



4 Codziennie spożywaj co najmniej dwie duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem.

Mleko i przetwory mleczne są źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Równocześnie dostarczają stosunkowo mało kalorii. Wapń z produktów mlecznych bardzo dobrze się przyswaja. Sery podpuszczkowe charakteryzują się jeszcze większą zawartością wapnia niż mleko – 100 g pokrywa nawet 100% zapotrzebowania na wapń, jednak mają większą zawartość tłuszczu i wyższą energetyczność.

5 Ograniczaj spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg tygodniowo. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

Aby ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcego, należy wybierać chude gatunki mięsa, najlepiej drobiowego i mniejsze ilości chudego mięsa czerwonego (wołowego i wieprzowego). Dobrym zamiennikiem mięsa bogatym w białko są rośliny strączkowe. Mięso można zastąpić jajami, które są źródłem wielu witamin i składników mineralnych. Warto spożywać minimum dwa razy w tygodniu ryby pochodzenia morskiego, które są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, zawałem serca i udarem mózgu. Warto wiedzieć, że ryba smażona nie ma już takiej wartości odżywczej.

6 Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je tłuszczami roślinnymi.

Tłuszcze zwierzęce zawierają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają ryzyko wystąpienia takich schorzeń, jak: choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory. Należy zastępować je tłuszczami roślinnymi (zwłaszcza olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek). Ważne, by spożywać je w niewielkich ilościach i najlepiej w postaci surowej – na przykład jako dodatek do surówek. Smażenie potraw powinno być ograniczone i zastępowane gotowaniem, także na parze, czy pieczeniem.

7 Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).

Cukier i słodczy są bardzo kaloryczne, zawierają głównie sacharozę, glukozę, fruktozę, a niektóre produkty (np. wyroby czekoladowe, ciastka, kremy, chałwa, lody) także tłuszcz. Nadmierne spożycie cukru i słodczy prowadzi do nadwagi i otyłości, może też zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2, miażdżycy, a ponadto sprzyja też powstawaniu próchnicy zębów. Słodkie przekąski można zastąpić owocami i niesolonymi orzechami lub nasionami.

8 Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak potraw.

Nadmiar soli (NaCl) w diecie przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca i udaru mózgu. Może także w istotny sposób zwiększać zachorowalność na raka żołądka, osteoporozę oraz sprzyjać rozwojowi otyłości. Ilość spożywanej soli (łącznie z produktów i dosalania) powinna wynosić nie więcej

W PRZYE
RAW
WWW
M

FOR
DŁADYCON
PRZESYŁ
KZŁOK KU JAJCZAKO