



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób dorosłych

została opracowana pod kierunkiem:

prof. dra hab. med. Mirosława Jarosza

Zespół roboczy:

prof. dr hab. M. Jarosz
dr hab. I. Traczyk, prof. IŻŻ
dr K. Stoś, prof. IŻŻ
dr W. Respondek
dr E. Rychlik
dr K. Wolnicka
mgr inż. M. Brajbisz
mgr R. Gajowiak
mgr inż. M. Siuba-Strzelińska

Zespół konsultantów:

prof. dr hab. J. Charzewska
prof. dr hab. B. Cybulska
prof. dr hab. J. Dzieniszewski
prof. dr hab. L. Kłosiewicz-Latoszek
prof. dr hab. H. Kunachowicz
prof. dr hab. W.B. Szostak
dr hab. L. Szponar, prof. IŻŻ
dr W. Sekuła, prof. IŻŻ
dr H. Mojska
dr L. Pachocka
dr B. Przygoda
dr R. Wierzejska
dr A. Wojtasik
dr A. Jarosz
dr M. Białkowska
mgr inż. I. Sajór

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, nie-zbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALEGANÝCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

dla osób dorosłych

PREAMBUŁA

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej wraz z 10 zasadami i opisem jest najprostszym, krótkim i zwięzłym sposobem wyrażenia zasad prawidłowego żywienia.

Wiedza o żywności i żywieniu oraz ich wpływie na zdrowie człowieka jest ogromna i podlega stałej ewolucji i zmianom. Dlatego również Piramida co pewien czas podlega pewnym modyfikacjom. Aktualna Piramida jest odpowiedzią na zalecenia WHO, zawiera w sobie ideę „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”.

Ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka. Z tych powodów warzywa i owoce w Piramidzie Zdrowego Żywienia 2016 znalazły się u jej podstawy.

Drugą ważną zmianą jest umieszczenie w Piramidzie ziół, które nie tylko poprawiają smak potraw, dostarczając jednocześnie wielu prozdrowotnych składników, lecz także mogą pomóc w redukcji spożycia soli. Można nimi bowiem zastąpić sól kuchenną, która jest traktowana jako „cichy zabójca” i w dużej mierze odpowiada za zawały serca i udary mózgu.

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

Pamiętać należy, że osoby z rozpoznanymi chorobami (m.in. udar, zawał, osteoporoza, cukrzyca typu 2) wymagają indywidualnych zaleceń żywieniowych.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

dla osób dorosłych

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

KOMENTARZ

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).

Właściwa częstość spożywania posiłków stanowi ważny element zdrowego odżywiania. Wykazano, że u osób, które zwyczajowo zjadają 1-2 obfite posiłki dziennie częściej występuje otyłość, cukrzyca typu 2, hipercholesterolemia i kamica pęcherzyka żółciowego w porównaniu z tymi, którzy spożywają więcej posiłków dziennie.

Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie, przerwy między nimi powinny wynosić 3-4 godziny. Zwyczaj ten przyczynia się do ograniczenia ilości przyjmowanych przekąsek, a także ułatwia utrzymanie prawidłowych poziomów cukru we krwi. Śniadanie należy zjeść w ciągu 1-2 godz. po wstaniu z łóżka, a kolację około 3 godz. przed snem.

W przypadku niektórych chorób zaleca się większą ilość posiłków. Pacjenci z cukrzycą typu 1 zwykle zjadają 6 małych posiłków dziennie. Każdy, kto dba o zdrowie, nie tylko wybiera różnorodne, nieprzetwarzane produkty żywnościowe, lecz także stara się przyjmować posiłki regularnie o stałych porach.

2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.

Dieta bogata w warzywa i owoce m.in. zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca) oraz nowotwory. Z tych powodów warzywa i owoce powinny być podstawą naszej diety. Powinniśmy je spożywać co najmniej 400 g dziennie, w co najmniej 5 porcjach, z tego 1 porcję może stanowić 1 szklanka soku. Warto jednak wiedzieć, że każda większa ilość i liczba porcji warzyw i owoców dziennie przynosi dalsze korzyści dla zdrowia.

Badania pokazują, że każda porcja warzyw i owoców zwiększa ich działanie prozdrowotne, ponieważ dostarczamy naszemu organizmowi szerokiej ilości bioaktywnych związków, takich jak karotenoidy (w tym beta-karoten, likopen), witaminy: C i E, kwas foliowy, selen, flawonoidy, izoflawony oraz błonnik. Mają one działanie antyoksydacyjne, hamują namnażanie się komórek, chronią DNA komórek, regulują działanie hormonów oraz stymulują układ immunologiczny.

