

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Postępowanie dietetyczne:

- Posiłki należy spożywać regularnie, zalecane jest spożywanie 5 posiłków na dobę
 - ostatni posiłek powinien być lekki, spożywany co najmniej 2 godziny przed snem.
- wskazane jest utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- posiłki powinny być przygotowane ze świeżych produktów, podawane apetycznie, kolorowe,
- dania należy przyrządzać na bieżąco z dodatkiem świeżych ziół i przypraw, które dodadzą potrawie świeżego zapachu,
- zaleca się ograniczenie soli kuchennej (do 5g dziennie tj. łyżeczka),
- niewskazane jest spożywanie żywności: przetworzonej (m.in.: zup, sosów, deserów w proszków - instant, kostek rosołowych i dodatków typu vegetta), bogatej w konserwanty (glutaminian sodu), tłuszcz zwierzęcy i cukier
 - wyeliminować żywność z niewiadomego pochodzenia.
- zalecane jest odpowiednie nawodnienie organizmu:
 - średnie spożycie płynów to 2,0-2,5 l/dzień (przy większej masie ciała zapotrzebowanie na płyny jest większe),
 - najlepsze nawodnienie daje woda mineralna niegazowana.
- zaleca się ograniczenie lub eliminację potraw ciężkostrawnych, wzdymających, smażonych w sposób tradycyjny - mogą powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, refluks oraz przyczyniać się do przyrostu masy ciała,
- wskazane jest gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie, naczyniu żaroodpornym lub rękawie do pieczenia, duszenie z małą ilością oliwy z oliwek lub duszenie bez tłuszczu,
- **w codziennej diecie należy spożywać:**
 - różnorodne warzywa i owoce, z przewagą warzyw w formie surowej: surówki, sałatki, świeżo wyciskane soki
 - pieczywo i produkty zbożowe pełnoziarniste: pieczywo graham, razowe, płatki górskie i zwykłe owsiane, jaglane, orkiszowe, otręby, makarony pełnoziarniste, ryż dziki i brązowy, kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna pęczak),
 - półtłuste mleko i produkty mleczne: jogurty, kefiry, maślanki, mleko acidofilne, sery twarogowe,
 - *naturalne napoje mleczne fermentowane: jogurt, kefir, maślanka - bogate w białko i bakterie probiotyczne, regulują prawidłową mikrobiotę jelitową*
 - chude gatunki mięsa: drób, cielęcina, królik; chude wędliny,
 - ryby zarówno chude jak i tłuste zalecane dwa razy w tygodniu

- tłuszcze roślinne w postaci olejów tłoczonych na zimno m.in. oleju lnianego, z orzechów włoskich, rzepakowego, z awokado, z kielków pszenicy (*podawane na surowo*)
- komponując posiłek należy pamiętać o odpowiednim jego zbilansowaniu. Śniadanie, obiad i kolacja powinny dostarczać pełnowartościowe białko pochodzące z produktów zwierzęcych (*chude mięso, ryby, mleko, nabiał, jaja*), węglowodany złożone (*pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty itd.*), tłuszcz (*najlepiej dodany na surowo do już przygotowanej potrawy*) oraz warzywa i owoce obfitujące w witaminy i składniki mineralne.

np. śniadanie: *pieczywo pełnoziarniste z masłem, serem twarogowym półtłustym, pomidorem i koperkiem, kawa zbożowa z mlekiem*

- w przypadku wystąpienia **zaparć** zaleca się:
 - 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb pszennych, które mogą być podawane z jogurtem, maślanką, kefirem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi, surówkami. Po spożyciu otrąb należy wypić szklankę wody niegazowanej,
 - suszone owoce: śliwki, figi,
 - korzystne działanie mają: jogurt naturalny, kefir, prawdziwa kawa (mielone ziarna), kompot z suszonych śliwek, masło i oliwa z oliwek podawane na surowo do potrawy, surówki ze świeżych warzyw, siemię lniane surowe rozdrobnione,
 - dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy,
 - rano przed śniadaniem, zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki,
 - z diety należy wyeliminować pokarmy wzdymające (kapusta, fasola, groch), tłuste (w tym smażone mięsa), zapierające (czekoladę, kakao, mocną czarną herbatę, banany, biały ryż, potrawy zagęszczane mąką ziemniaczaną np. kisiel),
 - do pełni działania błonnika pokarmowego niezbędna jest woda, przy zaparciach zapotrzebowanie może wzrastać nawet do 3 litrów na dzień.
 - zalecane jest włączenie regularnej aktywności fizycznej.

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

według Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (2020)

Grafika symbolizująca zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie:



Zalecenia

żywnościowe:

1. Spożywaj więcej:

- Różnokolorowych warzyw i owoców (z przewagą warzyw),
- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (kasze, razowe makarony, płatki owsiane, razowe pieczywo),
- Nasion roślin strączkowych (np. ciecierzycy, fasoli, soczewicy),
- Ryb (w szczególności tłustych ryb morskich, np. łosoś),
- Produktów mlecznych (zwłaszcza fermentowanych, np. naturalne kefiry, jogurty, maślanki),
- Orzechów i nasion (np. orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona słonecznika).

2. Spożywaj mniej:

- Soli,
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (np. kielbasy, pasztety, wędliny),
- Cukru i słodzonych napojów (zarówno słodzonych cukrem, jak i syropami: glukozowym lub fruktozowym),
- Produktów przetworzonych z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów (np. fast food, słone przekąski, wyroby cukiernicze).

3. Zamień w diecie:

- Przetworzone produkty zbożowe takie jak jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe zamień na pełnoziarniste, takie jak razowe pieczywo, grube kasze (gryczana, jęczmienna pęczak), płatki owsiane górskie,
 - Czerwone mięso i przetwory mięsne zamień na drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych,
 - Słodkie napoje zamień na wodę (najlepiej mineralną),
 - Tłuszcze zwierzęce zamień na tłuszcze roślinne (tłoczone na zimno oleje np. lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich - dodawane do gotowych potraw, na surowo),
 - Produkty mleczne pełnotłuste zamień na niskotłuszczowe (naturalne jogurty, kefiry, maślanki, biały ser),
 - Smażenie zamień na gotowanie (w wodzie i na parze), duszenie lub pieczenie.
4. Zadbaj o różnorodność spożywanych produktów.
 5. Strzeż się nadwagi i otyłości. Poza odpowiednio zbilansowaną dietą nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej (minimum 30 minut dziennie).
 6. Pamiętaj o nawadnianiu organizmu. Pij regularnie odpowiednią ilość płynów.