

RACJONALNE ODŻYWIANIE

Racjonalne żywienie jest najważniejszą metodą profilaktyki i leczenia chorób cywilizacyjnych. Sprowadza się ono głównie do znacznego ograniczenia spożycia tłuszczów zwierzęcych, soli kuchennej oraz do zwiększenia konsumpcji warzyw i owoców

Zasady racjonalnego żywienia:

1. Dbajmy o różnorodność spożywanych produktów oraz o ich regularne spożywanie.

Nie ma produktu spożywczego, który by zawierał wszystkie niezbędne składniki pokarmowe w dużych ilościach. Mało urozmaicone pożywienie może powodować niedobory niektórych składników pokarmowych. Jest to bardzo ważne, aby codziennie spożywać produkty zbożowe, mleczne, wysokobiałkowe (ryby, drób, chude mięso, nasiona roślin strączkowych), warzywa i owoce. Nie tylko dzienna, lecz także jednorazowa racja pokarmowa powinna być urozmaicona.

Częstość spożywania posiłków też ma duże znaczenie. U osób, które zazwyczaj jedzą 1-2 obfite posiłki częściej występuje otyłość, cukrzyca, hipercholesterolemia i kamica pęcherzyka żółciowego, niż u osób, które spożywają więcej posiłków w ciągu dnia. **Spożywajmy zatem 4-5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny.** Regularne przyjmowanie posiłków ułatwia utrzymywanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi.

2. Redukujmy nadwagę i otyłość.

Można to osiągnąć poprzez zrównoważenie ilości spożywanego pożywienia z aktywnością fizyczną. Ludzie pracujący fizycznie lub uprawiający regularnie intensywne ćwiczenia powinni zwiększyć ilość spożywanych kalorii.

U osób otyłych częściej występują: wysokie stężenie cholesterolu i trójglicerydów w surowicy krwi, niedokrwienna choroba serca, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i inne choroby. **Ważne jest, aby ograniczyć spożycie produktów wysokokalorycznych, do których zalicza się przede wszystkim produkty typu fast-food, żywność wysoko przetworzona, słodkie i alkohol,** przy równoczesnym zwiększeniu aktywności fizycznej. Obniżenie masy ciała o około 10% znacznie zmniejsza zagrożenie chorobami układu krążenia.

3. Warzywa i owoce spożywajmy jak najczęściej i w jak największej ilości.

Powinny one stanowić przynajmniej połowę tego co spożywamy. Każdego dnia powinniśmy zjadać minimum 4 porcje warzyw oraz 1-2 porcji owoców (jedna porcja to np. 1 pomidor, garść rzodkiewek, 1 jabłko). Warzywa i owoce dostarczają niezbędnych organizmowi witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, który reguluje pracę przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom, ale także obniża stężenie cholesterolu w surowicy i poprawia tolerancję glukozy. Działa także antynowotworowo. W warzywach i owocach znajdziemy różnorodne związki bioaktywne (m.in. beta-karoten, likopen, flawonoidy, izoflawony), które wykazują działanie antyoksydacyjne, hamują namnażanie się komórek nowotworowych, a także regulują działanie hormonów i wpływają na prawidłową pracę układu immunologicznego.

RACJONALNE ODŻYWIANIE

4. Spożywajmy produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste.

Zalecane są produkty zbożowe o dużej zawartości błonnika. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (razowego, graham) warto jeść także kasze (gryczaną, jęczmienną, jaglaną), pełnoziarnisty ryż oraz makaron razowy. Produktów tych nie należy rozgotowywać (gotować tzw. al-dente). Kupując pieczywo pamiętajmy o sprawdzeniu jego składu – powinno zawierać mąkę z pełnego przemiału. Zdarza się, że producenci barwią jasne pieczywo melasą lub karmelem, jest więc ciemne, ale nie pełnoziarniste. Codzienne spożywanie produktów pełnoziarnistych reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom, daje poczucie sytości i ułatwia utrzymanie należnej masy ciała. Grupa produktów zbożowych jest dobrym źródłem węglowodanów złożonych zapewniających energię dla mięśni, białka, witamin z grupy B, magnezu, żelaza, cynku i błonnika pokarmowego. Przyswajalność żelaza z produktów zbożowych poprawia się znacznie przy równoczesnym spożyciu produktów obfitujących w witaminę C.

5. Spożywajmy dziennie co najmniej dwie porcje produktów mlecznych.

Produkty mleczne są źródłem wapnia w diecie. Jest również dobrym źródłem wysokowartościowego białka i witamin A, D, E, K oraz witamin z grupy B. Zaleca się spożycie produktów półtłustych (do 2% zawartości tłuszczu). Unikaj serów topionych i wyrobów seropodobnych ze względu na ich wysoki stopień przetworzenia. Warto spożywać fermentowane **produkty mleczne (np. jogurt naturalny, kefir, maślanka)** ze względu na zawarte w nich **bakterie probiotyczne**.

