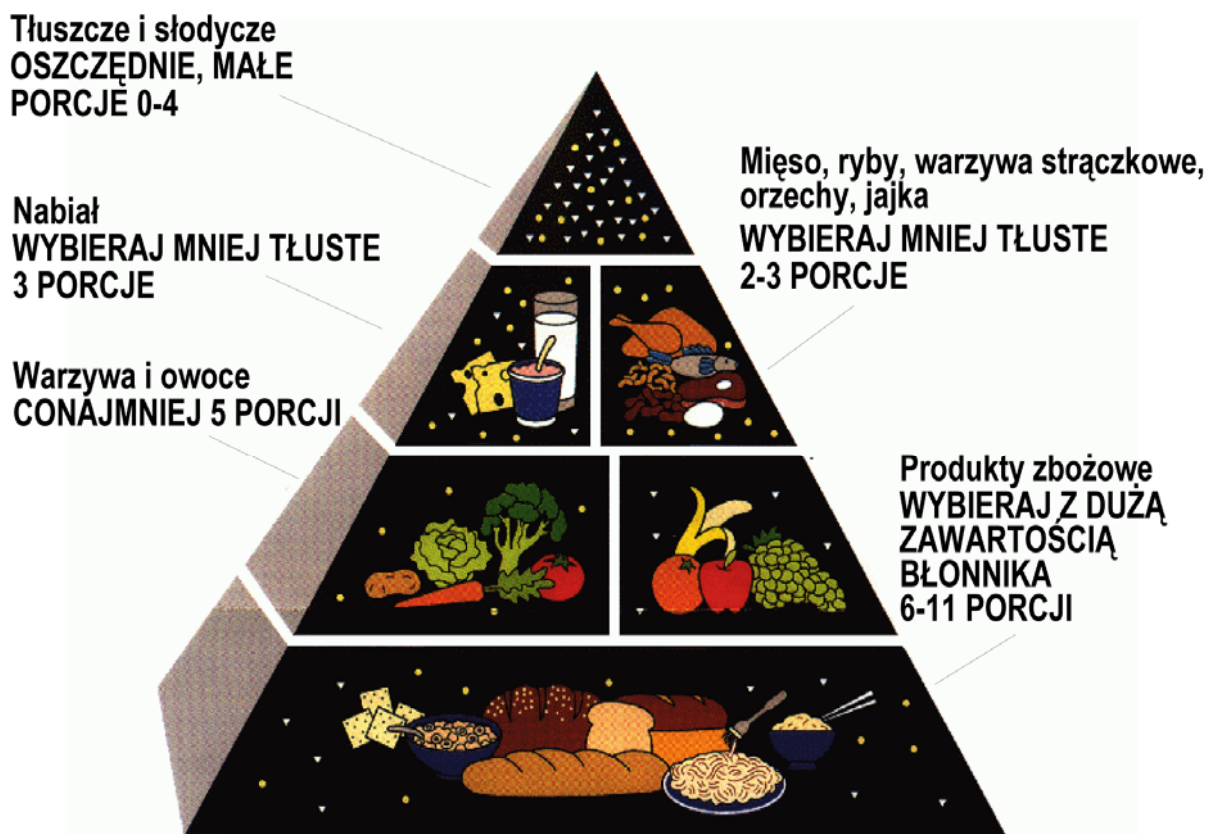


# CO TO WŁAŚCIWIE JEST ZDROWE ODŻYWIANIE?

Mówiąc krótko, jest to jedzenie z umiarem, ale do syta, urozmaicone i jak najmniej przetworzone przemysłowo. Dla łatwiejszego zrozumienia właściwych proporcji potrzebnych naszemu organizmowi skomponowano trójwymiarową piramidę zdrowego odżywiania. Piramida jest obrazowym przedstawieniem wyników obecnego stanu badań specjalistów z różnych dziedzin nad wpływem odżywiania na zdrowie. Zawiera sześć grup: produkty zbożowe, warzywa, owoce, nabiał, produkty białkowe i tłuszcze wraz ze słodczymi. Z każdej grupy jemy codziennie w takich proporcjach jak w piramidzie.



