



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB NIEWYMAGAJĄCYCH LECZENIA DIETETYCZNEGO

### DIETA PODSTAWOWA

Dieta podstawowa powinna opierać się na zasadach racjonalnego żywienia. Należy pamiętać, że różnorodna dieta, aktywność fizyczna i utrzymywanie kontaktów międzyludzkich mają istotny wpływ na zwolnienie procesu starzenia się organizmu i zachowania zdrowia na dłużej.

#### ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Spożywaj codziennie ok. 2-3l płynów. Przyspieszy to przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi.
2. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie w odstępach co 3-4 godziny. Ogranicz smażenie na korzyść gotowania, pieczenia czy duszenia.
3. Spożywaj codziennie minimum 500g różnorodnych warzyw i owoców z zachowaniem proporcji, więcej warzyw niż owoców. Warzywa są źródłem witamin, minerałów i błonnika. Duże spożycie warzyw zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe, cukrzycę czy miażdżycę. Brak warzyw i owoców w diecie to zagrożenie dla życia i zdrowia. Warzywa możesz jeść prawie bez ograniczeń! Posiłki powinny być kolorowe, a warzywa i owoce powinny znajdować się w każdym posiłku. Sięgaj po sezonowe warzywa i owoce.
4. Na co dzień wybieraj produkty pełnoziarniste. Takie produkty to: makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze, chleby: razowy, żytni, mieszany. Produkty zbożowe zwłaszcza te z pełnego przemiału mają potrzebne witaminy z grupy B wspierające układ nerwowy, krwionośny, odpornościowy, kostny. Oprócz tego produkty z pełnego ziarna to bogactwo cynku, selenu, magnezu. Codziennie dla zdrowia powinno się jeść minimum 90g produktów zbożowych.
5. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Zdrowa dieta powinna zawierać minimum 1-2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera).
6. Spożycie mięsa należy ograniczać, zwłaszcza czerwonego (wieprzowiny, wołowiny). Wybierać powinniśmy głównie mięso białe (drób, królik). Unikaj spożywania tłustych wyrobów mięsnych takich jak: wędliny, pasztety, kabanosy, kiełbasy, flaki, parówki, konserwy mięsne, boczek. Są źródłem ogromnej dawki nasyconych kwasów tłuszczowych negatywnie wpływających na stan tętnic i jednocześnie sprzyjających chorobom takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca i nowotwory. W takich przetworach znajdziemy również duże ilości konserwantów, azotanów, fosforanów oraz ogromne ilości soli, która sprzyja rozwojowi chorób układu naczyniowego i raka.
7. Spożywaj tygodniowo 300-400g ryb morskich z dobrego źródła. Ryby zawierają przeciwzapalne kwasy Omega 3, które pozytywnie wpływają na nasze serce, mózg oraz odporność. Jeśli nie lubisz ryb lub z innego względu ich nie jadasz nie zapomnij o suplementacji kwasami Omega3 np. tran.
8. Nasiona strączkowe (soczewica, groch, fasola, ciecierzycy, soja, bób) są źródłem błonnika oraz soli mineralnych wspierających pracę naszych narządów. W połączeniu z produktami zbożowymi dostarczają nam dobrej jakości białka. Jeśli brak jest przeciwwskazań sięgaj po nie przynajmniej 1-2x w tygodniu.
9. Spożycie jaj powinno być umiarkowane. Osoby zdrowe powinny się ograniczyć do spożywania 7-8 jaj w tygodniu.

10. Tłuszcze, których używasz na co dzień powinny być olejami roślinnymi. Nie smaż na smalcu, słoninie, boczku. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany są świetnym źródłem kwasów Omega 3 i 6 oraz witamin A, D, E, K, dlatego powinny być spożywane codziennie.
11. Spożywaj codziennie niewielkie ilości (ok. 30g) nasion czy orzechów aby wspierać swoją odporność i regulować poziom złego cholesterolu.
12. W zdrowej diecie powinny również znaleźć się produkty kiszone i fermentowane takie jak jogurt, kefir, kapusta kiszona, zakwasy warzywne i naturalnie fermentowane octy. Duża zawartość bakterii mlekowych w tych produktach rozwija i odżywia dobrą florę jelitową, która jest sprzymierzeńcem organizmu w walce z chorobami i wirusami.
13. Codzienne dostarczanie dużej ilości błonnika z orzechów, warzyw, owoców i produktów zbożowych sprzyja prawidłowej perystaltyce jelit, działa obniżająco na ciśnienie krwi i cholesterol, ale również odżywia dobrą florę jelitową.
14. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie.
15. Posiłki spożywaj w spokoju, bez włączonych telefonu i telewizora. Pozwoli Ci się to skupić na jedzeniu i szybciej zorientujesz się, że już jesteś syty.
16. Uśmiechnij się :)

#### **PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:**

ŚNIADANIE: mleko 1,5% tłuszczu, płatki owsiane, truskawki, nasiona lnu, orzechy włoskie, kawa lub herbata bez cukru

2. ŚNIADANIE: bułeczka grahamka, masło, szynka z piersi kurczaka, plasterki ogórka i rzodkiewki, sałata, woda mineralna

OBIAD: zupa krem z pomidorów z domowymi razowymi grzankami, łosoś pieczony, kasza gryczana niepalona, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z sosem vinegrette (olej lniany, sok z cytryny, ulubione zioła), woda mineralna

PODWIECZOREK: jogurt naturalny z pomarańczą, otrębami i daktylami

KOLACJA: pieczywo razowe, humus z suszonymi pomidorami, papryka, ogórek zielony, oliwki zielone z pestką, herbata owocowa bez cukru