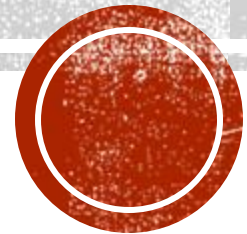




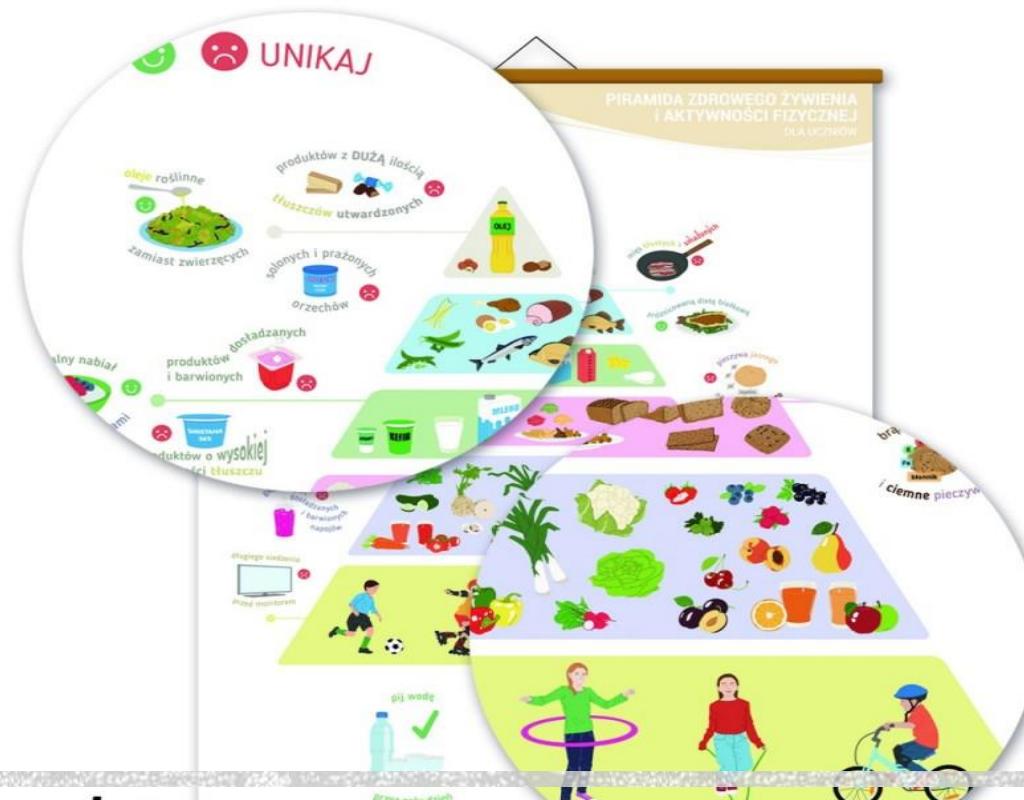
PIRAMIDA
ZDROWEGO
ŻYWIENIA I
AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ



CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ?

Jest to najprostsze i najkrótsze przedstawienie ogólnej idei żywienia, której realizacja pozwoli nam na długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnej starości.





DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistniejących chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza), konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem, dietetykiem.

JAK ROZUMIEĆ PIRAMIDĘ?



Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA ZWIĄZANE Z PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków do 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej.
3. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe.
4. Codziennie spożywaj szklankę nabiału w postaci mleka, kefiru, jogurtu, sera.
5. Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych). Jedz więcej ryb, nasion, roślin strączkowych i jaj.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastąp je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.



KOMENTARZ



1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków do 3-4 godziny)
 - właściwa częstotliwość przyjmowania posiłków, stanowi bardzo ważny element zdrowego odżywiania,
 - wykazano, że u osób, które spożywają 1-2 obfitych posiłków dziennie częściej występuje otyłość, cukrzyca typu 2, hipercholesterolemia i kamica pęcherzyka żółciowego,
 - jedzenie 4-5 mniejszych posiłków dziennie w przerwach co 1-2 godziny pomoże utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi,
 - śniadanie należy zjeść 1-2 godzin po przebudzeniu, natomiast kolację około 3 godziny przed zaśnięciem,
 - pamiętaj aby posiłki były zróżnicowane,

KOMENTARZ



2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej.

3. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe.

- powinniśmy spożywać do 400g warzyw i owoców dziennie,

- owoce i warzywa dostarczają naszemu organizmowi dużą ilość bioaktywnych związków takich jak karotenoidy, witaminy C i E, kwas foliowy, selen, flawonoidy, izoflawony oraz błonnik - substancje te mają działanie antyoksydacyjne, chronią DNA komórek, regulują działanie hormonów oraz stymulują działanie układu immunologicznego,

- z produktów zbożowych powinniśmy wybierać artykuły z tzw. pełnego przemiału.