6. Ograniczajmy spożycie mięsa i przetworzonych produktów mięsnych.

Według badań duże (powyżej 2 razy na tydzień) spożycie mięsa i przetworzonych produktów mięsnych zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory. Mięso białe uważane jest za zdrowsze od czerwonego. Mięso jest dobrym źródłem nie tylko białka, ale i żelaza, cynku, witamin z grupy B. Warto zastępować mięso rybami. Spożywanie ryb, szczególnie tłustych ryb morskich 2-3 razy w tygodniu należy do zasad profilaktyki niedokrwiennej choroby serca. Są one bardzo dobrym, bogatym w białko zamiennikiem mięsa. Dania mięsne warto 1-2 razy w tygodniu zamienić na potrawę przygotowaną z grochu, fasoli, soczewicy czy soi. Mięso można zastąpić także jajami, które zawierają wiele witamin i składników mineralnych.

6. Ograniczajmy spożycie tłuszczów zwierzęcych - zastępujmy je olejami roślinnymi.

Tłuszcze zwierzęce podnoszą stężenie cholesterolu w surowicy i zwiększają krzepliwość krwi. Oleje roślinne nie mają takiego działania. Produkty bogate w cholesterol (takie jak podroby czy duża ilość jaj – więcej niż 7 sztuk tygodniowo) również podnoszą stężenie cholesterolu. Dużo tłuszczu niekorzystnego dla zdrowia znajduje się także w tłustym mięsie, tłustych wędlinach, ciastach, czekoladzie, kremach, lodach, chipsach. Spośród tłuszczów poleca się oleje roślinne i margaryny miękkie. Warto spożywać olej lniany wysokolinolenowy tłoczony na zimno, gdyż bogaty jest on w kwasy omega-3, które wykazują w organizmie człowieka działanie przeciwzapalne. Do obróbki kulinarnej żywności nadaje się olej rzepakowy. Olej raz użyty do termicznej obróbki żywności nie powinien być użyty ponownie. Do smarowania pieczywa powinno się stosować miękkie margaryny kubkowe wzbogacone w sterole i stanole roślinne.

RACJONALNE ODŻYWIANIE

7. Pamiętajmy o piciu wody, co najmniej 1,5-2 l dziennie.

Woda powinna być dostarczana do organizmu regularnie i w odpowiednich ilościach. Zbyt mała podaż wody prowadzi do odwodnienia, które może przyczynić się do zmniejszenia wydolności fizycznej, ale także do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego, moczowego i krwionośnego. Do dziennego bilansu wodnego wlicza się także woda spożywana w produktach i potrawach (np. zupach). Jej źródłem może być także herbata. Ograniczać należy spożycie napojów słodzonych, gazowanych, wód smakowych, a także kaw z dodatkiem tłustej śmietany, czekolady, syropów itp.

8. Unikaj cukru, słodczy, żywności typu fastfood oraz gotowych produktów garmazeryjnych.

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych. Ponadto fruktoza zawarta w cukrze podnosi stężenie trójglicerydów w surowicy, co także zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy. Wyroby cukiernicze (wafelki, batony, drożdżówki) oraz produkty typu fast food i dania gotowe są źródłem szkodliwych dla zdrowia izomerów transnienasyconych kwasów tłuszczowych, które powstają w wyniku przetwarzania żywności. Nadmierne spożycie tych produktów przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, a w konsekwencji do wystąpienia cukrzycy typu 2 i miażdżycy. Warto korzystać ze zdrowych zamienników cukru (ksylitol, erytrytol, stewia).

9. Ograniczajmy spożycie soli.

Nadmiar soli w diecie jest czynnikiem rozwoju nadciśnienia tętniczego, a w konsekwencji zawału serca i udaru mózgu. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać ilości 5g dziennie (1 łyżeczka). Jest to sól pochodząca zarówno z dosalania potraw, jak i ta, która znajduje się w produktach spożywczych. W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczek ze stołu oraz zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (rozmaryn, oregano, tymianek, bazyli, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon) lub korzystanie z soli potasowej i ziołowej. Zioła są źródłem (fito)związków, które wykazują one działanie antyoksydacyjne, zmniejszają stan zapalny, poprawiają metabolizm cholesterolu, a także wykazują działanie bakterio- i wirusobójcze.

