



# ZDROWE ŻYWIENIE

Co i w jaki sposób jeść, by DOBRZE ŻYĆ?

*dr Karolina Gajda, Joanna Grodzka*

*Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie*

## Spis treści

|  |    |
|--|----|
| 1. Zbilansowana i zrównoważona dieta – krok do dobrego zdrowia. . . . .          | 1  |
| 2. Różnorodność, umiar i świadomość – kluczem do zdrowia.. . . .                 | 2  |
| 3. Tajemnica zdrowej diety tkwi w proporcjach. . . . .                           | 3  |
| 4. Talerz zdrowego żywienia - na co zwrócić szczególną uwagę? . . . . .          | 4  |
| 5. Regularne spożywanie posiłków – nawyk, który warto mieć.. . . . .             | 7  |
| 6. Słone i słodkie przekąski – przyjaciel czy wróg? . . . . .                    | 8  |
| 7. Prawidłowe nawodnienie na co dzień - warunkiem zdrowia.. . . . .              | 9  |
| 8. Świadomie czytam etykiety – wybieram zdrowie. . . . .                         | 11 |
| 9. Najpopularniejsze diety w 2022 r. – w zgodzie ze zdrowiem i planetą.. . . . . | 13 |

## 1. Zbilansowana i zrównoważona dieta – krok do dobrego zdrowia.

Aby móc mówić o diecie w kontekście naszego zdrowia, należałoby przybliżyć znaczenie tego słowa. Otóż etymologia nazwy „dieta” sięga głębokich korzeni, gdyż wywodzi się ze starożytnej Grecji, gdzie odnosiła się zarówno do stylu życia, jak i sposobu myślenia. Dopiero w XIV-XV wieku pojawiło się powiązanie diety z wprowadzeniem ograniczenia jedzenia. Według definicji Encyklopedii PWN oznacza „[łac. < gr. *diáita* ‘sposób życia’], oparty na zasadach dietetyki sposób żywienia się człowieka, charakteryzujący się ustalonym pod względem jakości, ilości i urozmaicenia doбором pokarmów, dostosowanym do potrzeb organizmu”.

Nie od dzisiaj wiadomo, że urozmaicona i właściwie skomponowana dieta odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia. Odpowiedni sposób odżywiania wywiera wpływ na naszą kondycję zdrowotną, sprawność fizyczną, zdolność do nauki oraz coraz częściej znajduje swoje zastosowanie w leczeniu chorób. Z kolei by zwiększyć szansę na poprawę lub utrzymanie dobrego stanu zdrowia, sprawności i samopoczucia w wieku późniejszym, należy od najmłodszych lat kształtować zdrowe nawyki żywieniowe. Jednocześnie pamiętajmy, że codzienne wybory żywieniowe mają istotne znaczenia dla naszego środowiska. Aktualnie zaleca się zmianę diety na bogatą w żywność pochodzenia roślinnego, a ubogą w produkty odzwierzęce, która może przynieść zarówno korzyści zdrowotne dla naszego organizmu, jak i może uchronić naszą planetę przed niekorzystnymi zmianami klimatycznymi.

Co więcej, w ostatnim czasie popularność stosowania diet z udziałem produktów roślinnych rośnie, głównie ze względu na liczne doniesienia naukowe o ich prozdrowotnych właściwościach. Sprzyjają one obniżeniu ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu, tym samym zmniejszając ryzyko chorób serca i nadciśnienia tętniczego, zapobiegają cukrzycy typu 2, wystąpienia niektórych nowotworów czy korzystnie wpływają na redukcję masy ciała. Z drugiej strony mimo, iż diety roślinne zyskują na popularności, to z raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut



Badawczy (NIZP PZH – PIB) w 2020 r., wynika iż spożywamy zbyt małe ilości warzyw i owoców i zbyt dużo mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych w porównaniu do zaleceń.

Obecne wzorce żywieniowe promują coraz bardziej niezdrowy i niezrównoważony sposób odżywiania, którego najbardziej widoczną konsekwencją jest szybko rosnąca liczba osób z nadmierną masą ciała. W Europie, według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), w 2022 r. nadwaga i otyłość dotyka prawie 60% dorosłych i prawie co trzecie dziecko (29% chłopców i 27% dziewczynek). Również w Polsce od kilkudziesięciu lat obserwuje się dynamiczny wzrost częstości występowania nadwagi i otyłości. Ostatnie doniesienia z 2020 r. wskazują, iż nadwagę miało 54,5% Polaków i częściej występuje ona u mężczyzn niż u kobiet (64,2% mężczyzn i 45,5% kobiet). Dodatkowo pandemia pogłębiła problem z utrzymaniem prawidłowej wagi. W czasie lockdownu niemal połowa badanych Polaków przytyła, a ich nawyki żywieniowe pogorszyły się, na co miały wpływ niekorzystne zmiany w stylu życia i w sposobie żywienia. Dlatego należy je skorygować, by zapobiec rozwojowi chorób, przedłużyć czas życia i poprawić jego jakość.

To nie musi być od razu wielka zmiana. Trzeba jednak wykonać pierwszy krok w stronę zbilansowanej i zrównoważonej diety. A przeświadczenie, że wprowadzone zmiany mogą mieć istotny wpływ na otaczające nas środowisko, może być bodźcem do rozpoczęcia ich.

Na to, co nałożymy na swój talerz mamy wpływ przede wszystkim my, tylko, czy zawsze wiemy, co powinno się na nim znaleźć?

## 2. Różnorodność, umiar i świadomość – kluczem do zdrowia.

Aby dieta, którą stosujemy była dla nas zdrowa, powinna być dobrze urozmaicona. Nie ma bowiem produktu spożywczego, który dostarczałby wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Błąd, jaki często popełniamy, to powtarzalność produktów i potraw, a zarazem stosowanie monotonnej i niewłaściwie zbilansowanej diety. Komponując codzienne posiłki, wybieramy świadomie te najzdrowsze oraz stosujemy złotą zasadę różnorodności i umiaru. Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) należy od najmłodszych lat promować stosowanie zdrowej i zrównoważonej diety, o wysokiej zawartości m.in. warzyw i owoców. WHO wskazuje, że ich niskie spożycie odpowiada za 1,7 miliona zgonów w skali światowej, dlatego niezbędne jest podjęcie działań, aby zwiększyć spożycie produktów pochodzenia roślinnego. Wychodząc naprzeciw rekomendacjom WHO i społeczeństwu NIZP PZH – PIB pod koniec 2020 r. opracował zalecenia zdrowego żywienia, które w sposób czytelny i przejrzysty zostały zilustrowane w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów. Stanowi on nową alternatywę dla znanej nam Piramidy Zdrowego Żywienia. Tym samym prawidłowo skomponowana dieta powinna opierać się na zasadach „Talerza zdrowego żywienia” i być różnorodna. Zalecenia na talerzu zostały przedstawione graficznie w bardzo prosty sposób, ukazując rekomendowane proporcje spożycia poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie. Dodatkowo wokół talerza możemy zauważyć trzy wyodrębnione sekcje - „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”. Przedstawiają one w punktach zalecenia mówiące o tym, jakich produktów powinno być w diecie najwięcej, jakie są najkorzystniejsze zamienniki oraz to, czego powinniśmy unikać.