- oprócz pieczywa pełnoziarnistego zaleca się także ryż pełnoziarnisty, brązowy, makaron razowy, kasze,

- produkty z pełnego przemiału zawierają więcej składników odżywczych, witamin szczególnie z grupy B, składników mineralnych i błonnika pokarmowego,

KOMENTARZ



Błonnik pokarmowy !!!

- reguluje pracę przewodu pokarmowego,
- daje uczucie sytości,
- ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- zapobiega zaparciom i powstawaniu nowotworów jelita grubego,
- obniża zawartość cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia jego wydalanie z przewodu pokarmowego,

KOMENTARZ



4. Codziennie spożywaj szklanę nabiału w postaci mleka, kefiru, jogurtu, sera.

- mleko i przetwory mleczne są idealnym źródłem:

- wpania,

- białka,

- witamin z grupy B,

- kwasu foliowego,

- wit. A,

- magnezu,

- równocześnie dostarczają mało kalorii,

KOMENTARZ



5. Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych). Jedz więcej ryb, nasion, roślin strączkowych i jaj.

6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastąp je olejami roślinnymi.

- aby ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcego należy wybierać chude gatunki mięs, najlepiej pochodzenia drobiowego,

- dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko są rośliny strączkowe, jaja,

- minimum 2 razy w tygodniu powinniśmy spożywać ryby, które są źródłem dobroczynnych kwasów nienasyconych omega –3,

- unikaj smażenia potraw, jeżeli już wykorzystaj w tym celu oleju rzepakowego bądź oliwę z oliwek,

- tłuszcze zwierzęce powodują wzrost złego cholesterolu a obniżenie dobrego,

- unikaj produktów mocno przetworzonych, fast foodów, wyrobów cukierniczych,

KOMENTARZ



7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).

- cukier i słodycze są bardzo kaloryczne, zawierają głównie sacharozę, glukozę, fruktozę, a niektóre produkty (np. wyroby czekoladowe, ciastka, kremy, chałwa, lody) także tłuszcz,
- większość słodyczy zawiera niewielkie ilości cennych składników odżywczych,
- nadmierne spożycie cukru i słodyczy przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, może zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2, miażdżycy, sprzyja też powstawaniu próchnicy zębów,
- szczególnie niekorzystne jest spożywanie, dodawanego do wielu produktów, syropu glukozowo-fruktozowego,
- najlepiej unikać spożywania słodyczy, bądź spożywać je rzadko, w niewielkich ilościach,
- słodkie przekąski można zastąpić owocami, a czasem także niesolonymi orzechami lub nasionami,

KOMENTARZ



8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smaku.

- nadmierne spożycie soli (NaCl) – z uwagi na zawartość sodu – powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia,
- prowadzi do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca i udaru mózgu,
- dlatego też sól (łącznie z produktów i dosalania) powinna być spożywana w ilości nie większej niż 5 g dziennie,
- zastąp sól ziołami i przyprawami pozwoli to wzmocnić prozdrowotne działanie diety bogatej w owoce i warzywa,

KOMENTARZ



9. Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

10. Nie spożywaj alkoholu.

- woda należy do niezbędnych składników pokarmowych i musi być dostarczana do organizmu regularnie i w odpowiednich ilościach,

- niedostateczna jej podaż szybko prowadzi do odwodnienia i związanej z tym mniejszej wydolności fizycznej, zaburzeń funkcji poznawczych oraz dolegliwości m.in. ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego,

- należy pić co najmniej 1,5 l wody dziennie,

- alkohol jest przyczyną wielu groźnych chorób, tj. ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby i wielu nowotworów: przełyku, żołądka, jelita grubego,



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Podstawę zdrowej piramidy żywienia stanowi aktywność fizyczna, która jest niezbędna do tego aby cieszyć się długim i zdrowym życiem.

Należy być aktywnym fizycznie co najmniej 30-45 minut dziennie przez większość dni w tygodniu.

Codzienna aktywność fizyczna poprawia kondycję, obniża poziom ciśnienia, krwi i pomaga utrzymać cholesterol, a także trójglicerydy na prawidłowym poziomie.

Wysiłek fizyczny powoduje wydzielanie korzystnych dla zdrowia substancji i wpływa na przemianę materii. Działa on podobnie jak cenne składniki pokarmowe, wchodzi z nimi w korzystne interakcje, chroni przed nadwagą i otyłością, wydłuża życie.





DZIĘKUJĘ
ZA
UWAGĘ :)

