ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Warszawa 2010

Autorzy:

Elżbieta Chabros

Jadwiga Charzewska

Sylwia Gugała

Joanna Jaczewska-Schuetz

Mirosław Jarosz

Agnieszka Kicman-Gawłowska

Ewa Rychlik

Magdalena Siuba

Elżbieta Szabrańska

Anna Taraszewska

Aleksandra Urbańska

Katarzyna Wolnicka

Copyright © 2010 by Instytut Żywności i Żywienia Warszawa

Redakcja: Krystyna Molska

Projekt graficzny i skład: Jakub Strzeliński

Ministerstwo Zdrowia

POL HEALTH

Instytut Żywności i Żywienia

Broszura sfinansowana ze środków będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach programu zdrowotnego pn.: „Narodowy Program Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym" - - Moduł I „Program Zapobiegania Nadwadze i Otyłości oraz Przewlekłym Chorobom Niezakaźnym poprzez Poprawę Żywienia i Aktywności Fizycznej POL-HEALTH na lata 2007–2011"

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów — str. 3
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej — str. 5
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii) — str. 8
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem — str. 10
5. Mięso spożywaj z umiarem — str. 13
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców — str. 16
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych — str. 19
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodyczy — str. 21
9. Ograniczaj spożycie soli — str. 24
10. Pij wystarczającą ilość wody — str. 27
11. Nie pij alkoholu — str. 29

DBAJ O RÓŻNORODNOŚĆ SPOŻYWANYCH PRODUKTÓW

Człowiek do utrzymania pełni zdrowia potrzebuje wielu składników odżywczych, które pełnią bardzo ważne role i są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu:

- **białko** – służy do budowy i odbudowy wszystkich komórek i tkanek organizmu;
- **tłuszcze** – dostarczają energii i pełnią funkcję budulcową;
- **węglowodany** – są głównym źródłem energii niezbędnej do wykonywania wszelkich czynności życiowych;
- **błonnik** – reguluje pracę przewodu pokarmowego, zwiększa uczucie sytości i zmniejsza wchłanianie szkodliwych substancji;
- **witaminy** – pełnią funkcje regulujące, tj. biorą udział w wielu procesach i reakcjach zachodzących w organizmie;
- **składniki mineralne** – podobnie jak witaminy, pełnią funkcje regulujące, a także stanowią budulec wielu tkanek;
- **woda** – bierze udział we wszystkich niemal procesach zachodzących w organizmie, transportuje składniki odżywcze i zbędne produkty przemiany materii, utrzymuje stałą temperaturę ciała.

Wszystkie wyżej wymienione składniki muszą być dostarczane z codzienną dietą, gdyż organizm człowieka nie jest w stanie ich wytworzyć lub wytwarza je w niedostatecznych ilościach.

Nie ma produktu, ani nawet grupy produktów spożywczych, które zawierałyby wszystkie potrzebne człowiekowi składniki odżywcze w ilościach i proporcjach zapewniających prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Dlatego tak ważna jest różnorodność spożywanych produktów. Każda grupa produktów spożywczych, a nawet każdy produkt w obrębie tej samej grupy, jest źródłem innych, cennych dla zdrowia składników.

Codzienna dieta powinna zawierać różne produkty z następujących grup umieszczonych w Piramidzie Zdrowego Żywienia:

- produkty zbożowe,
- warzywa i owoce,
- produkty mleczne,
- mięso, drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy,
- tłuszcze.

Różnorodność spożywanych produktów nie tylko chroni przed niedoborami pokarmowymi i chorobami powstającymi na ich tle, ale również zabezpiecza przed kumulacją zanieczyszczeń, które w różnym stopniu występują w rozmaitych produktach spożywczych.

PAMIĘTAJ !

Zdrowa dieta to urozmaicona dieta.

STRZEŻ SIĘ NADWAGI I OTYŁOŚCI, NIE ZAPOMINAJ O CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Aktywność fizyczna jest, obok prawidłowego żywienia, jednym z ważniejszych czynników zdrowego stylu życia. Postępujący rozwój cywilizacji powoduje systematyczne ograniczanie wysiłku fizycznego człowieka. Siedzący tryb życia oraz brak codziennej, regularnej aktywności fizycznej jest jedną z przyczyn wielu chorób przewlekłych, głównie otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, osteoporozy, a nawet niektórych nowotworów.

Korzyści z aktywności fizycznej dla naszego zdrowia to:

- poprawa ogólnej sprawności i wydolności fizycznej,
- zwiększenie wydatku energetycznego, co pozwala na utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej,
- współudział w utrzymaniu w granicach normy ciśnienia tętniczego krwi w spoczynku i obniżenie jego wartości w czasie wysiłku,
- zmniejszanie ryzyka zawału serca i udaru mózgu poprzez zwiększenie wydolności mięśnia sercowego, polepszenie ukrwienia wszystkich organów wewnętrznych, tkanek i mięśni, a w efekcie lepsze zaopatrzenie całego organizmu, w tym komórek mózgowych, w tlen i składniki odżywcze,
- obniżenie poziomu „złego" cholesterolu LDL i triglicerydów oraz wzrost „dobrego" cholesterolu HDL, poprawa tolerancji glukozy,
- lepsza kondycja zdrowotna kości, mięśni i stawów, spowolnienie procesu osteoporozy,
- poprawa samopoczucia, zmniejszenie napięć i stresów, obniżenie stanów lękowych.