10. Unikajmy alkoholu.

Alkohol nie zawiera żadnych niezbędnych składników pokarmowych, a u osób z podwyższonym stężeniem trójglicerydów sprzyja dalszemu wzrostowi tego parametru. Podnosi także ciśnienie krwi, a częste spożycie umiarkowanych nawet ilości może prowadzić do uzależnienia. Jest przyczyną wielu groźnych chorób (ostre i przewlekłe zapalenie trzustki, marskość wątroby, nowotwory). Ponadto alkohol jest wysokokaloryczny:

- 1 kieliszek wódki = 92 kcal,
- 1 piwo = 250 kcal,
- 1 lampka wina = 100 kcal.

11. Potrawy przyrządzajmy metodami, które pozwalają na użycie jak najmniejszej ilości tłuszczu:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie na rożnie lub ruszcie,
- pieczenie w pergaminie lub folii.

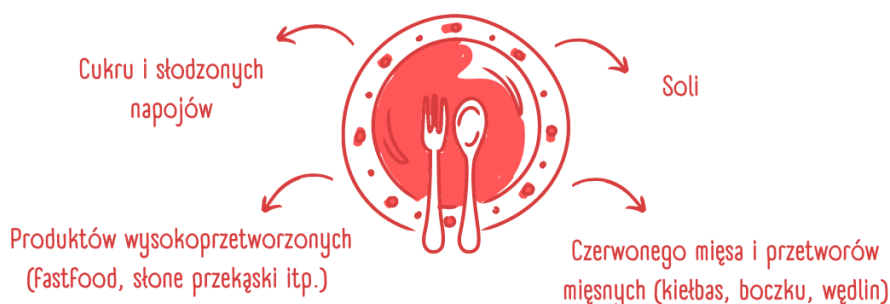
Unikaj podprawiania (zagęszczania) zup oraz sosów śmietaną i zasmażkami. Wybierajmy podprawianie mąką z wodą.

RACJONALNE ODŻYWIANIE

JEDZ WIĘCEJ:



JEDZ MNIEJ:



ZAMIENIAJ:



RACJONALNE ODŻYWIANIE

**Produkty i potrawy dozwolone, w ograniczonych ilościach oraz zabronione
w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych**

Produkty	Wybieraj	Ograniczaj	Unikaj
Pieczywo 	ciemne, żytnie, razowe, pełnoziarniste, graham	pszenne	pieczywo z dodatkiem cukru, żółtek, tłuszczu np.: rogaliki francuskie
Mąka, produkty mączne, zbożowe 	razowa, owsiana, pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, otręby owsiane, prawie wszystkie gatunki makaronów wszystkie gatunki kasz	makarony z dodatkiem żółtek	makarony wielojajeczne
Mleko 	świeże, odtłuszczone, zsiadłe, kefir, jogurt, maślanka (najlepiej zawierające 0,5% lub 1,5% tłuszczu)	mleko tłuste, napoje z mleka tłustego oraz przetwory (np.: lody)	śmietana – należy ją zastąpić kefirem lub jogurtem
Sery 	twaróg, chudy biały ser	sery topione, żółte i pleśniowe o obniżonej zawartości tłuszczu	tłusty biały ser, żółte i topione sery tłuste, np.: salami, serki do smarowania, fromage
Jaja 		2 jajka na tydzień wliczając w to produkty i potrawy zawierające jajka	większa ilość żółtek
Mięso 	chude kawałki (dokładnie usunąć tłuszcz przed przyrządzeniem), <u>gatunki mięsa</u> : cielęcina, wołowina (krzyżowa, biodrowa, łopatką, antrykot, polędwica, chuda mielona wołowina), konina, dziczyzna	wieprzowina chuda: polędwica, schab bez kości, szynka, biodrówka, łopatką	wszystkie tłuste gatunki o dużej zawartości cholesterolu, np.: baranina, tłusta wieprzowina, mielone, tłuste kawałki, żeberka oraz podroby jak: mózg, wątroba, nerki i inne
Drób 	mięso bez skóry – białe i ciemne, np.: kurczak, indyk	drób smażony	tłuste: gęś, kaczka oraz bogate w cholesterol podroby i skóra, drób ze skórą
Ryby 	z rusztu, gotowane, wędzone, pieczone	ryby smażone na właściwym oleju	ikra, ryby smażone na nieznanym oleju lub tłuszczu
Wędliny 	gatunki przygotowane z chudego mięsa, np.: chuda szynka, chude kiełbaski, wędliny z drobiu, wędliny wołowe chude		zwykłe wędliny, zwłaszcza: tłusta kiełbasa, salami, konserwy mięsne, pasztety, parówki, metka
Tłuszcze 	w ograniczonych ilościach oleje roślinne: <u>na zimno</u> – sojowy, słonecznikowy; <u>do gotowania i smażenia</u> – oliwa z oliwek, olej rzepakowy (z niską zawartością kwasu erukowego <5%) np.: olej „Kujawski”; <u>margaryny</u> : FLORA, VITA, SŁONECZNA dozwolona ilość do 2 łyżek stołowych na dzień		<u>tłuszcze zwierzęce</u> : smalec, słonina, masło, łój, boczek, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy, kokosowy, produkty zawierające te oleje np.: chrupki, chipsy, batony czekoladowe, batony kokosowe, czekolada