Ponadto nowością w zaleceniach jest pojawienie się aspektu środowiskowego. Uwzględniono kwestię zrównoważonego podejścia do diety chcąc podkreślić ważny problem, jakim jest globalne ocieplenie klimatu. Tym samym nowe zalecenia zdrowego żywienia wpisują się w założenia diety korzystnej dla środowiska, tzn. planetarnej (Planetary Health Diet). Ten model żywienia wskazuje na ograniczenie w diecie produktów zwierzęcych, których produkcja generuje duże ilości gazów cieplarnianych.



nianych i ma wpływ na globalne ocieplenie klimatu, na rzecz różnorodnych produktów pochodzenia roślinnego, w tym lokalnych oraz sezonowych. Również dieta z większym udziałem produktów roślinnych zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości, chorób układu krążenia, nowotworów czy cukrzycy typu 2. Wśród nowych zaleceń, których również nie mogło zabraknąć, uwzględniono element aktywności fizycznej i potrzebę utrzymania masy ciała w normie.

### 3. Tajemnica zdrowej diety tkwi w proporcjach.

Racjonalny sposób żywienia, związany z różnorodną i zbilansowaną dietą jest jednym z kluczowych aspektów warunkujących dobry stan zdrowia. Spożywana żywność i zawarte w niej składniki decydują o stanie odżywienia organizmu, a zachowanie proporcji między nimi jest podstawą zdrowej diety. Z kolei podstawą zaleceń zdrowej diety są Normy Żywienia Człowieka, które mają na celu optymalizację wartości odżywczej diety, zgodnie z wiekiem, stanem fizjologicznym, poziomem aktywności fizycznej, płcią, masą ciała i stanem zdrowia. W prawidłowo zbilansowanej diecie, zgodnej z normami, składniki odżywcze powinny występować w odpowiedniej ilości i właściwych proporcjach. Najlepszym rozwiązaniem wydaje się zachowanie równowagi w diecie, czyli każdy posiłek powinien zawierać białko, tłuszcz i węglowodany.

Według norm, dzienne zapotrzebowanie na **białko** dla osób dorosłych mieści się w zakresie 10–20% całkowitej energii z diety, natomiast dla osób starszych ze względu na stopniową utratę masy mięśniowej i siły mięśni wartość ta ulega zwiększeniu stanowiąc 15–20% energii. Należy pamiętać, iż zapotrzebowanie na białko w diecie zależy od wielu czynników, tj.: wieku, płci, aktywności fizycznej, masy ciała, stanu fizjologicznego oraz predyspozycji do chorób. W codziennej diecie białko spełnia ważną rolę jako składnik budulcowy. Odpowiada także za prawidłowy przebieg procesów metabolicznych oraz działanie układu hormonalnego. Źródłem białka w diecie powinny być ryby, chude mięso drobiowe, nabiał, jaja i rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, fasola, groch, bób), jednak z przewagą produktów białkowych pochodzenia roślinnego. Odgrywa to istotne znaczenie zarówno dla zdrowia człowieka, jak i dla środowiska.

Kolejny ważny składnik – **tłuszcze**. Według norm żywienia człowieka tłuszcze w diecie powinny stanowić do 40% energii we wcześniejszym okresie życia, a w wieku dorosłym spożycie tłuszczów ogółem powinno być na poziomie 20-35% dziennego spożycia energii. Przede wszystkim są one źródłem energii i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz są nośnikiem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A, D, E i K. Głównym źródłem tłuszczu w diecie seniora winny być: ryby morskie (np. łosoś, sardynki, śledź, tuńczyk), chude mięsa (drób, indyk, cielęcina, wołowina), tłuszcze roślinne (oleje: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek) oraz orzechy i nasiona. Ważne, aby ich restrykcje nie ograniczać, tylko spożywać odpowiedni rodzaj tłuszczu we właściwych proporcjach. Dobrym rozwiązaniem będzie zastępowanie tłuszczów zwierzęcych (nasyconych) tłuszczami pochodzenia roślinnego (nienasyconymi). Zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych nie powinna przekraczać 10% ogółu energii. Możemy to osiągnąć poprzez ograniczenie w diecie tłustego mięsa, wędlin, serów, śmietany, oleju palmowego i kokosowego na rzecz częstego stosowania olejów roślinnych, oliwy z oliwek, które są źródłem wartościowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowo spożycie na jak najmniejszym możliwym poziomie lub całkowita rezygnacja w diecie dotyczy utwardzonych olejów roślinnych, które są źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych. Wykazują one wyłącznie niekorzystne działanie na zdrowie człowieka oraz stanowią ryzyko chorób serca, udaru, otyłości czy cukrzycy typu 2. Głównymi źródłami utwardzonych tłuszczów trans są produkty, które



niestety cieszą się dużą popularnością, tj.: przetworzona żywność typu fast food, produkty smażone na głębokim tłuszczu, produkty piekarnicze i cukiernicze, słone przekąski czy margaryny. Dlatego również te należy restrykcyjnie ograniczać.

Następnym ważnym składnikiem odżywczym są **węglowodany**. Stanowią podstawowe źródło energii dla organizmu, istotne jest więc aby dostarczać ich odpowiednią ilość i jakość. Zalecany udział węglowodanów w diecie powinien uwzględnić ilość energii, jaką należy zapewnić, po uwzględnieniu energii dostarczonej przez spożyte białko i tłuszcz. Powinny one stanowić 45–65% energii całodiennej diety, w tym udział energii z cukrów dodanych nie więcej niż 10%. W prawidłowo zbilansowanej diecie źródłem węglowodanów powinny być warzywa i owoce oraz produkty zbożowe z pełnego przemiału (kasze gruboziarniste, ryż, makaron, pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe). Zaleca się, aby spożywać 3 porcje produktów zbożowych z pełnego przemiału w ciągu dnia – czyli około 90 gramów. Węglowodany, przede wszystkim, charakteryzują się wysoką zawartością błonnika, zawierają znaczne ilości żelaza, magnezu, potasu i cynku, oraz witaminy E, witamin z grupy B, które odpowiadają za prawidłowe procesy metaboliczne, jak również zapobiegają wystąpieniu niedoborów pokarmowych oraz niektórych chorób. Dostarczają także białka roślinnego, co powoduje, iż pełnią istotną rolę w przypadku osób stosujących diety roślinne. Jednocześnie pełnoziarniste produkty zbożowe mają wartościowy udział w założeniach diety planetarnej.

#### 4. Talerz zdrowego żywienia - na co zwrócić szczególną uwagę?

Komponując główne posiłki, warto dążyć do zachowania właściwych proporcji poszczególnych grup produktów w całodiennej diecie. Pomocą są aktualne zalecenia NIZP- PZH z 2020 r. przedstawione w postaci „Talerza Zdrowego Żywienia”, który został podzielony na trzy części. Uwagę zwraca rekomendacja co do ilości spożycia warzyw i owoców, które powinny zajmować połowę talerza, z zaznaczeniem przewagi warzyw nad owocami. Natomiast pozostała część to produkty zbożowe pełnoziarniste, a także produkty będące źródłem białka. Inspiracją do przedstawienia zaleceń był planetarny talerz zaproponowany przez autorów raportu komisji EAT-Lancet, którzy to wskazali znaczący udział produktów roślinnych w diecie.

Zalecenia żywieniowe przedstawione w formie „Talerza zdrowego żywienia” wskazują na oparcie codziennej diety w połowie na **warzywach i owocach**. Minimum to 400 g w ciągu dnia, ale im więcej tym lepiej, szczególnie w głównych posiłkach i naturalnie z przewagą warzyw. Ważne jest, aby spożywać codziennie różnokolorowe warzywa i owoce, gdyż nie tylko stanowi to efekt wizualny, ale przede wszystkim odpowiednie barwy wskazują na zawartość różnych składników odżywczych, o unikalnych proporcjach. Wybierając zarówno zielone, żółto-pomarańczowe, czerwone, fioletowe czy białe mamy pewność, że dostarczymy większość witamin i składników mineralnych, a zarazem zmniejszymy ryzyko wielu chorób. Dlatego warto, aby na naszym talerzu znalazła się cała paleta barw, a im bardziej intensywne, tym więcej korzystnych substancji odżywczych i aktywnych biologicznie związków działających pozytywnie na organizm człowieka. Będąc dobrym źródłem witamin (A, B, C, D, E, K), składników mineralnych (jod, magnez, potas, mangan, wapń, żelazo) czy błonnika, mogą opóźniać procesy starzenia, wzmacniać odporność, przeciwdziałać zaparciom czy chronić przed otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą czy nowotworem jelita grubego.

