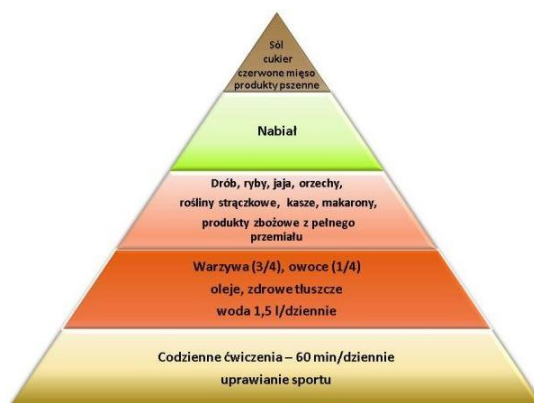


10 zasad zdrowego odżywiania według nowoczesnej diety

Radzi Aleksandra Żyłowska, dietetyk



1. Odżywiaj się regularnie

Regularność posiłków sprzyja dowozowi odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia, wpływa pozytywnie na samopoczucie, koncentrację oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie. Jeśli posiłki są bardziej obfite, wystarczy śniadanie, obiad i kolacja. Gdy preferuje się mniejsze posiłki, należy w ciągu dnia dołożyć 1 lub 2 przekąski. Dla optymalnego zdrowia i szczupłej sylwetki ważne jest, aby nie podjadać, nie zamieniać posiłków na kilkanaście przekąsek dziennie. Sprzyja to przejadaniu się, wybieraniu bezwartościowego jedzenia i odbija się negatywnie na metabolizmie.

2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone

Im wyższy stopień przetworzenia żywności, im dalej od natury, tym gorzej dla zdrowia. Wszelka żywność w proszku, fast food, dania gotowe i produkty z długą listą składników nie powinny pojawiać się w zdrowej diecie. Dodatki do żywności stworzone przez człowieka nie są dokładnie przebadane i nie wiadomo, jakie skutki zdrowotne w długofalowym ujęciu przyniesie ich stosowanie. Mogą one być rozpoznawane przez organizm jako ciało obce i powodować reakcję układu odpornościowego oraz oddziaływać negatywnie na mikroflorę organizmu i stan jelit.

3. Bazuj na warzywach

Warzywa powinny stanowić podstawę każdej zdrowej diety. Są źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika. Ich dobór może być indywidualny w zależności od ewentualnych chorób, jednak generalnie warzywa to najzdrowsza grupa produktów spożywczych. Najlepiej, jeśli będą surowe, ale pieczone, gotowane na parze i w niewielkiej ilości wody również są cennym elementem jadłospisu. Mimo że na jednym pięttrze piramidy zdrowego żywienia warzywa i owoce są umieszczone razem, zaleca się, aby warzywa stanowiły $\frac{3}{4}$ dziennej porcji, a owoce $\frac{1}{4}$.

4. Jedz owoce w maksymalnie dwóch porcjach dziennie

Owoce najlepiej jeść na jeden posiłek w ciągu dnia. W drugim mogą stanowić dodatek. Dziennie nie powinno być ich więcej niż 200-300 g. Dlaczego? Owoce są źródłem cukrów prostych. Mimo zawartości witamin i błonnika, nie wolno ich jeść zbyt dużo, ponieważ sprzyjają wyrzutom insuliny i wahaniom poziomu glukozy we krwi, a takie stany mają liczne konsekwencje zdrowotne. Ich niekontrolowane podjadanie sprzyja tyłoci i odkładaniu się brzusznej tkanki tłuszczowej, a w konsekwencji chorobom metabolicznym.