RACJONALNE ODŻYWIANIE

Owoce 	<u>wskazane wszystkie gatunki</u> owoce jagodowe – porzeczki, agrest, poziomki, czarne jagody, truskawki, maliny, jabłka, śliwki, gruszki, wiśnie, brzoskwinie, morele, winogrona <u>owoce cytrusowe</u> – pomarańcze, cytryny, grejpfruty, mandarynki, owoce dzikiej róży	
Warzywa 	<u>wskazane wszystkie gatunki</u> pomidory, ogórki, warzywa kapustne (kapusta, kalafior, kalarepa), marchew, seler, rzodkiewka, sałata zielona, fasolka szparagowa, pietruszka, koperek, buraki, pory, kukurydza, dynia, szpinak, szczaw, czosnek, cebula, brukselka, papryka, chrzan, fasola, soja, soczewica, groch, bób	warzywa solone i konserwowane
Ziemniaki 	gotowane, pieczone w łupinach	smażone na złym oleju, odsmażone, chipsy
Cukier, słodycze, desery 	miód, dżemy/konfitury niskosłodzone, galaretki, soki owocowe, musy, kisiele bez cukru lub słodzone słodzikami, ciasto drożdżowe, owocowe, biszkoptowe bez kremów	słodycze dużej zawartości tłuszczu lub cukru; czekolada, pralinki, cukierki i ciasta w czekoladzie, kremy, torty, ciasta francuskie, półfrancuskie, desery z dodatkiem żółtek, śmietany, ciasta kruche, ciasta z dodatkiem kremów
Napoje 	odtłuszczone mleko, herbata, kefir, jogurt naturalny, kawa zbożowa, napary ziołowe, soki owocowe i warzywne bez cukru	jogurty owocowe słodzone, kakao napoje alkoholowe, czekolada, napoje słodkie, tłuste
Dodatki do pieczywa 	chude wędliny (polędwica, szynka, mięso gotowane lub pieczone, kielbasa cielęca i drobiowa, pasty rybne, ryby, pasty mięsne) twaróg, chudy biały ser, dżemy/konfitury niskosłodzone lub słodzone słodzikami	marmolady, miód, półtłuste sery tłuste wędliny, sery tłuste, konserwy, pasztety itp.
Dodatki do zup 	kasze, makarony, lane ciasto, grzanki obsuszone bez tłuszczu, ziemniaki	grzanki smażone, groszek ptysiowy, ciasto francuskie, paszteciki na tłuszczu zwierzęcym

RACJONALNE ODŻYWIANIE

Potrawy mięsne i z drobiu 	gotowane, duszone, pulpety, potrawki, pieczone w folii, smażone bez tłuszczu, galarety	smażone na właściwym oleju (olej rzepakowy)	smażone, duszone z dodatkiem tłuszczu zwierzęcego lub na niewłaściwym oleju, golonko, flaczki
Potrawy półmięsne 	budynie z mięsa, warzyw, kasz, risotto		naleśniki z mięsem smażone w tradycyjny sposób, potrawy smażone i duszone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy z ryby 	gotowane, pulpety, faszerowane, w galarecie, pieczone w folii, wędzone	smażone na właściwym oleju	smażone w większych ilościach i na niewłaściwym tłuszczu
Potrawy z warzyw 	surówki, sałatki, gotowane, duszone, soki, przeciery		Smażone
Potrawy z kasz i mąki 	pierogi, makarony, kluski, knedle gotowane niesłodzone, kasze gotowane, naleśniki/omlety na parze bez tłuszczu z dodatkiem surowego oleju roślinnego (sojowy, słonecznikowy), z owocami i warzywami		smażone, odsmażane, ciasta z żółtkami, potrawy tłuste i słodkie, omlety
Zupy 	warzywne, owocowe, mleczne, z kasz, na wywarze z włoszczyzny z dodatkiem surowego oleju roślinnego (sojowy, słonecznikowy)		na tłustych wywarach, zawiesiste, zaprawiane zasmażkami, śmietaną
Sosy 	warzywne, owocowe, mleczne, zagęszczane zawiesiną mąki na wodzie/mleku, z dodatkiem oleju roślinnego np.: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy itp.		sosy na wywarach mięsnych, tłuste i zawiesiste, sosy majonezowe, sos tatarski, zaprawiane zasmażkami i śmietaną oraz słodkie sosy np.: waniliowy