10 zasad zdrowotnych

1. Codzienna domowa aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zdrowia. Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości. Ilość pożywienia musi być dostosowana do indywidualnego zapotrzebowania na energię, które zależy m.in. od płci, wieku i trybu życia, poziomu aktywności fizycznej oraz innych czynników. Dla utrzymania prawidłowej masy ciała bardzo istotny jest, bowiem prawidłowy bilans pomiędzy ilością spożytych a spalonych kalorii. Składnikami pokarmowymi dostarczającymi energii są węglowodany, białka i tłuszcze.

Jakie powinny być proporcje pomiędzy węglowodanami, tłuszczami i białkami?

Dobowe zapotrzebowanie w wartościach kalorycznych pokarmu powinny stanowić:

- węglowodany 55 -75%
- białka 10-15 %
- tłuszcze 15-30 %

Dla osób dorosłych, prowadzących umiarkowanie aktywny tryb życia zapotrzebowanie dobowe wynosi: dla kobiet około 2000 – 2200 kcal, a dla mężczyzn 2500 – 3000 kcal. Faktyczne zapotrzebowanie energetyczne osób z prawidłową masą ciała można obliczyć mnożąc aktualną masę ciała w kg x 30.

Ile powinno się ważyć?

Należną masę ciała dla osób dorosłych można obliczyć według wzoru:

- dla kobiet (wzrost w cm – 100) – 10%
- dla mężczyzn (wzrost w cm – 100) – 5%

Często korzysta się ze wskaźnika masy ciała (BMI-Body Mass Index) obliczanego wg. wzoru:

BMI = masa ciała (kg)/wzrost (m)2

Zakres normy BMI wynosi 18.5 – 25, o nadwadze świadczy BMI 25 –29, a wartość BMI powyżej 30 wskazuje na otyłość.

2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów. Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.

Dla prawidłowego funkcjonowania, organizm ludzki musi mieć dostęp do różnorodnych składników żywności. Uważa się, że tych składników jest około 60. Są to m.in. odpowiednie aminokwasy, z których składają się białka, odpowiednie kwasy tłuszczowe, jako podstawowe elementy budowy tłuszczów, a także witaminy, składniki mineralne, błonnik, przeciwutleniacze. Zrozumiałe, że są to zróżnicowane składniki i znajdują się w zróżnicowanych produktach. Tak więc, aby nasz organizm miał stale do nich dostęp, muszą być na bieżąco dostarczane. **Jedynym możliwym do spełnienia warunkiem tego dostępu jest zróżnicowana dieta**, w skład której w odpowiednich proporcjach wchodzić będą codziennie produkty z następujących grup: warzywa i owoce, produkty zbożowe, produkty białkowe, produkty mleczne, tłuszcze i odpowiednia ilość płynów.

3. Znaczną część twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.

Warzywa i/lub owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku. Są one bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C, beta-karotenu i innych karotenoidów), soli mineralnych i błonnika. Witaminy i flawonoidy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Potas, występujący w sporych ilościach w warzywach, obniża ciśnienie krwi. Błonnik w nich zawarty nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom, ale także obniża stężenie cholesterolu w surowicy krwi i poprawia tolerancję glukozy. Błonnik zapobiega również nowotworom jelita grubego.

Najlepiej, aby warzywa spożywane były głównie w postaci surowej lub gotowane na parze (bez zasmażek).

Jedną porcję owoców może stanowić porcja soku, natomiast porcję warzyw - sok warzywny. Godne polecenia są również owoce i warzywa mrożone.

Warto pamiętać, że owoce są bardziej kaloryczne, ponieważ większość zawiera spore ilości cukrów prostych.

4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla ciebie głównym źródłem energii.

W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje – pieczywo, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony. Zaleca się, aby produkty te były jak najmniej przetworzone, gruboziarniste a pieczywo pochodziło z jak najmniej przetworzonych mąk gruboziarnistych, razowych, które są jednocześnie źródłem węglowodanów złożonych (skrobi) i błonnika regulującego pracę przewodu pokarmowego. Produkty zbożowe wysoko

przetworzone, np.: białe pieczywo - bułki, biały ryż itp., powinny być spożywane okazjonalnie, ponieważ aktualne dane epidemiologiczne wskazują, że duża ilość skrobi w diecie pochodzącej z wysoko przetworzonych zbóż, jest związana z wysokim ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2 oraz choroby niedokrwiennej serca.
Produkty węglowodanowe, oprócz skrobi i błonnika, są również dobrym źródłem białka roślinnego, ale o niepełnej wartości biologicznej (niedobór lizyny i tryptofanu), a także witamin z grupy B – głównie B1, B2, B6 i PP. Zawierają one też pewne ilości składników mineralnych.