W sytuacji, kiedy codzienna aktywność ruchowa jest coraz mniejsza (od 60 do 80% dorosłych osób prowadzi siedzący tryb życia, ponad 30%

ma nadwagę, a 20% otyłość), niezbędne stają się działania, których celem jest jej zwiększenie.

Istnieją dowody, że w każdym wieku zwiększenie poziomu własnej aktywności fizycznej, nawet po długich okresach bezczynności, przynosi korzyści zdrowotne.

ZALECANY POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB DOROSŁYCH

- Co najmniej 30 min dziennie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez 5 dni w tygodniu
- Co najmniej 20 min dziennie aktywności fizycznej o dużej intensywności przez 3 dni w tygodniu

Aktywność fizyczna może być dzielona na kilka bloków, ale każdy z nich powinien trwać nie mniej niż 10 minut.

- Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności to szybki marsz, spokojna jazda na rowerze, dość intensywne prace w ogródku, trucht, spokojne pływanie.

- Aktywność fizyczna o dużej intensywności to aktywność powodującą przyspieszone bicie serca, przyspieszenie oddechu i pojawienie się uczucia gorąca, np. bardzo szybki marsz, szybki bieg, wbieganie pod górę, dynamiczna jazda na rowerze.

Jak zwiększyć swoją aktywność fizyczną?

Aktywność fizyczna może obejmować czynności zorganizowane, np. spacery, bieganie, jazdę na rowerze, pływanie w basenie, regularne ćwiczenia w klubie sportowym czy siłowni, może też dotyczyć zajęć codziennych, np. spacerów z psem, pracy w ogródku czy sprzątanie domu.

Przy braku czasu najlepiej rozpocząć zwiększanie aktywności fizycznej od prostych, codziennych czynności:

- wchodź po schodach zamiast jechać windą,
- jeżeli dojeżdżasz do pracy autobusem lub tramwajem, wysiądź kilka przystanków wcześniej; parkuj swój samochód, daleko od miejsca pracy i idź pieszo,
- w pracy zamiast korzystać z telefonu podejdź do współpracowników; zamiast wysyłać e-maila, doręcz wiadomość osobiście,
- po pracy aktywnie pobaw się z dziećmi,
- często wstawaj od komputera lub telewizora żeby wykonać kilka prostych ćwiczeń (np. przysiady, krążenia ramion itp.),
- w dni wolne od pracy wybierz się na długi spacer lub wycieczkę.

PAMIĘTAJ !

Na poprawę aktywności fizycznej nigdy nie jest za późno. Zacznij już dziś.

PRODUKTY ZBOŻOWE POWINNY BYĆ DLA CIEBIE GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM ENERGII (KALORII)

Produkty zbożowe powstają w wyniku przetworzenia ziaren różnych zbóż (m.in. pszenicy, żyta, prosa, kukurydzy, ryżu) oraz gryki. Wartość odżywcza produktów z tej grupy zależy przede wszystkim od stopnia ich przerobu. Dlatego w zależności od metody obróbki, jakiej są poddawane, produkty zbożowe dzielimy na:

- **pełnoziarniste (nisko przetworzone)** – bogate w błonnik, witaminy, szczególnie z grupy B, oraz składniki mineralne (m.in. otręby, mąki razowe, ryż brązowy, płatki nieekstrudowane, np. owsiane, kasze gruboziarniste, pieczywo razowe, makaron graham),
- **wysoko przetworzone** – ubogie w błonnik, witaminy i składniki mineralne (m.in. mąka pszenna, ryż biały, płatki kukurydziane, kasza kus kus, białe pieczywo, makaron pszenny).

Produkty zbożowe powinny być podstawą codziennej diety, ponieważ zawierają znaczne ilości węglowodanów złożonych, będących głównym źródłem energii dla naszego organizmu. Poza tym spożywanie odpowiedniej ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych

może zapobiegać niektórym przewlekłym chorobom niezakaźnym, m.in. nadwadze i otyłości, cukrzycy, zaburzeniom lipidowym, czy nowotworom jelita grubego.

Jak zwiększyć ilość produktów pełnoziarnistych w diecie?

- wybieraj produkty pełnoziarniste zamiast wysoko przetworzonych, np. ryż brązowy zamiast białego, pieczywo razowe zamiast pszennego,
- pamiętaj o pełnoziarnistych makaronach i grubych kaszach (gryczana, pęczak),
- do przyrządzania naleśników czy klusek używaj mąki pełnoziarnistej, np. razowej,
- dodawaj łyżkę otrąb do jogurtów, zup mlecznych czy płatków,
- czytaj etykiety produktów spożywczych, gdyż np. ciemna barwa pieczywa nie zawsze oznacza produkt pełnoziarnisty, czasami pochodzi od dodawanych składników, np. karmelu.

PAMIĘTAJ !

Zaleca się spożywanie produktów zbożowych 5 razy dziennie, z czego co najmniej 3 posiłki powinny zawierać produkty z pełnego ziarna.

