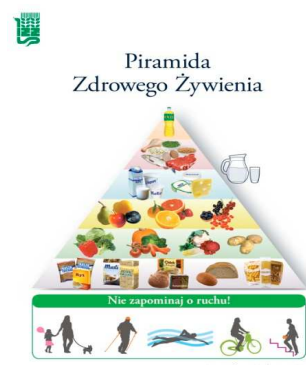




# ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.
11. Nie pij alkoholu.



## 1. Należy spożywać produkty z różnych grup żywności

(dbać o urozmaicenie posiłków)

W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: **produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka**. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków. Komponując swój jadłospis należy kierować się zasadami zdrowego żywienia i dodatkowymi informacjami zawartymi w **Pyramidzie Zdrowego Żywienia**.

## 2. Kontroluj masę ciała

(dbaj o zachowanie należyj masy ciała).



Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estety , będąca przyczyną innych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych. Aby zachować prawidłową masę ciała należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Osoba z nadwagą lub otyłością powinna: Ograniczyć spożycie tłuszczów zarówno widocznych (masło, olej itp.) oraz niewidocznych (zawartych np. w ciastach, batonach, tłustych gatunkach mięs itp.) Zrezygnować ze spożywania dań typu fast food i słodczy oraz słodzenia napojów.

Zwiększyć spożycie warzyw i owoców Unikać potraw smażonych lub pieczonych tradycyjnie ze względu na wysoką zawartość tłuszczów stosowanych do ich przygotowania.

Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grilu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania Wyeliminować doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką Wyrzeczenia dietetyczne połączyć z aktywnością fizyczną

### 3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie człowieka. Produkty te dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin zawierają przede wszystkim witaminy z grupy B oraz witaminę E. Dostarczają również składników mineralnych takich jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, w trakcie którego usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzują się produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału, wówczas mąka i pieczywo są bielsze a kasza drobniejsza. Natomiast pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczają się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

### 4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety



Mleko i przetwory mleczne są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D. Produkty te są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk. Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu mlecznym należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu.

### 5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać mięso, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo). Jaja podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi. W żółtku jaja zawarta jest jednak duża ilość cholesterolu. Ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Są dobrym źródłem jodu oraz fluoru. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.



Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

### 6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce



Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz B - karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód.

Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Spełnia on bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Większość warzyw i owoców odznacza się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna.



## 7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych

Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Zaleca się obniżenie spożycia poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwłaszcza zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia. Ograniczenie spożycia tłuszczu ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym - 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a białka czy węglowodanów 4 kcal. Warto wiedzieć, że tłuszcze spożywane są nie tylko w formie "widocznej" (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie "niewidocznej" zawartej w potrawach i produktach (mięso, sery, wyroby cukiernicze). Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Wskazane jest aby zastępować tłuszcze zwierzęce roślinnymi. Wśród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie, pieczenie czy duszenie bez dodatku tłuszczu. Również pieczenie na grilu powoduje zmniejszenie ilości tłuszczu.

## 8. Unikaj cukru i słodczy

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników, natomiast źródłem "pustych" kalorii. Produkty dostarczające "pustych" kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizmu w jakiegokolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości. Produkty te odrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.



## 9. Ograniczaj spożycie soli



Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Należy zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania.

Warto wiedzieć, iż sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw. Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli, dostępnymi na rynku solami niskosodowymi lub różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami.

## 10. Pij wystarczającą ilość wody.



Woda dostarczana jest organizmowi w postaci napojów oraz razem ze spożywanymi produktami i potrawami. Organizm nie może magazynować większej ilości wody i niedostateczna podaż płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia, dlatego też należy pić często, w umiarkowanych ilościach. Zaleca się, aby wypijać co najmniej 2 l napojów dziennie. Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie jest woda. Natomiast należy ograniczać spożycie napojów słodzonych.

## 12. Nie pij alkoholu



*Źródło:*

<http://www.izz.waw.pl/>

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)