

PODSTAWOWE ZALECENIA DOTYCZĄCE ŻYWIENIA DLA OSOBY DOROSŁEJ

Podstawą racjonalnego żywienia jest założenie, że posiłek ma służyć zdrowiu.

„Dobrze skomponowany posiłek” – co to tak naprawdę znaczy?

1. Brak przywiązania do "rozpiski dietetycznej" - można odnaleźć się w każdych warunkach – jedząc w restauracji, na wakacjach czy na rodzinnej uroczystości.
2. Po jego zjedzeniu dłużej odczuwa się sytość i dobre samopoczucie.
3. Nie ma potrzeby podjadania między posiłkami, zwłaszcza słodczy i słonych przekąsek.

W prawidłowym komponowaniu posiłków bardzo pomocna i prosta jest zasada tzw. **talerza zdrowego żywienia**, którą można zastosować w każdym miejscu, w którym akurat spożywa się posiłek:

- 1/2 talerza to warzywa i owoce (ze zdecydowaną przewagą warzyw)
- 1/4 talerza to białko, np. chude mięso jak indyk czy kurczak, ryba, tofu, jajka itp. (więcej o źródłach makroskładników poniżej)
- 1/4 talerza to węglowodany, np. makaron, kasza, ziemniaki, bataty itp.



Jak korzystać z różnych źródeł składników odżywczych?

W poniższej tabeli przedstawiono wartościowe korzystne dla zdrowia źródła poszczególnych makroskładników.

BIALKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
produkty zwierzęce: • jajka, • mleko i produkty mleczne, • chude mięso z wyłączeniem tkanki łącznej, np. chrząstek (mięso wieprzowe i wołowe powinno być spożywane możliwie rzadko) • ryby produkty roślinne: • nasiona roślin strączkowych, tj. soczewica, ciecierzycy, fasola, groch, soja, bób	• tłuste ryby morskie • oleje roślinne • orzechy • nasiona (pestki słonecznika, dyni, siemienia)	• kasze gruboziarniste (pęczak, gryczana, orkiszowa, bulgur) • makaron i pieczywo pełnoziarniste • płatki owsiane

W odpowiednim żywieniu należy także zwrócić uwagę na następujące kwestie:

1. **Ograniczenie ilości spożywanej soli** – warto pamiętać, że poza ilością soli stosowanej bezpośrednio, sól znajduje się także w pieczywie, wędlinach, żółtym serze i innych produktach. Dlatego pomocne może być czytanie składów żywności, tak aby mieć kontrolę nad składem posiłku, który się komponuje.
2. **Unikanie cukru, słodkich przekąsek i napojów oraz żywności wysokoprzetworzonej**, jak chipsy, paluszki czy kabanosy. Nie ma potrzeby obawiania się słodzików, choć ich stosowanie powinno być racjonalne.
3. **Picie większej ilości wody.**
4. **Komponowanie posiłków w taki sposób**, by nie pojawiała się potrzeba podjadania między nimi – w takich sytuacjach warto sięgać jedynie po wodę, czarną herbatę lub kawę (bez cukru, słodzików czy mleka). Duże znaczenie dla odczucia sytości ma odpowiednie spożycie białka i błonnika.

5. **Zasada 80:20** – gdy 80% posiłków jest właściwie skomponowanych, pozostałe 20% może obejmować drobne odstępstwa. W przypadku potrzeby zjedzenia np. domowego ciasta – warto uwzględnić je w ramach posiłku, a nie jako przekąskę.
6. **Stosowanie “zamienników” dla słodczy** – odczuwanie ochoty na słodki smak nie musi być równoznaczne z sięganiem po słodczy – alternatywą może być np. owoc.
7. **Uważne jedzenie** – bez scrollowania telefonu, oglądania telewizji czy czytania w trakcie posiłku, może ułatwić wsłuchanie się w sygnały płynące z ciała, np. informujące o pojawiającym się uczuciu sytości.
8. **Dbanie o odpowiednią ilość snu** – jego niedobór może wzmacniać apetyt.
9. **Korzystanie z wiarygodnych źródeł wiedzy**, takich jak Centrum Edukacji Żywieniowej.
10. **Poszukiwanie wsparcia profesjonalistów** – lekarzy, dietetyków, psychodietetyków, psychologów.

PRZYDATNE LINKI/STRONY ZEWNĘTRZNE

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej - ncez.pzh.gov.pl

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej dostarcza rzetelną wiedzę w zakresie żywienia i zdrowego stylu życia. NCEŻ ma za zadanie edukować różne grupy populacji zgodnie z podejściem „evidence-based”, czyli w oparciu o wiarygodne dowody naukowe.

Na stronie dostępne są m.in. zalecenia żywieniowe, materiały edukacyjne opracowane przez ekspertów, a także bezpłatne porady dietetyczne i psychodietetyczne.

BIBLIOGRAFIA

1. Normy żywienia dla populacji Polski. Pod red. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Bułhak-Jachymczyk B., Jarosz M., Wprowadzenie, [w:] Normy żywienia człowieka, [red.] M. Jarosz, B. Bułhak-Jachymczyk, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2008, 15–31.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej ncez.pzh.gov.pl