

Zasady zdrowego żywienia związane z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

1 Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).

Racjonalne żywienie polega na spożywaniu optymalnie pięciu posiłków w ciągu dnia (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja). Należy przestrzegać odpowiednich proporcji pomiędzy poszczególnymi posiłkami oraz stałych godzin ich spożywania. Śniadanie należy zjeść w ciągu 1–2 godz. po wstaniu z łóżka, a ostatni posiłek – na 2–3 godziny przed snem, co pozwoli na wykorzystanie dostarczonej energii, a opróżniony przed snem żołądek zapewni spokojny, regenerujący sen.

Organizm, który przyzwyczai się do ciągłego dostarczania odpowiedniej dawki energii i składników odżywczych w postaci 5 posiłków w ciągu dnia, potrafi nimi racjonalnie gospodarować. Dzięki temu człowiek nie potrzebuje przekąsek, a także łatwiej mu utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Spożywanie posiłków rzadziej niż co 3–4 godziny powoduje, że organizm nastawia się na dłuższe okresy głodu i nadmiernie gromadzi zapasy.

Wykazano, że u osób, które zwyczajowo zjadają 1–2 obfite posiłki dziennie częściej występują takie schorzenia, jak otyłość, cukrzyca typu 2, kamica pęcherzyka żółciowego, w porównaniu z tymi, którzy spożywają więcej posiłków dziennie. W przypadku niektórych chorób zaleca się większą ilość posiłków, na przykład pacjenci z cukrzycą typu 1 powinni zwykle jeść 6 małych posiłków dziennie.

2 Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości.

Powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach – 3/4 warzywa, 1/4 owoce. Dieta bogata w warzywa i owoce m.in. zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca) oraz nowotwory. Z tych powodów warzywa i owoce powinny być podstawą naszej diety. Należy je spożywać co najmniej 400 g dziennie, w co najmniej 5 porcjach, z tego 1 porcję może stanowić 1 szklanka soku.

3 Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków, zwłaszcza z tzw. pełnego przemiału. Do takich artykułów należą: pieczywo pełnoziarniste, ryż pełnoziarnisty brązowy, makaron razowy i kasze (m.in. gryczana i jęczmieniana). Przetwory zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobiega zaparciom i powstawaniu nowotworów jelita grubego. Spożywanie tych produktów wpływa również na obniżanie zawartości cholesterolu we krwi.

4 Codziennie spożywaj i zastąp jogurtem

Mleko i przetwory mleczne są bogate w witaminy B6, B12, kwasu foliowego i wapnia. Mleko ma stosunkowo mało kalorii i jest łatwo strawne. Sery podpuszczkowe mają więcej wapnia niż mleko – jednak mają większą zawartość tłuszczu.

5 Ograniczaj spożycie produktów mięsnych i strączkowych

Aby ograniczyć spożycie mięsa, najlepiej wybrać chude mięso i gotować je w wodzie, a nie smażać. Mięso jest bogate w białko i żelazo, ale także w tłuszcze. Mięso i strączki są bogate w białko i żelazo, ale także w tłuszcze. Mięso i strączki są bogate w białko i żelazo, ale także w tłuszcze.

6 Ograniczaj spożycie słodkich i słonych produktów

Tłuszcze zwierzęce i cukier zwiększają ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze i otyłość. Smażenie i smażenie zwiększają ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze i otyłość.

7 Unikaj spożycia alkoholu

Cukier i słodkocze są bogate w kalorie i cukier, a niektóre przetwory (sok z owoców, lody) także tłuszcze. Nadmierne spożycie cukru i tłuszczu zwiększa ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze i otyłość.

8 Nie dosalaj potraw – mają one już wystarczającą ilość soli

Nadmiar soli (NaCl) zwiększa ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze i udary mózgu. Nadmierne spożycie soli zwiększa ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze i udary mózgu.