## ZDROWE ODŻYWIANIE:

- sprzyja odchudzaniu i zmniejsza ryzyko wielu chorób
- jest przyjemne: w każdej grupie możemy znaleźć to, co lubimy
- jest elastyczne: każdy może używać piramidy na swój sposób i sam ocenić, jaki wybór będzie u niego działał najlepiej
- jest łatwe do zapamiętania i jednakowe dla większości ludzi
- nie jest jeszcze jedną dietą
- wiele osób uważa je jednak za trudne; jeżeli do nich należysz, spróbuj wprowadzać stopniowo nieduże zmiany i staraj się je utrzymać, możesz też rozważyć fachową pomoc w opracowaniu programu dostosowanego do możliwości i upodobań

## WYBORY W OBRĘBIE PIRAMIDY - KORZYSTNIEJSZE DLA ZDROWIA

**Produkty zbożowe i skrobiowe.** Podstawa piramidy, powinny być podstawą naszego odżywiania i stanowić od 1/3 do połowy pożywienia. Tu należą ziemniaki.

Polecany wybór, to: chleby razowe i z pełnego przemiału, pumpernikiel, płatki owsiane i jęczmienne, zwykłe, niesłodkie müsli, grube kasze, pełnoziarnisty ryż i makaron. Warto odróżniać pieczywo ciemnego koloru, barwione, bywają z płatkami lub ziarnami, od prawdziwego razowego lub Grahama. Na przekroju tych ostatnich widać ciemniejsze kawałeczki łuski ziarna. Zawarty w nich błonnik zmniejsza ryzyko choroby przewodu pokarmowego.

Jedna porcja, to z grubsza najmniejsza ilość, jaką zwykle zjada się na raz, na przykład:

- kromka chleba, pół bułki
- mały ziemniak – wielkości jajka
- pół szklanki gotowanego ryżu, kaszy lub makaronu
- płatki – trzy łyżki do zupy

**Warzywa i owoce.** Tu należą: wszystkie warzywa i owoce, oprócz ziemniaków. Surowe, z puszek, mrożone, suszone i przyrządzane w każdej innej postaci. Soki też się liczą, ale odpowiadają zawsze tylko jednej porcji dziennie, chyba, że to całe, zmiksowane owoce. Warzywa strączkowe (fasolki, groch) można jeść jako część tej grupy.

Polecany wybór, to na przykład: warzywa kapustne, szpinak, warzywa i owoce o intensywnych kolorach. Pożywienie bogate w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko zawału i wylewu, nowotworów, nadciśnienia, bolesnych uchyłków jelit i pewnych rodzajów utraty wzroku, charakterystycznych dla starszego wieku, choć u osób obciążonych dziedzicznie poważnymi chorobami, może to nie wystarczyć. Porcja to:

- dwie łyżki stołowe (jak duże do zupy) warzyw lub owoców, gotowanych lub z puszki (pół szklanki)
- mała miseczka sałatki (szklanka)
- całe jabłko, banan, pomarańcza, gruszka
- ok. 80 g, czyli dwie duże, kopiate łyżki do zupy warzyw lub owoców, a gotowanych lub z puszki - pół szklanki
- 3 kopiate łyżki fasoli, grochu
- mała miseczka sałatki (szklanka)
- plaster ananasa, melona
- całe jabłko, banan, pomarańcza, gruszka
- dwie mandarynki lub morele
- dziewięć truskawek
- garstka owoców suszonych
- niecała szklanka soku (i każda większa ilość)

**Nabiał.** Nie należą tu: masło, śmietana (patrz - tłuszcze) i jajka (patrz - białko). Wrażliwi na laktozę (nietolerancja laktozy) mogą lepiej tolerować twarde, mocno dojrzałe sery.

Polecany wybór, to wersje chude lub z mniejszą zawartością tłuszczu. Nabiał zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jogurty z bakteriami korzystnymi dla przewodu pokarmowego, jedzone codziennie, zwiększają odporność na choroby. Porcje:

- mała szklanka mleka - 200 ml
- niecały kubek serka wiejskiego - 100 g
- żółty ser wielkości pudełka zapalek
- jogurt i twarożek - 150 g

- żółty ser wielkości pudełka zapalek

**Produkty białkowe.** Tu należą też jajka, orzechy, warzywa strączkowe, pestki i nasiona. Boczek, kielbasę, pasztet i tłustsze wędliny liczymy jako tłuszcze.