Istotną rolę wśród warzyw przypisuje się roślinom strączkowym (fasola, ciecierzycy, soczewica, groch, soja), głównie ze względu na zawartość w ich nasionach ok. 25% białka roślinnego o wysokiej wartości biologicznej. Tym samym stanowią one dobrą alternatywę dla produktów mięsnych.



Ponadto są także dobrym źródłem błonnika pokarmowego, regulującego m.in. pracę jelit, witamin z grupy B oraz żelaza, fosforu i wapnia. Niewątpliwie spożycie nasion roślin strączkowych wpisuje się w założenia diety planetarnej, które powinny stale gościć na naszych talerzach.

Zalecenia zdrowego żywienia wskazują również na zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy warzywami i owocami w codziennym jadłospisie. Głównym powodem jest fakt, iż owoce zawierają większą ilość naturalnych cukrów prostych, dlatego ich ilość należy bardziej kontrolować. Cukier ten jest podobnie metabolizowany jak inne cukry proste pochodzące ze słodkich przekąsek i napojów. Różnica jest tylko w szybkości wchłaniania się do krwioobiegu, gdyż zawarty błonnik pokarmowy w owocach wydłuża trawienie, spowalnia rozkład cukrów w jelitach, a tym samym zapewnia dłużej trwające uczucie sytości. Tempo wchłaniania będzie wolniejsze, gdy owoce zjemy w połączeniu z jogurtem naturalnym wraz z orzechami i nasionami lub jako dodatek do pozostałych posiłków. Pamiętajmy również, iż zawartość naturalnych cukrów prostych w owocach różni się w zależności od rodzaju oraz stopnia ich dojrzałości. Owoce suszone czy bardziej dojrzałe mają wyższą zawartość cukrów, ale mimo to spożywane z mniejszą częstotliwością mogą być dobrym wymiennikiem słodkich przekąsek.

Warto również pamiętać, że chcąc dostarczyć jak największą liczbę składników odżywczych, starajmy się wybierać warzywa i owoce w postaci surowej, sezonowe, świeże, a w przypadku ich braku korzystajmy z mrozonek. Nie gotujmy warzyw zbyt długo w wodzie ani nie odsmażajmy, ponieważ wówczas pozbawiamy je cennych składników. Należy jednak pamiętać o wyjątkach i ich spożycie dopasować indywidualnie. Osoby, które zmagają się z refluksem, wrzodami, zespołem jelita wrażliwego, wzdęciami czy innymi chorobami, powinny skonsultować spożycie warzyw i owoców z lekarzem lub dietetykiem.

Pamiętajmy także o ich dokładnym myciu przed spożyciem, ponieważ na skórce mogą znajdować się bakterie, pasożyty, pestycydy czy toksyny.

Kolejną grupą produktów żywnościowych, stanowiącą jedną z trzech części talerza, zajmują **produkty zbożowe pełnoziarniste** (pieczywo razowe, kasze, płatki zbożowe i makarony pełnoziarniste). Często są nazywane naszym „motorem napędowym”, gdyż stanowią dobre źródło energii, węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego. Zgodnie z zaleceniami codziennie powinno się spożywać przynajmniej 90 g, czyli 3 porcje produktów zbożowych z pełnego przemiału, gdyż posiadają większe ilości błonnika, witamin z grupy B, cynku oraz magnezu. Zwrócono uwagę również na wymianę produktów na pełnoziarniste, w których znajduje się więcej składników odżywczych, głównie błonnika, żelaza i witamin z grupy B. Z tego względu warto ograniczyć spożycie zbóż przetworzonych i zamienić jasne pieczywo na pieczywo pełnoziarniste (graham, żytnie, razowe), słodzone płatki śniadaniowe na płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, jaglane, gryczane), makaron pszenny na pełnoziarnisty, a kasze na gruboziarniste. Wyjątek stanowią osoby leczone na choroby przewodu pokarmowego (wrzody żołądka i dwunastnicy, zapalenie błony śluzowej żołądka, nieswoiste choroby zapalne jelit w ostrym stadium), po zabiegach operacyjnych czy seniorzy. W tym przypadku zalecana jest dieta łatwostrawna, zawierająca w swoich wytycznych produkty zbożowe przetworzone tj.: pieczywo pszenne, kasza manna, ryż biały, mąka, makarony. Z kolei w przypadku osób posiadających nietolerancję glutenu lub chorych na celiakię należy wybierać produkty zbożowe pozbawione glutenu, tj.: ryż, proso, gryka, komosa ryżowa, amarantus, sorgo i kukurydza.



Zaletą spożycia produktów pełnoziarnistych może być lepsza kontrola w utrzymaniu masy ciała, zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, udaru mózgu czy raka jelita grubego. Głównym tego powodem jest wyższa zawartość błonnika pokarmowego, który zmniejsza stężenie glukozy i insuliny na czczo oraz niższy indeks glikemiczny, powodujący mniejszą poposiłkową odpowiedź insuliny i glukozy, co chroni przed magazynowaniem tłuszczów.

Ostatnią część talerza zajmują **produkty będące źródłem białka**, wśród których powinno się wybierać chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja i nabiał oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego tj.: oleje roślinne, orzechy, nasiona czy pestki.

W diecie codziennej powinno się znaleźć więcej produktów białkowych pochodzenia roślinnego niż zwierzęcego. Wyniki badań Międzynarodowej Agencji ds. Badań nad Rakiem (International Agency for Research on Cancer – IARC) wskazują, iż mięso przetworzone jest rakotwórcze u ludzi, a mięso czerwone jest prawdopodobnie rakotwórcze. Ponadto zwiększone spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych jest związane ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu krążenia i nowotwory, w szczególności jelita grubego, trzustki czy gruczołu krokowego. Dlatego też, mięso czerwone i przetwory mięsne (kiełbasy, wędliny) powinny zostać ograniczone do minimum. Światowa Fundacja Badań nad Rakiem rekomenduje ograniczenie spożywania czerwonego mięsa i przetworów mięsnych do maksymalnie 500 g tygodniowo, najlepiej nieprzetworzone, tylko gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania. Natomiast według zaleceń EAT Lancet, starajmy się mocno ograniczać spożycie czerwonego mięsa (wołowego, wieprzowego) do 98 g tygodniowo. Można zastąpić je białym, chudym mięsem drobiowym w ilości ok. 203 g tygodniowo, najlepiej w postaci gotowanej, duszonej, dzięki temu znacznie ograniczymy ilość niebezpiecznych związków w naszym organizmie. Również dobrym źródłem białka w diecie jest nabiał, jaja i rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, fasola, soja, groch, bób). W codziennej diecie najlepiej wybierać produkty mleczne niskotłuszczowe, aby ograniczyć podaż tłuszczów nasyconych. Zalecenia dotyczą spożycia dwóch szklanek mleka dziennie, z możliwością zamiany na taką samą ilość mlecznych produktów fermentowanych (jogurtu naturalnego, kefiru, maślanek). Są one źródłem naturalnych bakterii probiotycznych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mikroflory jelitowej oraz układu odpornościowego. Z kolei nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem białka roślinnego i błonnika. Aby lepiej wykorzystać białko, a tym samym uzupełnienie zawartości aminokwasów egzogennych, należy w posiłku łączyć strączki z produktami zbożowymi.

