

PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Zastosowanie diety
2. Zalecenia żywieniowe
3. Przydatne linki i materiały edukacyjne

1. ZASTOSOWANIE ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Podstawowe zasady prawidłowego żywienia mają zastosowanie u osób nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych. Dobrym rozwiązaniem jest korzystanie z zaleceń przygotowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dodatkowe informacje znajdują Państwo w punkcie 3).

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- **Spożywaj regularnie 4-5 posiłków dziennie.** Nie przejadaj się. Nie podjadaj pomiędzy wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijaj porannych posiłków.
 - **Zwiększ spożycie warzyw i owoców,** które powinny składać się na około połowę porcji każdego spożywanego posiłku. Warzywa i owoce stanowią źródło składników pokarmowych istotnych w profilaktyce i leczeniu chorób układu sercowo-naczyniowego takich jak potas, wapń, antyoksydanty oraz błonnik pokarmowy.
 - **Spożywaj większe ilości produktów zbożowych pełnoziarnistych** stanowiących źródło błonnika oraz składników mineralnych - pieczywo pełnoziarniste, graham, makaron pełnoziarnisty, grube kasze (np. jęczmienna, gryczna, bulgur), ryż brązowy.
 - Wybieraj źródła **białka o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych.** Rekomendowane źródła białka to: chude mięso (kurczak, indyk oraz ich przetwory, chude produkty mleczne bez dodatku cukru takie jak mleko do 2%, kefir, maślanka, jogurt naturalny, twaróg chudy lub półtłusty, mozzarella light), ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Spróbuj zamieniać produkty pochodzenia zwierzęcego (np.: mięso na obiad) na rośliny strączkowe np.: fasola, ciecierzycy, soczewica, groch. Spróbuj wprowadzić jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
 - **Stosuj zdrowe tłuszcze** jako dodatek do dań podczas ich przygotowywania i obróbki termicznej (oliwa z oliwek, olej rzepakowy*, olej lniany*, olej z orzechów włoskich*).
- *Olej rzepakowy tłoczony na zimno, olej lniany oraz z orzechów włoskich można stosować do dań nie poddawanych obróbce termicznej już po jej zastosowaniu.
- **Ogranicz do minimum spożycie kwasów tłuszczowych o konfiguracji trans** (częściowo utwardzone oraz uwodornione oleje roślinne) **oraz skoncentrowanych źródeł tłuszczu**

nasyconych. Tłuszcze TRANS występują głównie w margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach w proszku, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food. Źródłami nasyconych kwasów tłuszczowych poza produktami stanowiącymi jednocześnie źródło białka są: smalec, masło, śmietana, śmietanka, olej kokosowy i palmowy.

- **Ogranicz spożycie wysoko przetworzonych produktów** takich jak produkty typu fast food, słone przekąski, słodczyce, produkty cukiernicze czy dania instant. Dostarczają one dużo energii, a mało składników odżywczych. Wybieraj produkty nieprzetworzone, w przypadku owoców i warzyw najlepiej sięgaj po te sezonowe.
- **Ogranicz sól** do 5 g dziennie (1 łyżeczka) oraz ostre przyprawy. Sól możesz zastąpić świeżymi lub suszonymi ziołami i przyprawami np. cynamon, imbir, wanilia, gałka muskatołowa, kurkuma, kardamon i wiele innych aromatycznych dodatków.

3. PRZYDATNE LINKI I MATERIAŁY EDUKACYJNE

Powyższe zalecenia uwzględniają „Zalecenia zdrowego żywienia” opracowane przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ), przedstawiające w formie graficznej w jaki sposób warto komponować posiłki:

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

https://ncez.pzh.gov.pl/?sdm_process_download=1&download_id=20521