

ABC ZDROWEGO ODŻYWIANIA*

Badania dowodzą, że odpowiednio skomponowany jadłospis oraz regularna aktywność fizyczna są głównym i niezbędnym czynnikiem warunkującym nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Codzienne stosowanie się do zasad zdrowego trybu życia jest kluczowym czynnikiem w prewencji takich chorób jak np.: otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niektóre rodzaje nowotworów.

To, jakie produkty powinniśmy jeść częściej, a jakie rzadziej, podpowiada nam piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Im niżej w piramidzie dana grupa produktów się znajduje, tym większy udział w naszym jadłospisie powinna stanowić. Należy podkreślić, że nieodłącznym elementem skutecznej profilaktyki zdrowotnej i dobrego samopoczucia jest codzienna aktywność fizyczna.



10 PODSTAWOWYCH ZASAD ŻYWIENIOWYCH NA KAŻDY DZIEŃ*:

1. Jedz regularnie od 4 do 5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny.
2. Warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jesz (większy udział warzyw, mniejszy - owoców). Stanowią one źródło witamin i minerałów, błonnika i przeciwutleniaczy niezbędnych dla zdrowia i urody.
3. Spożywaj regularnie pełnoziarniste produkty zbożowe. Są cennym źródłem błonnika i witamin z grupy B.
4. Spożywaj co najmniej 2 porcje produktów mlecznych w postaci jogurtu naturalnego, kefiru lub mleka, częściowo także twarogu i sera. Jeśli nie możesz lub nie chcesz spożywać produktów mlecznych, pamiętaj o zastąpieniu ich innymi produktami zawierającymi wapń (np. „mleko” roślinne, woda mineralna z wysoką zawartością wapnia, brokuł, sardynki, suszone morele i figi, mak, i in.).
5. Jedz co najmniej 1 porcję nasion roślin strączkowych, jajek, ryb lub mięsa. Mięso, zwłaszcza czerwone, ogranicz do 0,5 kg na tydzień.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych, zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożywania cukru, słodczy, słodkich napojów. Zastępuj je orzechami i owocami świeżymi i suszonymi.
8. Nie dosalaj potraw, unikaj słonych przekąsek i potraw typu fast food. Zastępuj je posiłkami doprawionymi zdrowymi przyprawami i ziołami, takimi jak czosnek, natka pietruszki, zioła prowansalskie, papryka, czarnuszka czy kurkuma.
9. Pij wodę - systematycznie, przez cały dzień, co najmniej 1,5 l.
10. Nie spożywaj alkoholu.

* Opisane wytyczne kierowane są do osób zdrowych, które nie stosują diet przy współistniejących chorobach, diet eliminacyjnych (np. bez laktozy, bez glutenu), diety wegetariańskiej lub wegańskiej (w takich przypadkach zalecana jest modyfikacja zaleceń żywieniowych po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem).

autor: Hanna Chabaj-Kędroń, dietetyczka medyczna Centrum Zdrowego Pracownika „Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej” na podstawie wytycznych Instytutu Żywności i Żywienia z 2016 r.