

DLACZEGO RACJONALNA DIETA

jest tak ważna?

CZYTAJ DALEJ



PATRYCJA LEPIANKA
DIETETYK

**KALORIE MÓWIAĄ ILE,
A JAKOŚĆ MÓWI JAK!**

Ta sama ilość kcal



**różne efekty
dla zdrowia, energii
i samopoczucia.**

CZYTAJ DALEJ



PATRYCJA LEPIANKA
DIETETYK

CO NAM DAJE DOBRA JAKOŚĆ JEDZENIA?

- witaminy potrzebne dla odporności i energii,
- minerały wspierające pracę mięśni, serca i układu nerwowego,
- lepsza praca hormonów,
- wsparcie regeneracji i koncentracji,
- mniejsze ryzyko stanów zapalnych i problemów zdrowotnych.

Kalorie mówią ile, ale jakość jedzenia mówi jak bardzo wspierasz swoje zdrowie.

CZYTAJ DALEJ



PATRYCJA LEPIANKA
DIETETYK

NIE WIESZ, OD CZEGO ZACZAĆ? ZACZNIJ OD TALERZA!

1 **WARZYWA** powinny stanowić podstawę Twojego talerza — jedz je jak najczęściej i w jak największej różnorodności. To one dostarczają najwięcej witamin, błonnika i antyoksydantów, dzięki czemu wspierają odporność i dobre trawienie przez cały dzień. Mają mało kalorii, a dużą objętość, co zapewnia sytość. Wybieraj sezonowe lub mrożone.

2 **WODĘ** pij w jak największej ilości, do posiłku oraz między posiłkami. Możesz wodę zamienić na inne niesłodzone napoje, np. herbatę. Pamiętaj, że odwodniony organizm to zmęczony organizm, zadbaj o swoje dobre samopoczucie. To najważniejsze zalecenie żywieniowe.

3 **OWOCE** wraz z warzywami powinny stanowić 50% posiłku, z czego około 1/4 to owoce, a 3/4 warzywa. Wybieraj owoce we wszystkich kolorach, bo każdy z nich dostarcza innych, cennych składników. Owoce uzupełniają dietę w duże ilości witamin, składników mineralnych i błonnika, dzięki czemu wspierają odporność i dobre trawienie.



4 **TŁUSZCZE ROŚLINNE** stosuj tłuszcze roślinne jako dodatek do potraw, najlepiej na surowo, np. do sałatek czy gotowych dań. Pamiętaj, że tłuszcze często są już obecne w Twoim posiłku — znajdują się choćby w awokado, orzechach czy porcji śledzia. Wystarczy więc niewielka ilość dodanego tłuszczu, aby posiłek był wartościowy i wspierał wchłanianie witamin.

5 **PRODUKTY BIAŁKOWE** powinny stanowić 1/4 talerza. Zagospodaruj tę część na drób, ryby, orzechy, strączki, którymi zamienisz także czerwone mięso. Pamiętaj o 2 rybach w ciągu tygodnia. W przypadku przekąsek korzystaj z jogurtów naturalnych z dodatkiem owoców i orzechów.

6 **PRODUKTY ZBOŻOWE i warzywa skrobiowe** powinny stanowić 1/4 talerza. Warto sięgać po te pełnoziarniste, które mają więcej błonnika i składników odżywczych, dzięki czemu pomagają utrzymać stabilną energię i dobre trawienie w ciągu dnia.



BIBLIOGRAFIA

1. Jarosz M. (red.), Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, Warszawa 2020.

2. Gawęcki J., Roszkowski W., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

3. Whitney E., Rolfes S., Understanding Nutrition, Cengage Learning.

4. World Health Organization, Healthy Diet, WHO.

5. Willett W. i in., Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets, The Lancet, 2019.