SPOŻYWAJ CODZIENNIE CO NAJMNIEJ DWIE DUŻE SZKLANKI MLEKA. MLEKO MOŻNA ZASTĄPIĆ JOGURTEM, KEFIREM, A CZĘŚCIOWO TAKŻE SEREM

Mleko i produkty mleczne powinny stanowić stały element codziennej diety dorosłego człowieka, ze względu na ich unikatowy skład i zasadniczą rolę, jaką pełnią w żywieniu. Do tej grupy, obok mleka, zaliczamy: jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, mleko acidofilne, sery twarogowe oraz sery żółte.

Skład mleka i jego produktów

Mleko i jego produkty posiadają urozmaicony skład i dostarczają składników budulcowych oraz regulujących. Są to najcenniejsze produkty ze względu na dużą zawartość dobrze przyswajalnego wapnia (wapń z mleka i nabiału jest wchłaniany w 80%, zaś z produktów roślinnych zaledwie w 13%). W mleku znajduje się także pełnowartościowe białko. Produkty te zawierają również niewielkie ilości witamin B_2, D, A, E i K oraz składników mineralnych, takich jak: fosfor, potas, magnez, cynk, mangan i niewielkie ilości żelaza.

W mleku i jego produktach występują zarówno nasycone jak i nienasycone kwasy tłuszczowe. I choć przeważa ilość nasyconych kwasów tłuszczowych, to jednak nie wpływają one tak niekorzystnie na zdrowie człowieka, jak te zawarte w mięsie czy smalcu.

Mniejszą zawartością tłuszczu odznaczają się mleko, mleczne napoje fermentowane oraz sery twarogowe. Natomiast sery dojrzewające (żółte) cechuje duża zawartość tłuszczu, co powoduje, że są kaloryczne i ciężkostrawne.

W diecie osób dorosłych preferowane są produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, a szczególnie w diecie osób z nadwagą i otyłością oraz z chorobami serca.

Rola składników zawartych w mleku i jego przetworach

Najważniejszym składnikiem mleka i jego produktów jest wapń, który jest głównym budulcem kości i zębów. Do 30. roku życia nasz organizm magazynuje wapń w kościach, a jego odpowiednia zawartość zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy w wieku dorosłym. Zbyt mała ilość dostarczonego wapnia powoduje uwalnianie tego pierwiastka z kości, prowadząc do ich osłabienia.

Wapń bierze również udział w obniżeniu stężenia cholesterolu, w skurczu mięśni, właściwej pracy układu nerwowego i w zachowaniu właściwej krzepliwości krwi. Duża zawartość wapnia przeciwdziała rozwojowi nadwagi i otyłości, a wraz z innymi składnikami, np. z magnezem, przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi.

Zawarte w mleku witaminy A i E wpływają na prawidłowy wzrok, a wraz z potasem wspomagają pracę serca, z witaminą B_2 i cynkiem biorą udział w utrzymaniu właściwego stanu naszej skóry. Witamina E, magnez i potas pełnią istotną rolę w przewodzeniu bodźców nerwowych z narządów i mięśni oraz wpływają na właściwą pracę i budowę siły mięśni.

Nie można zapominać o pełnowartościowym białku, które jest podstawowym budulcem naszych komórek i tkanek oraz o pożądanych dla zdrowia nienasyconych kwasach tłuszczowych, w tym kwasie linolowym

o wiązaniach sprzężonych (CLA), który działa przeciwnowotworowo, przeciwmiażdżycowo i przeciwcukrzycowo.

Ile wapnia jest potrzebne każdego dnia?

Zapotrzebowanie na wapń jest różne w zależności od wieku. Dla osób dorosłych wynosi ono 1000 mg/dzień i zwiększa się do 1300 mg/dzień powyżej 51. roku życia. Z uwagi na właściwości mleka i jego produktów zaleca się, aby każdego dnia spożywać co najmniej dwie pełne szklanki mleka lub częściowo zastąpić go innymi produktami mlecznymi.

Pod względem zawartości wapnia 1 szklance mleka odpowiada:

- *szklanka jogurtu, kefiru, maślanki*
- *2 cienkie plasterki sera żółtego*
- *kostka sera twarogowego (300 g)*
- *2 opakowania twarożku ziarnistego (2 x 200 g)*
- *2 opakowania serka homogenizowanego (2 x 150 g)*

Nietolerancja mleka

Głównym powodem złego samopoczucia występującego po spożyciu mleka w wieku dorosłym jest nietolerancja laktozy. Objawia się ona odczuwaniem dyskomfortu, wzdęć i biegunek. Aby nie odczuwać dolegliwości nie trzeba zupełnie rezygnować z mleka i jego produktów, można natomiast:

- jednorazowo wypić mniejszą ilość mleka (np. dwa razy pół szklanki zamiast raz całą),
- mleko podawać podczas posiłku,
- mleko zastąpić napojami fermentowymi i serami, które mają mniejszą ilość laktozy.

PAMIĘTAJ !

Codziennie w Twojej diecie powinny występować co najmniej 2 szklanki mleka lub inne produkty mleczne.

MIĘSO SPOŻYWAJ Z UMIAREM

Mięso, wędliny i ryby są przede wszystkim dobrym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Zawartość białka jest zbliżona w różnych gatunkach mięs oraz ryb i wynosi średnio 15–20%. Produkty z tej grupy zawierają również tłuszcz, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak żelazo, cynk, związki fosforu i siarki, jod.