Polecany wybór, to na przykład: wersje chude, drób bez skóry, ryba bez panierowania, warzywa strączkowe. Tłuste ryby, spośród rzeczy tłustych, są zdecydowanie korzystne dla zdrowia, ze względu na cenne tłuszcze z grupy omega 3. Są to na przykład: śledzie, sardynki, makrele, łososie, pstrągi, tuńczyki. Rybny tłuszcz zmniejsza ryzyko śmiertelnego zawału i poprawia właściwości tętnic dotkniętych miażdżycą. Tygodniowo wystarcza jedna porcja ryby tłustej i jedna - chudej, więcej nie potrzeba.

Mięso czerwone (wieprzowina, wołowina), o dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, lepiej jadać z umiarem i zastępować kombinacją drobiu, orzechów, grochu i fasoli, co daje liczne korzyści dla zdrowia, między innymi obniża tzw. zły cholesterol. Porcje:

- 50 -70 g mięsa lub ryby, porcja wielkości talii kart
- dwa jajka (do sześciu w tygodniu)
- sześć łyżek stołowych gotowanych fasolek (szklanka)
- cztery łyżki orzechów

**Tłuszcze i słodcyce.** Wierzchołek piramidy i najmniejsza jej część. Tu należą na przykład: margaryny, również te z małą zawartością tłuszczu, majonez, śmietana i tłuste sosy, frytki i tłuste chrupki (czipsy), słodcyce, słodkie wypieki, słodzona kawa i herbata, słodkie napoje, bardzo tłuste wersje pokarmów z innych grup. Tu należałoby dodać też sól, jako składnik, którego lepiej używać oszczędnie, a którego jemy około czterech razy za dużo.

Polecany wybór, to na przykład: oliwa z oliwek i olej rzepakowy, wersje mniej tłuste, mniej słodkie, mniej słone. Warto jeść jak najmniejsze porcje na codzień (tłuszcz do gotowania, masło itp.), żeby móc zachować słodcyce i tłustsze dania na specjalne okazje.

Porcje: łyżeczka do herbaty masła lub margaryny, oleju, majonezu lub dwie łyżeczki margaryny mniej tłustej („light”); małe, typowe ilości innych produktów z tej grupy.

Unikanie nadmiaru tłuszczu to najlepszy sposób na obniżenie cholesterolu i ogólnie na poprawienie składu tłuszczów krążących we krwi, co zmniejsza ryzyko zawału, wylewu i cukrzycy drugiego typu. Mądry wybór rodzaju tłuszczu też przyczynia się do zdrowia serca. Zdrowemu odżywianiu sprzyja mniej smażenia, wędzenia i grillowania. Tłuszcze są niezbędnym składnikiem pożywienia, zwykle jednak mamy ich dosyć z innych grup piramidy.

## NAPOJE

Myśląc o diecie rzadko pamięta się o napojach. Tymczasem na przykład słodkie napoje mają duży udział w dziennym spożyciu cukru, soki przyczyniają się do zwiększenia dziennej porcji owoców.

Napoje alkoholowe zwiększają kaloryczność posiłku; alkohol jest prawie tak kaloryczny jak tłuszcz. Za bezpieczną dawkę uważa się jeden lub dwa "standardowe drinki" dziennie dla mężczyzny i jeden dla kobiety. I uwaga: nawet te nieduże ilości, pite regularnie, mogą spowodować uzależnienie. Jest to jednak miara niezbyt dokładna i nie ma standardu międzynarodowego. Trzeba też brać pod uwagę to, że kieliszki są coraz większe, a moc napojów też stopniowo rośnie.

## SIÓDMA GRUPA W PIRAMIDZIE

Niektórzy, całkiem słusznie, uważają, że najniższą warstwę piramidy powinna stanowić wystarczająca ilość ruchu i utrzymywanie wagi ciała w normie. Wysiłek fizyczny jest ściśle powiązany z ilością jedzenia odpowiednią dla każdego i jest dobrym dodatkiem do odchudzania.

© Copyright Anna Walczak, porady "jem bo wiem",  
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,  
www.jembowiem-porady.pl

Przyjmuję w okolicach Warszawy:

w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ  
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40

w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter, tel. 22  
73 73 473