5. Ogranicz spożycie węglowodanów, zwiększ spożycie tłuszczu

Przez dziesięciolecia węglowodany w postaci produktów zbożowych były propagowane jako najważniejszy element zdrowej diety i podstawowe źródło energii. Jednak w dzisiejszych czasach, kiedy mamy mało aktywności fizycznej, dużo siedzimy i niewiele chodzimy, węglowodany w każdym posiłku nie są koniecznością, a wręcz są niepotrzebne. Zapotrzebowanie na węglowodany rośnie wraz ze zwiększającą się aktywnością fizyczną, więc są one wskazane osobom, które ciężko pracują lub dużo trenują. W pozostałych przypadkach wystarczy dodatek węglowodanów w dwóch posiłkach. Zmniejszenie ilości węglowodanów na korzyść zdrowych tłuszczów ogranicza fluktuację insuliny w trakcie dnia, z czego wynika większy poziom energii, większa sytość, brak napadów głodu, ograniczenie podjadania i lepszy skład ciała.

6. Wybieraj dobre węglowodany

Ważny jest dobór odpowiednich źródeł węglowodanów. Pierwszym celem jest spożywanie produktów pełnoziarnistych, z mąki razowej zamiast z wysokoocyszczonej. Najlepszym wyborem jeśli chodzi o pieczywo jest chleb żytni na zakwasie. Żyto jest dużo mniej zmodyfikowanym zbożem niż pszenica, a zakwas redukuje gluten oraz kwas fitynowy, przez co składniki mineralne z chleba są lepiej przyswajalne. Najbardziej odżywcze kasze to komosa ryżowa i gryka.

7. Nie bój się tłuszczu nasyconego i cholesterolu

Badania naukowe wykazały, że cholesterol w produktach spożywczych w bardzo niewielkim stopniu wpływa na poziom cholesterolu we krwi, a wpływ ten jest nieistotny klinicznie w chorobach układu krążenia. Co to oznacza? Że jajka i podroby są bezpiecznym elementem diety i nie zwiększają ryzyka zawału serca. Nowe analizy pokazują, że tłuszcze zwierzęce (kwasy tłuszczowe nasycone) oraz cholesterol w diecie nie są istotnymi czynnikami ryzyka miażdżycy i zawału, a niski cholesterol bardziej skraca życie niż wysoki! Choroby serca oraz miażdżyca są efektem uszkodzenia śródbłonna naczyń krwionośnych i przewlekłego stanu zapalnego, który może być wywołany szeregiem czynników, m.in. paleniem papierosów, wysokim poziomem cukru we krwi, niewłaściwą proporcją w diecie kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3, niedoborem witamin z grupy B, C, K2 oraz D3.

8. Wyrzuć cukier z diety

Cukier rafinowany pod różnymi postaciami można znaleźć dosłownie wszędzie, nawet w ketchupie i wędlinach. Eliminując cukier, trzeba zrezygnować z produktów, które w składzie mają również syrop glukozowo-fruktozowy, cukier inwertowany, cukier trzcinowy, maltodekstryny, syrop z agawy czy syrop ryżowy. Nadmiar cukru w diecie upośledza białka budujące struktury organizmu, co przekłada się na bardzo liczne stany chorobowe, np. narządu wzroku, nerek, układu nerwowego i demencję starczą. Im więcej cukru, tym większe wahania poziomu glukozy i insuliny we krwi, a co za tym idzie – zwiększone ryzyko chorób metabolicznych i tycia.

9. Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki

Do picia powinna służyć woda i ziołowe herbaty. Słodzone napoje to ogromna dawka cukru i chemicznych dodatków. Soki owocowe też powinny być jedynie dodatkiem. Picie soków i napojów w dużych ilościach sprzyja glikacji czyli przyłączaniu się cząsteczek glukozy do białek, co upośledza ich funkcjonowanie i przyspiesza starzenie organizmu. Odpowiada także za wzrost wagi, podwyższanie poziomu trójglicerydów we krwi i otłuszczanie wątroby.

10. Wybieraj dobry nabiał

Mleko przez wiele osób jest nietolerowane i źle trawione. Powoduje wzdęcia i inne problemy przewodu pokarmowego. Nabiał, najlepiej w postaci ukwaszonej (czyli lepiej strawnej) powinien pojawiać się w diecie nie częściej niż raz dziennie. Najlepiej, gdy pochodzi on od krów wypasanych na łąkach i jest wytwarzany tradycyjnymi metodami. Wtedy też jest dobrym źródłem bakterii probiotycznych.

Nie zapominaj o ruchu!