Zawartość tłuszczu w mięsie zależy od gatunku i wieku zwierzęcia, stopnia jego utuczenia oraz części tuszy. Składnik ten w większych ilościach występuje w mięsie zwierząt rzeźnych, mięso drobiu zawiera go mniej. Tłuszcz mięsa zawiera niekorzystne dla naszego zdrowia nasycone kwasy tłuszczowe. Należy również wspomnieć o podrobach, które mają dużo cholesterolu – składnika, którego nadmierne spożycie również jest niekorzystne. W cholesterol bogate są zwłaszcza mózg, wątroba i nerki. **Ze względu na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu przyczyniających się m.in. do rozwoju miażdżycy, mięso powinno być spożywane z umiarem.**

Na uwagę zasługuje tłuszcz zawarty w rybach. W odróżnieniu od tłuszczu zwierzęcego, zawiera on bardzo korzystne dla naszego zdrowia niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) z rodziny omega-3 i omega-6. Odgrywają one ważną rolę w rozwoju i funkcjonowaniu mózgu oraz prawidłowym przebiegu procesu widzenia. Dodatkowo kwasy omega-3 zmniejszają ryzyko zachorowania na miażdżycę. Bogate w NNKT są głównie tłuste ryby morskie, np. łosoś, tuńczyk, makrela. Należy również wspomnieć, że ryby są dobrym źródłem witaminy D, wzmacniającej tkankę kostną. **Zaleca się spożywanie ryb co najmniej 2 razy w tygodniu.** Powinny to być ryby pieczone, duszone lub gotowane, gdyż smażenie niweluje ich korzystne właściwości.

Mięso jest też źródłem witamin z grupy B (głównie witaminy B_{12} występującej wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego).

Witaminy te pełnią w organizmie szereg różnych funkcji, m.in. warunkują prawidłową pracę układu nerwowego, krwionośnego, pokarmowego, mięśni, są niezbędne do syntezy różnych hormonów oraz zachowania zdrowej skóry. Niedobór witaminy B_{12} może być przyczyną niedokrwistości.

Spośród składników mineralnych zawartych w mięsie i rybach na uwagę zasługują żelazo, cynk i jod. Żelazo zawarte w mięsie jest lepiej przyswajalne przez nasz organizm niż żelazo zawarte w produktach roślinnych. Jest ono m.in. składnikiem hemoglobiny i mioglobiny – barwników niezbędnych do transportu tlenu wraz z krwią i magazynowania tlenu w mięśniach. Niedobór żelaza w diecie prowadzi do niedokrwistości. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią zawartość żelaza w diecie u osób o zwiększonym zapotrzebowaniu na ten mikroelement, czyli u osób po zabiegach operacyjnych z dużą utratą krwi, u osób z krwawieniami z przewodu pokarmowego, z dróg rodnych, kobiet ciężarnych, karmiących, u wcześniaków. Cynk jest potrzebny do prawidłowego wzrostu, wspomaga naszą odporność na infekcje i stres, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie zmysłu smaku i zapachu, a jego niedobór prowadzi do zaburzeń rozwoju i spadku odporności. Jod jest składnikiem niezbędnym do syntezy hormonów tarczycy, a jego niedobór prowadzi do zaburzeń pracy tego organu powodując m.in. zaburzenia przemiany materii, opóźnienie rozwoju fizycznego i umysłowego, zaburzenia rozrodczości. Najlepszym naturalnym źródłem tego pierwiastka są ryby morskie.

Wskazówki dotyczące wyboru odpowiednich produktów:

- tłuste gatunki mięsa czerwonego, szczególnie wieprzowinę, baraninę, zastępujmy mięsem białym (indyk, kurczak bez skóry),
- usuwajmy widoczny tłuszcz z mięsa i wędlin,
- zamiast wędlin tłustych, np. boczku, salcesonu, pasztetowej, spożywajmy wędliny chude, np. polędwicę, szyneki drobiowe,
- znacznie ograniczmy lub wręcz unikajmy spożywania podrobów i wędlin podrobowych – zawierają one dużo cholesterolu sprzyjającego rozwojowi miażdżycy,

- ograniczmy smażenie potraw na rzecz gotowania oraz duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu,
- pamiętajmy o spożywaniu ryb (co najmniej 2 razy w tygodniu), szczególnie ryb morskich, których mięso jest bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe,
- mięsne dania główne zastępujmy czasami potrawami z nasion roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica, bób) – są one świetnym zamiennikiem potraw z mięsa, gdyż poza białkiem dostarczają nam węglowodanów, błonnika pokarmowego, witamin i różnych składników mineralnych, a jednocześnie jako produkt roślinny nie zawierają niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów nasyconych.

PAMIĘTAJ !

Zaleca się spożywanie 1 porcji chudego mięsa każdego dnia. Co najmniej 2 razy w tygodniu porcję mięsa zamieniaj na ryby, a raz w tygodniu na potrawę z nasion roślin strączkowych.

SPOŻYWAJ CODZIENNIE DUŻO WARZYW I OWOCÓW

Warzywa i owoce powinny być stałym składnikiem codziennej diety, gdyż zawierają wiele witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy.

Spożywanie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko wielu chorób, w tym m.in. cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów. Dorośli powinni spożywać około 700 g warzyw i owoców dziennie. W celu maksymalnego wykorzystania składników pokarmowych zawartych w warzywach i owocach, powinniśmy spożywać te produkty wielokrotnie w ciągu dnia.

Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami, które mają wpływ nie tylko na kolor produktu, ale także na jego właściwości zdrowotne. Aby dostarczyć sobie wszystkich składników pokarmowych należy pamiętać o urozmaiceniu codziennego jadłospisu.

Warzywa i owoce zawierają między innymi:

- **witaminę C** – wzmacnia system odpornościowy i naczynia krwionośne, przyspiesza gojenie się ran, jest najpowszechniejszym przeciwutleniaczem. *Główne źródła: kapusta, brukselka, kalafior, natka pietruszki, kalarepa, papryka, pomidor, szpinak, porzeczki, maliny, truskawki, poziomki, agrest, czarne jagody, pomarańcze, cytryny, grejpfruty, kiwi,*
- **β-karoten** (prowitaminę A) – sprzyja tworzeniu się nowych komórek i tkanek, bierze udział w procesie widzenia, wzmacnia układ immunologiczny, odpowiada za wygląd skóry. β-karoten jako przeciwutleniacz działa przeciwnowotworowo. *Główne źródła: marchew, papryka, pomidory, dynia, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, grejpfruty,*

- **foliany** – regulują wzrost i podział komórek, są niezbędne w procesie wytwarzania czerwonych ciałek krwi. *Główne źródła: sałata, szpinak, cykoria, brokuły, natka pietruszki, seler naciowy,*
- **błonnik** – choć nie jest trawiony i wchłaniany w organizmie, odgrywa istotną rolę w regulacji pracy jelit, przeciwdziałając zaparciom. Przyczynia się również do obniżenia stężenia cholesterolu we krwi.
- **składniki mineralne,** takie jak potas, magnez, żelazo, wapń, pełnią funkcje budulcowe i regulacyjne w organizmie.

Zasady przygotowywania posiłków z warzyw i owoców

Wartość odżywcza warzyw i owoców zależy od prowadzonej obróbki technologicznej.

Warzywa i owoce należy dokładnie myć przed rozdrobnieniem. Moczenie oraz płukanie pokrojonych już warzyw powoduje wypłukiwanie cennych składników. Do rozdrabniania warzyw i owoców stosuje się noże, tarki, szatkownice ze stali nierdzewnej.

Warzywa i owoce należy gotować w odpowiedniej ilości wody i nie doprowadzać do ich rozgotowania. Warzywa należy wrzucać do wrzącej wody, gotować pod przykryciem – wytwarza się wtedy para przyspieszająca obróbkę termiczną. Dobrym sposobem jest gotowanie na parze.

Surowe warzywa przechowujemy w lodówce w pojemniku na dole. Potrawy z warzyw i owoców przyrządzamy tuż przed spożyciem.

Jak zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie?

- dodawaj warzywa do każdego posiłku,
- jako przekąski wybieraj warzywa i owoce,
- stosuj zasadę kolorowego talerza – dzięki temu Twoje posiłki będą zdrowe i apetyczne,
- na obiad staraj się spożywać warzywa zarówno surowe, jak i gotowane (najlepiej jedynie zblanszowane),
- spożywaj warzywa jako samodzielne dania z dodatkiem np. drobiu, ryb, nasion roślin strączkowych, jajka,
- korzystaj z sezonowych warzyw i owoców, a w okresie zimowym z mrożonek.

PAMIĘTAJ !

Codziennie w Twojej diecie powinny występować 3-4 porcje warzyw i 2-3 porcje owoców.

OGRANICZAJ SPOŻYCIE TŁUSZCZÓW, W SZCZEGÓLNOŚCI ZWIERZĘCYCH, A TAKŻE PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH DUŻO CHOLESTEROLU I IZOMERY TRANS NIENASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Tłuszcze występują w wielu produktach spożywczych. Głównymi składnikami tłuszczów są kwasy tłuszczowe, które odpowiadają za ich właściwości. **Wyróżniamy kwasy tłuszczowe nasycone, występujące głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego (mięso, nabiał) i kwasy tłuszczowe nienasycone, które znajdują się głównie w produktach pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, orzechy) oraz rybach.**

W organizmie człowieka tłuszcze pełnią liczne ważne funkcje, jednak ich nadmiar może być szkodliwy dla zdrowia. Dieta bogata w tłuszcze, szczególnie zwierzęce, przyczynia się do rozwoju wielu groźnych chorób, m.in. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych (choroba niedokrwienna serca, miażdżyca, zawał serca, udar mózgu) i nowotworów (m.in. jelita grubego, trzustki). Dlatego tłuszcze nie powinny być głównym źródłem energii w codziennej diecie.

Dla osób dorosłych polecane są szczególnie tłuszcze pochodzenia roślinnego jako źródło korzystnych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Najlepiej wybierać z tej grupy olej rzepakowy, oliwę z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy oraz dobrej jakości margaryny do smarowania pieczywa. Warto jest jednak pamiętać, że tylko olej rzepakowy oraz oliwa z oliwek powinny być stosowane na ciepło.

W tłuszczach zwierzęcych występuje również cholesterol, którego nie ma w tłuszczach roślinnych. Wysokie spożycie cholesterolu pokarmowego (powyżej 300 mg/dzień) podnosi poziom cholesterolu całkowitego i LDL cholesterolu, czyli tzw. złego cholesterolu we krwi. Dlatego też, szczególnie osoby z chorobami układu krążenia, powinny ograniczyć jego spożycie. Produktami bogatymi w cholesterol są m.in. jaja (żółtka), podroby, pasztety, masło, smalec, śmietana, sery żółte, topione, ciasta.

