Jedz zdrowo. Żyj zdrowo. Proste porady na każdy dzień

Książki z poradami związany ze zdrowym żywieniem pełne są skomplikowanych opisów i zaleceń. Jeśli nie czujemy się na siłach, by całkowicie zmienić oblicze swojego gastronomicznego życia, warto zastosować kilka podstawowych porad.

Zdrowa dieta daje pewność siebie: lepiej się wygląda, lepiej się czuje, ma się dużo energii. Poglądy dietetyków i „mody żywieniowe" często się zmieniają, ale podstawowa zasada zdrowego jedzenia pozostaje niezmienna: na stole powinny się pojawiać różnorodne produkty, bo żaden z nich nie zawiera wszystkich potrzebnych witamin, soli mineralnych, błonnika i innych składników niezbędnych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Równowagę składników odżywczych można osiągnąć tylko dzięki zachowaniu właściwych proporcji różnych pokarmów.

Właściwe proporcje

Wszyscy wiemy, że powinniśmy jeść więcej potraw zawierających skrobię, więcej owoców i warzyw, a mniej tłuszczu, produktów mięsnych i prostych cukrów. Zapotrzebowanie na pokarm jest sprawą indywidualną i zależy od masy ciała, wieku i stylu życia.
Dietetycy opracowali idealne proporcje rozmaitych pokarmów, dostarczających nam energii (kalorii) i niezbędnych dla zdrowia składników odżywczych, ale nie można określić uniwersalnej liczby porcji pokarmów z poszczególnych grup. Aktywny fizycznie nastolatek może potrzebować dziennie nawet 14 porcji pokarmów zawierających węglowodany i skrobię, a niezbyt aktywnej osobie dorosłej wystarczy 6–7 takich porcji. Proporcje pokarmów z poszczególnych grup powinny jednak być w obu przypadkach takie same.

Żeby stosować zrównoważoną dietę, trzeba wyobrazić sobie „talerz” z jedzeniem na cały dzień, z wyznaczonymi miejscami dla poszczególnych grup pokarmów. Nie każdy posiłek musi być dokładnie zrównoważony – nawet zachwianie równowagi w ciągu dnia nie ma większego znaczenia. Ważne, żeby udało się zachować właściwe proporcje pokarmów przez tydzień czy dwa.

Półmisek na cały dzień

Pokarmy zawierające skrobię: jemy 6–14 porcji dziennie

W zdrowej diecie co najmniej połowa kalorii powinna pochodzić z węglowodanów, z pokarmów zawierających skrobię, czyli z pieczywa, ziemniaków i innych roślin, a także z makaronów, ryżu i płatków śniadaniowych. Posiłki zawierające skrobię są najlepszym źródłem energii. Dostarczają też organizmowi białka oraz podstawowych witamin (zwłaszcza z grupy B) i składników mineralnych. Jedzmy zróżnicowane pokarmy skrobiowe, wybierając pieczywo razowe oraz pełnoziarniste. Zawarty w nich błonnik pomaga zapobiegać zaparciom, chorobom jelit i serca oraz innym zaburzeniom.

Jedna porcja pokarmu zawierającego skrobię to na przykład: 3 łyżki płatków śniadaniowych ● 2 łyżki muesli z suszonymi owocami i orzechami ● 1 kromka chleba lub tost ● 1 bułeczka lub słodki rogalik ● 1 mały chlebek pitta ● 3 krakersy lub 3 kromki chrupkiego pieczywa ● 1 średni ziemniak ● 1 średni banan ● 2 czubate łyżki ugotowanego ryżu ● 2 czubate łyżki makaronu

Owoce i warzywa: jemy co najmniej 5 porcji dziennie

Specjaliści w dziedzinie żywienia twierdzą, że należy jeść codziennie jak najwięcej warzyw i owoców (co najmniej 400 g). Dostarczają one witaminy C, która pobudza odporność i procesy gojenia, a także zawierają inne witaminy i składniki

mineralne, pełniące funkcję przeciwutleniaczy, chroniących organizm przed chorobami układu krążenia i nowotworami. Dostarczają też fitosubstancji (związków o działaniu przeciwnowotworowym) i witamin z grupy B, zwłaszcza kwasu foliowego (ważnego dla kobiet planujących zajście w ciążę, ponieważ zapobiega powstawaniu wad wrodzonych). Przeciwutleniaczami są m.in.: witamina C i beta-karoten – zawarte głównie w owocach i warzywach – oraz witamina E. Zwalczają one wolne rodniki, czyli związki inicjujące lub przyspieszające procesy starzenia, procesy nowotworowe, powstawanie chorób serca, zaćmy, zapalenia stawów, posłonecznych uszkodzeń skóry i uszkodzeń plemników. Wolne rodniki powstają jako produkty uboczne prawidłowych procesów metabolicznych w komórkach, a także w wyniku działania zanieczyszczeń oraz nadmiernego opalania.

