

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Piramida żywieniowa jest graficznym przedstawieniem zaleceń żywieniowych, kierowanych do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. W przypadku współistnienia chorób (otyłość, cukrzyca, nadciśnienie itp.) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. Aby właściwie odczytać i rozumieć piramidę, należy pamiętać o tym, że im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota zalecanych do spożycia produktów z danej grupy żywności w codziennej diecie.

Zalecenia żywieniowe przedstawione w piramidzie żywieniowej są modyfikowane zgodnie z najnowszą wiedzą popartą wynikami badań naukowych – ostatnia wersja piramidy pochodzi z roku 2016. Już w samej nazwie nastąpiła ważna zmiana, bowiem pojawiła się w niej „aktywność fizyczna” jako nieodłączny element zdrowego trybu życia.



Aktywność połączona z prawidłowo zestawioną dietą pomaga w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała oraz wpływa pozytywnie na nasze zdrowie. Zaleca się minimum pół godziny dziennie ruchu w dowolnej formie (spacer, jazda na rowerze itd.). Nad aktywnością fizyczną są usytuowane kolejne piętra piramidy (w różnych kolorach), z których można odczytać wskazówki jak się odżywiać.

Pierwsze piętro w kolorze zielonym zawiera warzywa i owoce. Zaleca się by na talerzu pojawiło się proporcjonalnie 3/4 warzyw oraz 1/4 owoców, przy czym warzywa mają być w różnych kolorach (z przewagą zielonego), jądane również w postaci surowej. Wszystkie główne posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) powinny więc zawierać dodatek warzyw. Szczególnie polecane są : brokuły, szpinak, jarmuż, roszponka, sałata rzymska, marchew, dynia, pomidory, papryka, kabaczki i bakłażany. Ziemniaki, słodka kukurydza i zielony groszek zawierają większe ilości skrobi; zalecane są w ilościach umiarkowanych. Warzywa bogate w potas (pomidory, pietruszka, jarmuż, brukselka, szparagi, chrzan, buraki) powinny być spożywane przez osoby z podwyższonym ciśnieniem krwi.

Owoce są bogatym źródłem witamin (C, karotenoidy), składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, powinny być spożywane codziennie, najlepiej w postaci surowej. Owoce przetworzone: konserwowe (z puszki), mrożone i suszone są także polecane, natomiast soki owocowe nie powinny stanowić więcej niż połowę zalecanej ilości owoców. Warto spożywać szczególnie nasze polskie owoce a więc jabłka, gruszki, śliwki, brzoskwinie, morele a także melony i cytrusy.

Omawiając warzywa i owoce warto wspomnieć o ścisłym wegetarianizmie(weganizmie, fruturarianizmie). W świetle współczesnej nauki o żywieniu i żywności można stwierdzić, że nie jest on korzystny ze zdrowotnego punktu widzenia przede wszystkim dla dzieci i młodzieży w okresie rozwojowym, a także dla kobiet w ciąży i karmiących. Brak w pożywieniu białka zwierzęcego, mięsa i ryb zawierających witaminę B12 i żelazo hemowe może prowadzić do niedokrwistości. W dietach tych nie ma również witamin z grupy B, co wpływa na gorsze wchłanianie m.in.. magnezu, cynku, żelaza. Dodatkowo często stwierdza się niedobory witaminy D i wapnia.

Piętro kolejne w piramidzie to produkty zbożowe -powinny stanowić większość posiłków – 3-5 razy dziennie. Produkty z tej grupy są źródłem błonnika pokarmowego, pozytywnie wpływają na perystaltykę przewodu pokarmowego. Zawierają makro – i mikroskładniki, które są niezbędne w profilaktyce chorób układu sercowo –naczyniowego oraz niektórych typów nowotworów. Zaleca się spożywanie produktów z pełnego ziarna i unikanie produktów przetworzonych i oczyszczonych jak np. biały chleb czy biały makaron. Szczególnie polecane są: niełuskany ryż, grube kasze (gryczana, pęczak, jęczmienna, jagłana), płatki owsiane, płatki jęczmienne, pieczywo z pełnoziarnistej mąki lub z dodatkiem całych ziaren zbóż.

