Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

Wiedza o żywności i żywieniu oraz ich wpływie na zdrowie człowieka jest ogromna i podlega stałej ewolucji i zmianom. Dlatego również Piramida co pewien czas podlega pewnym modyfikacjom. Aktualna Piramida jest odpowiedzią na zalecenia WHO, zawiera w sobie ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”.

Ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka. Z tych powodów warzywa i owoce w Piramidzie Zdrowego Żywienia 2016 znalazły się u jej podstawy.

Drugą ważną zmianą jest umieszczenie w Piramidzie ziół, które nie tylko poprawiają smak potraw, dostarczając jednocześnie wielu prozdrowotnych składników, lecz także mogą pomóc w redukcji spożycia soli. Można nimi bowiem zastąpić sól kuchenną, która jest traktowana jako „cichy zabójca” i w dużej mierze odpowiada za zawały serca i udary mózgu.

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

Pamiętać należy, że osoby z rozpoznanymi chorobami (m.in. udar, zawał, osteoporoza, cukrzyca typu 2) wymagają indywidualnych zaleceń żywieniowych.

Instytut Żywności i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szanse na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ 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.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

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

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

* *informacja o prawach autorskich*

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA
związane z Piramidą Zdrowego Żywienia Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (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.

Czytaj więcej:

Komentarze ekspertów do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

Pobierz infografikę:

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych, w tym wszystkie jej elementy tekstowe i graficzne („Piramida”) stanowi własność Instytutu Żywności i Żywienia im. dr. med. A. Szczygła w Warszawie i podlega ochronie prawnej wynikającej z przepisów o prawie autorskim. Każdorazowe użycie Piramidy dokonane na potrzeby inne niż dla własnego użytku osobistego, a w szczególności powielanie, rozpowszechnianie, zwielokrotnianie i modyfikowanie Piramidy wymaga uprzedniej, pisemnej zgody Instytutu Żywności i Żywienia. Korzystanie z Piramidy bez uzyskania stosownej zgody może zostać uznane za działanie naruszające chronione prawem interesy Instytutu Żywności i Żywienia.

Autor:

prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

za: https://ncez.pl/

Zobacz też:

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży - co nowego?