Uwagę zwraca również uwzględnienie w diecie spożycie ryb, zwłaszcza morskich. Będąc dobrym źródłem łatwo przyswajalnego pełnowartościowego białka, niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3, składników mineralnych, tj.: jodu, selenu, fosforu i wapnia (np. sardynki) oraz witaminy D, odgrywają istotną rolę w procesach odpornościowych, w rozwoju i funkcjonowaniu mózgu, procesie widzenia, a także poprawiają pamięć i koncentrację. Również w diecie osób starszych są niezwykle istotne, ponieważ przyczyniają się do redukcji stanów zapalnych organizmu oraz zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia czy zespołu metabolicznego. Zalecane jest spożycie ryb morskich co najmniej 1-2 razy w tygodniu, w tym raz rybę tłustą. Unikajmy ryb smażonych, gdyż proces ten pozbawia je znacznie wartości odżywczych, lepiej upieczmy lub ugotujmy na parze. Jednak należy mieć na uwadze, że niektóre gatunki ryb mogą zawierać metale ciężkie i dioksyny, które są szkodliwe dla zdrowia człowieka.



W naszej codziennej diecie zwracamy uwagę na jakość tłuszczów dostarczanych z produktów. Bądźmy świadomi, że kwasy tłuszczowe zwierzęce (nasycone) powodują rozwój miażdżycy, prowadzący do wczesnych zawałów serca i udarów mózgu. Ponadto przyczyniają się do zwiększenia ryzyka nowotworów, głównie raka jelita grubego i raka piersi. Przede wszystkim powinniśmy wybierać tłuszcze pochodzenia roślinnego, będące źródłem wartościowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (olej rzepakowy, oliwę z oliwek, orzechy, nasiona).

Zatem chcąc doskonalić wygląd swojego talerza, konieczna jest także zmiana codziennych nawyków żywieniowych, już od najmłodszych lat. Z pewnością, jednym z nich jest zwiększenie w diecie ilości roślin, a ograniczenie produktów zwierzęcych. Kolejnym, dla zachowania zdrowia jest zachowanie regularności spożywania posiłków i niepodjadanie między nimi. Będzie to zdecydowanie korzystniejszy wariant dla naszego zdrowia!

### 5. Regularne spożywanie posiłków – nawyk, który warto mieć.

Jednym z głównych zaleceń żywieniowych jest regularność w spożywaniu posiłków. Prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia stanowi niezwykle ważny element dnia codziennego, który wpływa zarówno na lepsze i pełniejsze wykorzystanie składników odżywczych, utrzymanie należytej masy ciała oraz zapewnia lepszy metabolizm i stan naszego zdrowia. Posiłki powinny być spożywane co 3-4 godziny, gdyż organizm wymaga regularnego dostarczania energii, którą wydatkuje przez cały dzień. Taki rytm pozwala utrzymać właściwy poziom cukru we krwi. Z kolei w przypadku zbyt małej liczby posiłków i długich przerw między nimi może dochodzić do znacznego spadku poziomu cukru we krwi, co powoduje napady głodu, wpływa na zmniejszenie zdolności koncentracji i wydolności fizycznej czy zwiększenie rozdrażnienia. Dodatkowo, regularność i odpowiednia wielkość spożywanych porcji, zapobiega spożywaniu produktów niewskazanych w diecie między posiłkami - słonych i słodkich przekąsek. Tłumią one jedynie uczucie głodu, a nie dostarczają organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych. Ich pojadanie może powodować zarówno problemy ze spożywaniem pełnowartościowych posiłków czy utrzymaniem odpowiedniej masy ciała.

Nasz organizm funkcjonuje według bardzo prostych zasad - kiedy ma czegoś za mało, zaczyna to w miarę możliwości magazynować. Przy braku potrzebnej do funkcjonowania energii w postaci pożywienia - zaczyna ją magazynować głównie w postaci komórek tłuszczowych „na gorsze czasy”, co prowadzi do rozwoju nadmiernej masy ciała. Ponadto częstość spożywania posiłków ma również znaczenie w aspekcie odchudzania – łatwiej jest schudnąć, jeśli je się częściej, ale mniejsze porcje. Zaleca się spożywanie bez pośpiechu, 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych, aby nie dopuścić do silnego głodu. Regularne spożywanie ich w ciągu dnia wpływa pozytywnie na przemianę materii oraz zwiększenie sytości i eliminacji podjadania między posiłkami głównymi. Nie należy przyzwyczajać się do częstego jedzenia między posiłkami, gdyż możemy doprowadzić do nadmiernego spożywania żywności, co skutkuje wzrostem masy ciała.

Powodem niejedzenia o określonych porach może być brak odczuwania głodu, pośpiech, brak czasu czy odchudzanie. Dlatego potrzebna jest dobra organizacja, zaplanowanie codziennych posiłków, posiadanie ich „pod ręką” czy przemyślane zakupy. Ponadto nawyk regularnego spożywania posiłków powinien być wypracowany we wcześniejszych latach życia, kiedy to dzieci same dokonują wyborów żywieniowych. Co więcej, ich zachowania żywieniowe mają tendencję do utrzymywania się w dorosłym życiu. Dlatego tak istotne jest, by dziecko otrzymało właściwe wzorce żywieniowe, dotyczące spożywania regularnych posiłków, w szczególności śniadań. Spożywanie ich wpływa na



lepszą koncentrację, zdolność uczenia i rozwój intelektualny. Z kolei rezygnacja ze śniadań powoduje większe spożycie kalorii z pojadania przekąsek i pozostałych posiłków, co może prowadzić do rozwoju otyłości, nadciśnienia tętniczego, zespołu metabolicznego czy cukrzycy typu 2. Biorąc pod uwagę rekomendacje, aby w zdrowej diecie spożywać posiłki częściej, a mniejsze objętościowo, śniadania nie powinny być pomijane.

Warto więc świadomie zaplanować regularne spożycie pełnowartościowych posiłków, gdyż zdecydowanie ograniczy to uczucie głodu, a zarazem chęć spożycia niekorzystnych dla zdrowia przekąsek.

## 6. Słone i słodkie przekąski – przyjaciel czy wróg?

Zastępowanie posiłków łatwo dostępnymi przekąskami stało się powszechnym zwyczajem żywieniowym, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Przede wszystkim wzrost popularności i łatwy dostęp do produktów o niskiej wartości odżywczej, będących źródłem cukru, tłuszczu i soli, powoduje, że coraz częściej po nie sięgamy. Poza tym powodów podjadania przekąsek może być wiele. Spożywamy je częściej, gdy jesteśmy zestresowani, smutni, źli oraz znudzeni. Również wpływ ma wydłużony czas przebywania w domu, zmniejszenie aktywności fizycznej oraz spędzanie wolnego czasu na oglądaniu filmów, social mediów czy graniu w gry. A wszystko to może skutkować wystąpieniem problemów związanych ze spożywaniem pełnowartościowych posiłków i przekładać się na brak ich regularności.

