

Podstawowe zasady prawidłowego żywienia.

Zasady zdrowego żywienia, związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej (IŻŻ 2016r.)

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny)
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami)
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o picu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny)

Regularne spożywanie posiłków zapewnia stały dopływ glukozy do organizmu i zabezpiecza przed uczuciem głodu.

Rola 1 śniadania:

- o uzupełnienie braku glikogenu przez noc
- o dodaje energii na rozpoczęcie pracy
- o stymuluje odporność na przechłódzenie
- o powoduje spadek lepkości krwi, co chroni przed zawałami
- o hamuje możliwość proteolizy białek mięśniowych, także serca. Osoby bez śniadań częściej umierają w czasie zachorowań na grype- powikłania ze strony serca i układu krążenia.
- o hamuje biosyntezę Neuropeptydu Y i galaniny. NPY jest jednym z najsilniejszych hormonów wymuszających pobieranie pokarmu zwłaszcza słodko-tłustych. Uwalniany, gdy w diecie brakuje energii.
- o śniadanie białkowe stymuluje dopaminę, która daje uczucie przyjemności.

Rola 2 śniadania:

- o nie podnosi, ale uzupełnia poziom glukozy
- o zapobiega pobieraniu zbyt dużej ilości pokarmu w następnym posiłku
- o odciąża przewód pokarmowy (odpowiednia ilość posiłków daje lepsze trawienie, przyswajanie i dystrybucję. Przy 3 posiłkach w ciągu dnia, organizm zużywa więcej energii, obciążony jest większym wydzielaniem enzymów).
- o sprzyja koncentracji
- o hamuje głód

Rola obiadu:

- o uzupełnienie energii oraz spożycie zalecanej ilości warzyw

Rola podwieczorku:

- o przerywnik, uzupełniający diety, np. jeżeli w ciągu dnia nie były spożyte warzywa, to jest czas na ich uzupełnienie.

Rola kolacji:

- o Kolacja węglowodanowa powoduje syntezę serotoniny, wyciszenie, uczucie spokojności. Daje organizmowi paliwo, na noc musi być zapas glikogenu (dla mięśni oddechowych, m. sercowego i mm. szkieletowych).

Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce. Warzywa i owoce dostarczają składniki mineralne, witaminy i Polifenole, w istotny sposób zmniejszając zachorowalność oraz umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę, czy nowotwory. 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.

Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. 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.

Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem. 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.

Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo). Zarówno rośliny strączkowe jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. 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

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi. Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów ogółem 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 grillu powoduje zmniejszenie ilości tłuszczu. Największy wpływ na wzrost cholesterolu w surowicy mają kwasy tłuszczowe występujące głównie w tłuszczu wołowym i są to kolejno: kwas mirystynowy (C14:0), kwas palmitynowy (C16:0), kwas laurynowy (C12:0). Kwas stearynowy (C18:0) nie wpływa znacząco na stężenie cholesterolu, ale zwiększa krzepliwość krwi. Występuje głównie w tłuszczu wieprzowym.

Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami) Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest 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.

Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak. 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. Dzielne 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, kiszzonek, 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. Zbyt duża podaż NaCl w diecie jest głównym czynnikiem ryzyka rozwoju nadciśnienia tętniczego. Nadmiar spożywanej soli jest wydalany przez nerki oraz kumulowany we krwi, co niesie za sobą zatrzymanie wody w organizmie prowadząc do nadciśnienia. WHO ocenia, że liczbę zgonów z powodu choroby wieńcowej można zmniejszyć o 16 %, poprzez obniżenie spożycia soli o 50 mmol/dobę. Zamiast soli do przygotowywania posiłków zaleca się stosowanie łagodnych przypraw m.in. lubczyk, liście laurowe.

Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie. 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.

Nie spożywaj alkoholu. Alkohol jest produktem bardzo kalorycznym, nie zawiera żadnych niezbędnych składników pokarmowych, a u osób z podwyższonym stężeniem triglicerydów sprzyja ich dalszemu wzrostowi. W nadmiarze podnosi także ciśnienie krwi. Należy pamiętać, że częste spożywanie umiarkowanych nawet ilości może prowadzić do uzależnienia. Alkohol należy spożywać z umiarem. Nie powinno się przekraczać 2 drinków dziennie. Za 1 drinka uważa się kieliszek wódki, lampkę wina (75-100ml) lub szklankę piwa. Nadmierna konsumpcja negatywnie oddziałuje na układ sercowo-naczyniowy, wątrobę oraz trzustkę, zwiększając ryzyko rozwoju powikłań dotyczących tych narządów. Ponadto przewlekłe spożywanie alkoholu może prowadzić do wzrostu stężenia triglicerydów, wzrostu ryzyka retinopatii i neuropatii obwodowej.

opracowanie Agnieszka Pomarańska Główka