

Zdrowe odżywianie

Co znajduje się na tej stronie?

- Zbilansowana dieta
- Pokarmy, które należy spożywać rzadziej i w małych ilościach

Zdrowa dieta może pomóc zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca i zapobiec nadmiernemu przybieraniu na wadze, zmniejszając ryzyko cukrzycy i nadciśnienia.

Może również pomóc obniżyć poziom cholesterolu i zmniejszyć ryzyko niektórych nowotworów.

Nawet jeśli cierpisz już na chorobę serca, zdrowa dieta może korzystnie wpłynąć na Twoje serce.

Zbilansowana dieta

Każdy powinien dążyć do dobrze zbilansowanej diety. Ścisłe diety są trudne do przestrzegania przez długi czas i mogą nie zapewniać równowagi potrzebnych składników odżywczych.

Zdrowe odżywianie nie polega na eliminowaniu lub koncentrowaniu się na poszczególnych produktach spożywczych lub składnikach odżywczych. Zdrowe odżywianie to myślenie o całej diecie i spożywanie różnorodnych pokarmów w odpowiednich ilościach, aby zapewnić organizmowi to, czego potrzebuje.

Istnieją pokarmy, których powinniśmy jeść więcej, takie jak owoce i warzywa, oraz inne, których powinniśmy jeść mniej, takie jak pokarmy bogate w tłuszcze nasycone, cukier i sól. Chodzi o uzyskanie odpowiedniej równowagi w naszej diecie. Zdrowe odżywianie może być smaczne, proste i przyjemne. Chodzi o wprowadzanie małych, długoterminowych zmian i czerpanie przyjemności z jedzenia.

Owoce i warzywa

Owoce i warzywa są ważną częścią zdrowej diety. Wykazano, że spożywanie co najmniej pięciu porcji owoców i warzyw dziennie pomaga obniżyć ryzyko rozwoju

chorób serca i układu krążenia. Ta porcja warzyw i owoców powinna stanowić nieco ponad jedną trzecią spożywanych każdego dnia posiłków.

5 porcji warzyw i owoców dziennie, może być spożywane w 5 różnych formach:

- świeże
- mrożone
- suszone
- w postaci soków
- w puszkach (w soku lub wodzie)

Postaraj się o różnorodność.

W przypadku świeżych, mrożonych lub konserwowanych owoców i warzyw porcja wynosi 80 g. Jest to równowartość jednego jabłka, jednego banana, garści winogron, trzech łyżek kukurydzy lub połowy awokado.

Porcja suszonych owoców powinna wynosić 30 g i stanowi tylko jedną z pięciu zalecanych porcji. Oznacza to, że nawet jeśli zjesz trzy porcje suszonych owoców dziennie, liczą się one jako jedna porcja owoców i warzyw. 30 g suszonych owoców to około jedna czubata łyżka stołowa rodzynek lub trzy suszone morele.

Ogranicz soki owocowe i koktajle do 150 ml dziennie ze względu na zawarte w nich wolne cukry. Cukier wolny to cukier dodawany do żywności lub napojów. Lub cukier, który jest naturalnie w miodzie, syropie lub soku owocowym.

Staraj się unikać dodawania tłustych sosów lub masła do warzyw oraz cukru lub syropów do owoców. Dobrym pomysłem jest wybieranie owoców i warzyw w puszkach bez dodatku soli i cukru.

Ziemniaki, chleb, ryż, makaron i inne węglowodany skrobiowe

Grupa ta obejmuje ziemniaki, chleb, ryż, makaron i inne węglowodany skrobiowe, takie jak płatki śniadaniowe, owsianka, bataty i banany. Niektóre warzywa korzeniowe, takie jak słodkie ziemniaki, pasternak i rzepa, należą do tej grupy warzyw.

Pokarmy te powinny stanowić nieco ponad jedną trzecią spożywanej przez nas żywności. Wybieraj produkty pełnoziarniste lub razowe, ponieważ zawierają one więcej błonnika, witamin i minerałów.

Spożywanie większej ilości błonnika pomaga utrzymać zdrowy układ trawienny, może zapobiegać zaparciom i może obniżyć ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 i niektórych nowotworów.

Nabiał i produkty alternatywne

Mleko, ser, jogurty, serki homogenizowane, twaróg i alternatywy bezmleczne są w tej grupie. Alternatywy bezmleczne obejmują napoje i jogurty sojowe, ryżowe, owsiane i orzechowe. W miarę możliwości wybieraj alternatywy niesłodzone i wzbogacone wapniem.

Masło, śmietana i lody nie należą do tej grupy, ponieważ zawierają dużo tłuszczów nasyconych. Należą one do grupy żywności o wysokiej zawartości tłuszczu, soli i cukru.

Produkty mleczne są dobrym źródłem białka i wapnia, które są ważne dla mocnych kości i zębów. Jednak zawierają one różne ilości tłuszczu i są często bogate w tłuszcze nasycone. Aby dokonywać zdrowszych wyborów, w miarę możliwości wybieraj opcje o niższej zawartości tłuszczu i cukru.

