pacjent.gov.pl

Gotuj zdrowo i ekspresowo

Data aktualizacji
2024-07-26

Może nie masz czasu albo pasji do gotowania, jednak chcesz jeść zdrowo. Nie lubisz skomplikowanych receptur? Możesz przygotowywać własne posiłki z kilku składników i mieć bogate, wartościowe jedzenie dla siebie i swoich bliskich. Osiągniesz to w łatwy sposób. Zróżnicowany jadłospis i czas przygotowania

posiłku do 20 minut – to oferuje plan żywieniowy **DASH Ekspres** na portalu Diety NFZ.

Dieta DASH

DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia) może służyć każdemu. Jest uniwersalna i ma potwierdzone właściwości prozdrowotne. Ogranicza się w niej czerwone mięso, słodycze, sól i cukier.

Dieta DASH opiera się na:

- warzywach i owocach
- niskotłuszczowych produktach mlecznych
- pełnoziarnistych produktach zbożowych
- suchych nasionach roślin strączkowych
- rybach i owocach morza
- chudym drobiu
- orzechach i nasionach
- olejach roślinnych.

Dieta DASH ma dobroczynne działanie:

- pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze i zapobiega jego rozwojowi
- sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych
- zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych
- zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

DASH Ekspres

Plan żywieniowy **DASH Ekspres** jest jednym z jadłospisów dostępnych bezpłatnie na portalu Diety NFZ.

Możesz z niego skorzystać, jeśli chcesz:

- jeść smacznie i zdrowo, ale nie masz czasu na gotowanie
- przygotowywać posiłki z kilku składników

- poznać przepisy na proste i zdrowe dania.

Skorzystaj z naszych porad, a dzięki temu:

- zaoszczędzisz czas i energię
- zapewnisz sobie wysoką zawartość witamin i składników mineralnych w posiłkach
- będziesz jeść dania z ulubionych przepisów i z ulubionymi przyprawami
- będziesz zawsze znać skład tego, co jesz
- ograniczysz kupowanie słodkich przekąsek.

Jak można gotować prosto, szybko i zdrowo

Jeśli myślisz, że zdrowe gotowanie musi być wymagające i nie sprostasz temu, wypróbuj proste triki. Dzięki nim możesz przygotowywać szybko i prosto różnorodne posiłki, bogate w zdrowe składniki.

Zastosuj 5 zasad:

1. Planuj

- Dzięki planowaniu nie tylko szybko zrobisz zakupy na cały tydzień, ale i oszczędzisz pieniądze. Zastanów się, co będziesz jeść i zrób listę zakupów. Kupuj tylko to, co będzie Ci potrzebne. Skorzystaj z listy zakupów dostępnej na portalu Diety NFZ.

2. Przyspiesz gotowanie

- Nie zapominaj o pokrywkach. Woda gotuje się szybciej pod przykryciem, więc warzywa prędzej będą gotowe. Możesz też użyć parowaru, piekarnika czy szybkowaru.
- Upieczone posiłki możesz schować w naczyniu żaroodpornym. Możesz je wziąć do pracy następnego dnia.

3. Mroź na później

- Produkty mrożone długo zachowują swoją świeżość oraz witaminy i składniki mineralne. To świetny sposób na dodatek do obiadu czy kolacji.
- Mrozić możesz prawie wszystko, nawet gotowe obiady. Wyjątki to:
    - niektóre warzywa i owoce z wysoką zawartością wody, np. ogórki, rzodkiewka, sałata, arbuz, melon, cytrusy
    - produkty w puszkach – ze względu na możliwość uszkodzenia opakowania
    - żywność, która została już wcześniej rozmrożona.
- W weekend możesz np. ugotować krem z buraczków, a z pozostałej części zrobić sałatkę. Zetrzyj buraczki na tarce np. z jabłkiem i zamroź. Jest to bardzo szybki sposób na zdrową surówkę. Potem wystarczy rozmrozić.
- Nie zamrażaj żywności w szklanych pojemnikach – mogą pęknąć.

4. Przemyśl kolejność przepisów

- Jeśli zostaną Ci wcześniej ugotowane produkty, wykorzystaj je do przepisu na następne dni. Możesz podmienić dodatki, np. ryż na kaszę, dodać gotowane lub pieczone ziemniaczki i sałatkę z zamrożonych buraczków.

5. Przygotuj bazę do dań

- Jeśli gotujesz risotto z warzywami, możesz osobno ugotować ryż i warzywa. Następnego dnia

zamiast ryżu podaj warzywa z makaronem i sosem pomidorowym. Jeśli zostanie ryż, wykorzystaj go na śniadanie – na słodko lub wytrawnie.

Portal o dietach i zdrowym gotowaniu

Diety NFZ są portalem przeznaczonym dla ludzi, którzy chcą więcej wiedzieć o jedzeniu i w praktyce stosować zdrową kuchnię. Znajdziesz na nim materiały o zdrowych nawykach, porady, plany żywieniowe i konkretne przepisy. Możesz je dostosować do swoich potrzeb.

Szczególnie polecamy portal osobom:

- z chorobami przewlekłymi, jak m.in. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, dla których dieta jest jednym z ważnych zaleceń lekarskich
- które chcą się zdrowo odżywiać i zmienić nawyki żywieniowe.

> **Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu zostały przygotowane na bazie diety DASH**

Portal jest bezpłatny i oferuje:

- 19 planów żywieniowych opartych na diecie DASH, takich jak: cukrzyca, nadwaga i otyłość, nadciśnienie, hashimoto czy dieta dla seniorów
- możliwość indywidualnego doboru planu żywieniowego do preferencji użytkownika
- plan żywieniowy dla całej rodziny
- ponad 10 tysięcy przepisów opracowanych przez dietetyków
- kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami
- artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- e-booki z przepisami.

Przeczytaj także

Diety eliminacyjne - czy warto wykluczać produkty?

Dieta eliminacyjna może służyć zdrowiu, jeśli wymagają tego wskazania medyczne. Stosowana nieumiejętnie – potrafi zaszkodzić

Ćwicz dla siebie

Sprawność fizyczna na długie lata wymaga pracy, ćwiczeń na co dzień. Wybierz ulubioną dyscyplinę sportu lub formę aktywności. Najważniejsze, żeby mieć przyjemność z ćwiczeń

Dietą zapobiegaj chorobie

Czy znasz zasady diety obniżającej ryzyko zachorowania na raka? Teraz na portalu pacjent.gov.pl możesz rozwiązywać kwizy i sprawdzać swoją wiedzę. Kwiz znajdziesz też w aplikacji mojeIKP