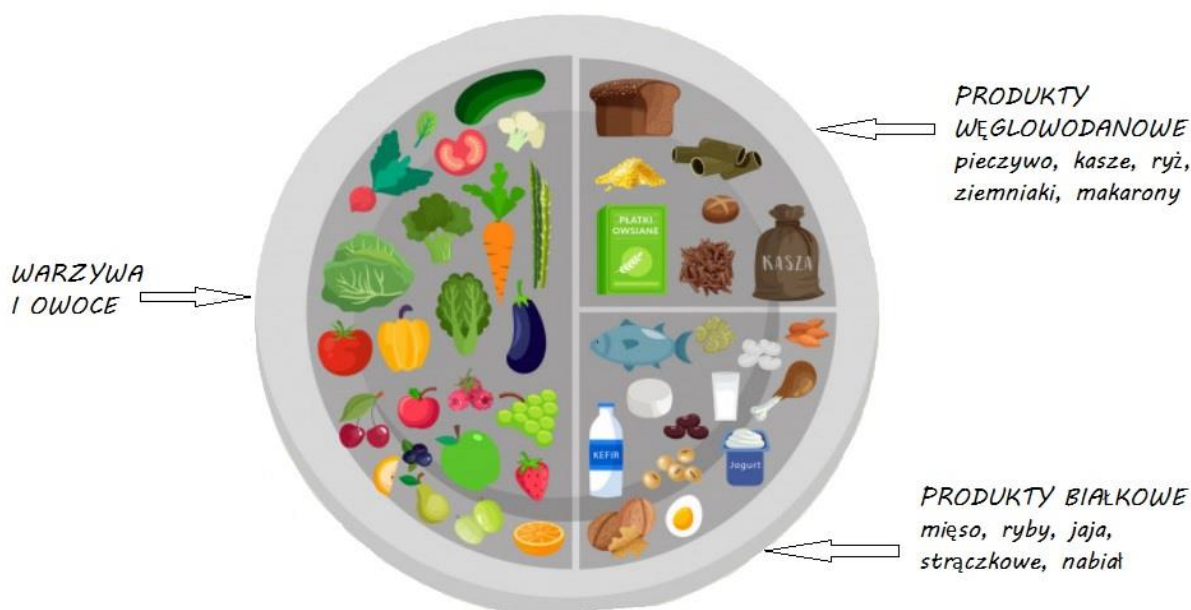


ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Długie życie w zdrowiu i dobrej kondycji? Mamy na to wpływ. Prawidłowe żywienie w parze z aktywnością fizyczną dają duże szanse na realizację tych celów!

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



WARZYWA I OWOCE

Powinniśmy je spożywać jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jemy. Pamiętać należy o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.

Dlaczego to takie ważne?

„Nauka ma już dziś bardzo mocne dowody na to, że wysokie spożycie warzyw i owoców (powyżej 400 g na osobę dziennie) znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe, a także wiele innych przewlekłych chorób niezakaźnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca i otyłość. (...) Codzienne spożywanie 1–3 porcji owoców i warzyw zmniejsza o 14 proc. ryzyko zachorowania na nowotwór i przedwczesnego zgonu z powodu udaru mózgu czy zawału serca, podczas gdy spożywanie 5–7 porcji ogranicza takie ryzyko już o 36 proc., a spożywanie ponad 7 porcji dziennie powoduje spadek takiego ryzyka aż o 42 proc. (za porcję uznaje się ilość odpowiadającą 80–100 g) „– mówi prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Profilaktyczna siła warzyw i owoców wynika przede wszystkim z zawartości w nich nie tylko błonnika pokarmowego, lecz także wielu witamin (C, beta-karoten, K, foliany), składników mineralnych (potas, magnez), jak i licznych, prozdrowotnych substancji bioaktywnych (np. flawonoidów, polifenoli, fitosteroli).

Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku np. do kanapek, w formie surówki/sałatki lub warzyw gotowanych/ surówek do obiadu. Surówka/sałatka powinna zajmować połowę miejsca na talerzu obiadowym. Do kanapki zamiast plasterka pomidora – całego pomidora.



PRODUKTY WĘGLOWODANOWE

Korzystnie jest włączyć do jadłospisu produkty z pełnego przemiału (razowe pieczywo, razowe makarony, grube kasze – gryczana, pęczak). Posiłki można urozmaicać płatkami zbożowymi i kaszami (np: płatki owsiane, jęczmień, kasza jaglana, amarantus), dodawać otręby i zarodki.



Produkty pełnoziarniste zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego.

PRODUKTY BIAŁKOWE

Codziennie – co najmniej 2 szklanki mleka (do 2 % tłuszczu)! Można je zastąpić jogurtem, kefirem, serem (100 g twarogu odpowiada 1 szklance mleka, 2 plastry sera żółtego to tyle samo wapnia co w szklance mleka). Warto wybierać produkty naturalne, unikać produktów przetworzonych, słodzonych.

Mleko i przetwory mleczne są idealnym źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu.