Według zaleceń codzienne spożycie cukru najlepiej ograniczyć do 10% wartości energetycznej diety. Dodatkowo WHO, mając na uwadze dodatkowe korzyści dla zdrowia z jego ograniczenia, rekomenduje, aby cukry wolne dostarczały nie więcej niż 5% energii. Przykładowo w praktyce oznacza to, że przy średnim zapotrzebowaniu kalorycznym dla osoby dorosłej na poziomie 2000 kcal będzie to około 200 kcal, czyli 10-12 łyżeczek białego cukru, bo jedna łyżeczka to ok. 20 kcal (5 gramów). Pamiętajmy, iż nie wliczamy w tę ilość cukrów występujących naturalnie w świeżych, nieprzetworzonych owocach oraz w produktach mlecznych. Należy wiedzieć, iż dieta bogata w cukry (m.in. sacharozę, glukozę, syrop glukozowo-fruktozowy) często jest źle zbilansowana i zawiera niewielką ilość korzystnych składników odżywczych. Co więcej, może prowadzić do niedoboru wielu witamin (A, E, C, B6, B12, kwasu foliowego) i składników mineralnych (wapnia, magnezu, żelaza, cynku). Ponadto przekąski słodkie są bardzo kaloryczne, gdyż oprócz cukru mogą zawierać tłuszcze nasycone i utwardzone tłuszcze trans. Szczególnie w przypadku ciast i wyrobów ciastkarskich, np. drożdżówki, pączki, ciastka, batoniki. Ze względu na fakt, że tłuszcze trans są dużym zagrożeniem dla zdrowia, ich spożycie powinno być na jak najniższym możliwym poziomie.

Jednak niezaprzeczalnym jest, że częste spożycie przekąsek wiąże się z ryzykiem nadwagi, a nawet otyłości, która predysponuje do występowania chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, próchnicy zębów czy nowotworów. Dlatego bardzo ważna jest szeroko pojęta uważność jedzenia, która zapobiega pojadaniu między posiłkami niezdrowych przekąsek. Jednocześnie spożycie cukru jest czynnikiem zależnym od nas samych. Aby skutecznie zmniejszyć ilość spożywanych słodkich przekąsek należy przeanalizować swoje nawyki oraz włączyć alternatywne produkty. Zmiana diety na mniej słodką jest długotrwałym procesem, ale możliwym zarówno wśród dzieci, młodzieży, dorosłych, jak i seniorów. W tym świetle będzie ona polegać na ograniczeniu spożycia cukru i tłuszczów, w szczególności poprzez wybór „zdrowych” przekąsek.

Zdrowymi zamiennikami słodczy będą produkty, które zawierają tylko naturalne cukry oraz zdrowe tłuszcze. Zamiast słodczy należy wybierać owoce świeże, mrożone lub suszone, ale bez dodatku cukrów. Ponadto zalecane są musy i koktajle owocowe, sorbety, domowe desery, wypieki





z owocami i bakaliami (kisiel, galaretka, ciasta, ciasteczka, babeczki, batony). Kupując słodycze należy zwrócić uwagę na zawartość w nich tłuszczu, a podczas przygotowywania słodkich potraw i napojów, zmniejszyć ilość dodawanego cukru lub miodu. Dodatkowo warto zrezygnować ze spożycia tzw. słodzonych napojów, zarówno gazowanych jak i niegazowanych, do których dodawany jest cukier, fruktoza lub syrop glukozowo-fruktozowy. Zalicza się do nich m.in. oranżady, napoje typu cola, napoje owocowe, napoje o smaku owocowym oraz napoje energetyzujące. Jedna szklanka napoju słodzonego (200 ml) może zawierać 14-26 g cukru dodanego, czyli są źródłem nawet kilku łyżeczek cukru. Ponadto powodują próchnicę zębów, wzmagają apetyt, co w konsekwencji przyczynia się do zaburzeń bilansu energetycznego, rozwoju otyłości oraz ryzyka wystąpienia wielu chorób. Oprócz cukru, napoje kolorowe mogą zawierać także sztuczne barwniki. Dlatego czytamy etykiety, ponieważ musimy zdać sobie sprawę, że niektóre z nich mogą powodować nadpobudliwość oraz negatywnie wpływać na koncentrację, zwłaszcza u dzieci. Co więcej, w przypadku napojów energetyzujących, które są chętnie i często spożywane przez dzieci i młodzież, w składzie oprócz cukru występuje kofeina i tauryna, będące substancjami psychoaktywnymi. Spożywanie większych dawek ma wpływ na pojawienie się rozdrażnienia, niepokoju, trudności ze skupieniem, bólu głowy, uczucia rozbicia, bezsenności czy zaburzeń koordynacji ruchowej. Ponadto potrafią również uszkadzać szkliwo zębów, a przy nadmiernym spożyciu mogą nawet prowadzić do insulinooporności. Starajmy się więc, również je ograniczać i rezygnować z ich spożywania możliwie jak najczęściej.

Alternatywną formą przekąski o dużej zawartości składników odżywczych są orzechy, migdały lub nasiona słonecznika. Spożycie ich w postaci świeżej i niesolonej jest zdrowsze i wiąże się również z ograniczeniem soli. Dlatego też nie kupujemy słonych przekąsek (paluszków, krakersów, chipsów, popcornu) a zastąpmy je surowymi warzywami do chrupania, pieczonymi lub suszonymi chipsami z warzyw, orzechami czy pestkami.

Jedno jest pewne, spożywanie przekąsek ma duży udział w kształtowaniu nawyków żywieniowych. Dlatego też należy dążyć do poprawy swojej diety w kierunku prozdrowotnym poprzez modyfikację wyboru produktów i większą świadomość żywienia.

### 7. Prawidłowe nawodnienie na co dzień - warunkiem zdrowia.

Woda ma ogromny wpływ na nasze życie i zdrowie. Stanowi główny składnik naszego ciała, a jej ilość w organizmie waha się w granicach 45–75% jego masy i zależy od płci, budowy ciała oraz wieku. Pełni szereg ról w organizmie, m.in. wchodzi w strukturę wszystkich komórek i tkanek, transportuje składniki odżywcze, bierze udział w procesach prawidłowego trawienia, wchłaniania składników odżywczych oraz usuwaniu produktów przemiany materii i toksyn. Podczas wysiłku reguluje temperaturę ciała, zapewnia elastyczność jak i jędrność skóry.

Biorąc pod uwagę ilość wody i jej funkcje w organizmie, łatwo dojść do wniosku, że o odpowiednie nawodnienie warto dbać cały czas. Negatywne skutki niedostatecznego spożycia wody w stosunku do zapotrzebowania szybko są odczuwalne i widoczne. Warto zaznaczyć, iż organizm ludzki nie może magazynować większej ilości wody, możliwej do uruchomienia w przypadku niedoboru. Tym samym występuje konieczność ciągłego jej uzupełniania.

Według aktualnych zaleceń rekomendowana ilość płynów w ciągu dnia prezentuje się następująco: dla dzieci- 5-7 szkl., młodzieży- 8-10 szkl., kobiet - 8 szkl., ciężarnych – 8 szkl., mężczyzn – 10 szkl. i karmiących – 11 szkl. Z kolei w oparciu o normy żywienia ilość wody w ciągu doby, jaką



powinniśmy spożywać, w przypadku dzieci wynosi średnio ok. 1500 ml, młodzieży – 1950-2300 ml, dorosłych kobiet - 2000 ml, natomiast u mężczyzn wynosi 2500 ml. Warto podkreślić, że codzienne zapotrzebowanie na wodę u dzieci jest większe niż u osób dorosłych i stanowi ono 10-15% masy ciała, w porównaniu do 2-4% osoby dorosłej. Ponadto występują sytuacje, gdy zapotrzebowanie na wodę dodatkowo wzrasta i wymaga indywidualnego określenia jej ilości. Przede wszystkim podczas wysiłku, gorączki, przy podwyższonej temperaturze i obniżonej wilgotności otoczenia, w niskiej temperaturze, a także w zależności od występujących chorób i stosowanej diety.

