

## **Co to jest dieta zbilansowana i jak powinna wyglądać?**

Pojęcie „zbilansowanej diety” pojawia się w każdym kontekście, dotyczącym zdrowego żywienia. Najczęściej kojarzy się z restrykcjami i odchudzaniem, to jednak mylne skojarzenie. Co to jest zbilansowana dieta? Czy istnieją zasady jej komponowania, dzięki którym każdy może samodzielnie układać swój jadłospis?

### **Jak powinna wyglądać zbilansowana dieta?**

Dieta zbilansowana to określenie na program żywieniowy, w którym wszystkie składniki odżywcze są rozplanowane w odpowiednich proporcjach. Wiąże się ona również z pewnymi zastrzeżeniami, ponieważ zakłada pozbycie się z jadłospisu pustych kalorii, które nie wnoszą żadnych wartości odżywczych.

Do najważniejszych elementów zbilansowanej diety należą:

- białko,
- tłuszcze,
- węglowodany,
- witaminy,
- składniki mineralne,
- błonnik.

Osoby dbające o prawidłowo zbilansowaną dietę powinny pamiętać też o wodzie – jest ona niezbędnym elementem zdrowej diety.

### **Zbilansowana dieta – co powinna zawierać?**

Specjaliści, na podstawie wiedzy o odżywianiu i potrzebach organizmu, stworzyli zasady zdrowego żywienia i proporcji składników odżywczych w różne zbiory, które są modelami żywienia zbilansowanego.

### **Talerz zdrowego żywienia**

17 października 2020 Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego po raz pierwszy zaprezentował nowe zalecenia, które mają zastąpić znaną dotychczas piramidę zdrowego żywienia. Zostały one zebrane i przedstawione w formie grafiki imitującej talerz, na którym w odpowiednich proporcjach rozłożone są różnorodne i korzystne dla organizmu produkty. Ich układ obrazuje też ich ilościowy udział w codziennej diecie.

# Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

**Jedz więcej:**

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

**Jedz mniej:**

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

**Zamieniaj:**

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

**Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie**

Ważne: wszelkie tego typu zalecenia są kierowane do osób, które nie są obciążone przewlekłymi schorzeniami. W razie występowania chorób czy alergii należy skonsultować zbilansowanie diety ze specjalistą.

Według grafiki połowę posiłku powinny stanowić warzywa i owoce, przy czym warzyw powinno być więcej. To przez fruktozę – cukier ten może zalegać w jelitach i fermentować, prowadząc do wzdęć i bólu brzucha. ¼ talerza stanowią produkty pełnoziarniste z pełnego przemiału, które powinny być źródłem błonnika i węglowodanów złożonych. Pobudzają one trawienie, przeciwdziałają problemom trawiennym i chorobom układu krążenia. Codzienne ich jedzenie pomaga też utrzymać prawidłową masę ciała. Kolejna ¼ to źródła białka: mięso drobiowe, ryby, jaja, rośliny strączkowe oraz mleko i jego przetwory. Należy jednak uważać na nie ze względu na alergeny. Niektóre osoby, genetycznie predysponowane, powinny uważać na nadmiar nabiału w diecie, ponieważ może to prowadzić do problemów skórnych.

Wokół talerza znalazło się miejsce na dodatkowe uwagi podzielone na trzy części:

1. Jedz więcej – omawia w prosty i zrozumiały sposób informacje zawarte w talerzu, wskazując na poszczególne grupy żywności i opisując je.
2. Jedz mniej – grupa produktów, których Polacy nadużywają. Na podstawie badań i przeglądu fachowej literatury, badacze Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego wskazali na najczęstsze, złe

nawyki żywieniowe Polaków. Są wśród nich m.in. nadmiar cukru i soli, przetworzonej żywności oraz mięso (ze szczególnym naciskiem na czerwone) i jego przetwory. Odradza się ich częste spożycie ze względu na obecność cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych.

3. Zamieniaj – wskazuje na zdrowsze zamienniki popularnych, ale niezdrowych produktów.

Wokół talerza są też dwa zielone pasy: pierwszy z nich, u góry, wskazuje na codzienne jedzenie różnorodnych produktów. Drugi, poniżej talerza, podpowiada o konieczności podejmowania aktywności fizycznej. To wskazówka, którą większość osób może i powinna brać pod uwagę w codziennym życiu, dopasowując aktywność do swoich osobistych możliwości.

Dodatkowo, talerz zdrowego żywienia wzbogacono o prosty program żywieniowy „W 3 krokach do zdrowia”, który na podstawie danych zgromadzonych przez badaczy proponuje wdrożenie prostych zasad, które mogą pomóc zbilansować swoje posiłki. Wśród zasad są m.in. zamiana słodkich napojów na wodę, jedzenie ryby raz w tygodniu czy dodawanie warzywa lub owocu do każdego posiłku.