Należy wiedzieć, żeby wybierać mleko pasteryzowane (nie UHT), ponieważ z mleka UHT nie przyswajamy wapnia.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Mięso – optymalnym wyborem będzie mięso drobiowe (oprócz mięsa blaszkodziobów), wołowina, chude części wieprzowiny (szynka, schab), chude wędliny (szynka, polędwica, schab, drobiowe).

Dobrze jest oddzielać widoczny tłuszcz od mięsa oraz skóry od drobiu. Korzystnie jest unikać wędlin produkowanych przemysłowo – mielonek, konserw, kiełbas – zawierają dużo soli i tłuszczu.



Dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe, dlatego warto jest 1–2 razy w tygodniu zjeść potrawę przygotowaną z grochu, fasoli, soczewicy czy soi – zamiast kotletów z mięsa. Warto także wprowadzić ich nasiona do menu w formie sałatek, czy past.

Mięso można również zastąpić jajami, które są skoncentrowanym źródłem wielu witamin i składników mineralnych oraz luteiny (barwnik występujący w żółtku) niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku.



Ryby – dobrze zjadać 2 razy w tygodniu, raz chudą rybę, raz tłustą morską. Ryby są źródłem kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu.

Ważny jednak dla zachowania ich dobroczynnych właściwości jest sposób obróbki kulinarnej – jedzmy ryby tylko pieczone lub gotowane na parze.

WAŻNA JEST REGULARNOŚĆ W JEDZENIU

Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4–5 posiłków dziennie, przerwy między nimi powinny wynosić ok. 3 godziny. Dzięki temu będziemy mieć lepszą kontrolę nad uczuciem łaknienia i ograniczymy ilości przyjmowanych przekąsek. Regularne jedzenie ponadto ułatwia utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Śniadanie należy zjeść w ciągu 1–2 godz. po wstaniu z łóżka, a kolację około 3 godz. przed snem.

Dłuższe przerwy służą gromadzeniu tkanki tłuszczowej. Głodzenie nie odchudza! Organizm zagrożony głodem „odkłada zapasy na później”. Nieregularne jedzenie sprzyja więc nadwadze i otyłości. Ponadto spowalnia metabolizm.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

UROZMAIACENIE PODSTAWĄ!



Nie na jednego produktu, który by zawierał wszystkie składniki odżywcze!

Tylko jedzenie różnych produktów każdego dnia daje szansę dostarczenia wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i minerałów!

TŁUSZCZE ZWIĘRZĘCE WARTO ZASTĄPIĆ ROŚLINNYMI

Tłuszcze zwierzęce zwiększają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, nowotworów. Dlatego też należy częściej sięgać po oleje roślinne (zwłaszcza olej rzepakowy lub oliwę z oliwek), ale w niewielkich ilościach i najlepiej w postaci surowej, jako dodatek do surówek czy innych potraw.

Zdrowe tłuszcze zawarte są także w orzechach (np. włoskich, laskowych, nerkowca, migdałach), nasionach, pestkach, awokado. Zalecana dzienna porcja orzechów wynosi 30 g (około 1 garść).



MY POLACY, JEMY ZA DUŻO CUKRU

Cukier i słodczyce są bardzo kaloryczne, oprócz cukru zawierają także tłuszcz. Często w skład tego tłuszczu wchodzi niekorzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mogą powodować raka, otyłość brzuszna, zmiany miażdżycowe oraz choroby układu sercowo-naczyniowego.

Zamiennikami cukru może być np.: ksylitol, erytrol, czy stewia.

NALEŻY OGRANICZYĆ SÓL

Nie dosalamy potraw przy stole! Unikamy słonych przekąsek i produktów typu fast food.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi podczas przygotowywania potraw (np. koperek, zioła prowansalskie, lubczyk, oregano, bazylija, tymianek, czosnek itp.) oraz wybieranie produktów świeżych zamiast przetworzonych.

Nadmierne spożycie soli (NaCl) prowadzi do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca i udaru mózgu, raka żołądka.

Dzienna bezpieczna ilość soli to ok.1 łyżeczka dziennie (5 g) – łącznie z produktów i solniczki. W zwyczajowym żywieniu prawie cała pula pochodzi z produktów – głównie z pieczywa, wędlin, serów. Dosalając potrawy przy stole, jedząc słone przekąski przekraczamy tę granicę często 3 krotnie!

JEST NAWODNIENIE! 1,5 – 2 LITRY WODY DZIENNIE!



Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie, jest woda.

Woda może częściowo pochodzić z soków, zwłaszcza warzywnych, oraz mleka i napojów mlecznych. Natomiast należy wyeliminować z diety, lub znacznie ograniczyć spożycie napojów słodzonych i wód smakowych.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – KAŻDA JEST LEPSZA NIŻ ŻADNA!

Zwiększenie aktywności fizycznej jest niezbędne dla uzyskania optymalnych wyników zdrowotnych. Umiarkowana aktywność fizyczna (marsz, bieg, pływanie) przez co najmniej 2, 5 – 5 godzin tygodniowo pomaga obniżyć ciśnienie, kontrolować glikemię, zapobiegać osteoporozie, chorobom układu krążenia, nadwadze i otyłości.

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

Literatura: dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002