Wartości te obejmują spożycie wody w postaci wody pitnej, wody zawartej w innych napojach oraz w produktach spożywczych. Faktem jest, iż woda w postaci wody pitnej powinna być głównym źródłem płynów w diecie. Wyróżnia się różne jej rodzaje tj.: butelkowane, wśród których występują wody naturalne o różnej zawartości składników mineralnych (bardzo-, nisko-, średnio- wysokozmineralizowane), źródlane i stołowe oraz wodę kranową i filtrowaną. Zalecane jest spożycie wód wysoko i średnio zmineralizowanych, stanowiących dobre źródło wielu składników mineralnych m.in.: magnezu, wapnia, wodorowęglanów, chlorków, sodu, dzięki którym możliwe jest uzupełnienie ich niedoborów. Z kolei w przypadku produktów spożywczych najwięcej wody zawierają: warzywa - 95%, owoce - 87%, mleko i napoje mleczne - 87-89%.

Pamiętajmy, iż prawidłowym stanem jest utrzymanie równowagi wodno-elektrolitowej poprzez zachowanie stałej ilości wody pomiędzy jej zwiększeniem a utratą z organizmu. Dlatego tak ważne jest dbanie o odpowiednie nawodnienie. Przyrost ilości wody następuje w wyniku spożycia wody pitnej, przyjmowania napojów wodnych oraz wody zawartej w żywności. Natomiast woda wraz z elektrolitami może być tracona przez naskórek, z potem, z moczem, podczas wysiłku fizycznego oraz w niewielkim stopniu z przewodu pokarmowego, w szczególności w przypadku wystąpienia biegunek. Warto wiedzieć, że straty wody z potem czy z moczem różnią się znacznie w zależności od ilości i jakości płynów dostarczanych w ciągu doby, pory dnia, warunków otoczenia czy poziomu aktywności fizycznej, co ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie naszego ciała.

W przypadku znacznych strat wody i elektrolitów z organizmu występuje ujemny bilans wodny, czyli odwodnienie, którego następstwa mogą być szkodliwe dla zdrowia. Odwodnienie przy utracie 2% wody może być czynnikiem ryzyka wystąpienia: zmęczenia, bólu głowy, trudności z koncentracją czy wzrostu temperatury. Dalsze odwodnienie rzędu 3-8% masy ciała przyczynia się do obniżenia ogólnej wydolności psychofizycznej i wydajności wytrzymałościowej, co z kolei może mieć wpływ na utrzymanie prawidłowych funkcji układu krążenia czy właściwego przepływu krwi do pracy mięśni. Strata płynów przekraczająca 10% masy ciała może być śmiertelna. Z kolei nadmierne spożycie wody również może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych – obrzęków obniżenia ciśnienia krwi, nudności, wymiotów, utraty apetytu czy śpiączki.

Pamiętajmy, iż dzieci oraz osoby starsze są znacznie bardziej narażone na niewystarczające spożycie wody i odwodnienie. W przypadku najmłodszych szybciej dochodzi do strat wody ustrojowej, a seniorzy mają zaburzone odczuwanie pragnienia oraz problemy z układem moczowym, co w konsekwencji powoduje szybsze odwodnienie. Dlatego też ważna jest dbałość o właściwy stan nawodnienia organizmu. Należy dążyć do utrzymania zerowego bilansu wodnego, m.in.: poprzez regularne spożycie wody małymi porcjami w ciągu dnia, nawet jeśli nie odczuwamy pragnienia, spożycie wody podczas wysiłku fizycznego oraz uwzględnienie w diecie warzyw i owoców.

Poza tym nie zapominajmy, iż woda jest istotnym elementem realizacji zasad zdrowego żywienia, głównie w aspekcie codziennego wypijania odpowiedniej ilości płynów, a także w kontekście



zastąpienia nią słodkich napojów. Co więcej, badania wskazują również, iż uwzględnienie jej w diecie wspiera redukcję masy ciała, obwodu pasa i bioder oraz spadek zawartości tkanki tłuszczowej u osób dorosłych, niezależnie od płci. Poprzez większe spożycie wody przed lub w czasie posiłku zmniejsza się uczucie głodu i następuje wzrost uczucia sytości. Ponadto zamiana słodkich napojów na wodę wiąże się z wolniejszym poposiłkowym wydzielaniem insuliny, co następnie prowadzi do większego utleniania kwasów tłuszczowych. Dlatego istotne jest, aby regularnie pić wodę, gdyż nie tylko jest doskonałym uzupełnieniem diety i stanowi źródło wielu składników mineralnych, ale również ułatwia odchudzanie.

## 8. Świadomie czytam etykietę – wybieram zdrowie.

Wybierając się na zakupy, warto kierować się rozsądkiem oraz posiadać wystarczającą wiedzę, wówczas kupimy dany produkt świadomie i unikniemy przypadkowych, nie do końca przemyślanych zakupów. Jest to niewątpliwie jeden z ważnych elementów zdrowego stylu życia, dzięki któremu w sposób odpowiedzialny mamy wpływ na korzystne wybory żywieniowe, a tym samym na sposób żywienia. Należy jednak wiedzieć, na co zwrócić szczególną uwagę i jak interpretować informacje umieszczone na produkcie spożywczym. Ponadto pamiętajmy, aby podczas zakupów nie być głodnym i nie kupować „oczami”. Najlepiej zabrać ze sobą sporządzoną wcześniej, zaplanowaną listę produktów.

Najpełniejszym źródłem informacji o produkcie jest etykieta, dostarczająca cennej wiedzy w zakresie wykazu składników produktu oraz jego właściwości odżywczych. Dlatego też z uwagą czytamy etykiety i skład produktów, a podejmując świadomą decyzję o zakupie, kierujemy się zasadą - im krótszy skład tym lepszy. Jest kilka wymagań, które obowiązkowo powinny zostać uwzględnione na etykiecie produktu spożywczego. Są to takie elementy jak: informacje o składzie, właściwościach lub innych jego cechach, informacje na temat składników, które mogą być szkodliwe dla zdrowia niektórych osób, tj.: alergeny oraz informacje na temat trwałości, przechowywania i bezpieczeństwa użycia czy skutków zdrowotnych jego spożycia. Szczególnie zwracamy uwagę na daty przydatności danego produktu, aby uniknąć przykrej niespodzianki, np. zakupu z bliskim końcem daty, a planowaliśmy wykorzystać go dopiero za kilka dni. A jak powinniśmy interpretować informacje dotyczące terminów przydatności?

Termin „**Najlepiej spożyć do:** dzień, miesiąc, rok” dotyczy szybko psujących się produktów tj.: jogurtu, twarogu, mleka, paczkowanych wędlin i ryb. Tego typu produktów nie spożywamy po terminie, gdyż są niebezpieczne i może grozić nam zatrucie pokarmowe. Natomiast informacja „**Najlepiej spożyć przed:** dzień, miesiąc, rok” oznacza, że po tym czasie środek spożywczy nie jest niebezpieczny dla zdrowia i może zostać spożyty. Dotyczy to produktów sypkich, które mogą być dłużej przechowywane przy zachowaniu odpowiednich warunków, wskazanych przez producenta. Zaliczamy do nich m.in. ryż, mąkę, kasze, orzechy, nasiona i pestki. Najlepsza jakość tych produktów nie przekracza 3 miesięcy, a po upływie terminu przydatności nie musimy ich od razu wyrzucać, można je jeszcze spożyć. Trzeba mieć jednak świadomość, że może to wpłynąć na konsystencję i smak, a jednocześnie zawarta w nich ilość składników odżywczych może ulec zmniejszeniu. Z kolei sformułowanie „**Najlepiej spożyć przed końcem:** miesiąc, rok/tylko rok” dotyczy produktów, których trwałość najlepszej jakości może przekroczyć 3 miesiące, ale nie przekracza 18 miesięcy. Po przekroczeniu tego czasu stanowią one niebezpieczeństwo dla zdrowia.