3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Z produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać artykuły z tzw. pełnego przemiału. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (razowego, graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty brązowy, makaron razowy i kasze (m.in. gryczaną i jęczmienną).

Przetwory zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego.

Spożycie dużej ilości błonnika pokarmowego jest szczególnie istotne w zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia. Błonnik pokarmowy reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości, ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, zapobiega zaparciom i powstawaniu nowotworów jelita grubego. Spożywanie ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz czy płatków owsianych wpływa również na obniżanie zawartości cholesterolu we krwi, gdyż ułatwia jego wydalanie z przewodu pokarmowego.

4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.

Mleko i przetwory mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów, są idealnym źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Równocześnie dostarczają stosunkowo mało kalorii.

Wapń z produktów mlecznych charakteryzuje się bardzo dobrą przyswajalnością, a zalecane 2 szklanki mleka zawierającego do 2% tłuszczu (bądź innych napojów mlecznych) pokrywają w 60% zapotrzebowanie na wapń. Sery podpuszczkowe charakteryzują się jeszcze większą zawartością wapnia - 100 g pokrywa nawet 100% zapotrzebowania na wapń. Ze względu jednak na większą zawartość tłuszczu i wyższą energetyczność sery podpuszczkowe powinny być spożywane rzadziej i w mniejszej ilości niż mleko, jogurty czy kefir.

Warto podkreślić, że białka mleka ze względu na dużą zawartość lizyny stanowią doskonałe uzupełnienie białek roślinnych, które zawierają mniejszą ilość tego aminokwasu. Łączenie produktów zbożowych z produktami mlecznymi poprawia wykorzystanie białka roślinnego przez organizm człowieka.

5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

Według badań Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) większe, niż zalecane, spożycie mięsa i przetworzonych produktów mięsnych zwiększa zachorowanie na niektóre nowotwory.

W celu ograniczenia spożycia tłuszczu zwierzęcego, zwłaszcza nasyconych kwasów tłuszczowych, należy wybierać chude gatunki mięsa, najlepiej pochodzenia drobiowego (indyk, kurczak) i, w mniejszych ilościach, chude mięso czerwone (wołowe i wieprzowe).

Dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe, warto więc 1-2 razy w tygodniu zjeść, zamiast dania mięsnego, potrawę przygotowaną z grochu, fasoli, soczewicy, czy soi.

Mięso można również zastąpić jajami, które są skoncentrowanym źródłem wielu witamin i składników mineralnych oraz luteiny (barwnik występujący w żółtku) niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku.

Nie można zapomnieć o rybach pochodzenia morskiego. Są one źródłem dobrotwornych kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu. Ryby powinny być spożywane minimum dwa razy w tygodniu. Nie może to być jednak ryba smażona, lecz pieczona lub gotowana, ponieważ smażenie niweluje jej korzystne właściwości.

6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.

Wysokie spożycie tłuszczu zwierzęcego, bogatego w nasycone kwasy tłuszczowe, zwiększa ryzyko wystąpienia takich schorzeń, jak: choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory. Dlatego najczęściej powinien być spożywany tłuszcz roślinny (zwłaszcza olej rzepakowy lub oliwa z oliwek), ale w niewielkich ilościach i najlepiej w postaci surowej, jako dodatek do surówek czy innych potraw. Tłuszcze roślinne dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych, wśród których zwłaszcza jednonienasycone i wielonienasycone z rodziny omega-3 są bardzo korzystne dla naszego organizmu.

Do smażenia należy używać olej rzepakowy bądź oliwę z oliwek (zawarte w nich jednonienasycone kwasy tłuszczowe są bardziej odporne na szkodliwe zmiany pod wpływem wysokiej temperatury).

Pamiętać jednak trzeba, że smażenie potraw powinno być ograniczone, na korzyść gotowania, gotowania na parze czy pieczenia.

W pożywieniu występują również tzw. izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, powstające w procesach przetwarzania żywności. Są one szkodliwe dla naszego zdrowia, podnoszą bowiem poziom tzw. złego cholesterolu, a obniżają - dobrego. Ich źródłem są na przykład margaryny twarde, produkty typu fast food, wyroby cukiernicze (np. wafelki, batony) - dlatego zdecydowanie trzeba unikać ich spożywania.

7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.

Cukier i słodczy są bardzo kaloryczne, zawierają głównie sacharozę, glukozę, fruktozę, a niektóre produkty (np. wyroby czekoladowe, ciastka, kremy, chałwa, lody) także tłuszcz. Często w skład tego tłuszczu wchodzi niekorzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Większość słodczy zawiera niewielkie ilości cennych składników odżywczych (witamin i składników mineralnych).

Nadmierne spożycie cukru i słodczy przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, może zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2, miażdżycy, sprzyja też powstawaniu próchnicy zębów. Szczególnie niekorzystne jest spożywanie, dodawanego do wielu produktów, syropu glukozowo-fruktozowego. Najlepiej unikać spożywania słodczy, bądź spożywać je rzadko, w niewielkich ilościach. Należy też ograniczyć dodatek cukru do potraw i napojów i wybierać produkty niskosłodzone.

Słodkie przekąski można zastąpić owocami, a czasem także niesolonymi orzechami lub nasionami.

Orzechy (zwłaszcza włoskie), migdały, nasiona słonecznika, czy dyni są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich dodatek, nawet w niedużej ilości, do codziennej diety korzystnie wpływa na nasze zdrowie, zmniejszając zagrożenie chorobami sercowo-naczyniowymi czy nowotworami.

8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.

Nadmierne spożycie soli (NaCl) - z uwagi na zawartość sodu - powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia. Prowadzi do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca i udaru mózgu. Może także w istotny sposób zwiększać zachorowalność na raka żołądka, osteoporozę oraz sprzyjać rozwojowi otyłości.

Dlatego też sól (łącznie z produktów i dosalania) powinna być spożywana w ilości nie większej niż 5 g dziennie¹. W ograniczeniu spożycia soli może pomóc Ci usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (świeże i suszone) oraz wybieranie produktów świeżych zamiast przetworzonych.

Kuchnia obfitująca w zioła i przyprawy może wzmocnić pro-zdrowotne działanie diety bogatej w owoce i warzywa. Zawarte w przyprawach i ziołach fitozwiązki korzystnie wpływają na zdrowie: wykazują działanie antyoksydacyjne, zmniejszają stan zapalny, poprawiają metabolizm cholesterolu oraz mają właściwości bakterio- i wirusobójcze. Zamiast zatem doprawiać potrawy solą oraz gotowymi mieszankami przyprawowymi, zawierającymi duże jej ilości (czytaj etykiety i sprawdzaj ich skład), warto na co dzień używać takie zioła/przyprawy, jak: rozmaryn, oregano, tymianek, bazylija, kurkuma, czosnek, imbir czy cynamon.

¹ Najwięcej soli pochodzi z kupowanych przez nas produktów przetworzonych. 5 g soli to w przybliżeniu płaska łyżeczka do herbaty, a 60% tej tradycyjnej łyżeczki soli spożywamy wraz z produktami przetworzonymi, 30% pochodzi z dosalania, a tylko 10% to sól naturalna.

9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

Woda należy do niezbędnych składników pokarmowych i musi być dostarczana do organizmu regularnie i w odpowiednich ilościach. Niedostateczna jej podaż szybko prowadzi do odwodnienia i związanej z tym mniejszej wydolności fizycznej, zaburzeń funkcji poznawczych oraz dolegliwości m.in. ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego.

Należy pić co najmniej 1,5 l wody dziennie. Woda zawarta jest również w spożywanych produktach i potrawach (np. w zupach)². W przypadku działania czynników zwiększających straty wody jej spożycie powinno być większe. Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie, jest woda. Woda może pochodzić także z soków, zwłaszcza warzywnych, oraz mleka i napojów mlecznych. Źródłem wody mogą być również herbata i kawa mające znaczenie w prewencji chorób degeneracyjnych (przy spożyciu co najmniej 3 filiżanek dziennie). Natomiast należy wyeliminować z diety lub znacznie ograniczyć spożycie napojów słodzonych i wód smakowych.

² Uwzględniając wodę pochodzącą zarówno z napojów, jak i z produktów i potraw, jej spożycie powinno wynosić co najmniej 2-2,5 l dziennie.

10. Nie spożywaj alkoholu.

Alkohol jest przyczyną wielu groźnych chorób, tj. ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby i wielu nowotworów: przełyku, żołądka, jelita grubego. W przypadku zaś raka gruczołu sutkowego nawet minimalne spożywanie alkoholu zwiększa jego ryzyko.