

Warzywa zamiast kanapki

data aktualizacji: 2019.03.01 autor: Anna Wrzesień



(Pixabay)

Według najnowszych zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia oraz WHO podstawą naszej codziennej diety powinny być warzywa i owoce. Na drugim miejscu znalazły się produkty zbożowe, kasze i makarony, w dalszej kolejności nabiał, ryby, mięso, warzywa strączkowe i jaja, na końcu i oleje roślinne i orzechy. Poza piramidą znalazły się słodczyce i słodzone napoje. Do piramidy jako podstawę zdrowego życia dołączono aktywność fizyczną.

Czy nowa piramida zdrowia wywraca nasze myślenie o zdrowym żywieniu? Zdaniem dietetyka Elżbiety Wrzodak, nie koniecznie. - Z najnowszych badań wynika, że ponad 50 proc. dorosłych Polaków cierpi na otyłość. Co piąte dziecko w wieku szkolnym ma nadwagę, to oznacza, że dotychczasowa piramida zdrowego żywienia oparta na węglowodanach, nie jest najszcześniejsza - zauważa. Złe odżywianie, źle zbilansowane posiłki, nadmiar kalorii dostarczanych do organizmu prowadzi nie tylko do otyłości, ale i do tzw. chorób dietozależnych (jak np. cukrzyca). Można zniwelować skutki takich chorób zmieniając nawyki żywieniowe i nie przejadając się.

Nowa piramida zdrowia

Podstawą żywienia stają się warzywa i owoce. Warzywa dostarczają wielu witamin, składników mineralnych, naturalnych przeciwutleniaczy (odpowiedzialnych za zachowanie młodości) i błonnika. Ich spożycie powinno wynosić około 700 gramów dziennie przy czym zaleca się spożywanie większej ilości warzyw niż owoców w proporcjach 4 do 1. Warzywa i owoce zawierają też cukry złożone oraz proste i mogą być sycące, natomiast zawarte w nich węglowodany proste są łatwo przyswajalne i szybciej się trawią niż węglowodany złożone czy białka. Na drugim miejscu znalazły produkty zbożowe czyli węglowodany złożone, które powinny dostarczać ponad 50 proc. kalorii. Preferowane są produkty z mąk razowych, ze względu na większą zawartość błonnika, witaminy B1 i składników mineralnych. Kolejną grupą produktów jest mleko i jego przetwory, trudne do zastąpienia źródło wapnia. Dostarczają dużo białka i witaminy B2. Przy czym w diecie ludzi dorosłych preferowane są produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu. Następnie umieszczono ryby i nasiona roślin strączkowych a także mięso. Na szczycie piramidy zlokalizowano tłuszcze, głównie oleje jako tłuszcze o najwyższych walorach zdrowotnych, zawierające dużo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, koniecznych dla utrzymania równowagi biologicznej organizmu. Poza piramidą, jako zbędne w diecie znalazły się słodycze i napoje słodzone.

Zasady zdrowego żywienia

- Jedz posiłki co 3-4 godziny, powinno ich być 5-6 w ciągu dnia.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi
- Pij 2 szklanki mleka dziennie, możesz je zastąpić kefirem, jogurtem lub serem.
- Ogranicz mięso, zwłaszcza czerwone i produkty mięsne przetworzone do 0,5 kg/tydzień. Jedz ryby, jaja, rośliny strączkowe.
- Zastąp cukier i słodycze orzechami i owocami.
- Nie dosalaj potraw i kupuj te z niską zawartością soli. Sól zastąp ziołami.
- Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 litra każdego dnia.
- Nie pij alkoholu.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/31133-warzywa-zamiast-kanapki>