W przypadku, gdy środki spożywcze wymagają specjalnych warunków przechowywania, konieczne jest udostępnienie tej informacji. Dodatkowo w aspekcie jakości żywności, ważnym elementem etykiety jest obecność substancji dodatkowych, oznakowanych symbolem E. Musimy wiedzieć, iż wszystkie stosowane w Polsce substancje dodatkowe podlegają ocenie bezpieczeństwa i są dopuszczone prawem. Niektóre z nich oprócz funkcji technologicznej w produkcji, wykazują korzystne działanie w organizmie. Ale pamiętajmy, iż dodatki do żywności przetworzonej są stosowane powszechnie, w nadmiernym stopniu i mogą stanowić poważne zagrożenie zdrowotne. Dlatego należy zwrócić uwagę, iż etykiety to nie tylko informacje o bezpieczeństwie i jakości produktów.

Biorąc pod uwagę, iż obecnie na rynku występuje duży wybór produktów spożywczych, a w szczególności żywności przetworzonej i pakowanej, etykieta stanowi dla nas cenną informację żywieniową. Przede wszystkim umożliwia podejmowanie świadomych zakupów i wybór produktów o wyższej jakości zdrowotnej. Umieszczenie na etykiecie danych dotyczących wartości odżywczej ma pomóc w szybkim informowaniu o ilości składników odżywczych, które zawiera dany produkt, w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml lub też dodatkowo w przeliczeniu na ilość produktu na jedną porcję. Informacja o wartości odżywczej obejmuje, między innymi, takie elementy jak: wartość energetyczna, ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli. Ponadto może być ona uzupełniona o dodatkowe informacje nt. ilości kwasów tłuszczowych jedno- i wielonienasyconych, skrobi, błonnika, witamin i składników mineralnych. Zwracajmy uwagę na te produkty, które zawierają mniej tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans oraz cukru i soli. Dlatego też wybierajmy produkty z dobrymi tłuszczami, czyli kwasami tłuszczowymi jednonienasyconymi i wielonienasyconymi. Jeśli na etykiecie nie wskazano ich zawartości, możemy je sami obliczyć, odejmując od tłuszczu kwasy tłuszczowe nasycone. W przypadku zawartości węglowodanów pożądane są węglowodany złożone, które obliczymy w łatwy sposób – od podanych na etykiecie węglowodanów odejmujemy ilość cukru. Tu należy mieć również na uwadze zawartość cukrów dodanych, na które należy szczególnie zwracać uwagę podczas wyboru m.in: płatków śniadaniowych, produktów mlecznych czy napojów. Unikajmy produktów o wysokiej jego zawartości. Zwracajmy także uwagę na zawartość soli, będącej źródłem sodu, który w nadmiarze zwiększa ryzyko chorób. Dlatego ważne jest, aby ograniczać spożycie produktów konserwowanych i przetworzonych zawierających duże ilości soli. Co więcej, zwracajmy również uwagę na wykaz składników podany na etykiecie, który ułożony jest w kolejności malejącej. Jeśli na pierwszym miejscu znajdziemy np. syrop glukozowo-fruktozowy lub cukier jest to dla nas informacja, że dany produkt zawiera w swoim składzie najwięcej cukrów prostych.

Z pewnością, każdy z nas czytając etykietę, zwrócił uwagę na symbol **RWS** (Referencyjne Wartości Spożycia). Jest ona uzupełnieniem informacji o procentowej zawartości wybranych składników odżywczych oraz energii w porcji produktu w odniesieniu do Referencyjnych Wartości Spożycia. Czyli możemy dowiedzieć się, ile poszczególnych składników powinniśmy jeść każdego dnia dla zachowania zdrowia. Symbol ten określa wartości poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie dla zdrowych osób o prawidłowej masie ciała i niskiej aktywności fizycznej. Ale pamiętajmy, że wartość tę należy traktować jako wskazówkę, ponieważ zapotrzebowanie na energię oraz poszczególne składniki odżywcze powinny być obliczane indywidualnie. Dlatego też RWS dla konkretnej osoby może być zbyt niska lub zbyt wysoka.

Chcąc realizować swoje potrzeby żywieniowe, potrzebna jest świadomość i właściwe wykorzystanie powyższych informacji zawartych na etykiecie. Ma ona kluczowe znaczenie zarówno w dostarczeniu rzetelnych informacji żywieniowych, jak i w zapewnieniu bezpieczeństwa. Przyczynia się



także do wzrostu naszej odpowiedzialności i wyboru przy zakupie produktów o wyższej jakości zdrowotnej. Dlatego też, przy podejmowaniu decyzji o zakupie produktów, czytamy uważnie etykiety, porównujemy je z innymi świadomie wybieramy te, o najlepszych walorach zdrowotnych. Pamiętajmy, że świadomy konsument jest odpowiedzialny nie tylko za swoje zdrowie, ale również za kondycję i konsekwencje własnych działań względem naszej planety.

## 9. Najpopularniejsze diety w 2022 r. – w zgodzie ze zdrowiem i planetą.

**Czy występuje dieta idealna dla wszystkich? Zdecydowanie nie!** Do każdego z nas należy podejść indywidualnie, uwzględniając wiele aspektów z zakresu stylu życia, w szczególności zachowań prozdrowotnych i preferencji żywieniowych. To one właśnie są ważnym predyktorem wpływającym na stan naszego zdrowia. Jednocześnie niekontrolowane stosowanie różnych zmodyfikowanych sposobów żywienia, wielokrotnie nie pokrywających zapotrzebowania na niezbędne składniki odżywcze, może prowadzić do wielu niekorzystnych zmian w organizmie. Poniżej przedstawione zostały propozycje diet, które warto włączyć do swojego stylu życia, w aspekcie kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych.

Według rankingu amerykańskiego miesięcznika „U.S. News & World Report” na najzdrowszą dietę 2022 roku, pierwsze miejsce zajęła **dieta śródziemnomorska** i to już piąty raz z rzędu. Można by określić ją mianem królowej diet, jednak dwa kolejne miejsca na podium, *ex aequo*, zajęły dieta DASH i fleksitarianizm, które w niczym jej nie ustępują i również zasługują na uwagę, w kontekście współczesnego modelu zdrowego odżywiania. Jednak dieta śródziemnomorska nie bez powodu jest uznana na całym świecie jako najlepszy, łatwy do zastosowania i bezpieczny sposób odżywiania zarówno dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz osób starszych. Oprócz korzyści zdrowotnych oferuje również wyśmienite walory smakowe. Przede wszystkim skupia się na dużej ilości produktów roślinnych, takich jak warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, orzechy, zboża, oliwa z oliwek. Kolejną jej zaletą jest częstsze spożywanie ryb a unikanie mięsa, szczególnie czerwonego, a także umiarkowane spożycie drobiu, jaj i produktów mlecznych. Zachęca również do stosowania aromatycznych ziół i przypraw. Zalecane jest picie dużej ilości wody i naparów ziółowych. Należy znacznie ograniczyć napoje słodzone, gazowane oraz produkty przetworzone, słodczyce i wyroby cukiernicze.

Co najważniejsze, śródziemnomorski model odżywiania zalecany jest w większości chorób ze względu na prozdrowotny wpływ na organizm. Zarówno ograniczenie spożywania czerwonego mięsa, tym samym zmniejszenie spożycia kwasów tłuszczowych nasyconych, a wzrost spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika zapobiega rozwojowi nowotworu jelita grubego, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i ma związek z niższym ryzykiem nadwagi i otyłości. Ponadto poprzez znaczny udział produktów roślinnych dostarcza wielu witamin i składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy pozwalających skutecznie walczyć z wolnymi rodnikami w procesie starzenia się organizmu.

