

DZIESIĘĆ ZASAD PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA

ZASADA I

Bezpieczeństwo dla zdrowia w różnorodności spożywanych produktów.

Należy codziennie jeść produkty znajdujące się w każdej z pięciu grup produktów spożywczych (dieta pełnowartościowa):

1. produkty zbożowe (pieczywa, mąki, makarony , kasze)
2. produkty nabiałowe (mleko, kefir, jogurt, twarogi)
3. mięso, ryby, jaja, sery i suche nasiona strączkowe
4. tłuszcze
5. warzywa i owoce

Nie ma takiego produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki pokarmowe. Dlatego też, aby organizm otrzymał je wszystkie (ok. 60) trzeba urozmaicać swoje pożywienie.

ZASADA II

Utrzymanie należytej masy ciała chroni przed wieloma chorobami.

Otyłość sprzyja powstawaniu wielu chorób. Należy zwracać uwagę na to, jakie pokarmy szczególnie wpływają na „przybieranie na wadze” i kontrolować swoją masę ciała!

ZASADA III

Korzystniejsze jest ciemne pieczywo.

Pieczywo ciemne przewyższa znacznie białe pod względem zawartości witamin, składników mineralnych oraz błonnika (włóknik roślinny). Wszystkie te elementy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

ZASADA IV

Dwie szklanki chudego mleka zapewniają organizmowi (człowieka dorosłego) wystarczającą ilość wapnia.

Wapń potrzebny jest organizmowi do budowy kości, zębów, jest w surowicy krwi, potrzebny jest także do prawidłowego krzepnięcia krwi oraz do normalnej prawidłowej czynności serca.

ZASADA V

Ryby zdrowszym źródłem białka niż mięso innych zwierząt.

Białko ryb jest bardziej lekkostrawne niż to, które występuje w mięsie innych zwierząt i bardziej przyswajalne. Także tłuszcz rybi jest cenny i zdrowszy od tłuszczu znajdującego się w mięsie innych zwierząt. Zalecane jest jedzenie 2-3 razy w tygodniu ryb, głównie morskich.

ZASADA VI

Dużo warzyw i owoców zapewnia organizmowi wystarczającą ilość witaminy C B-karotenu, minerałów i błonnika.

Tylko warzywa i owoce są w stanie dostarczyć nam witaminy C, która nie jest magazynowana w organizmie oraz B-karotenu (prowitaminy A). Także wiele mikroelementów (np. potas) oraz błonnik są dostarczane przez te produkty. Co prawda błonnik nie należy do składników odżywczych, lecz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania m. in. naszych jelit.

ZASADA VII

Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych.

Bogata w tłuszcze zwierzęce dieta sprzyja powstawaniu otyłości, zwiększa poziom cholesterolu we krwi - substancji, która - gdy jest jej w nadmiarze upośledza funkcjonowanie wielu organów (np. serca).

ZASADA VIII

Unikanie słodczy ułatwia unikanie wagi należytej, chroni także przed próchnicą zębów.

Spożywając bez ograniczeń słodkie produkty (słodkie napoje, cukier, ciastka) można bardzo szybko utyć. Cukier nie dostarcza organizmowi żadnych niezbędnych składników odżywczych! Słodczy jedzone między posiłkami hamują apetyt, a stan taki może doprowadzić do niedoborów żywieniowych.

ZASADA IX

Mniej soli - mniejsze zagrożenie chorobami.

Sól kuchenna jest bardzo potrzebna - głównie takie jej składniki jak sód - wpływający bardzo wyraźnie na wodną gospodarkę ustroju, oraz chlor uczestniczący w procesie trawienia. Przeciętnie natomiast zjadamy 30 razy więcej soli niż potrzebuje nasz organizm. Ten nadmiar soli nie jest obojętny dla naszego zdrowia. Wiązą się z nim takie choroby jak: nadciśnienie tętnicze, udary mózgu i nowotwory żołądka. Pamiętać należy, że około 60 % soli, która spożywamy dodajemy podczas gotowania i przy stole (zupy, ziemniaki, mięso), 30 % to sól z produktów przemysłowych głównie takich jak: pieczywo i wędliny, a tylko 10 % przyjmujemy jako naturalny, mineralny składnik żywności (np. w owocach).

ZASADA X

Umiar w spożyciu alkoholu.

W zdrowym żywieniu nie powinno być miejsca dla alkoholu. Jest on, co prawda bogatym źródłem energii, lecz jest toksyczny i nie zawiera żadnych składników odżywczych.

Wszystkie te zasady zostały opracowane przez polski Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie zgodnie z wymaganiami Światowej Organizacji Zdrowia WHO.