

Co to jest piramida żywniowa?



Opis wskazówki

Piramida żywienia to graficzne przedstawienie zasad zdrowego odżywiania. Pokazuje, jak komponować swój jadłospis, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

Każde piętro piramidy zawiera odpowiednie proporcje niezbędnych w codziennej diecie produktów spożywczych. Obowiązuje zasada, że produkty najważniejsze w racjonalnym odżywianiu znajdują się u dołu piramidy, czyli podstawy. Im wyższe piętro tym mniejsza powinna być ilość spożywanych produktów danej grupy. Pierwsze normy żywieniowe zostały opracowane ponad sto lat temu, a od tego czasu dużo się zmieniło. Z czasem, w miarę poszerzania się wiedzy o zdrowym trybie życia, pierwotna piramida uległa pewnym zmianom.

Najważniejsze są warzywa i owoce

Najniższe piętro obecnej piramidy zajmują warzywa i owoce. W poprzedniej piramidzie żywności podstawą były produkty zbożowe, które zostały przesunięte na wyższe piętro. Warzywa i owoce są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dostarczają witamin, składników mineralnych, błonnika oraz substancji bioaktywnych.

Produkty zbożowe

W codziennej diecie nie może również zabraknąć produktów zbożowych, należy jednak ograniczyć ich ilość. Polecane jest pieczywo z pełnego ziarna, pełnoziarniste makarony i kasze. Są doskonałym źródłem błonnika, niezwykle istotnego w prawidłowej pracy układu trawiennego.

Nabiał

Mleko, jogurty, kefiry, sery powinny być spożywane w mniejszych ilościach. Przetwory mleczne w diecie mogą mieć pozytywny wpływ, jednak tylko te pochodzące z dobrych, naturalnych źródeł. Dostarczają witamin, takich jak: A, B2, B12, D oraz wapnia.

Ryby, mięso, jaja i rośliny strączkowe

Kilka razy w tygodniu dietę należy urozmaicać rybami, jajami i chudym mięsem oraz roślinami strączkowymi. Mięso ryb przewyższa pod względem wartości odżywczych wołowinę, wieprzowinę i drób, dlatego ryby powinny pojawiać się w naszym codziennym menu jak najczęściej. Dostarczają wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Najistotniejszym składnikiem odżywczym, w jaki bogate są ryby, są kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3.

Oleje, orzechy

Na szczycie piramidy znajdują się orzechy i oleje, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zalecane jest spożywanie tłuszczów roślinnych dobrej jakości.

Co ciekawe, nowa piramida żywieniowa uwzględnia też aktywność fizyczną, która powinna być nieodłącznym elementem zdrowego trybu życia. Nie można zapominać także o odpowiednim nawadnianiu organizmu. Należy wypić co najmniej 1,5 l wody dziennie. Przestrzeganie powyższych zasad zbilansowanej diety pozwoli dłużej cieszyć się zdrowiem.