Jedna porcja owoców lub warzyw to na przykład:
1 średnia porcja warzyw lub sałatki ● 1 jabłko, gruszka lub kilka śliwek ● 6 łyżek (ok. 140 g) owoców duszonych lub z puszki ● 100 ml soku owocowego

Pokarmy nabiałowe: jemy 2–3 porcje dziennie

Nabiał – mleko, sery żółte, jogurt i biały ser – to najlepsze źródła wapnia, pierwiastka wzmacniającego kości i zęby i ważnego dla układu nerwowego. Dostarcza też niektórych białek, niezbędnych dla wzrostu i naprawy uszkodzeń, a także jest źródłem witaminy B12 i witaminy A, wpływającej korzystnie na oczy i wzrok. Jeść nabiał powinny szczególnie małe dzieci, które do 2. roku życia powinny dostawać nabiał pełnotłusty. Nabiał powinny również jeść dojrzewające dziewczynki, gdyż zapobiega on pojawieniu się u nich osteoporozy w późniejszym wieku. Kobietom zaleca się jedzenie nabiału przez całe życie. Dorośli powinni wybierać nabiał niskotłuszczowy (np. półtłuste mleko i odtłuszczony jogurt), by nie spożywać zbyt wiele tłuszczu.

Jedna porcja nabiału to na przykład:

200 ml mleka ● 1 kawałek (wielkości pudełka zapałek – 40 g) żółtego sera ● 1 mały pojemnik jogurtu ● 125 g serka wiejskiego lub twarożku

Pokarmy białkowe: jemy 2–4 porcje dziennie

Żeby zachować zdrowie, powinniśmy jeść każdego dnia trochę białka. Chude mięso, ryby, jaja oraz ich wegetariańskie odpowiedniki dostarczają białka niezbędnego do wzrostu i odbudowy komórek, a także żelaza, zapobiegającego niedokrwistości. Mięso jest również źródłem witamin z grupy B, których niedobór wywołuje schorzenia układu nerwowego i zaburzenia trawienia (niedobór witaminy B12 powoduje niedokrwistość), oraz cynku, który korzystnie wpływa na wzrost komórek, kości i skórę. Potrzebujemy jedynie niewielkich ilości pokarmów wysokobiałkowych: dorosła kobieta – około 45 g, a mężczyzna – 55 g dziennie, czyli około 11% dziennego przychodu kalorii. Jest to mniej niż przeciętne średnie spożycie.

Jedna porcja pokarmu zawierającego białko to na przykład:
85–100 g pieczeni wołowej, wieprzowiny, szynki, mięsa jagnięcego lub kurczaka ● około 100 g podrobów z rusztu ● 115–140 g gotowanej polędwicy, ryby (niepanierowanej) ● 3 paluszki rybne ● 2 jajka (do 7 tygodniowo) ● około 140 g fasoli ● 60 g orzechów lub masła orzechowego

Pokarmy zawierające tłuszcz: jemy 1–5 porcji dziennie

W przeciwieństwie do warzyw i pokarmów zawierających skrobię, które można jeść bez ograniczeń, pokarmy tłuste nie powinny w zrównoważonej diecie przekraczać 33% dziennego przychodu kalorii, w tym na nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) nie powinno przypadać więcej niż 10%. Wbrew pozorom, wagowy udział tłuszczu w diecie nie jest duży, ale zawiera w jednym gramie ponaddwukrotnie więcej kalorii niż węglowodany czy białko. Nadmierne spożycie tłuszczów jest główną przyczyną nadwagi i

kłopotów ze zdrowiem. Organizm powinien jednak otrzymywać pewną ilość tłuszczów, gdyż dostarczają one rozpuszczalnych w nich witamin oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych. Składników tych, nieodzownych dla rozwoju i prawidłowych czynności mózgu, obwodowego układu nerwowego oraz oczu, potrzebujemy niewiele, około 25 g dziennie. Na ogół jemy ich znacznie więcej. Dzienne spożycie tłuszczów nie powinno przekraczać u kobiet 71 g (z czego 21,5 g NKT), a u mężczyzn – 93,5 g (28,5 g NKT). Najlepszym źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych są naturalne tłuszcze rybne i czyste oleje roślinne.

