Czy czegoś ci brakuje?

To bardzo proste: dzięki zdrowej, zrównoważonej i pożywnej diecie możemy żyć dłużej i zwiększyć swoje szanse na uniknięcie chorób przewlekłych.

Przez całe życie – a tak naprawdę nawet jeszcze w łonie matki – to, co jemy, wpływa na zdrowie, siłę, inteligencję i długość życia. Profesor Marion Nestle z Uniwersytetu Nowojorskiego w książce „What to Eat" (Co jeść) wydanej w roku 2006, ujmuje to w następujący sposób: „Jedzenie produktów zawierających cukier lub tłuszcze trans nie zabije nas od razu. Jedzenie konkretnego owocu czy warzywa nie zapewni ochrony przed chorobami krążenia albo nowotworami na całe życie. Liczy się to, co mamy w zwyczaju jeść – i jak dużo". Jej prosta i mądra rada brzmi: „Jedz mniej, ruszaj się więcej, jadaj bardzo dużo warzyw i owoców i nie przesadzaj ze śmieciowym jedzeniem". Aby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość wartościowych składników, musimy dokonywać mądrych wyborów produktów z kilku różnych grup i spożywać je we właściwych proporcjach. Brytyjczycy posługują się tak zwanym zdrowym talerzem. „Zdrowy talerz" przedstawia zalecane proporcje głównych rodzajów żywności, które powinny znaleźć się w diecie większości z nas. Produkty te spożywane na co dzień zapewnią regularną dostawę wszystkich niezbędnych substancji odżywczych.

JEDNA TRZECIA codziennej diety powinna być zarezerwowana dla warzyw i owoców.

KOLEJNA JEDNA TRZECIA należy się produktom skrobiowym, takim jak ziemniaki, pieczywo i makaron (najlepiej pełnoziarnisty).

JEDNA SZÓSTA powinna być zarezerwowana dla białka pochodzącego z mięsa, ryb, jajek i różnych rodzajów fasoli.

KOLEJNĄ JEDNĄ SZÓSTĄ powinno stanowić mleko i nabiał.

MALEŃKĄ CZĘŚĆ CODZIENNEGO JADŁOSPISU mogą stanowić tłuste i słodkie produkty, które powinno się jeść tylko okazjonalnie.

Stosując się do zaleceń, dostarczymy organizmowi pełen zestaw

witamin i minerałów. Przyjrzyjmy się bliżej niezbędnym substancjom odżywczym.

Makroskładniki

Białko, węglowodany i tłuszcze – dość duże struktury cząsteczkowe – to makroskładniki. Potrzebujemy ich w odpowiedniej ilości.

➻ **Węglowodany** To nasze główne źródło energii, które pokrywa około 50–70 procent dziennego zapotrzebowania na energię.

➻ **Białko** Organizm wykorzystuje budujące je aminokwasy na wiele sposobów, na przykład do wzrostu i naprawy uszkodzonych tkanek. Mogą one także ulegać przemianie w węglowodany i być przechowywane w postaci tłuszczu.

➻ **Tłuszcze** Dają nam energię, ale gdy spożyjemy ich za dużo, będą się odkładać w organizmie. Zdrowe są tłuszcze jedno i wielonienasycone, obecne głównie w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym, orzechach oraz awokado. Tłuszcze zwierzęce, z mięsa i nabiału, często zawierają większą ilość mniej zdrowych nasyconych kwasów tłuszczowych. Kwasów tłuszczowych trans zawartych w żywności przetworzonej powinno się unikać, gdyż mogą wywoływać wiele chorób.

Mikroskładniki

Substancje odżywcze, których potrzebujemy w niewielkich ilościach, nazywamy mikroskładnikami. Specjaliści potrafią z grubsza określić ilość niektórych witamin i minerałów, potrzebną do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Fot. Adobe Stock