pacjent.gov.pl

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Codzienna dieta powinna zaopatrywać Cię w różnorodne składniki odżywcze: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy. Ma też dostarczyć Ci odpowiedniej ilości energii, niezbędnej dla Twojego organizmu. Dieta ma być dostosowana do Ciebie, do Twoich potrzeb, stylu życia i stanu zdrowia oraz smaku. Ważne jest, by była zbilansowana, czyli dostarczała Ci niezbędnych składników odżywczych z różnych grup produktów.

> **Nie ma jednej diety dobrej dla każdego. Przeczytaj więcej o zdrowym jedzeniu w najnowszym numerze magazynu NFZ „Ze Zdrowiem".**

Dzięki zdrowemu jedzeniu możesz zapobiec wielu chorobom. Zadbaj też o prawidłowy rozwój swoich dzieci.

Jedz zdrowo - jak to zrobić

Komponuj posiłki na wzór talerza zdrowego żywienia

Na Twoim talerzu w każdym posiłku powinny się znaleźć w odpowiednich proporcjach:

- warzywa, owoce – ½ talerza
- produkty białkowe (ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne, jaja, mięso i nasiona roślin strączkowych) – ¼ talerza
- produkty zbożowe pełnoziarniste (m.in. pieczywo pełnoziarniste, razowe, płatki owsiane, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy) – ¼ talerza
- jako uzupełnienie – niewielki dodatek tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy i oliwa z oliwek), orzechy, pestki, nasiona, awokado.

Zadbaj o regularność posiłków – co 3-4 godziny, a to:

- zapewni Ci stały dowóz energii do organizmu
- zapobiegnie wahaniom stężenia glukozy (cukru) we krwi
- zmniejszy chęć na podjadanie między posiłkami
- zmniejszy ryzyko napadów tzw. „wilczego" głodu
- ułatwi utrzymanie prawidłowej masy ciała.

> **Zdrowa osoba powinna jeść 4-5 posiłków dziennie, a ostatni zjeść na 2-3 godziny przed snem.**

Zwróć uwagę na długość jedzenia posiłków:

- jedz bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze. Po 15-20 minutach z żołądka do mózgu może pójść sygnał, że jesteś syty i to poczujesz.

Planuj posiłki i zwracaj uwagę na ich wielkość:

- zastanów się, ile czasu możesz poświęcić na przygotowywanie posiłków
- pory posiłków nie muszą być takie same każdego dnia
- staraj się nie pomijać posiłków
- porcje potraw nie powinny być zbyt duże
- najlepiej planuj większe posiłki w pierwszej części dnia – wtedy Twój organizm zużyje dostarczoną energię.

Każdy składnik jest potrzebny – spełnia swoją funkcję w organizmie

- **Węglowodany** – są źródłem energii i odżywiają mózg, zwłaszcza węglowodany złożone w produktach pełnoziarnistych. Dostarczają witaminy i składniki mineralne.
- **Tłuszcze** – dają energię i są niezbędne do wchłonięcia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 mają dobroczynny wpływ na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy. Zapewnij sobie dobre tłuszcze.
- **Białko** – pełni wiele funkcji, np.: buduje tkanki organizmu, bierze udział w reakcjach odpornościowych, jest składową enzymów i hormonów, transportuje potrzebne substancje do komórek organizmu.

> **Dobrze zbilansowana dieta dostarcza wszystkich składników oraz odpowiednie ilości witamin i minerałów.**

Zdrowe zasady – dieta na całe życie

Jeśli pamiętasz o podstawowych zasadach, zdrowe jedzenie na długie lata może być całkiem proste. Dużo zależy od przyzwyczajenia – czyli dobrych nawyków. Możesz je zmieniać na lepsze stopniowo, krok po kroku. Jedzenie będzie też przyjemnością.

- **Pij wodę, woda nade wszystko!**

- Regularnie nawadniaj swój organizm. Pij niesłodzone płyny:
  - głównie wodę (niegazowaną) – możesz dodać do niej owoce, plastry ogórka, listki mięty, melisy
  - lekkie napary herbat oraz ziół.
- Dziennie zaleca się picie wody w zależności w ilości odpowiedniej dla danej osoby.
- Odpowiednia liczba szklanek o pojemności ok. 250 ml to dla:
  - dzieci 1-3 lat – 5
  - dzieci 4-9 lat – 7
  - dziewcząt i chłopców w wieku 10-18 lat – 8-10
  - kobiet – 8
  - kobiet w ciąży – 9
  - kobiet karmiących – 11
  - mężczyzn – 10.

