

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1) REGULARNOŚĆ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Należy spożywać regularnie przynajmniej 3 posiłki dziennie (I śniadanie, obiad, kolacje). Każdy dzień należy rozpoczynać od pełnowartościowego śniadania. Gdy odczuwamy głód najkorzystniej zjeść zdrową przekąskę w postaci warzyw lub owoców.

2) UROZMAICENIE JADŁOSPISU

Im bardziej urozmaicona dieta, tym więcej substancji odżywczych, witamin i składników mineralnych zostanie dostarczonych do organizmu. W codziennym jadłospisie należy uwzględniać produkty ze wszystkich grup żywnościowych tj. produkty zbożowe i pieczywo, mięso i przetwory mięsne, nabiał, jaja, warzywa i owoce.

3) UNIKANIE NADMIERNYCH IŁOŚCI TŁUSZCZÓW NASYCONYCH

Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych i cholesterolu zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i otyłości. Wskazane jest aby tłuszcze zwierzęce (tłuste mięso, śmietana, smalec) zastępować tłuszczami roślinnymi i rybami bogatymi w kwasy tłuszczowe omega 3. Kwasy te mają udowodnione działanie poprawiające profil lipidowy krwi (zmniejszają stężenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego, frakcji LDL cholesterolu). Niekorzystne dla naszego zdrowia są kwasy tłuszczowe trans, występujące w produktach typu fast food, w margarynach twardych, tłuszczach piekarniczych. Tłuszcze trans sprzyjają rozwojowi miażdżycy, zwiększają stężenie cholesterolu i frakcji LDL.

4) 5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW DZIENNIE

Warzywa i owoce powinny być spożywane co najmniej 5 razy dziennie, najlepiej w postaci surowej. Są one źródłem witamin i składników mineralnych. Zawarty w nich błonnik reguluje przemianę materii, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Ponadto warzywa i owoce są niskokaloryczne, składają się z 80-90% z wody.

5) SPOŻYWANIE WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH I NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Źródłem węglowodanów powinny być produkty zawierające węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym (chleb z mąki z pełnego przemiału, makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane). Produkty z tej grupy odznaczają się wysoką wartością odżywczą (dostarczają witamin z grupy B, składników mineralnych tj. magnez, cynk, błonnika). Błonnik nierozpuszczalny w wodzie, zawarty szczególnie w otrębach i nasionach roślin strączkowych przyczynia się do prawidłowej pracy przewodu pokarmowego (zapobiega zaparciom, uchyłkowatości jelit, chorobom nowotworowym jelita grubego).

6) MLEKO I PRZETWORY MLECZNE STAŁY ELEMENT CODZIENNEJ DIETY

Mleko i przetwory mleczne jako źródło wapnia i pełnowartościowego białka powinny być spożywane 2 razy dziennie. Z uwagi na zawartość w nich nasyconych kwasów tłuszczowych należy wybierać produkty o obniżonej zawartości tłuszczów.

7) DBANIE O ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

Woda jest niezbędna organizmowi człowieka do prawidłowego funkcjonowania. Pomaga usunąć z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii, przyczynia się do utrzymania stałej temperatury ciała, wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych. Przeciętny zdrowy człowiek powinien wypijać ok 30 ml wody/kg m.c./dobę.

8) UNIKANIE CUKRU I SŁODYCZY

Cukier to „puste kalorie” nie dostarcza żadnych składników odżywczych. Nadmierne spożycie prowadzi do otyłości i próchnicy zębów.

9) OGRANICZENIE SPOŻYCIA SOLI

Sód spożywany w nadmiarze przyczynia się do wystąpienia wielu zaburzeń, przede wszystkim nadciśnienia tętniczego. Ograniczyć należy sól, a także wysokoprzetworzone produkty: konserwy, koncentraty zup i sosów, gotowe dania, frytki, solone przekąski. Spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie (1 płaska łyżeczka).

10) UNIKANIE ALKOHOLU

Alkohol jest produktem bardzo kalorycznym są to „puste kalorie”. Spożywany w nadmiarze podnosi ciśnienie krwi, sprzyja wzrostowi trójglicerydów. Częste spożywanie nawet umiarkowanych ilości może prowadzić do uzależnień.

11) DBANIE O PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba. Aby zachować prawidłową masę ciała należy odżywiać się zgodnie z powyższymi zasadami zdrowego odżywiania. Dieta powinna iść w parze z aktywnością fizyczną.