



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Spożywaj posiłki regularnie w odstępach 3 – 4h. Posiłki powinny być urozmaicone aby pokryć zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki – białko, węglowodany (najlepiej złożone), tłuszcz, witaminy i składniki mineralne.
2. Unikaj pojadania pomiędzy posiłkami (sięgania po przekąski). Opcjonalnie dla zaspokojenia głodu można sięgać po surowe warzywa – papryka, ogórek, marchew.
3. Jedz powoli, w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżucie każdego kęsa. Unikaj jedzenia w towarzystwie rozpraszaczy (telefon, serial itp.), które zakłócają odczucia z ciała i mogą prowadzić do przejadania się. Uczucie sytości może pojawić się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.
4. **Unikaj żywności wysokoprzetworzonej** do której zaliczamy: wszystkie fast foody (pizza, kebab, chińczyk, hamburgery z sietciówek), słone i słodkie przekąski (ciasteczka, paluszki, chipsy), słodczyce (ciastka i ciasta przemysłowe, z cukierni) dania instant (np. zupki, gotowe sosy do mięs w proszku). Są to produkty o najniższej wartości odżywczej. To przede wszystkim źródła pustych kalorii, cukru, soli, najgorszej jakości tłuszczu i całej gamy niepożądanych dodatków do żywności.
5. Twój jadłospis powinien być bogaty w **warzywa (400-500g/ dzień) i owoce (max 200g/dzień)**. Są one źródłem witamin (głównie witaminy C), minerałów, błonnika pokarmowego oraz wody. Najlepiej korzystać z sezonowych produktów organicznych, a poza sezonem sięgać po mrożonki. Pamiętaj, aby w ciągu całego roku spożywać kiszonki (kisić można w zasadzie wszystkie warzywa), które są źródłem dobroczynnych bakterii fermentacji mlekowej.
6. Spośród **produktów węglowodanowych** zdecydowanie ograniczaj jasne pieczywo i makarony, biały ryż, dania z białej mąki – naleśniki, pierogi, drożdżówki, ciasta, pizza. Jak najczęściej spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe (ciemne pieczywo najlepiej na zakwasie, ciemny makaron, kasza gryczana, brązowy ryż, komosa ryżowa, amarantus, płatki zbożowe) które są bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, wspomagają perystaltykę jelit, zmniejszają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i sprzyja redukcji masy ciała.
7. Jako **źródła białka** wybieraj mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, mleko i produkty mleczne. Unikaj wysokoprzetworzonych produktów takich jak ryby w puszkach i wędzone, gotowe produkty na grilla, mięsa w gotowej panierce czy marynacie. Najlepszymi technikami kulinarnymi podczas przyrządzania potraw są pieczenie, grillowanie, gotowanie w wodzie lub na parze. Unikaj częstego smażenia w głębokim tłuszczu.



8. Spośród **tluszcz** zdecydowanie eliminować należy tłuszcze trans, które znajdują się w twardej margarynach, fast-foodach, gotowych wyrobach cukierniczych (batony, cukierki, ciastka, ciasta), słonych przekąskach (paluszki, czipsy, krakersy), dania gotowe typu instant. Spożywaj oleje roślinne, np. oliwę z oliwek extra vergine, olej rzepakowy, olej lniany. W celu uzupełniania diety w kwasy tłuszczowe omega-3 sięgaj po tłuste ryby, orzechy włoskie, olej lniany. Ze względu na zdecydowaną przewagę kwasów tłuszczowych omega-6 w naszej diecie korzystne jest suplementowanie kwasów tłuszczowych omega-3. Dobrym źródłem tłuszczu są także orzechy, pestki, nasiona i awokado.
9. Pamiętaj o regularnym **nawadnianiu**. Najlepszym płynem nawadniającym jest woda i żaden inny napój nie jest w stanie jej zastąpić. Prawidłowa ilość płynów to 30-40 ml/kg masy ciała/dobę. Zrezygnuj ze słodkich napojów i zastąp je przede wszystkim wodą, a także niewielkimi ilościami naparów z herbat i ziół bez dodatku cukru.
10. Zadbaj o regularną **aktywność fizyczną**, najlepiej na świeżym powietrzu. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Odpowiednio dopasuj rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość do swoich możliwości. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Najlepiej każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30 - minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).

Literatura:

1. <https://diety.nfz.gov.pl/>
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/>
3. Wiedza własna