

O zbilansowanej diecie

Pożywienie jest źródłem ponad 60 składników potrzebnych naszemu organizmowi, by prawidłowo funkcjonował. Nie ma jednak takiego produktu, który dostarczałby ich wszystkich. Dlatego nasz jadłospis powinien być urozmaicony, muszą się w nim znaleźć różne produkty spożywcze. Nasza dieta powinna być również dobrze zbilansowana, oznacza to, że nie może w niej zabraknąć niezbędnych składników. W przeciwnym wypadku może nam zaszkodzić.



Piramida żywienia

Piramida przedstawia zasady prawidłowego odżywiania. Informuje o tym, ile porcji różnych grup produktów powinno znaleźć się w posiłkach, które zjadamy w ciągu dnia. Przy czym obowiązuje zasada, że to co najważniejsze w racjonalnym odżywianiu znajduje się u dołu piramidy, czyli podstawy. Po raz pierwszy piramidę zdrowego odżywiania opracowali uczeni kanadyjscy około 30 lat temu. Z czasem, w miarę poszerzenia się wiedzy o zdrowym odżywianiu, pierwotna piramida ulegała pewnym modyfikacjom.

Co nam mówi piramida żywienia ?

1. Na poziomie pierwszym piramidy umieszczona została aktywność fizyczna - przynajmniej pół godzinny dziennie. Ćwiczenia fizyczne, spacer, jazda na rowerze chronią przed chorobami cywilizacji, np. cukrzycą i schorzeniami serca i kręgosłupa.
2. Na poziomie II znajdują się produkty węglowodanowe z jak najmniej przetworzonych mąk gruboziarnistych, płatki, otręby, brązowy cukier a także kasze (5-6 porcji dziennie), tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, sojowy, rzepakowy), warzywa (4-5 porcji dziennie) i owoce (3-2 porcje dziennie). Warzywa najlepiej jeść surowe lub gotowane na parze. Najlepsze owoce to te sezonowe.
3. Poziom III to rośliny strączkowe, ryby i mięso. Zaleca się jeść 1 porcję chudego białego mięsa lub produktów zamiennych, tj.: ryb (najlepiej tłustych morskich) oraz roślin strączkowych (fasoli, grochu, soi, bobu, ciecierzycy).
4. Sery białe oraz mleko i jego przetwory (zwłaszcza te fermentowane - kefir, maślanka, jogurt) znajdują się na poziomie IV. Spożywane w ilości 2 porcji dziennie są niezastąpionym źródłem wapnia.
5. Na poziomie V umieszczone są produkty, które powinniśmy jeść w ilości kilku porcji w miesiącu. Do tej grupy należą: cukier, słodkie napoje słodzone, czerwone lub tłuste mięso (wędliny, kiełbasy, pasztety), tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, masło), wysokooczyszczzone produkty zbożowe (biały ryż, makaron, pieczywo).