Jedna porcja pokarmu zawierającego tłuszcz to na przykład:
1 łyżeczka masła lub margaryny ● 1 łyżeczka niskotłuszczowej pasty do chleba ● 1 łyżeczka oleju spożywczego ● 1 łyżka majonezu lub sosu sałatkowego ● 1 łyżka śmietany ● 1 małe opakowanie chrupek

Pokarmy zawierające cukier: jemy 0–2 porcji dziennie

Wiele naturalnych pokarmów zawiera cukier (np. owoce zawierają fruktozę, a mleko – laktozę), dlatego dietetycy zalecają ograniczenie spożycia tzw. cukrów dodatkowych, na przykład cukru stołowego, który dostarcza jedynie kalorii – nie ma w nim bowiem witamin, składników mineralnych ani błonnika. Nie należy jednak odmawiać sobie pewnych potraw, czynić z nich nagrody lub kary. Może to wywołać poczucie niezaspokojenia, powodować okresy niepohamowanego objadania się lub huśtawkę żywieniową. Słodycze są miłym uzupełnieniem zrównoważonej diety, lecz udział cukru dodatkowego w dziennym przychodzie węglowodanów nie powinien przekraczać 11%. Obliczając dzienne spożycie cukru, pamiętajmy, że jest on składnikiem wielu przetworów spożywczych i gotowych dań.

Jedna porcja pokarmu zawierającego cukier to na przykład:
1 łyżeczka cukru ● 1 czubata łyżeczka dżemu lub miodu ● 2 herbatniki lub pół kawałka ciasta ● 1 pączek ● 1 mały batonik czekoladowy ● 1 małe opakowanie cukierków

Sól w diecie

Sól (chlorek sodowy) jest niezbędna dla wielu czynności organizmu. Często przyjmujemy jej za dużo, jedząc słone produkty spożywcze, „szybkie” lub gotowe dania, a także dosalając potrawy w kuchni i na stole. Może to spowodować, że w starszym wieku wzrośnie nam ciśnienie tętnicze, a to zwiększy ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Jedząc dodatkowe ilości warzyw i owoców, dostarczymy organizmowi więcej potasu, który zrównoważy szkodliwe działanie soli.

Alkohol w zdrowej diecie

Dowiedziono, że picie niewielkich ilości alkoholu zmniejsza ryzyko chorób serca i udaru mózgu u osób powyżej 45. roku życia. Żaden lekarz nie zaleci jednak takiej kuracji. Pijmy zatem alkohol w niewielkich ilościach i tylko podczas posiłków, wprowadźmy dni bezalkoholowe i nigdy się nie upijajmy. Niezwykle ważna jest zrównoważona dieta, ponieważ do detoksykacji wypitego alkoholu konieczne są zawarte w pokarmach witaminy i składniki mineralne.

Woda najlepszym napojem

Picie napojów bezalkoholowych też jest elementem prawidłowego odżywiania. Powinniśmy wypijać dziennie co najmniej 2 litry płynów i to nie wyłącznie w formie kawy czy herbaty. Używki te działają bowiem pobudzająco i moczopędnie, a utrata płynów ustrojowych pociąga za sobą utratę witamin rozpuszczalnych w wodzie. Pijmy wodę, herbatki owocowe bądź ziołowe, soki owocowe rozcieńczone wodą lub półtłuste mleko (małym dzieciom należy podawać mleko pełnotłuste). Napoje gazowane, słodzone lub kwaskowe, takie jak cola, bardziej niż inne płyny uszkadzają szkliwo zębów.

Ruszaj się!

Zrównoważoną dietę połącz z ćwiczeniami czy inną aktywnością fizyczną. Większość z nas powinna „ruszać się” trzy razy w tygodniu po pół godziny. Chodzi o taką aktywność, która przyspiesza tętno i doprowadza do lekkiej zadyszki. Kiedy ćwiczysz regularnie i stosujesz zdrową, zrównoważoną dietę, lepiej się czujesz i w pełni wykorzystujesz swoje możliwości.

fot. Adobe Stock