

Cześć uczniowie!

Dzisiaj porozmawiamy o trzech popularnych dietach: diecie śródziemnomorskiej, diecie DASH i diecie fleksytariańskiej. Celem naszej dyskusji będzie zastanowienie się, która z tych diet uważacie za dobrze zbilansowaną, a także czy potraficie wskazać, czego może brakować lub być w nadmiarze w pozostałych dwóch dietach.

Dieta śródziemnomorska jest oparta na tradycyjnym stylu żywienia mieszkańców basenu Morza Śródziemnego. Składa się głównie z warzyw, owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych, ryb, orzechów i nasion. Zaleca się spożywanie tych produktów regularnie, a także umiarkowane spożycie jajek, mięsa drobiowego, serów i nabiału. Czerwone mięso i słodkości są zalecane do spożycia możliwie najrzadziej. Dieta śródziemnomorska jest uważana za dobrze zbilansowaną, ponieważ dostarcza różnorodnych składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały, białko i zdrowe tłuszcze. Dodatkowo, dieta ta promuje spożywanie świeżych i naturalnych produktów, co sprzyja ogólnemu zdrowiu.

Dieta DASH, czyli Dietary Approaches to Stop Hypertension (Dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu), ma na celu zmianę nawyków żywieniowych, zwłaszcza u osób z nadmierną masą ciała i nadciśnieniem tętniczym. Podstawą diety DASH są warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste oraz niskotłuszczowy nabiał. Zaleca się również spożywanie ryb, orzechów i płynów w postaci wody mineralnej czy świeżych soków warzywnych. Dieta DASH może być uważana za dobrze zbilansowaną ze względu na duże skupienie na warzywach, owocach i zdrowych źródłach białka. Jednakże, w tej diecie może brakować niektórych składników, takich jak zdrowe tłuszcze czy produkty pełnoziarniste.

Dieta fleksytariańska to stosunkowo nowe podejście, które polega głównie na ograniczeniu spożycia mięsa i przetworów mięsnych. Głównym źródłem białka w diecie fleksytariańskiej są strączki, takie jak soczewica, soja, ciecierzycza, fasola, bób czy groch, oraz produkty roślinne, takie jak tofu czy tempeh. W tej diecie zaleca się również zastąpienie mleka krowiego napojami roślinnymi. Dieta fleksytariańska zachęca do możliwie niskiego spożycia nabiału, jajek, ryb oraz mięsa. Jest elastycznym podejściem, które pozwala na spożywanie mięsa i jego przetworów okazjonalnie, na przykład podczas uroczystości czy wyjazdów. Dieta ta skupia się głównie na roślinnych źródłach białka, takich jak strączki i produkty roślinne, oraz promuje spożywanie mleka roślinnego. Jednak w diecie fleksytariańskiej może brakować niektórych składników odżywczych, takich jak witamina B12, która głównie występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego.