pacjent.gov.pl

# Jak zdrowo się odżywiać

Data aktualizacji
2024-10-07

To, co zdecydujesz się jeść, ile i jak często jesz, wpływa na to, jak się czujesz. Zdrowe nawyki żywieniowe mogą pomóc zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2 i raka. Nie musisz całkowicie zmieniać swoich nawyków żywieniowych za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie.

## Talerz zdrowego żywienia

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH opracował nowe „Zalecenia zdrowego żywienia". Materiał po raz pierwszy zaprezentowano 17 października 2020 roku podczas V Narodowego Kongresu Żywieniowego.

Zalecenia zilustrowano w postaci talerza różnorodnych produktów, którego każda z części przedstawia zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w codziennej diecie. Model talerza to sposób na pokazanie, w jakich proporcjach należy jeść różnorodne produkty, aby uzyskać odpowiednią równowagę w diecie.

> **Wyobraź sobie, że stawiasz przed sobą talerz. Jego połowę powinny zajmować warzywa i owoce.**

Jedzenie dużych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca), a także na wiele innych przewlekłych chorób m.in. cukrzycę i otyłość. Minimum to 400 g warzyw i owoców dziennie. Ale im więcej tym lepiej. Pamiętaj, by jeść więcej warzyw niż owoców.

Owoce i warzywa są bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik, który syci i zapełnia żołądek.

> **Jedna czwarta Twojego talerza to powinny być produkty, które dostarczają Ci węglowodanów złożonych. Kolejna jedna czwarta to produkty będące źródłem białka.**

Produkty pełnoziarniste są bardziej wartościowe dla zdrowia, zawierają między innymi błonnik, żelazo, magnez, kwas foliowy, przeciwutleniacze. Regularne spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, raka jelita grubego. Pomagają również utrzymać prawidłową masę ciała.

Codziennie dla zdrowia powinno się spożyć przynajmniej 3 porcje (90 g) produktów zbożowych pełnoziarnistych takich jak kasze np. gryczana, pieczywo razowe czy razowy makaron. Dobrym sposobem jest jedzenie płatków owsianych, na przykład w muesli (niesłodzonym) lub owsiance.

Ryzyko przedwczesnego zgonu zarówno z powodu nowotworów jak i chorób układu sercowo-naczyniowego rośnie wraz z ilością przetworzonego mięsa w diecie. Ogranicz mięso czerwone i przetwory mięsne do 500 g w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych i jaj.

Zmniejsz ryzyko chorób, w tym nowotworów układu pokarmowego, ograniczając ilość wędlin w Twojej diecie. Przetwory mięsne często zawierają dużo soli i niezdrowego tłuszczu. Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią przed miażdżycą, czyli przed zawałem serca i udarem mózgu. Zaleca się spożycie ryb dwa razy w tygodniu (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).

Produkty mleczne, takie jak mleko, kefiry, jogurty i ser, zawierają dużo wapnia, który jest dobry dla kości i zębów. Zawierają również wiele innych witamin, składników mineralnych i białka. Wybieraj niesłodzone i chude.

Uzupełnieniem diety powinna być niewielka ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego (oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy oraz orzechy, nasiona czy pestki). Ryzyko chorób układu krążenia zmniejsza się, gdy część niezdrowego tłuszczu pochodzenia zwierzęcego zostaje zastąpiona zdrowszym tłuszczem roślinnym.

Dla zdrowia warto dobierać odpowiednie produkty.

**Zamieniaj:**

- przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy
- słodkie napoje na wodę
- tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek)
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser)
- smażenie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Pewnych produktów powinniśmy unikać.

**Jedz mniej:**

- soli
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku)
- cukru i słodzonych napojów
- produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

## Jedz wystarczająco

Ciało potrzebuje energii w postaci pożywienia do funkcjonowania. Staraj się zachować równowagę energetyczną, jedząc to, czego potrzebujesz, ale nie więcej i nie mniej. Zarówno za mało, jak i za dużo jedzenia może prowadzić do problemów zdrowotnych.

Zacznij od wprowadzenia jednej lub dwóch zmian w niektóre dni tygodnia. Ważne jest, aby znaleźć sposób, który będzie dla Ciebie odpowiedni.

Wskazówki dotyczące utrzymania równowagi energetycznej:

- Staraj się jeść, gdy jesteś głodny/a, ale nie za każdym razem.
- Łatwiej jest uniknąć podjadania, jeśli regularnie jesz śniadanie, obiad i kolację oraz dobrą przekąskę.
- Dostosuj ilość jedzenia do własnego stylu życia. Korzystaj z modelu talerza zdrowego żywienia.
- Twoje zapotrzebowanie na energię zależy między innymi od tego, ile ważysz i jak dużo się poruszasz. Jeśli dużo się ruszasz, możesz na przykład zjeść więcej, podczas gdy ci, którzy poruszają się mniej, powinni spożywać mniejsze porcje (ale zachowując te same proporcje różnych kategorii

produktów).

- Jedz pokarmy bogate w błonnik, takie jak owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste. Chronią przed nowotworami, chorobami układu krążenia i cukrzycą typu 2. Ponadto błonnik sprawia, że czujesz się bardziej najedzony/a. Im większe uczucie sytości, tym mniej jesz. Może to ułatwić utrzymanie zdrowej masy ciała.
- Wybieraj potrawy o mniejszej zawartości soli. Podczas gotowania używaj mniej soli. Nie dosalaj potraw na talerzu. Używaj zamiast soli aromatycznych ziół
- Ogranicz ilość słodyczy, ciast, lodów i innych produktów z dużą ilością cukru. Nie pij słodzonych napojów.

## Bibliografia

**Talerz zdrowego żywienia**, dr Katarzyna Wolnicka, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej,

Warszawa 2020