5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery.
Mleko i przetwory mleczne są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, wysokowartościowego białka i witamin z grupy B oraz witamin A i D. Należy jednak pamiętać, że pełnotłuste produkty mleczne zawierają duże ilości kwasów tłuszczowych nasyconych, dlatego ich spożywanie należy szczególnie kontrolować.
Osobom dorosłym zaleca się spożywanie dwóch porcji produktów mlecznych, natomiast młodzież, kobiety ciężarne i karmiące matki powinni spożywać 3-4 porcje mleka i jego przetworów. Bardzo korzystne jest stosowanie obok mleka, serów twarogowych i fermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefiry).

6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych.
Tłuszcze – obok węglowodanów stanowią główne źródło energii. Tłuszcze roślinne mają duże znaczenie w prawidłowej diecie dzieci przede wszystkim ze względu na zawartość w nich niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Tłuszcze te zmniejszają także ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca w wieku dorosłym. Tłuszcze zwierzęce powinny być natomiast spożywane w umiarkowanych ilościach, ponieważ podnoszą one poziom cholesterolu w surowicy, który może odkładać się w naczyniach krwionośnych w postaci blaszki miażdżycowej.

Nie można zapominać, że tłuszcze to produkty wysokoenergetyczne, stanowiące o kaloryczności potraw. Z tego względu ich ilość musi być indywidualnie dopasowana. Badania spożycia pokazują, że ponad 50% spożywanego tłuszczu stanowi tzw. tłuszcz ukryty, występujący w produktach, lecz niewidoczny „na pierwszy rzut oka” np. żółte sery czy śmietana. Natomiast tłuszcze widoczne, to oleje roślinne, miękkie margaryny (zalecane do spożycia) oraz masło, smalec, tłuszcz w mięsie i wędlinach. Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych, w tym olejów:

słonecznikowego, sojowego, rzepakowego, a także oliwy z oliwek oraz miękkich margaryn wysokiej jakości.

7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
Produkty białkowe - mięso (czerwone, drób) i przetwory, ryby, jaja powinny być spożywane jeden raz w ciągu dnia. Są one produktami bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B – głównie wit. B12, B6, PP. Należy wybierać chude gatunki i spożywać je z umiarem. Wysokie spożycie mięsa czerwonego (wołowina, wieprzowina, baranina) i jego przetworów jest związane z ryzykiem rozwoju miażdżycy oraz choroby niedokrwiennej serca, ze względu na dużą w nich zawartość tłuszczów nasyconych oraz cholesterolu.

Ryby i drób zawierają mniej tłuszczów nasyconych a więcej nienasyconych w porównaniu z mięsem czerwonym. Spożywanie ryb, szczególnie morskich co najmniej 2 razy w tygodniu, zamiast mięsa jest korzystne ze względu na obecność w nich nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3, które są niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka w tym rozwoju mózgu i procesów widzenia. Kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3 korzystnie wpływają na krzepliwość krwi w układzie krwionośnym i poziom lipidów w surowicy oraz odporność organizmu.

Dobrym źródłem białka, ale o mniejszej wartości żywieniowej są również nasiona roślin strączkowych, szczególnie soja, które mają także znaczenie w profilaktyce miażdżycy. Nasiona roślin strączkowych i jaja mogą być zamiennikami produktów mięsnych.

8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
Sól to związek chloru i sodu - jednego z podstawowych składników mineralnych wykorzystywanych przez organizm. Jednak mimo że jest nam potrzebny, to nadmierne spożycie nie wychodzi nam na zdrowie. Spożywanie nadmiernych ilości soli może przyczyniać się do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób przewodu pokarmowego oraz układu krążenia - szkodząc sercu, nerkom i oczom.
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby ograniczyć spożycie sodu. Zgodnie z tymi zaleceniami spożycie soli nie powinno być większe niż 5g (1 płaska łyżeczka) dziennie. Dlatego należy kontrolować spożycie soli, również w domu! Należy również zwracać uwagę na informację o zawartości soli podawaną na etykietach produktów.

Cukry proste są źródłem energii dla naszego organizmu. Cukry są naturalnie występującymi w przyrodzie składnikami pokarmowymi. Spożywane są codziennie i pochodzą z wielu źródeł. Wszystkie rośliny, z których produkuje się środki spożywcze, w tym owoce, warzywa czy zboża, zawierają naturalnie obecne cukry. Cukry są również naturalnie obecne w mleku i jego przetworach, czy w miodzie. Zawarte są również w produktach, do których dodawany jest cukier, takich jak słodycze, napoje, ciastka. Większość z nas chętnie słodzi napoje i potrawy, ponieważ są wtedy smaczniejsze, np. kawa, herbata, ciasta domowe czy kompoty.

9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie.

.

10.Unikaj alkoholu.