

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

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”.

Piramida w swojej podstawie zawiera aktywności oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać ich udział w swoim jadłospisie. Czym wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

U podstawy piramidy znalazła się aktywność fizyczna, która okazuje się być niezmiernie ważna dla naszego zdrowia. Zaleca się aby na aktywność fizyczną przeznaczyć co najmniej 30-45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości, wad postawy oraz wielu innych chorób

Ostatnie badania wskazują, że podstawą naszego żywienia powinny być warzywa i owoce. Dostarczają bowiem wielu cennych 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, zaraz po aktywności fizycznej. Powinno się je spożywać jak najczęściej i w jak największej ilości. Zalecenie WHO mówi, że należy spożywać przynajmniej 400 g warzyw i owoców. Ważna jest nie tylko ilość, ale również liczba porcji, w których spożywa się produkty z tej grupy. Badania przeprowadzone w ostatnich latach wykazały, że liczba porcji warzyw i owoców koreluje ujemnie z umieralnością, zwłaszcza z powodu chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych. Nie jest obojętne, czy spożywa się warzywa czy owoce. Produkty z obu tych grup pozytywnie wpływają na zdrowie, jednak efekt działania warzyw jest silniejszy. Tak duże działanie prozdrowotne warzyw i owoców sprawiło, że stanowią one obecnie podstawę części żywieniowej piramid. 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 oraz błonnik. Mają one działanie antyoksydacyjne, hamują namnażanie się komórek, chronią DNA komórek, regulują działanie hormonów oraz stymulują układ immunologiczny.

Następną grupę produktów stanowią 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, gdyż 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.

Powyżej produktów zbożowych w piramidzie zdrowia znalazły się mleko i przetwory mleczne, które posiadają wiele prozdrowotnych walorów, są idealnym źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Zaleca się aby codziennie spożywać co najmniej 2 duże szklanki mleka, które można zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem. 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.

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. Należy również pamiętać o rybach pochodzenia morskiego. Są one źródłem dobrowolnych 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.

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). 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 należy unikać ich spożywania.

Cukier i słodycze są bardzo kaloryczne, zawierają głównie sacharozę, glukozę, fruktozę, a niektóre produkty także tłuszcz. Często w skład tego tłuszczu wchodzi niekorzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. 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, migdały, nasiona słonecznika, czy dyni są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Spożywanie ich nawet w niedużej ilości, do codziennej diety korzystnie wpływa na nasze zdrowie, zmniejszając zagrożenie chorobami sercowo-naczyniowymi czy nowotworami.

Nadmierne spożycie soli – 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 dziennie. Zamiast soli zaleca się stosowanie ziół i przypraw które nie tylko poprawiają smak potraw, dostarczając jednocześnie wielu prozdrowotnych składników, lecz także pomagają w redukcji spożycia soli. Zawarte w nich fitozwiązki korzystnie wpływają na zdrowie: wykazują działanie antyoksydacyjne, zmniejszają stan zapalny, poprawiają metabolizm cholesterolu oraz mają właściwości bakterio- i wirusobójcze.

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). W przypadku działania czynników zwiększających straty wody jej spożycie powinno być większe. Woda może pochodzić także z soków, zwłaszcza warzywnych, oraz mleka i napojów mlecznych.. Osobom dorosłym, w tym także starszym, zaleca się picie herbaty i kawy (jeśli jest dobrze tolerowana). Herbata może mieć znaczenie w prewencji chorób układu krążenia. Korzystne właściwości przypisuje się przede wszystkim dużej zawartości w herbacie, zwłaszcza zielonej, polifenoli (katechin) wykazujących działanie antyoksydacyjne. Również w kawie znajdują się liczne substancje bioaktywne o właściwościach antyoksydacyjnych m.in. kwas chlorogenowy. Wyniki badań publikowanych w ostatnich latach wskazują, że picie kawy obniża ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, raka jelita grubego, wątroby i trzonu macicy, depresji oraz chorób neurodegeneracyjnych (choroby Parkinsona i choroby Alzheimer). Natomiast należy wyeliminować z diety lub znacznie ograniczyć spożycie napojów słodzonych i wód smakowych. Uwzględniając wodę pochodzącą zarówno z napojów, jak i z produktów i potraw, jej spożycie powinno wynosić co najmniej 2-2,5 l dziennie.

Niezalecane jest również spożywanie alkoholu, gdyż jest on przyczyną wielu groźnych chorób, tj. ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby i wielu nowotworów: przełyku, żołądka, jelita grubego.

Opracowywanie zaleceń żywieniowych jest procesem ciągłym, będą one nowelizowane w miarę rozwoju nauki o żywieniu. Nie należy wykluczyć włączenia do piramid produktów żywnościowych, które obecnie nie zostały w nich uwzględnione. Zalecenia będą obejmowały coraz więcej elementów związanych ze stylem życia. Będą również opracowywane oddzielne zalecenia i piramidy dla różnych grup ludności ze względu na wiek, płeć, stan fizjologiczny czy stosowanie specyficznych diet.