Dieta na wszystkie pory roku

Data aktualizacji
2022-12-30

W zdrowej diecie istotna są przede wszystkim:

- częstotliwość posiłków
- odpowiednia jakość
- prawidłowe przygotowywanie.

Zasady zdrowego odżywiania

Wbrew pozorom nie trzeba spędzać wielu godzin z kalkulatorem, by ułożyć zdrowe menu na dzień. Wystarczy stosowanie się do kilku zasad:

- Dzień zaczynaj śniadaniem. Po nim zjedz jeszcze 4 lub 3 posiłki. Pamiętaj, że ostatni pokarm powinien być zjedzony minimum 3 godziny przed snem. Nie podjadaj. Pij dużo wody.
- W każdym daniu powinna znaleźć się porcja warzyw i/lub owoców. Jedna porcja to np. jabłko lub banan (doskonałe jako drugi posiłek) lub trzy stołowe łyżki dowolnych warzyw (np. surówka do obiadu). Idealnie jeśli na 5 posiłków w 4 znajdą się warzywa, a w jednym owoce. Warzywa powinny stanowić minimum połowę tego, co zjadasz.
- Jedz codziennie produkty mleczne. Każdego dnia pij jogurt czy kefir. Nie dość, że dostarczą sporej porcji wapnia i białka, to dodatkowo także bakterii probiotycznych, które mają olbrzymie znaczenie dla zdrowia całego organizmu. Z twardych serów wybieraj te o mniejszej zawartości soli i tłuszczu.
- Tłuszcz jest również potrzebny, ale w odpowiedniej ilości i nie każdy. Specjaliści zalecają w codziennej diecie tłuszcze roślinne np. oliwę z oliwek i olej rzepakowy. Dobrego tłuszczu dostarczą Ci też ryby, zwłaszcza morskie (byle nie smażone) oraz orzechy, których według zaleceń zarówno dietetyków, jak i kardiologów, należy jeść niewielką garść codziennie (ok. 30 g). Unikaj tłuszczy tropikalnych (olej kokosowy, palmowy).
- Ogranicz mięso, zwłaszcza czerwone (wieprzowina, wołowina i cielęcina), szczególnie jeśli jest wysoko przetworzone.
- Włącz do diety jaja, nasiona roślin strączkowych oraz ryby, które są również bogatym źródłem białka.
- W Twojej codziennej diecie nie powinno zabraknąć produktów zbożowych, które są źródłem węglowodanów złożonych. Wybieraj produkty niskoprzetworzone, które zawierają sporo błonnika (np. pieczywo z mąki z pełnego przemiału, ryż brązowy, kasza gryczana, pęczak, makaron pełnoziarnisty).
- Unikaj lub jedz okazjonalnie takie produkty, jak: słodycze, zwłaszcza te produkowane przemysłowo, chipsy, słone i słodkie przekąski, słodzone napoje, smażone potrawy.

Jedz:

- w spokoju, powoli przeżuwając pokarm
- tyle, by zaspokoić głód.

> **Sytuacja zmienia się, jeśli chorujesz przewlekle. Wówczas o diecie porozmawiaj z dietetykiem. Podpowie jak dopasować sposób żywienia do występującej jednostki chorobowej. Doradzi jak dietą wspomóc leczenie i złagodzić objawy choroby.**

Monodieta a zdrowie

Sporą popularnością cieszą się tzw. monodiety. Ten sposób żywienia polega na eliminacji lub znacznym ograniczeniu całych grup produktów ze swojego menu.

Kardiolog prof. Maciej Banach, kierownik Zakładu Nadciśnienia Tętniczego Katedry Nefrologii i Nadciśnienia Tętniczego UM w Łodzi, ze swoim zespołem

dokonał analizy długofalowych skutków niektórych monodiet. Podkreślił, że ten sposób żywienia

niszczy zdrowie. W wywiadach zaznaczył, że diety restrykcyjne mogą być skuteczne i dobre na krótki czas, jeżeli istnieje potrzeba odchudzenia się. Zastrzegł jednocześnie, że on − jako lekarz − także i w takiej sytuacji ich nie poleca: − Nasze badanie wyraźnie potwierdziło, że stosowanie tych diet powyżej 2−3 lat jest groźne dla zdrowia, a dodatkowe badania wskazały, że najbardziej narażone były osoby bez otyłości − czyli te, które de facto takiej diety nie potrzebują, oraz osoby w wieku podeszłym.

Dieta wegańska u dzieci

Pediatrzy przestrzegają z kolei przed dietą wegańską u dzieci. Jeśli jest niewłaściwie zbilansowana, może spowodować groźne komplikacje w życiu dziecka. Całkowita eliminacja wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego, a zatem jaj, ryb i przetworów mlecznych, bez włączenia odpowiednich zamienników roślinnych, pozbawia dzieci składników koniecznych do prawidłowego rozwoju.

> **Małe dzieci, które są żywione w sposób wegański bez nadzoru lekarza i dietetyka, narażone są na wiele niedoborów żywieniowych, które dotyczą m.in. witaminy B12, wapnia, cynku i dobrej jakości białka. Niedobory te mogą wywołać bardzo poważne, negatywne skutki zdrowotne u dzieci**

– głosi komunikat Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN). Eksperci mówią, że tak żywione dzieci są zagrożone m.in. niską gęstością mineralną kości, chorobami krwi, zaburzeniami neurologicznymi, dysfunkcjami poznawczymi i niedożywieniem.

Darmowy plan żywieniowy

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił portal, gdzie każdy może otrzymać bezpłatną dietę. Po zalogowaniu się dostaniesz pełny program żywieniowy. Do wyboru masz dietę:

- classic, classic II
- senior
- hashimoto
- nadciśnienie
- wege
- zaparcia
- nadwaga-otyłość
- depresja.

Jadłospis oparty jest na diecie DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) opracowanej przez

narodowy instytut zdrowia (NHLBI).

Skorzystaj z diety przygotowanej specjalnie dla Ciebie.

Wejdź na portal DIETY NFZ

Sprawdź również...

Słodki problem i raport NFZ

Cukrzyca, nadciśnienie, problemy ze stawami. To tylko kilka przykładów z długiej listy chorób, którym sprzyja jedzenie fast-foodów i słodkości

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Utworzone przez Instytut Żywności i Żywienia w 2017 r. W ramach swojej działalności prowadzi portal edukacyjny, bazujący na rzetelnej wiedzy i badaniach naukowych

Trzy królowe, czyli ranking diet

Z przeprowadzonych analiz wynika, że na pierwszych miejscach w rankingu na najlepszą dietę rządzą niepodzielnie trzy królowe. Poznaj zwycięskie diety w rankingu 2019

Instytut Żywności i Żywienia

To jednostka naukowo-badawcza, która od ponad 50 lat realizuje liczne działania i projekty w obszarze zdrowia publicznego. Odpowiada za opracowywanie norm żywienia

Bezpłatne konsultacje dietetyczne online

Odwiedź Centrum Dietetyczne Online i zapisz się na bezpłatną konsultację z dietetykiem przez Internet! Wizyty online umawiasz od razu i decydujesz o terminie