

PIRAMIDA ŻYWIENIA – SPOSÓB NA ZDROWE ŻYCIE

Piramida żywienia przedstawia wytyczne, które pozwolą przygotować smaczny i zdrowy posiłek. Na piramidzie znajdziemy m.in. owoce, warzywa, produkty zbożowe i zdrowe tłuszcze. Zobaczcie, co jeszcze warto spożywać, aby cieszyć się dobrym zdrowiem i prawidłową sylwetką.

Piramida żywieniowa zakłada, że podstawą zdrowia i szczupłej sylwetki jest ruch i picie dużej ilości wody.

Piramida żywienia - co to jest?

Piramidę żywieniową przygotował w 2016 roku ówczesny Instytut Żywności i Żywienia działający przy Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej. Piramida przedstawiała wytyczne dotyczące prawidłowego odżywiania, które uwzględniały najnowsze trendy w dietetyce i zdrowym stylu życia. Uważa się, że przestrzeganie przedstawionych w piramidzie zasad żywieniowych oraz uzupełnienie ich odpowiednią dawką ruchu pozwala zachować zdrowie oraz prawidłową sylwetkę.



Należy wiedzieć, że ta piramida żywieniowa nie jest nowością. Podobne zalecenia pojawiały się już dużo wcześniej - pierwsze sto lat wcześniej, bo w 1916 roku. Co ważne, kolejne wersje piramidy różniły się od siebie. Zmiany zachodziły zwłaszcza na pierwszym najważniejszym piętrze.

Kiedyś za podstawę jadłospisu uznawano produkty na bazie zbóż, następnie - na pierwsze miejsce "wskoczyły" warzywa i owoce, w końcu pierwsze - podstawowe miejsce piramidy zostało zarezerwowane dla aktywności fizycznej i wody. Pokazuje

to, jak bardzo współczesnemu człowiekowi brakuje ruchu, który kiedyś był oczywistym i nieodłącznym aspektem pracy i życia codziennego. Dziś, gdy dominuje siedzący tryb życia, konieczne było włączenie ruchu do zaleceń żywieniowych.

Warto pamiętać, że piramida została stworzona przede wszystkim z myślą o osobach zdrowych. Pacjenci, którzy borykają się z konkretnymi schorzeniami czy alergiami pokarmowymi, powinni zgłosić się do dietetyka, który przygotuje dla nich spersonalizowaną dietę uwzględniającą ich stan zdrowia.

Piramida żywienia - zalecenia

Piramida żywienia składa się z 6 poziomów. Poniżej omówimy każdy z nich.

1 piętro - aktywność fizyczna i woda.

Należy pamiętać o tym, aby zapewnić organizmowi codzienną dawkę aktywności. Zaleca się co najmniej 30-45 minut ruchu. Nie musi to być wyczerpujący trening na siłowni, dobrze sprawdzi się nawet spacer. Aktywność fizyczna powinna być dopasowana do naszego stylu życia i preferencji.

W podstawie piramidy jest także woda. Powinna być ona głównym napojem spożywanym każdego dnia. Jej dzienna dawka to co najmniej 1,5 litra wody.

2 piętro - warzywa i owoce, które uważane są przez specjalistów za najważniejsze składniki diety. Dostarczają odpowiednich witamin, poprawiają odporność, chronią przed chorobami oraz pozwalają zachować odpowiednie BMI. Uważa się, że warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę wszystkich spożywanych codziennie posiłków. Ze względu na zawartość cukru w owocach warto jednak zachować odpowiednie proporcje (3/4 warzyw i 1/4 owoców).

3 piętro - produkty zbożowe.

Chodzi przede wszystkim o produkty z pełnego ziarna. Znajdziemy je m.in. w kaszach, ciemnych makaronach i brązowym ryżu. Zboża są świetnym źródłem błonnika, który zadba o prawidłową przemianę materii.

4 piętro - nabiał i ryby.

Ze względu na zawartość wapnia zaleca się codziennie spożywać co najmniej 2 szklanki mleka (lub jego równowartość). Osoby z nietolerancją laktozy lub niespożywające nabiału mogą poszukać wapnia gdzie indziej. Jego dobrym źródłem są brokuły i szpinak.

5 piętro - mięso i rośliny strączkowe.

W miarę możliwości poleca się ograniczenie ilości spożywanego mięsa. Specjaliści zalecają, aby tygodniowa dawka mięsa nie przekraczała 0,5 kg.

6 piętro - zdrowe tłuszcze.

To przede wszystkim orzechy oraz niewielkie ilości oliwy z oliwek lub oleju. Z diety wykluczyć należy takie produkty jak masło czy smalec.

Piramida zakłada wykluczenie z diety szkodliwych produktów przetworzonych - cukru, słodczy, alkoholu i używek.

Źródło: <https://zdrowie.interia.pl/diety/news-piramida-zywieniowa-co-jesc-aby-byc-zdrowym,nId,5567333>