W żywności występują również niekorzystne dla zdrowia tzw. izomery trans kwasów tłuszczowych powstające w czasie jej przetwarzania. Są one bardziej szkodliwe niż tłuszcze nasycone, gdyż nie tylko podwyższają stężenie cholesterolu LDL, ale również obniżają stężenie HDL - „dobrego" cholesterolu. Jedzenie dużej ilości produktów bogatych w tłuszcze typu trans wiąże się ze zwiększonym ryzykiem choroby wieńcowej. Głównymi źródłami izomerów trans są m.in. żywność typu fast food, margaryny twarde, krakersy, wyroby cukiernicze (ciasta, ciastka).

Praktyczne rady jak zmniejszyć ilość tłuszczu zwierzęcego:

- wybieraj chude wędliny i mięso, spożywaj drób i ryby bez skóry,
- zrezygnuj z podrobów (wątróbka, mózg, pasztet itp.),
- gotując mięso zbieraj „oka" tłuszczu,
- odkrawaj widoczny tłuszcz z wędlin i mięsa,
- wybieraj chude (odtłuszczone) mleko i jego przetwory,
- tłuszcze zwierzęce zastępuj roślinnymi.

A ponadto:

- pieczywo smaruj cienko margaryną lub zrezygnuj z tego,
- ogranicz lub zrezygnuj ze smażenia,
- oleje roślinne spożywaj na surowo np. dodając je do sałatek.

PAMIĘTAJ !

Spożywaj tłuszcze w ograniczonej ilości. Wybieraj głównie tłuszcze pochodzenia roślinnego, bogate w korzystne dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe.

ZACHOWAJ UMIAR W SPOŻYCIU CUKRU I SŁODYCZY

Cukier i słodycze należą do produktów, które nie powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie. **Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest jedynie źródłem energii.**

Do grupy tej, oprócz cukru, zalicza się: cukierki, wyroby żelowe (galaretki), wyroby czekoladowe, pieczywo cukiernicze, wyroby z miazgi orzechów i innych nasion (chałwa, sezamki), niektóre desery (lody), przetwory owocowe zawierające znaczną ilość cukru (dżemy, owoce kandyzowane) oraz miód.

Produkty te odznaczają się wysoką wartością energetyczną (kaloryczną). Decyduje o tym nie tylko duża zawartość sacharozy, ale także innych składników pokarmowych. Wiele produktów, takich jak wyroby czekoladowe, chałwa, niektóre rodzaje wyrobów ciastkarskich czy lodów są istotnym źródłem tłuszczu. Często w skład tego tłuszczu wchodzą niekorzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Większość słodyczy zawiera niewielkie ilości witamin i składników mineralnych. Wyroby czekoladowe, wyroby z miazgi orzechowej, migdałowej i nasion sezamu odznaczają się większą zawartością magnezu, potasu, cynku, lody mogą być źródłem wapnia, a przetwory owocowe zawierają pewne ilości witaminy C. Natomiast miód, który składa się głównie z glukozy i fruktozy, zawiera również cenne składniki, m.in. substancje hamujące rozwój drobnoustrojów. W poniższej tabeli przedstawiono wartość energetyczną wybranych słodyczy.

NAZWA PRODUKTU	WIELKOŚĆ PORCJI	kcal
Baton czekoladowy	1 sztuka (51 g)	260
Ciasto drożdżowe	1 plaster (25 g)	73
Cukier	1 płaska łyżeczka (5 g)	20
Czekolada mleczna	4 kostki (20 g)	109
Delicje	3 sztuki (36 g)	118
Eklera z bitą śmietaną	1 sztuka (60 g)	197
Herbatniki	3 duże sztuki (30 g)	131
Krówki	1 sztuka (14 g)	63
Lody sorbetowe	1 kulka (40 g)	31
Lody śmietankowe	1 kulka (40 g)	64
Miód pszczeli	1 łyżka (15 g)	47
Pączek	1 sztuka (70 g)	290
Sernik z rodzynkami	1 porcja (80 g)	272

Cukier i słodycze powinno się spożywać rzadko i w niewielkich ilościach. Produkty te, stanowiąc istotne źródło energii, powodują, że spożywamy mniej innych produktów, zawierających cenne dla naszego organizmu składniki odżywcze. Nadmierne ich spożycie przyczynia się do

rozwoju nadwagi i otyłości, może też zwiększać ryzyko wystąpienia zaburzeń gospodarki lipidowej i cukrzycy typu 2, a ponadto sprzyja powstawaniu próchnicy zębów.

Do wielu produktów, zwłaszcza napojów, dodawana jest fruktoza jako środek słodzący, której metabolizm jest inny niż glukozy. Spożywanie fruktozy, jako cukru dodanego, może w większym stopniu sprzyjać rozwojowi otyłości i zespołu metabolicznego, a w efekcie cukrzycy typu 2 i miażdżycy.

Warto pamiętać, że jedząc słodycze należy nie tylko ograniczać ich ilość, ale również zwracać uwagę na rodzaj produktu, np. lepiej jest zjeść gorzką czekoladę niż baton czekoladowy, ciasto drożdżowe niż ciasto z kremem, chałwę czy sezamki niż kruche ciastka, sorbet lodowy niż lody kremowe. Czasem też można uwzględnić w diecie dżem niskosłodzony lub miód.

