

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanego 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.



- **czerwone mięso, słodycze** (jemy je bardzo rzadko, okazjonalnie)

Produkty te są kaloryczne i bogate w kwasy tłuszczowe nasycone oraz cholesterol. Podobnie jak słodycze dostarczające pustych kalorii. Najlepiej zrezygnować z nich całkowicie. Także wartość odżywcza białych makaronów, pieczywa i ryżu jest znikoma, za to są one bogate w kalorie pochodzące ze skrobi.

- **nabiał** (jemy 1 - 2 razy dziennie)

Dzienne zapotrzebowanie na wapń to 800-1000 mg. Żeby dostarczyć taką ilość pierwiastka, trzeba wypić prawie 1 l mleka albo zjeść 200 g sera brie. Zjadanie na raz tyle nabiału jest dla większości z nas niemożliwe, dlatego lepiej rozłożyć to na kilka posiłków.

- ryby, drób, jajka (jemy je 0-2 razy dziennie)

Produkty te są źródłem pełnowartościowego białka. Tłuszcz rybi dostarcza kwasów omega-3, drób natomiast najlepiej spożywać bez skórki; gotowany, pieczony lub duszony. Jajka zawierają pełnowartościowe białko oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Są dobrym źródłem przeciwutleniaczy, witaminy B12 i kwasu foliowego. Żółtko jest dodatkowo idealnym źródłem lecytyny, m.in. poprawiającej pamięć. Dozwolona ilość, to dwa jajka dziennie, pod warunkiem że ograniczy się tego dnia inne produkty pochodzenia zwierzęcego (np. wędliny czy mięso). Osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu mogą pozwolić sobie na 2 – 4 jajka tygodniowo!

- orzechy i rośliny strączkowe (jemy 1-3 razy dziennie)

Orzechy laskowe, pistacjowe, włoskie i w mniejszym stopniu arachidowe są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, błonnika, jak również całej gamy minerałów (potasu, magnezu, wapnia, żelaza) oraz witamin z grupy B i wit. E. Ze względu na kaloryczność nie powinniśmy jednak zjadać więcej niż 8–10 sztuk dziennie. Warzywa strączkowe, do których zaliczamy soję, soczewicę, fasolę, groch, bób, ciecierzycę możemy spożywać raz w tygodniu jako główne danie obiadowe, zamiast mięsa. Są ważnym źródłem białka i skrobi. Dostarczają nienasyconych tłuszczów i witaminy E, zawierają też witaminy z grupy B, potas, wapń, żelazo oraz spore ilości błonnika.

- warzywa i owoce (2-3 razy w ciągu dnia)

Warzywa możemy jeść bez ograniczeń (minimum, to 500 g dziennie), owoce zalecane są 2 – 3 razy w ciągu dnia. Warzywa powinniśmy zjadać do każdego posiłku, możemy także po nie sięgać w przypadku napadu głodu. Na owoce powinniśmy uważać – zawierają cukier prosty (fruktozę) przez co są zdecydowanie bardziej kaloryczne od warzyw. Zarówno warzywa, jak i owoce są źródłem witamin, minerałów, antyoksydantów oraz błonnika. Najlepiej je jeść na surowo lub ugotowane na parze.

- produkty zbożowe z pełnego ziarna, tłuszcze roślinne

...czyli źródło węglowodanów złożonych, w tym błonnika.

Wybierajmy produkty takie jak: **razowe pieczywo, pełnoziarnisty makaron, grube kasze, niełuskany ryż**. Poza błonnikiem dostarczają witamin oraz wielu minerałów.

Tłuszcze roślinne: oleje, oliwa, produkty do smarowania pieczywa wzbogacone w sterole roślinne, wysokogatunkowe margaryny powinny znaleźć się w naszym menu każdego dnia, jednak pamiętajmy, że są kaloryczne (1 g to 9 kcal).

PODSTAWA PIRAMIDY: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Sama, nawet najzdrowsza dieta nie wystarczy. Staraj się ćwiczyć codziennie lub chodzić na długie spacerunki. Ruch wzmacnia serce, poprawia, krążenie, pomagają obniżyć ciśnienie krwi i zrzucić zbędne kilogramy. Pamiętaj, że wysiłek powinien być dobrany do stanu zdrowia i możliwości.