

O alimentație sănătoasă

Ce informații conține această pagină?

- O dietă echilibrată
- Alimente pe care trebuie să le consumați mai rar și în cantități mici

O dietă sănătoasă poate contribui la reducerea riscului de a dezvolta boli coronariene și vă poate împiedica să vă îngrășați prea mult, reducând astfel riscul de diabet și de hipertensiune arterială.

De asemenea, poate contribui la scăderea nivelului de colesterol și la reducerea riscului de apariție a unor tipuri de cancer.

Chiar dacă suferiți deja de o afecțiune cardiacă, o dietă sănătoasă poate fi benefică pentru inima dumneavoastră.

O dietă echilibrată

Toată lumea trebuie să își propună să adopte o dietă bine echilibrată. Dietele stricte sunt dificil de urmat pe termen lung și este posibil să nu ofere echilibrul de nutrienți de care aveți nevoie.

O alimentație sănătoasă nu înseamnă să renunțați sau să vă concentrați asupra pe anumite alimente sau unor nutrienți specifici. Este vorba de a vă gândi la întreaga dvs. dietă și de a mânca o varietate de alimente în cantitățile potrivite pentru a-i oferi organismului dvs. ceea ce are nevoie.

Există alimente pe care trebuie să le consumăm mai mult, cum ar fi fructele și legumele, și altele pe care trebuie să le consumăm mai puțin, cum ar fi alimentele bogate în grăsimi saturate, zahăr și sare. Totul constă în a găsi echilibrul potrivit. Mâncatul sănătos poate fi gustos, simplu și distractiv. Este vorba de a adopta schimbări mici, pe termen lung, și de a ne bucura de alimentele consumate.

Fructele și legumele

Fructele și legumele reprezintă o parte importantă a unei diete sănătoase. S-a demonstrat: consumul a cel puțin cinci porții de fructe și legume pe zi contribuie

la reducerea riscului de a dezvolta boli cardiace și circulatorii. Această secțiune ar trebui să reprezinte puțin peste o treime din alimentele pe care le consumați în fiecare zi.

Există 5 moduri de a obține cele 5 porții necesare pe zi:

- proaspete
- congelate
- deshidratate
- sub formă de suc
- la conservă (în suc sau apă).

Încercați să consumați o varietate de fructe și legume.

Pentru fructele și legumele proaspete, congelate sau conservate, o porție este de 80 g. Aceasta este egală cu aproximativ un măr, o banană, o mână de struguri, trei linguri de porumb sau o jumătate de avocado.

O porție de fructe deshidratate are 30 g și reprezintă doar una dintre cele cinci porții recomandate. Acest lucru înseamnă că, și dacă mâncați trei porții de fructe deshidratate într-o zi, acestea se consideră o porție de fructe și legume. 30 g de fructe deshidratate reprezintă aproximativ o lingură plină de stafide sau trei caise uscate.

Limitați sucurile de fructe și smoothie-urile la 150 ml pe zi, din cauza zaharurilor libere din acestea. Zahărul liber este ceea ce numim orice zahăr adăugat la un aliment sau o băutură. Sau zahărul care se găsește deja în miere, sirop și suc de fructe.

Încercați să evitați să adăugați sosuri grase sau unt la legume și zahăr sau siropuri la fructe. O idee bună este să alegeți conserve de fructe și legume fără adaos de sare sau zahăr.

Cartofi, pâine, orez, paste făinoase și alți carbohidrați cu amidon

Această grupă include cartofii, pâinea, orezul, paste și alți carbohidrați cu amidon, cum ar fi cerealele pentru micul dejun, terciul, ignamele și bananele. Unele legume rădăcinoase, cum ar fi cartoful dulce, păstârnacul și napii, fac parte din grupa legumelor.

Aceste alimente ar trebui să reprezinte puțin peste o treime din alimentele pe care le consumăm. Alegeți tipurile integrale sau din făină integrală, deoarece acestea conțin mai multe fibre, vitamine și minerale.

Consumul unei cantități mai mari de fibre ajută la menținerea sănătății aparatului digestiv, poate preveni constipația și poate reduce riscul de boli cardiace, diabet de tip 2 și unele tipuri de cancer.

Lactatele și alternativele la acestea

Laptele, brânza, iaurtul, brânza proaspătă, cașul și alternativele fără lactate sunt incluse în acest grup. Printre alternativele la lapte se numără băuturile pe bază de soia, orez, ovăz, nuci și iaurtul. Alegeți-le pe cele care nu sunt îndulcite și care sunt îmbogățite cu calciu, dacă este posibil.

Untul, smântâna și înghețata nu sunt incluse în acest grup, deoarece sunt bogate în grăsimi saturate. Acestea fac parte din grupa alimentelor bogate în grăsimi, sare și zahăr.

Alimentele lactate sunt o sursă bună de proteine și calciu, care sunt importante pentru oase și dinți puternici. Cu toate acestea, cantitatea de grăsimi din ele variază și sunt adesea bogate în grăsimi saturate. Pentru a face alegeri mai sănătoase, alegeți opțiuni cu mai puține grăsimi și zaharuri, dacă este posibil.

