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 co 3–4godziny 4-5 posiłków. 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 o prawidłowe nawodnienie organizmu. Zdrowa osoba powinna wypijać około 2 litrów płynów dziennie. W celu wzbogacenia smaku można do dawać do wody np. listkiem mięty, melisy, owoce np. cytrusy, maliny 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 jedzenia 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

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

Przeciwwskazane: 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

Zalecane: jogurt naturalny, jogurt Skyr, serek wiejski, ser twarogowy chudy, mozzarella, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko

Przeciwwskazane: jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone cukrem, tłuste sery twarogowe, sery żółte, sery topione

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Zalecane: chude mięso z indyka, kurczaka, udka bez skóry, cielęcina, wołowina, chudy schab, polędwiczka, królik, jaja, wyroby mięsne drobiowe chude, bez dodatku tłuszczu, parówki (min 98% mięsa), ryby np. dorsz, łosoś, pstrąg, morszczuk, halibut

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

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, masło, awokado

Przeciwwskazane: smalec, słonina, boczek, łój, margaryna, śmietana, śmietanka, majonez

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

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

Przeciwwskazane: solone, w słodkich i słonych posypkach

### Grupy produktów: Warzywa

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

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

### Grupy produktów: Owoce

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

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

### Grupy produktów: Napoje

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

Przeciwwskazane: słodkie napoje gazowane np. coca- cola, słodzone cukrem, alkohol

### Grupy produktów: Przyprawy

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

Przeciwwskazane: cukier, glukoza, sól