Zamień mleko pełnotłuste na półtłuste lub o 1% zawartości tłuszczu, wybieraj sery i jogurty o niskiej lub obniżonej zawartości tłuszczu.

Jeśli używasz pełnotłustych produktów mlecznych, spożywaj je w mniejszych ilościach i rzadziej.

Fasola, rośliny strączkowe, ryby, jaja, mięso i inne białka

Pokarmy te są źródłem białka, witamin i minerałów.

Fasola i rośliny strączkowe mają niską zawartość tłuszczu i są bogate w białko, błonnik, witaminy i minerały. Są one również uważane za bardziej zrównoważone źródło białka niż mięso.

Staraj się spożywać tygodniowo dwie porcje ryb pochodzących ze zrównoważonych źródeł, w tym jedną porcję tłustej ryby. Niektóre z ryb, które można wprowadzić do diety, to tuńczyk, dorsz, plamiak i tilapia. Do tłustych ryb należą łosoś, sardynka, pstrąg, makrela, śledź i szprot.

Wykazano, że spożywanie czerwonego i przetworzonego mięsa, jak kielbasy, bekonu i wędlin, zwiększa ryzyko chorób, takich jak rak i choroby serca. Jeśli spożywasz więcej niż 90 g dziennie, co odpowiada około sześciu cienkim plasterkom bekonu lub dwóm średniej wielkości kielbasom, postaraj się to ograniczyć do nie więcej niż 70 g dziennie.

Jeśli to możliwe, usuwaj skórę i widoczny tłuszcz z mięsa i drobiu.

Oleje i produkty do smarowania

Organizm potrzebuje tłuszczów, ale musimy wiedzieć, które tłuszcze są dla nas dobre. Ogólnie rzecz biorąc, w Wielkiej Brytanii spożywamy zbyt dużo tłuszczów nasyconych.

Oleje nienasycone, takie jak olej rzepakowy, oliwa z oliwek lub olej słonecznikowy, są zdrowszym wyborem niż tłuszcze nasycone, takie jak masło i smalec, masło klarowne, olej kokosowy i palmowy.

Ze względu na zawartość tłuszczów nasyconych masło nie zostało uwzględnione w tej części. Znajduje się w części „produkty spożywcze, które należy jeść rzadziej i w małych ilościach”, ponieważ nie jest ono potrzebne w zdrowej diecie.

Wszystkie rodzaje tłuszczu mają wysoką wartość energetyczną (kalorie), więc ograniczenie tych produktów może pomóc kontrolować wagę.

Pokarmy, które należy spożywać rzadziej i w małych ilościach

Większość osób w Wielkiej Brytanii powinna zmniejszyć ilość spożywanych tłuszczów nasyconych, soli i cukru. Jeśli te pokarmy znajdują się w Twojej diecie, staraj się jeść je rzadziej i w małych ilościach.

Tłuszcze nasycone

Zbyt duża ilość tłuszczów nasyconych może podnieść poziom cholesterolu we krwi i zwiększyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Zastąpienie tłuszczów zwierzęcych, takich jak masło, olejami roślinnymi, takimi jak oliwa z oliwek i olej roślinny, może pomóc zmniejszyć ilość spożywanych tłuszczów nasyconych.

Sól

Spożywanie zbyt dużej ilości soli może zwiększać ryzyko rozwoju wysokiego ciśnienia krwi. Wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko rozwoju choroby wieńcowej. Jeśli wolisz słone potrawy, spróbuj dodać trochę świeżego soku z cytryny do jedzenia zamiast dodawać surowej soli.

Cukier

Zbyt duża ilość cukru może zwiększać ryzyko przyrostu masy ciała i próchnicy zębów. Aby zmniejszyć ilość cukru w diecie, staraj się ograniczyć spożywany cukier powoli, zamiast wprowadzać nagłe zmiany. Można na przykład codziennie dodawać do herbaty o pół łyżeczki cukru mniej, zamiast od razu przestawiać się na herbatę niesłodzoną.

Picie wody

Należy dążyć do wypijania od 6 do 8 szklanek płynów dziennie. Do płynów zalicza się woda, mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i napoje bez cukru, w tym herbata i kawa. Ogranicz soki owocowe i/lub koktajle do 150 ml dziennie.

Alkohol

Jeśli spożywasz alkohol, ważne jest, aby przestrzegać zalecanych bezpiecznych ilości. Zaleca się picie nie więcej niż 14 jednostek alkoholu tygodniowo i kilka dni bez spożywania alkoholu w tygodniu. Wybieranie mniejszych ilości, jak na przykład pojedyncze shoty czy mniejsze kieliszki do wina, może pomóc kontrolować ilość spożywanego alkoholu.

Możesz zaufać naszym informacjom o zdrowiu

Zastosowaliśmy ośmioetapową procedurę oceny, aby zapewnić, że informacje te są rzetelne, dokładne i wiarygodne.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, zarejestrowana organizacja charytatywna w Anglii i Walii (225971) oraz w Szkocji (SC039426)

To tłumaczenie zostało wsparte przez Royal Mail we współpracy z British Heart Foundation.