Aby zmniejszyć ilość cukru w diecie należy:

- słodycze spożywać sporadycznie i w małych porcjach,
- unikać zastępowania posiłku szybko i łatwo dostępnymi słodyczami,
- unikać spożywania słodkich przekąsek, zastępując je innymi produktami (np. warzywami, owocami),
- zmniejszyć dodatek cukru do potraw,
- wybierać produkty niskosłodzone,
- ograniczyć, a najlepiej zrezygnować z picia napojów słodzonych.

PAMIĘTAJ !

Cukier i słodycze są źródłem tzw. pustych kalorii, dlatego należy zachować umiar w ich spożyciu.

OGRANICZAJ SPOŻYCIE SOLI

Sód występuje w żywności jako jej naturalny składnik, dodatek do żywności stosowany podczas przemysłowego przetwarzania oraz jako dodatek do kulinarnej obróbki potraw przygotowywanych w domu.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g (2000 mg sodu). Jest to taka ilość, która mieści cię w 1 łyżeczce do herbaty.

Nadmierna ilość soli może przyczynić się do zwiększenia ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, zawału serca, a także osteoporozy i raka żołądka.

Spożycie soli w Polsce jest bardzo wysokie. Należy pamiętać, że źródłem soli w diecie jest nie tylko „solniczka", ale także wędliny, pieczywo, ser żółty, do produkcji których używa się znaczących jej ilości. W miarę możliwości dobrze jest więc wybierać produkty świeże, a z przetworzonych wybierać te, które zawierają mniejsze ilości soli, co przedstawiono w poniższej tabeli.

PRODUKTY PRZETWORZONE	RÓŻNICA W ILOŚCI SOLI	PRODUKTY ŚWIEŻE
• Śledź marynowany i wędzona makrela • Pasta z kurczaka • Ser Salami	10-15 razy więcej niż	• Świeży śledź i makrela • Kurczak pieczony w ziołach bez soli • Mleko
• Ser typu feta • Orzeszki ziemne solone • Sucha kiełbasa	25 razy więcej niż	• Ser twarogowy • Orzeszki ziemne • Mięso pieczone w ziołach
• Fasola konserwowa	50 razy więcej niż	• Fasola szparagowa
• Keczup • Chipsy	100 razy więcej niż	• Pomidor • Ziemniaki
• Mieszanki przyprawowe zawierające sól/sód	1000 razy więcej niż	• Bazylia, oregano, słodka papryka i inne przyprawy niezawierające soli/sodu

Na rynku dostępne są sole bezsodowe lub z niską zawartością sodu, takie jak sól potasowa i sól magnezowa.

Warto również zwracać uwagę na opakowania i wybierać te produkty, które są niskosodowe (nie więcej niż 120 mg sodu/100 g produktu) lub bezsodowe.

Dania mogą być smaczne także bez użycia soli. Warto spróbować przypraw i ziół.

PRODUKTY SPOŻYWCZE	RODZAJE ZIÓŁ I PRZYPRAW
Wołowina	liść laurowy, majeranek, gałka muszkatołowa, cebula, pieprz, szałwia, tymianek
Wieprzowina	czosnek, cebula, szałwia, pieprz, oregano
Cielęcina	liść laurowy, curry, imbir, majeranek, oregano
Drób	imbir, majeranek, oregano, papryka, rozmaryn, szałwia, estragon, tymianek
Ryby	curry, koperek, gorczyca, sok z cytryn, majeranek, papryka, pieprz
Marchew	cynamon, goździki, majeranek, gałka muszkatołowa, rozmaryn, szałwia
Fasola	imbir, majeranek, cebula, natka pietruszki, szałwia
Ziemniaki	imbir, majeranek, cebula, papryka, natka pietruszki, szałwia
Cukinia	goździki, curry, majeranek, gałka muszkatołowa, rozmaryn, szałwia
Dynia	cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, cebula
Pomidory	bazylia, liść laurowy, koperek, majeranek, cebula, oregano, natka pietruszki, pieprz

Aby obniżyć zawartość soli (sodu) w diecie, należy:

- zmniejszyć do minimum ilość dodawanej soli do dań typu zupy, ziemniaki, makarony, kasze,

- zrezygnować z dosalania potraw przy stole, zastępując sól aromatycznymi ziołami oraz przyprawami bez dodatku soli i substancji wzmacniających smak i zapach (np. glutaminian sodu), takimi jak bazylia, oregano, tymianek, majeranek,
- ograniczyć spożycie produktów przetworzonych – szczególnie wędlin i innych produktów wędzonych, żółtych serów, produktów w słonych zalewach, z puszki, zup i sosów w proszku i puszkach, kostek rosołowych,
- wybierać produkty o obniżonej zawartości soli, zwracać uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej,
- spożywać jak najwięcej owoców i warzyw, które zawierają bardzo małe ilości sodu,
- wyeliminować z diety słone przekąski typu chipsy, paluszki, orzeszki solone oraz żywność typu fast food.

PAMIĘTAJ !

Nadmiar soli szkodzi Twojemu zdrowiu, dlatego ograniczaj jej spożycie do 5 g dziennie.

PIJ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ WODY

Woda należy do niezbędnych składników pokarmowych. Organizm nie może magazynować większej ilości wody, dlatego musi być ona dostarczana regularnie.

