



Poradnia Dietetyczna

Flowfit

Piramida Zdrowego Żywienia i aktywności fizycznej



2-3 razy w tygodniu
zastępuj mięso nasionami
roślin strączkowych



wybieraj gotowanie,
duszenie i pieczenie
zamiast smażenia



używaj produktów
jak najmniej
przetworzonych



IŻŻ, 2016, OPRAC. POD KIER. PROF. M. JAROSZA

10 najważniejszych zasad żywienia



Poradnia Dietetyczna
Flowfit

1. Wykluczaj z diety tłuste produkty zwierzęce

Wyliminuj: tłuste mięso, słoninę, smalec, boczek, tłusty drób (gęsi, kaczki, skóra drobiowa), tłuste wędliny, kiełbasy, parówki, salceson, baleron i podroby (wątróbka, serca, żołądki), ponieważ zawierają dużo cholesterolu. Z diety należy wykluczyć także: majonez, śmietanę, tłuste sosy, zasmażki.

2. Codziennie jedz dużo warzyw i owoców

Różnokolorowe warzywa i owoce są źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Warzywa i / lub owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku - rano dodaj owoce do owsianki, na drugie śniadanie przygotuj kanapki z warzywami, obiad niech zawiera surówkę i warzywo gotowane, a na kolację zrób sałatkę lub zupę krem.

3. Spożywaj produkty zbożowe pełnoziarniste

Produkty pełnoziarniste zawierają więcej witamin i składników mineralnych od produktów przetworzonych. Są także źródłem cennego błonnika pokarmowego, który reguluje pracę jelit oraz obniża poziom cholesterolu we krwi. Jedz: pieczywo razowe, orkisz, graham i pumpernikiel, kaszę jęczmienną, gryczaną, jaglaną, płatki zbożowe (owsiane), makaron razowy oraz ryż brązowy.

4. Wybieraj mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu

Produkty takie jak: mleko do 2%, kefiry do 2%, jogurty naturalne do 2%, maślanki naturalne i twarogi chude i półtłuste, to najlepsze źródło wapnia. Z uwagi na zawartość cholesterolu ogranicz spożycie innych tłustych wyrobów mlecznych: serów żółtych i pleśniowych, serków topionych, śmietany oraz śmietanki.

5. Jedz ryby, zwłaszcza morskie

Tłuste ryby morskie (makrela, śledź, łosoś, sardynka) zawierają m.in. kwasy omega-3, które wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi oraz prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Ryby powinny się znaleźć w jadłospisie co najmniej 2 razy w tygodniu.

10 najważniejszych zasad żywienia



Poradnia Dietetyczna
Flowfit

6. Ograniczaj spożycie produktów przetworzonych

Ze względu na obeność izomerów trans kwasów tłuszczowych, które podwyższają poziom cholesterolu we krwi, wyklucz z diety wyroby cukiernicze i słone przekąski: ciasta, ciastka, krakersy, wafelki, paluszki, pączki i chipsy. Unikaj potraw fast food.

7. Sięgaj po oleje roślinne

Olej rzepakowy, słonecznikowy i oliwa z oliwek to źródła kwasów tłuszczowych, które obniżają poziom cholesterolu oraz ciśnienie tętnicze krwi. Stężenie cholesterolu pomogą także zredukować orzechy, migdały, pestki słonecznika i dyni.

8. Zminimalizuj ilość soli w diecie

Najlepiej usuń solniczkę ze stołu. Unikaj produktów przetworzonych, które zawierają duże ilości soli, takich jak: wędliny, konserwy, marynaty, zupy i sosy w proszku. Zamiast soli stosuj przyprawy ziołowe. Warto posadzić w domu aromatyczne zioła i samodzielnie komponować mieszanki przyprawowe, zamiast kupować gotowe, ponieważ są bogate w sól. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g (płaska łyżeczka od herbaty).

9. Regularnie jedz urozmaicone posiłki

Spożywaj minimum 4 posiłki dziennie o stałych porach. Stosuj zasadę "jem mniej, ale za to częściej". Urozmaicenie jadłospisu zapewni podaż wszystkich potrzebnych składników pokarmowych, natomiast regularne posiłki pomogą zachować odpowiednią masę ciała oraz utrzymać stały poziom glukozy we krwi.

10. Ogranicz smażenie

Najlepiej gotować, gotować na parze, dusić i piec w pergaminie. Dobrym sposobem jest również grillowanie na specjalnej patelni. Jeżeli zrezygnujesz ze smażenia danie stanie się lekkostrawne, mniej kaloryczne i dodatkowo zachowa większą wartość odżywczą.

Opracowanie merytoryczne:
dietetyk kliniczny Natalia Makowska
www.flowfitdietetyk.pl



Poradnia Dietetyczna

— *Flowfit* —

**NATALIA MAKOWSKA
DIETETYK KLINICZNY**

TEL. 782-579-545

MAIL: DIETETYK@STG.PL

WWW.FLOWFITDIETETYK.PL