

08.11.2020

Europejski Dzień Zdrowego  
Jedzenia i Gotowania.



# Jak czytać piramidę żywieniową?

- Na poszczególnych poziomach piramidy znajdują się konkretne grupy produktów. Niższe piętra są większe, co oznacza, że tych produktów powinniśmy zjadać najwięcej, to podstawa naszej diety, im wyżej tym spożycie powinno być mniejsze. Ważne: to zalecenia dla osób zdrowych, które nie muszą stosować jakiejś diety z przyczyn zdrowotnych.



# Zasady zdrowego odżywiania



- Jedz mało, ale często – 4 do 5 posiłków dziennie.
- Jedz powoli – nie śpiesz się podczas posiłków.
- Bez śniadania ani rusz – to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.
- Kolacja ma być najmniej obfitym posiłkiem.
- Dużo pij – minimum 1,5 litra wody niegazowanej dziennie, ale też herbaty – zielone, czerwone i ziołowe..

- Jedz dużo owoców – tylko nie na noc.
- Warzywa to samo zdrowie – zjadaj je na surowo lub gotuj na parze.
- Chude ryby to cenne źródło białka o wysokiej wartości odżywczej – jedz je przynajmniej 3 razy w tygodniu.
- Spożywaj ciemne pieczywo.

- Nie smaż potraw w głębokim tłuszczu – jeśli już musisz smażyć, używaj oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.
- Nie jedz słodyczy – zamiast nich spożywaj owoce lub bakalie.
- Im mniej soli, tym lepiej.
- Unikaj alkoholu, ponieważ jest bardzo kaloryczny.

Zdrowe odżywianie - owoce i warzywa





- Spożywanie co najmniej 400 g lub pięciu porcji owoców i warzyw dziennie zmniejsza ryzyko chorób niezakaźnych i pomaga zapewnić odpowiednie dzienne spożycie błonnika pokarmowego.

# Spożycie owoców i warzyw – jak wprowadzić do diety:

- zawsze uwzględniaj warzywa w posiłkach, niezależnie czy jest to śniadanie, obiad, czy kolacja,
- stosuj jedzenie świeżych owoców i surowych warzyw jako przekąsek,
- sięgaj po sezonowe warzywa i owoce – to będzie gwarancją ich świeżości,
- stosuj jedzenie różnorodnych owoców i warzyw.

# Zdrowe odżywianie - tłuszcze



- Zmniejszenie ilości całkowitego spożycia tłuszczu do mniej niż 30% całkowitego spożycia energii pomaga zapobiegać niezdrowemu przyrostowi masy ciała u osób dorosłych. Ponadto, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób niezakaźnych.

- gotowanie na parze lub gotowanie zamiast smażenia,
- zastąpienie masła, smalcu i olejami bogatymi w tłuszcze wielonienasycone, takimi jak olej sojowy, rzepakowy, kukurydziany, szafranowy i słonecznikowy;
- spożywanie niskotłuszczowych produktów mlecznych i chudego mięsa,
- ograniczenie spożycia pieczonych i smażonych potraw oraz paczkowanych przekąsek (np. pączków, ciast, ciast, ciastek, herbatników i wafli), które zawierają przemysłowo wytwarzane tłuszcze *trans*.

# Zdrowe odżywianie - sól, sód i potas



- Większość ludzi spożywa za dużo sodu w postaci soli (co odpowiada spożyciu średnio 9–12 g soli dziennie) i za mało potasu (mniej niż 3,5 g). Wysokie spożycie sodu i niewystarczające spożycie potasu przyczyniają się do wysokiego ciśnienia krwi, co z kolei zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu.

# Spożycie soli można zmniejszyć poprzez:

- ograniczenie ilości soli i przypraw o wysokiej zawartości sodu (np. sosu sojowego, sosu rybnego i bulionu) podczas gotowania i przygotowywania potraw,
- braku soli lub sosów wysokosodowych w diecie,
- ograniczenie spożycia słonych przekąsek,
- wybieranie produktów o niższej zawartości sodu.



# Zdrowe odżywianie - cukry



- Zarówno u dorosłych, jak i u dzieci spożycie wolnych cukrów należy zmniejszyć do mniej niż 10% całkowitego spożycia energii. **Zmniejszenie całkowitego spożycia energii do mniej niż 5% zapewniłoby dodatkowe korzyści zdrowotne.**
- Szczególnie u dzieci wysokie spożywanie wolnych cukrów zwiększa ryzyko próchnicy zębów.

- Nadmiar kalorii z żywności i napojów bogatych w wolne cukry również przyczynia się do niezdrowego przyrostu masy ciała, co może prowadzić do nadwagi i otyłości. Niedawne dowody pokazują również, że wolne cukry wpływają na ciśnienie krwi i lipidy w surowicy krwi oraz sugerują, że zmniejszenie spożycia wolnych cukrów zmniejsza czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

# Spożycie cukrów można zmniejszyć poprzez:

- ograniczenie spożycia żywności i napojów zawierających duże ilości cukrów, takich jak słodkie przekąski, cukierki i napoje słodzone cukrem (czyli wszelkiego rodzaju napoje zawierające wolne cukry - są to napoje gazowane lub niegazowane, soki i napoje owocowe lub warzywne, koncentraty w płynie i w proszku, woda aromatyzowana, napoje energetyzujące i sportowe, herbata gotowa do spożycia, kawa gotowa do spożycia i aromatyzowane napoje mleczne),
- jedzenie świeżych owoców i surowych warzyw jako przekąsek zamiast słodkich przekąsek.

# Zdrowe Gotowanie - przepisy

- <http://zdrowe-gotowanie.pl>
- <https://www.kwestiasmaku.com/przepisy/na-zdrowie>
- <https://zdrowejestczadowe.pl/>