Niedostateczna podaż płynów może szybko doprowadzić do odwodnienia, które zaburza funkcjonowanie całego organizmu, a w skrajnych przypadkach może spowodować zgon.

Zapotrzebowanie na wodę u poszczególnych osób jest zróżnicowane. U mężczyzn jest większe niż u kobiet. Wzrasta przy zwiększonej aktywności fizycznej. Na zwiększenie zapotrzebowania na wodę wpływa podwyższona bądź niska temperatura i obniżona wilgotność otoczenia oraz przebywanie na większych wysokościach. O ilości wody potrzebnej organizmowi decyduje także dieta. Zwiększona wartość energetyczna pożywienia, duża zawartość w nim białka, błonnika, sodu, wymagają większej podaży płynów.

Woda dostarczana jest organizmowi w postaci napojów oraz razem ze spożywanymi produktami i potrawami. Zaleca się, aby wypijać co najmniej 2 l napojów dziennie. W przypadku działania czynników zwiększających straty wody ilość ta powinna być większa. Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie, jest woda. Wraz z wodą organizm traci również elektrolity (składniki mineralne), dlatego większe jej straty najlepiej jest uzupełniać wodą zawierającą składniki mineralne.

Źródłem płynów w diecie powinno być też mleko i napoje mleczne.

Woda może pochodzić także z soków warzywnych i owocowych. Soki owocowe zawierają większe ilości cukrów prostych, dlatego też należy spożywać je w umiarkowanych ilościach.

Z umiarem należy pić herbatę i kawę. Najlepiej jest wybierać herbatę zieloną, herbatki owocowe, ziołowe, a rzadziej pić herbatę czarną i kawę.

Należy natomiast wyeliminować z diety lub ograniczać spożycie napojów słodzonych, w tym przede wszystkim napojów gazowanych. Zawarty w nich dwutlenek węgla może hamować uczucie pragnienia.

Nie powinno się gasić pragnienia napojami zawierającymi alkohol (piwo), które zwiększają utratę wody, przez co mogą sprzyjać odwodnieniu.

Aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość płynów należy:

- pić często, w umiarkowanych ilościach,
- wypijać trochę więcej, niż wystarcza do zaspokojenia pragnienia,
- regularnie uzupełniać większe straty wody i elektrolitów,
- spożywać produkty i potrawy zawierające większe ilości wody (warzywa, owoce, zupy).

PAMIĘTAJ !

Woda jest niezbędna do życia, dlatego wypijaj codziennie minimum 2 litry napojów, z czego większość powinna stanowić woda.

NIE PIJ ALKOHOLU

Alkohol jest produktem bardzo kalorycznym i nie stanowi źródła niezbędnych składników odżywczych w diecie. Jest trzecim na liście Światowej Organizacji Zdrowia czynnikiem ryzyka zagrożenia zdrowia populacji zaraz po paleniu tytoniu i nadciśnieniu tętniczym.

Alkohol, nawet w niewielkich ilościach, jest szczególnie niebezpieczny dla kobiet w ciąży i matek karmiących piersią, gdyż może przyczyniać się do wystąpienia nieodwracalnego zespołu alkoholowego płodu (FAS – Fetal Alkohol Syndrome) oraz zwiększa ryzyko poronienia i porodu przedwczesnego u kobiet ciężarnych. Natomiast u kobiet z zaburzeniami gospodarki hormonalnej, zwłaszcza w okresie menopauzy i po menopauzie, nawet minimalne ilości alkoholu mogą zwiększać istotnie ryzyko rozwoju raka piersi, **dlatego kobiety w ciąży i w okresie karmienia piersią oraz kobiety z zaburzeniami hormonalnymi powinny bezwzględnie zrezygnować ze spożywania alkoholu.**

Należy również pamiętać, że częste spożywanie nawet umiarkowanych ilości alkoholu może prowadzić do uzależnienia.

Do innych negatywnych skutków spożywania alkoholu zaliczamy:

- wzrost ciśnienia krwi,
- dalszy wzrost stężenia triglicerydów u osób z podwyższonym ich poziomem,
- wzrost ryzyka rozwoju wielu nowotworów, m.in. raka jelita grubego i odbytnicy, raka prostaty u mężczyzn, nowotworów jamy ustnej, nosogardła, gardła, krtani i tchawicy,
- niedobory witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- niewydolność wątroby, stłuszczenie i w konsekwencji jej zwłóknienie, czyli marskość, która może rozwinąć się w raka wątroby,
- ostre zapalenie trzustki.

Niektóre napoje alkoholowe zawierają w swoim składzie związki o działaniu m.in. przeciwzapalnym, przeciwzakrzepowym (tj. bioflawonoidy – występujące w czerwonym winie), jednak przeważające szkodliwe działanie alkoholu na niemal wszystkie tkanki i narządy powoduje, że nie zaleca się spożywania napojów alkoholowych.

PAMIĘTAJ !

Alkohol szkodzi Twojemu zdrowiu, dlatego unikaj jego spożywania.

Piramida Zdrowego Żywienia

Nie zapominaj o ruchu !

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanych 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 słodyczy.

9. Ograniczaj spożycie soli.

10. Pij wystarczającą ilość wody.

11. Nie pij alkoholu.

www.izz.waw.pl www.mz.gov.pl