Kolejną, najzdrowszą dietą wg Plebiscytu „U.S. News & World Report” jest **dieta DASH** (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Często kojarzona i określana jako lecznicza, ponieważ uznawana jest za najbardziej skuteczną dietę w przypadku choroby nadciśnienia tętniczego, ale i nie tylko. Dieta ta skutkuje obniżeniem skurczowego i rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi, poprawia również parametry lipidowe oraz reguluje gospodarkę glukozy-insulinową. Głównym zaleceniem jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, niskotłuszczowych produktów mlecznych, chudego mięsa, tłustych ryb morskich, owoców morza oraz jaj. Nie należy również zapominać o orzechach, pestkach i nasionach roślin strączkowych, a źródłem tłuszczu powinny być oleje roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Natomiast zdecydowanie ograni-



czyć należy słodczyce i słone przekąski, czerwone mięso oraz spożycie słodkich napojów. Co więcej, w diecie tej zdecydowanie należy ograniczyć spożycie produktów wysokoprzetworzonych, dań typu fast food, ponieważ stanowią one źródło sodu, tłuszczu (w tym tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans) oraz prostych węglowodanów. Taki sposób żywienia ma również pozytywny wpływ na zmniejszenie masy ciała, w szczególności wśród młodych dziewcząt. Nastolatki stosujące dietę zbliżoną do diety DASH mieli o 70% niższe wystąpienie otyłości brzusznej i o 80% niższe ryzyko jakiegokolwiek otyłości.

W rankingu najzdrowszych diet, *ex aequo* z dietą DASH na drugim miejscu, uplasowała się **dieta fleksitariańska**. Nazywana elastycznym wegetarianizmem, gdyż głównym jej założeniem jest spożywanie warzyw i owoców oraz nasion roślin strączkowych będących głównym źródłem białka roślinnego. Sporadycznie pozwala na wprowadzenie do jadłospisu niewielkich ilości mięsa oraz ryb. Podstawą stosowania tej diety jest założenie, że im większe ograniczenie mięsa w diecie, tym lepsze przynosi ona efekty.

Właściwie zaplanowana dieta spełnia bowiem zalecenia żywieniowe, zapewniając niezbędne składniki odżywcze. Co więcej, fleksitarianizm dedykowany jest także dla pacjentów zmagających się z różnymi chorobami, m.in. otyłością, insulinoopornością czy chorobami układu krążenia.

Ponadto ten sposób żywienia określa się również jako dietę przyszłości, ponieważ przyczynia się do poprawy stanu zdrowia ludności oraz w zrównoważony sposób wpływa korzystnie na środowisko naturalne.

Zaprezentowane powyżej diety stanowią bezpieczne modele żywieniowe, które mogą być stosowane przez różne grupy wiekowe, przy odpowiednim zbilansowaniu posiłków. Z pewnością sposób żywienia z dużym udziałem warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i o niskiej zawartości czerwonego i przetworzonego mięsa ma najbardziej pożądane skutki zdrowotne.

Dlatego też zachęcamy do refleksji nad swoimi codziennymi wyborami, nad tym, co warto zmienić w swoim żywieniowym postępowaniu. Pamiętajmy, iż zmiana sposobu żywienia powinna zaczynać się od jego świadomego wyboru. Korzyści płynące ze zwiększonego spożywania produktów roślinnych, nie tylko przyczyniają się do zapobiegania różnego rodzaju chorobom, ale również dbają o naszą planetę. Zrównoważone podejście do zdrowego stylu życia na co dzień, w tym do sposobu żywienia, powinno być wyzwaniem dla każdego z nas.

**Już dziś ZACZNIJ JEŚĆ ZDROWO, UWAŻNIE i w sposób bardziej ZRÓWNOWAŻONY,  
by ŻYĆ DOBRZE!**

**Materiał napisany w oparciu o źródła:**

1. Biuletyn Narodowego Kongresu Żywieniowego. Dieta dla zdrowia i planety” nr 5, Jaka powinna być dieta przyszłości?, 17 października 2020 r.: dr hab. n. o zdr. Grzegorz Juszczak. Aktualne kluczowe wyzwania dla poprawy stanu zdrowia. Nowe zalecenia zdrowego żywienia, 2020.
2. WHO European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022
3. Summary Report of the EAT-Lancet Commission, Healthy Diets From Sustainable Food Systems, Food Planet Health
4. Wojtyniak B, Goryński P. Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania, 2020. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny
5. Błaszczak-Bębenek E, Jagielski P, Bolesławska I, Jagielska A, Nitsch-Osuch A, Kawalec P. Nutrition behaviors in polish adults before and during COVID-19 lockdown. *Nutrients*. 2020;12(10):1-16.
6. Jarosz M., Normy żywienia dla populacji Polski, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020
7. U.S. News. (2022). Best Diets Overall 2022. <https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall> (dostęp: 30.04.22 r.)
8. Aune D., Giovannucci E., Boffetta P. i wsp., Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, „International Journal of Epidemiology” 2017, Jun 1, 46(3), s. 1029–1056.
9. Keyhan Lotfi, et al. Adherence to the Mediterranean Diet, Five-Year Weight Change, and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review and Dose–Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies, *Advances in Nutrition*. (2022, February, 1).
10. Miguel A. Martínez-González, et al. The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health: A Critical Review, *Circulation Research*. 2019; 124:779–798.
11. Ahmad S, Moorthy MV, Demler OV, et al. (2018). Assessment of Risk Factors and Biomarkers Associated With Risk of Cardiovascular Disease Among Women Consuming a Mediterranean Diet. *JAMA Network Open*. 2018;1(8).
12. PTNZ. (2018). Żywnienie i nowotwory. Dylematy nauki o żywieniu człowieka – dziś i jutro. [http://ptnz.sggw.pl/wp-content/uploads/2018/05/Materialy\\_konferencyjne\\_Zywnienie\\_i\\_nowotwory.pdf](http://ptnz.sggw.pl/wp-content/uploads/2018/05/Materialy_konferencyjne_Zywnienie_i_nowotwory.pdf) (dostęp: 06.04.22 r.)
13. Ritchie, H., Roser, M. (2021, July). Environmental Impacts of Food Production. *Our World in Data*. (2021) <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>] (dostęp: 08.04.2022 r.)
14. Znaczenie diety w prewencji oraz wyrównaniu nadciśnienia tętniczego [https://journals.viamedica.pl/choroby\\_serca\\_i\\_naczyn/article/view/42160/36696](https://journals.viamedica.pl/choroby_serca_i_naczyn/article/view/42160/36696) (dostęp: 08.04.2022 r.)
15. Monzani Alice, et al., Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future? *Nutrients*. (2019, February, 13). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30781797/> (dostęp: 12.04.2022 r.)
16. WHO. (2020, 29 April). Salt reduction. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction> (dostęp: 15.04.2022 r.)
17. NHS. (2021, 15 March). Salt: the facts. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/salt-nutrition/> (dostęp:15.04.2022 r.)
18. IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat, 240, 26.10.2015 [https://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240\\_E.pdf](https://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf)
19. Kolarzyk E, Łyszczarz A. Interakcje między środowiskiem, dietą i zdrowiem – współczesne wyzwania. *Med Og Nauk Zdr*. 2021; 27(2): 92–98.



20. Bechthold A, Boeing H, Schwedhelm C, Hoffmann G, Knüppel S, Iqbal K, De Henauw S, Michels N, Devleeschauwer B, Schlesinger S, Schwingshackl L. Food groups and risk of coronary heart disease, stroke and heart failure: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2019;59(7):1071-1090
21. Glenn A.J. i in., Relation of vegetarian dietary patterns with major cardiovascular outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies, „*Frontiers in Nutrition*” 2019, 6, s. 80–81.
22. Materiały edukacyjne zamieszczone na stronie <http://ncez.pzh.gov.pl/>