Podstawy zdrowego odżywiania

Żeby odżywiać się zdrowo, należy zmniejszyć ilość tłuszczów nasyconych oraz soli w diecie, a także spożywać pełnowartościowe pokarmy z różnych grup. Różnorodność witamin, minerałów, białek i przeciwutleniaczy pozwala nam być zdrowymi i mieć dużo energii. Codziennie jadaj produkty z czterech podstawowych grup pokarmowych.

Podstawowe składniki diety

Owoce i warzywa
Zjadaj co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie. Warzywa prawie nie zawierają tłuszczów i są źródłem błonnika, witamin oraz fitozwiązków. Przekąską warzywną może być sałata z dodatkiem pomidorów i ogórków albo 3 do 4 łyżek gotowanego groszku lub pokrojonej w kostkę marchewki. Owoce – surowe, z puszki lub suszone – dostarczą błonnika, witaminy C, beta-karotenu i przeciwutleniaczy. Na przekąskę polecamy średniej wielkości banan, jabłko czy plaster melona.

Ryby/chude mięso/kurczak/warzywa strączkowe/orzechy/nasiona/jajka
Wymienione produkty dostarczają białek pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego, witamin z grupy B oraz minerałów, takich jak cynk czy żelazo. Ryby i owoce morza zawierają również kwasy tłuszczowe omega-3; warzywa strączkowe zapewniają nam rozpuszczalny błonnik i fitozwiązki; orzechy dostarczają dużo jedno i wielonienasyconych tłuszczów. Staraj się jeść 2 do 3 porcji dziennie pokarmów z tej grupy. Może to być 100 g mięsa bez kości, drobiu lub ryby, 3 czubate łyżki gotowanych warzyw strączkowych albo 2 jajka.

Pieczywo/płatki śniadaniowe/ryż/makaron/ziemniaki
Zawierają błonnik, witaminy z grupy B oraz minerały. Większość produktów pełnoziarnistych zapewnia uczucie sytości na dłużej. Zaleca się spożywanie co najmniej 5 porcji pokarmów z tej

grupy. Mogą to być trzy łyżki płatków śniadaniowych, kromka pieczywa albo 2 czubate łyżki gotowanego ryżu lub makaronu.

Produkty mleczne

Są bogate w wapń, będący składnikiem kości. Pomagają w utrzymywaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Wybieraj produkty o obniżonej zawartości tłuszczu i zjadaj 2 do 3 porcji dziennie, na przykład: 200 ml mleka, 40 g sera żółtego lub 150 g jogurtu.

Fot. Shutterstock