Kolejne piętro piramidy to mleko i produkty mleczne –stanowią cenne źródło wapnia , dlatego szczególnie ważne miejsce zajmują w żywieniu dzieci i młodzieży. Zaleca się picie w ciągu dnia dwóch szklanek mleka, jogurtu, kefiru lub spożywanie równoważnej ilości serów o obniżonej zawartości tłuszczu (twaróg 70 g, ser żółty 45g).

Następne piętro to tzw. źródło białka i tu są: mięso (drób i ryby) oraz jaja, a także rośliny strączkowe. Zalecane ilości to: najwyżej 0,5 kg czerwonego mięsa w tygodniu, ryby (2-6 razy w tygodniu), jajka – jedno dziennie. Produkty z tej grupy charakteryzują się dużym zróżnicowaniem pod względem wartości odżywczej, dostarczają zarówno tłuszczu, cholesterolu oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Ryby stanowią bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, dlatego powinny być spożywane kilka razy w tygodniu. Chude gatunki mięsa oraz drób (bez skóry), jako źródło białka o wysokiej wartości biologicznej, powinny także znaleźć się w jadłospisie kilka razy w tygodniu . Suche nasiona roślin strączkowych mogą stanowić zamienniki alternatywne dla mięsa i drobiu.

Na samym szczycie piramidy są oleje, dobre tłuszcze i orzechy. Termin „tłuszcz” kojarzy się nam z reguły w negatywny sposób, ale należy pamiętać, że pod tą nazwą kryje się bardzo różnorodna grupa substancji chemicznych. O wartości odżywczej tłuszczu decydują wchodzące w jego skład kwasy tłuszczowe, przede wszystkim nienasycone, pochodzące z takich produktów jak ryby, orzechy, nasiona oraz oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy).Wybierając tłuszcze do smarowania pieczywa należy zwracać szczególną uwagę na informacje podane na etykiecie opakowania o zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów typu „trans”. Źródłem tych ostatnich są częściowo lub całkowicie uwodornione oleje roślinne

wykorzystywane do produkcji margaryn, przygotowanych przez przemysł produktów smażonych, pieczywa i wyrobów cukierniczych. Są one także naturalnie obecne w produktach mlecznych, wołowinie i jagnięcinie. Wysokie spożycie kwasów tłuszczowych nasyconych, kwasów typu „trans” oraz cholesterolu zwiększa ryzyko chorób układu sercowo- naczyniowego. Z kolei niska podaż tłuszczu ogółem (< 20% ogólnej ilości energii) może prowadzić do niewystarczającego spożycia witaminy E. Warto zatem używać dobrych tłuszczów w diecie, by zmniejszyć do minimum podaż tych niekorzystnie wpływających na nasze zdrowie.

Wracając do analizy piramidy żywieniowej zauważmy, że z boku piramidy widoczna jest butelka z wodą. To ważna wskazówka, bowiem woda powinna być dla nas podstawowym pić, zaleca się spożywanie jej w ilości 1,5 litra na dzień. Zaznaczono także zioła, którymi powinniśmy przyprawiać potrawy - nadają one z jednej strony wyjątkowy smak, z drugiej dostarczają cennych składników i mogą świetnie zastąpić sól w kuchni lub zminimalizować potrzebę jej użycia. Ograniczenie dziennej podaży sodu do 2,3 g (płaska łyżeczka soli kuchennej) zaleca się, aby zminimalizować ryzyko nadciśnienia tętniczego. Warto pamiętać o tym, że produkty przetworzone przemysłowo, w tym pieczywo i wędliny, zawierają znaczne ilości sodu i dostarczają aż 77% całkowitej ilości tego składnika mineralnego w całodziennej racji pokarmowej. Około 12 % to sód zawarty naturalnie w produktach spożywczych, 5% stanowi sód dodawany w czasie gotowania, a 6% to sód dodawany do potraw przy stole.

Z boku piramidy żywieniowej widoczne są również przekreślone kostki cukru- to wskazówka, by ograniczyć spożycie słodzonych produktów lub w ogóle zrezygnować z używania cukru w codziennym jadłospisie. Szczególną uwagę warto zwrócić na spożycie napojów i produktów zawierających węglowodany dodane w formie syropu kukurydzianego, syropu fruktozowego, glukozy, sacharozy, laktozy, maltozy. Wysoki udział tego typu produktów w codziennym jadłospisie (zwłaszcza dzieci i młodzieży) przyczynia się do rozwoju nadwagi, otyłości oraz stanowi czynnik ryzyka chorób cywilizacyjnych.