În loc de lapte cu cantitate normală de grăsimi, consumați lapte semidegresat sau lapte cu 1% grăsime și alegeți variantele de brânzeturi și iaurturi cu conținut scăzut sau redus de grăsime.

Dacă folosiți produse lactate cu cantitate normală de grăsimi, consumați-le în cantități mai mici și mai rar.

Fasole, leguminoase, pește, ouă, carne și alte proteine

Aceste alimente sunt surse de proteine, vitamine și minerale.

Fasolea și leguminoasele sunt sărace în grăsimi și bogate în proteine, fibre, vitamine și minerale. De asemenea, sunt considerate o sursă de proteine mai durabilă decât carnea.

Încercați să consumați două porții de pește de origine durabilă pe săptămână, dintre care una să fie grasă. Printre peștii pe care îi puteți adăuga la dieta dumneavoastră se numără tonul, codul, eglefinul și tilapia. Exemplele de pește gras includ somonul, sardinele, păstrăvul, macroul, heringul și șprotul.

S-a demonstrat: carnea roșie și carnea procesată, cum ar fi cârnații, șunca și mezelurile, cresc riscul de boli precum cancerul și de boli cardiace. Dacă mâncați mai mult de 90 g pe zi, ceea ce înseamnă aproximativ șase felii subțiri de șuncă sau doi cârnați de mărime medie, încercați să reduceți consumul la maximum 70 g pe zi.

Dacă este posibil, îndepărtați pielea și grăsimea vizibilă de pe carne și de pe carnea de pasăre de curte.

Uleiurile și produsele tartinabile

Organismul are nevoie de grăsimi, dar trebuie să ne gândim cu atenție la tipul de grăsimi consumate. În general, în Marea Britanie consumăm prea multe grăsimi saturate.

Uleiurile nesaturate, cum ar fi uleiul de rapiță, de măsline sau de floarea-soarelui, sunt alegeri mai sănătoase decât grăsimile saturate, cum ar fi untul și untura, untul ghee, uleiul de palmier și de nucă de cocos.

Din cauza conținutului de grăsimi saturate, untul nu este inclus în această secțiune. Se află în secțiunea „alimente pe care trebuie să le consumați mai rar și în cantități mici”, deoarece nu este necesar pentru o dietă sănătoasă.

Toate tipurile de grăsimi au un conținut ridicat de energie (calorii), astfel încât reducerea consumului acestor alimente ar putea contribui la controlul greutății.

Alimente pe care trebuie să le consumați mai rar și în cantități mici

Majoritatea persoanelor din Marea Britanie trebuie să reducă cantitatea de grăsimi saturate, sare și zahăr pe care o consumă. Dacă aceste alimente sunt incluse în dieta dumneavoastră, încercați să le consumați mai rar și în cantități mici.

Grăsimile saturate

Prea multe grăsimi saturate pot crește nivelul colesterolului din sânge și pot spori riscul de atac de cord și de accident vascular cerebral. Înlocuirea grăsimilor de origine animală, cum ar fi untul, cu uleiuri vegetale, cum ar fi uleiul de măsline și uleiul vegetal, vă poate ajuta să reduceți cantitatea de grăsimi saturate pe care o consumați.

Sarea

Consumul de prea multă sare poate crește riscul apariției hipertensiunii arteriale. O tensiune arterială ridicată crește riscul de a dezvolta boli coronariene. Dacă preferați alimentele sărate, încercați să stocați suc proaspăt de lămâie pe mâncare în loc să adăugați sare brută.

Zahărul

Prea mult zahăr poate spori riscul de creștere în greutate și de apariție a cariilor dentare. Pentru a reduce cantitatea de zahăr pe care o consumați, încercați să reduceți cantitatea treptat, în timp, în loc să faceți o schimbare bruscă. Puteți, de exemplu, să folosiți în fiecare zi cu o jumătate de linguriță mai puțin zahăr în ceaiul dumneavoastră, în loc să treceți imediat la ceaiul neîndulcit.

Apa potabilă

Încercați să consumați echivalentul a 6-8 pahare de lichide pe zi. Apa, laptele cu conținut scăzut de grăsimi și băuturile fără zahăr, inclusiv ceaiul și cafeaua, toate contează. Limitați consumul de sucuri de fructe și/sau de smoothie-uri la un total de 150 ml pe zi.

Consumul de alcool

Dacă beți alcool, este important să respectați recomandările generale. Se recomandă să nu consumați mai mult de 14 unități de alcool pe săptămână și să aveți mai multe zile fără alcool într-o săptămână. Alegerea unor băuturi mai mici, de exemplu, shot-urile unice și paharele de vin mai mici, vă poate ajuta să controlați cantitatea de alcool consumată.

Puteți avea încredere în informațiile noastre de sănătate.

Am respectat un proces în opt etape pentru a ne asigura că acest document conține informații fiabile, precise și veridice.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (225971) și în Scoția (SC039426).

Această traducere a fost susținută de Royal Mail în parteneriat cu British Heart Foundation.