Jedz odpowiednio do wieku

Prawidłowe odżywianie jest ważne dla zdrowia przez całe życie, lecz warto pamiętać, że nasz organizm ma różne potrzeby żywieniowe na poszczególnych etapach. Należy więc dostosować dietę tak, aby owym potrzebom sprostać i w ten sposób zmniejszyć czynniki ryzyka chorób, zapobiec nadwadze oraz korzystnie wpłynąć na zdrowie i samopoczucie.

Dzieciństwo

Po odstawieniu od piersi niemowlę powinno otrzymywać małe, łatwo strawne porcje.
➻ Gdy dzieci rosną i stają się bardziej aktywne, należy dawać im bogate w witaminy i składniki mineralne płatki zbożowe oraz produkty skrobiowe, warzywa i owoce, żywność wysokobiałkową, taką jak drób, mięso, ryby i nasiona strączkowe oraz pełnotłusty nabiał. Pełnotłuste mleko należy podawać od 1. do 5. roku życia.
➻ Należy ograniczyć produkty słone, słodkie i tłuste oraz napoje gazowane, aby ochronić dzieci przed nadwagą i problemami ze zdrowiem, takimi jak cukrzyca dziecięca oraz cukrzyca w wieku dorosłym. Gdy dzieci wyrobią w sobie dobre nawyki, będą się ich trzymać.

Wiek nastoletni

Przy gwałtownym wzroście, nastolatki potrzebują większej ilości prawie wszystkich witamin i składników mineralnych. Gromadzą zapasy minerałów, takich jak wapń i żelazo, na resztę życia.
➻ Zapotrzebowanie energetyczne w wieku 11–18 lat wzrasta: u chłopców jest większe o ponad 500 kcal, u dziewcząt o nieco poniżej 300 kcal.
➻ Białko: chłopcy potrzebują 13 g więcej w wieku 11–18 lat, ze względu na szybki wzrost, natomiast dziewczęta około 4 g więcej niż młodsze dzieci.

Dziewczęta potrzebują także więcej produktów bogatych w żelazo, ze względu na menstruację.
➻ Trzy duże porcje mleka, sera i jogurtu dziennie dostarczą wystarczającej ilości wapnia i fosforu. Nastolatki potrzebują 2–3 porcji mięsa, ryb lub innych produktów bogatych w żelazo, jak również mnóstwa warzyw i owoców oraz pożywnych przekąsek, takich jak wzbogacane płatki zbożowe i pieczywo.
➻ Zwiększa się apetyt, dlatego bardzo ważne jest oparcie sie pokusom niezdrowego odżywiania.

Po dwudziestce

Ta grupa wiekowa odżywia się mniej zdrowo niż dorośli w późniejszym wieku.
➻ Jedzenie dużych ilości produktów bogatych w tłuszcze, cukier i sól oraz nadmierne spożywanie alkoholu prowadzą do otyłości, podwyższonego poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi, a także cukrzycy.
➻ Ważna jest regularna aktywność fizyczna kilka razy w tygodniu oraz pożywna dieta zawierająca wystarczająco dużo wapnia (nabiał, pieczywo, tofu, migdały i zielone warzywa liściaste), gdyż wciąż budują się kości. Spożywanie odpowiedniej ilości wapnia na tym etapie życia pomaga walczyć z osteoporozą w późniejszym wieku.
➻ Kobiety powinny spożywać bardzo dużo produktów bogatych w żelazo, takich jak mięso, jaja, suszone owoce, zielone warzywa liściaste (również ze względu na kwas foliowy) oraz wzbogacane żelazem płatki zbożowe.

Pomiędzy 30. a 50. rokiem życia

Czas obowiązków zawodowych i rodzinnych; aktywność fizyczna spada, a stres i przemęczenie mogą powodować złe odżywianie.
➻ Mężczyźni w wieku 35–49 lat najczęściej przekraczają zalecany dzienny limit spożycia alkoholu. Może prowadzić to do wzrostu ciśnienia krwi i nadwagi.
➻ W wieku 35–40 lat masa i gęstość kości zaczynają się zmniejszać. Można z tym walczyć, jedząc produkty bogate w

witaminę D (jajka, tłuste ryby, masło), wapń (nabiał i zielone warzywa liściaste) oraz białko.

➻ Po czterdziestce częściej pojawia się także cukrzyca typu 2.; do czynników ryzyka należy nadwaga, zwłaszcza otyłosc brzuszna. Należy jadać tłuste ryby, orzechy i fasolę i spożywać mnóstwo produktów pełnoziarnistych bogatych w błonnik. Większa ilość bogatych w potas warzyw i owoców pomoże w walce z nadciśnieniem.