> **Jeśli więcej ćwiczysz lub jest gorąco, zwiększ ilość wody.**

Odpowiednie nawodnienie organizmu wspomaga m.in. trawienie i wchłanianie składników odżywczych, pracę nerek.

Jedz:

- **dużo warzyw i owoców**
  - Są bogactwem witamin i składników mineralnych, jak potas i magnez – jedząc je regularnie, zmniejszasz ryzyko zachorowania m.in. na choroby układu krążenia czy cukrzycy typu 2.
  - Jedz warzywa i owoce w każdym posiłku – co najmniej 400 g dziennie. Wystarczą np.: ½ sztuki papryki, 2 średnie marchewki, 1 średni burak, 2 małe brzoskwinie.
  - Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, surowe lub gotowane al dente (trochę twardsze, nie rozgotowuj ich). Gdy nie ma sezonu – używaj mrożonek, kiszonek, kiełków, korzeniowych warzyw, jak marchew, seler.
  - Jedz więcej warzyw niż owoców.

- **produkty zbożowe pełnoziarniste**
  - Pełnoziarniste produkty zbożowe mają więcej błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych, np. cynku, magnezu, fosforu niż ich białe odpowiedniki.
  - Błonnik wspomaga pracę jelit, zwiększa uczucie sytości po posiłku, wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała, utratę nadwagi.
  - Zamiast białego pieczywa jedz pieczywo pełnoziarniste, razowe, graham, gruboziarniste kasze (gryczaną, jęczmienną pęczak, bulgur), ryż (brązowy, dziki, czerwony), makarony razowe i pełnoziarniste, naturalne, niesłodzone płatki (owsiane górskie, jęczmienne, żytnie, gryczane), otręby (owsiane, pszenne, żytnie), mąki razowe i pełnoziarniste.
  - Czytaj etykiety. Zwracaj uwagę na skład pieczywa czy płatków. Powinien być jak najkrótszy. Unikaj karmelu, konserwantów, ekstraktów słodowych, spulchniaczy, cukru. Chleb razowy czy pełnoziarnisty powinien być ciężki, mieć zwartą strukturę i ciemny kolor.

- **nasiona roślin strączkowych**
  - Co najmniej 1-2 razy w tygodniu przygotuj posiłek z nasionami roślin strączkowych: soczewicą, grochem, fasolą, ciecierzycą, bobem, soją.
  - Są dobrym zamiennikiem mięsa. To źródła m.in. białka, błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych. Ich regularne jedzenie obniża poziom cholesterolu.
  - Jeśli zaczynasz wprowadzać nasiona roślin strączkowych do diety, rób to stopniowo. Np. dodaj łyżkę soczewicy do zupy albo posmaruj kanapkę pastą z ciecierzycy.
  - Z nasion roślin strączkowych możesz robić kotlety, pasty na pieczywo, dodawać je do sałatek, zup, farszów do naleśników.

- **ryby**
  - Co najmniej raz, a najlepiej dwa razy w tygodniu jedz ryby, w tym co najmniej jedną porcję (100-150 g) tłustej ryby, np. łososia, śledzia, makreli, sardynki.
  - Zawierają pełnowartościowe białko, witaminę D, selen i jod. Tłuste ryby są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3.
  - Ryby świeże i mrożone możesz ugotować lub upiec w domu. Przetwory rybne i ryby wędzone jedz okazjonalnie, bo mają dużo soli.

- **zdrowe tłuszcze**
  - Zamiast tłuszczów zwierzęcych np. smalcu, łoju, masła wybieraj tłuszcze roślinne, jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, nasiona, pestki i orzechy.
  - Unikaj olejów roślinnych tropikalnych – oleju kokosowego i palmowego. Są źródłem niezdrowych nasyconych kwasów tłuszczowych.
  - Oliwę z oliwek i olej rzepakowy możesz wykorzystać do smażenia – ale nie jedz zbyt często smażonych potraw. Olej lniany dodawaj do potraw tylko na zimno, po jego podgrzaniu tworzą się szkodliwe substancje.
  - Codziennie sięgaj po garść (30 g) niesolonych orzechów, pestek, nasion - pozytywnie działają na układ krążenia i pamięć.

Ogranicz:

- **czerwone mięso**
  - Jest to m.in. wieprzowina, wołowina, baranina, jagnięcina. Zawierają dużo cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych.

- Najlepiej nie jedz więcej niż 500 g tygodniowo mięsa czerwonego i jego przetworów.
- Żeby się przyzwyczaić do zmiany nawyków, zacznij od jednego dnia w tygodniu bez mięsa.
- Sprawdzaj skład wędlin. Wybieraj te, które nie mają dodatków typu wzmacniacze smaku, barwniki i aromaty. Możesz też upiec swój pasztet lub przygotować kiełbasę.
- Zamiast czerwonego mięsa jedz chudy drób (indyka, kurczaka) oraz ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.

- **sól**
  - Jedz nie więcej niż jedną, płaską łyżeczkę (5 g) soli dziennie. Jej nadmiar może zwiększyć ryzyko wielu chorób, w tym układu sercowo-naczyniowego.
  - Zastępuj sól świeżymi i suszonymi przyprawami, ziołami.
  - Czytaj skład produktów: dużo soli zawierają m.in. dania gotowe np. zupki, słone przekąski, jak paluszki, chipsy, żywności typu fast food, warzywa konserwowe, przetwory mięsne, sery.

- **Zamień:**

- **tłuste mleko i produkty mleczne na odtłuszczone**
  - Sięgaj codziennie po 2 szklanki niesłodzonych, odtłuszczonych produktów mlecznych: jogurtów, kefirów, serków twarogowych lub mleka – to źródła dobrze przyswajalnego wapnia, który buduje kości i zęby. Dostarczają też białka i witaminy z grupy B.
  - Sery żółte, pleśniowe czy topione jedz tylko czasami. Mają dużo tłuszczu, soli i fosforu, który utrudnia wchłanianie wapnia.
  - Jeśli masz przeciwwskazania medyczne i nie możesz jeść mleka i jego produktów, wybieraj ich roślinne alternatywy np. napoje i jogurty roślinne, tofu. Zwróć uwagę, aby były wzbogacone w wapń i witaminy.

- **słodycze na zdrowe przekąski**
  - Przygotowuj własne wersje słodkich przekąsek. Mogą być to np.: koktajle mleczne z owocami, budynie na mleku, domowe galaretki, kisiele, sałatki owocowe.
  - Nadmiar cukru w diecie sprzyja rozwojowi m.in. próchnicy i cukrzycy typu 2.
  - Czytaj etykiety. Wybieraj produkty bez cukru lub o mniejszej zawartości. Cukier to m.in. sacharoza, glukoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, kukurydziany, ryżowy, z agawy, klonowy, karmel, miód, melasa, słód jęczmienny i kukurydziany.
  - Nie kupuj słodyczy na zapas.

- **Unikaj:**

- **produktów przetworzonych**
  - Produkty przetworzone, jak herbatniki, fast food, batony, słone przekąski dają dużo kalorii, a mało składników odżywczych. Są źródłem tzw. „pustych kalorii". Zawierają dużo soli, cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczów trans.

Wejdź na portal **Diety NFZ**.

„Ze Zdrowiem" o jedzeniu

Przeczytaj w 13 numerze magazynu NFZ „Ze Zdrowiem" między innymi:

- co trzeba zrobić, aby zdrowo jeść
- jeśli nie kalorie, to co?
- dlaczego otyłość nazywana jest pandemią naszych czasów
- dlaczego restrykcyjnym dietom mówimy: nie!
- co powinnaś jeść w ciąży
- czym są choroby dietozależne
- gdzie możesz znaleźć bezpłatną poradę dietetyka lub psychodietetyka.

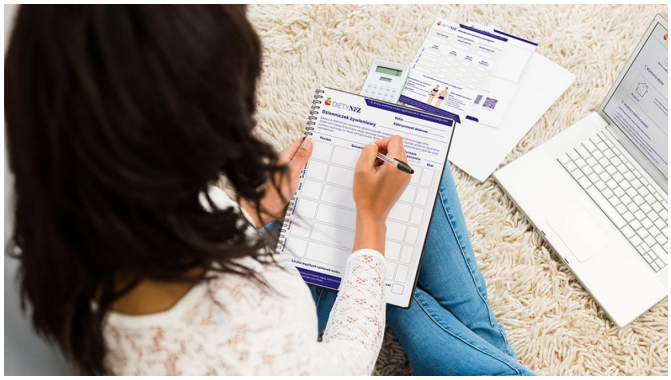
Przeczytaj także

Diety eliminacyjne - czy warto wykluczać produkty?

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

Jedzenie w ciąży i podczas laktacji

W czasie ciąży i karmienia piersią kobieta je dla siebie i dla dziecka. Oznacza to jedzenie dla dwojga, a nie za dwoje. Możesz mieć wiele wątpliwości, co można jeść, a czego unikać



5 powodów, by prowadzić dzienniczek żywieniowy

Próbujesz wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe i nie widzisz efektów? By się przekonać, jak się naprawdę odżywiasz, zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy