Dieta podstawowa

## Najważniejsze zalecenia

Zdrowe odżywianie jest podstawą profilaktyki min. chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, chorób nowotworowych. Nie ma uniwersalnego planu żywieniowego, który będzie odpowiedni dla każdego. Dostosowanie zdrowego sposobu odżywiania do naszych potrzeb, stylu życie i preferencji żywieniowych, sprawi, że zdrowe jedzenie stanie się dla nas przyjemnością.

* Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków, co 3–4godziny. Nie pomijanie posiłków ograniczy podjadanie. Szczególnie ważne jest śniadanie Najlepiej, aby dostarczało 25-30 % energii potrzebnej w ciągu dnia.
* Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste. Są źródłem witamin z grupy B (niezbędnych do prawidłowej pracy układu nerwowego), magnezu, cynku, żelaza, oraz błonnika wspomagającego pracę przewodu pokarmowego, ułatwiającego utrzymanie prawidłowej masy ciała.
* Warzywa i owoce stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, przede wszystkim witaminy C, beta-karotenu, folianów) i błonnika. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo, w postaci kiszonek lub gotowane al'dente. Warzywa lub owoce powinny znajdować się w każdym posiłku.
* Niezwykle istotne jest prawidłowe nawodnienie organizmu. Zaleca się wypijanie około 2 litrów płynów dziennie. W celu wzbogacenia smaku można do dawać do wody np. listek mięty, melisy, owoców np. cytrusów, malin lub naturalnych soków owocowych. Herbata, kawa i napary z ziół również pomogą w utrzymaniu prawidłowego nawodnienia.
* Tłuszcze zwierzęce warto zastąpić olejami roślinnymi, np. rzepakowym, słonecznikowym, oliwą z oliwek, które zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia. Powinniśmy je spożywać w postaci surowej np. jako dodatek do surówek i sałatek.
* W swoim jadłospisie dobrze jest uwzględnić ryby 2 razy w tygodniu. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w profilaktyce i leczeniu m.in. chorób układu krążenia. Ryby są również cennym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.
* Warto zwrócić uwagę na ograniczenie w codziennym jadłospisie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych do 500 g w tygodniu na rzecz zwiększenia udziału chudego mięsa drobiowego, ryb i nasion roślin strączkowych w jadłospisie, które są źródłem białka roślinnego.

## Zdrowe odżywianie - produkty zalecane i przeciwwskazane

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Wybieraj: chleb pełnoziarnisty, żytni, razowy, ryż brązowy, ryż Basmati, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, bulgur, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina)

Ograniczaj: chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, drożdżówki, suchary, ciasta drożdżowe, kruche, francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron z mąki pszennej, ryż biały

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Wybieraj: jogurt naturalny, jogurt skyr, serek wiejski, ser twarogowy chudy, mozzarella, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko

Ograniczaj: jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Wybieraj: mięso z indyka, kurczaka, udka bez skóry, cielęcina, wołowina, schab, polędwiczka, jaja, ryby

Ograniczaj: tłuste mięsa np. z gęsi, kaczki, wieprzowina, podroby, pasztety, salceson, pasztetowa, konserwy mięsne

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, margaryny miękkie (w kubkach), masło, awokado

Ograniczaj: smalec, słonina, boczek, margaryna twarde (w kostkach), śmietana, śmietanka, majonez

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Wybieraj: wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Ograniczaj: solone, w słodkich i słonych posypkach

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: wszystkie świeże, mrożone, nierozgotowane, w postaci soków, strączkowe

Ograniczaj: sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki, ziemniaki pieczone, smażone na tłuszczu

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: świeże, mrożone, nieprzejrzałe, sałatki owocowe, sorbety, owoce suszone, soki bez dodatku cukru

Ograniczaj: kandyzowane, w syropach, dżemy, powidła, pulpy, musy, kompoty, galaretki, kisiele, marmolady

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: woda mineralna, herbata, kawa- bez cukru, napary ziołowe

Ograniczaj: słodkie napoje gazowane, słodzone

### Grupy produktów: Przyprawy

Wybieraj: pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon, musztarda, miód

Ograniczaj: cukier, sól