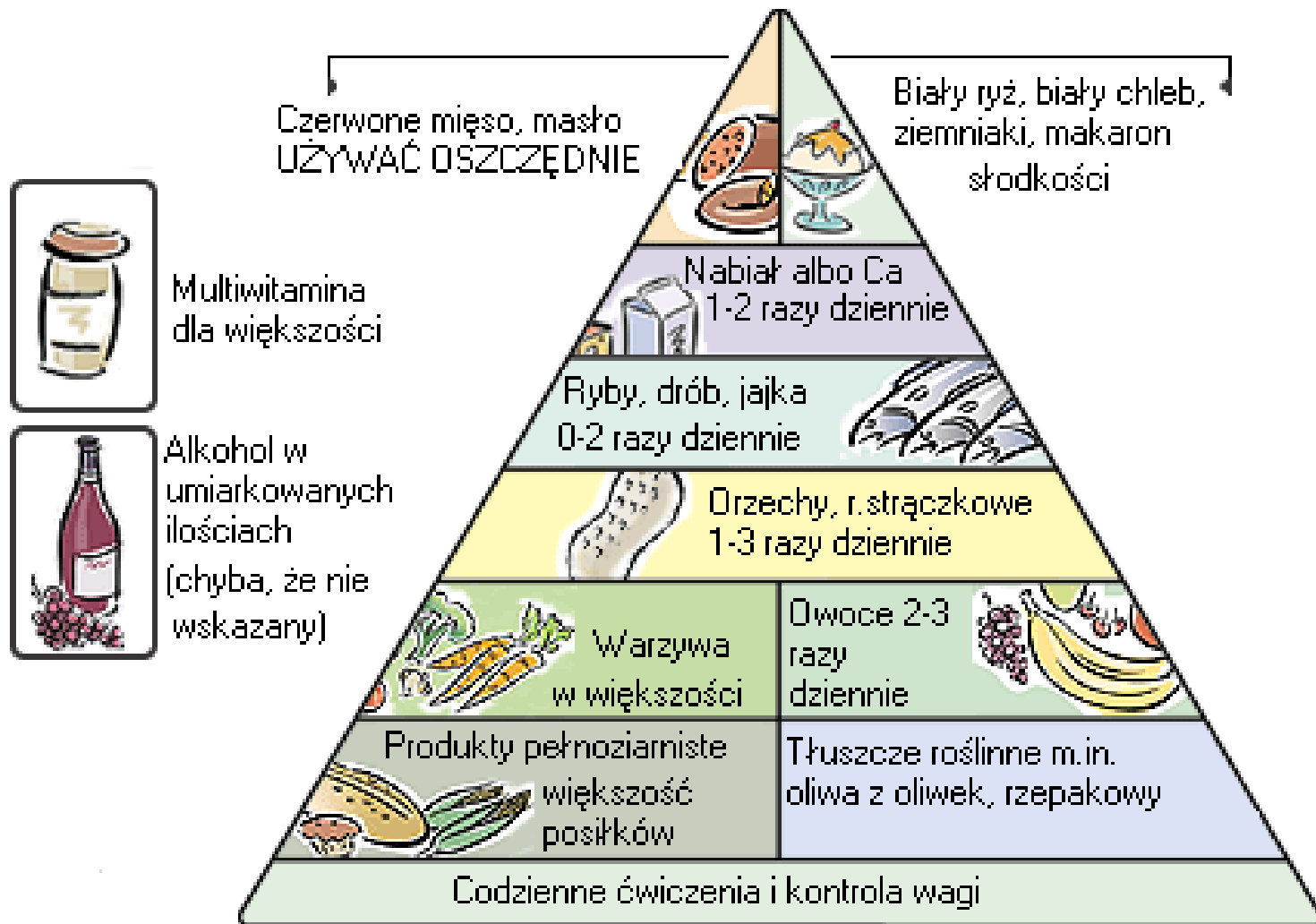


DIETA NISKOKALORYCZNA | ŻYWIENIE RACJONALNE



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Piramida Zdrowego Żywienia

TŁUSZCZE

Podlegają największemu ograniczeniu

Pokrywają 25% zapotrzebowania energetycznego

Do 40 gram T / dobę

W tym 25 – 30 gram to tłuszcze „niewidoczny” (ukryty w produktach białkowych)

Oleje roślinne – n-6 i n-3

Kw.oleinowy JNKT olej rzepakowy, oliwa z oliwek

Oleje rybne n-3



WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

Pieczywo razowe (bez „ulepszaczy” : karmel, miód, barwniki)

Chrupkie (↑ilości płynów)

Otręby

Grube kasze

Makaron razowy

Ryż dziki

Gatunek mąki (zalecane wysokie typy, 750)

Ziemniaki – podlegają ograniczeniu

Makarony, biały ryż, drobne kasze – jako urozmaicenie...



Nierozpuszczalna frakcja węglowodanów

BŁONNIK

- +Zwiększa objętość pożywienia = dłuższe uczucie sytości
- +Oczyszcza jelita
- +Zmniejsza ilość wchłanianego cholesterolu

W produktach zbożowych
nieoczyszczonych

- Zmniejsza przyswajalność witamin i związków mineralnych

↑ ilości płynów !!!



ZŁE WĘGLOWODANY

Cukry proste

Nadmiar = $\uparrow$ syntezy TG, które odkładają się w postaci tk.tłuszczowej oraz w ścianach naczyń krwionośnych (przyczyniają się do rozwoju miażdżycy, ChNS)

Szybko podnoszą glikemię, szybko następuje wyrzut insuliny, szybko powraca uczucie głodu.

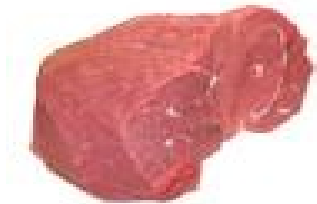
Czekolada gorzka (70%)

–w żywieniu racjonalnym



BIAŁKO

- Roślinne i zwierzęce
- Aminokwasy egzogenne
- Gatunek mięsa, produktów nabiałowych
- Zawartość tłuszczu
- Nie mleko 0 % !
- Cholesterol w jajkach (do 2 tygodniowo)
- RYBY !!
- Soja.....



PRAWO GŁOSU DLA BIAŁKA !

- Daje długie uczucie nasycenia
- Podstawowy budulec
- Źródło witamin, składników mineralnych, ŻELAZA
- 20 – 25 % zapotrzebowania energetycznego
- W 3 głównych posiłkach – obowiązkowo!
- Grupa produktów bardzo urozmaicona
- Wybór produktów: chude mleko, mięso (drób), ryby, sery twarogowe
- Jajka i wędliny w ograniczeniu
- Okazjonalnie - mięso czerwone



DLACZEGO RYBY SĄ TAKIE WAŻNE ?

- Mięso ryb równoważne z mięsem zwierząt rzeźnych
- Źródło WNKT n-3 (po co kupować suplementy?)
- n-3 ważne dla pracy mózgu



WARZYWA I OWOCE

- Źródło węglowodanów (owoce = fruktoza!)
- Witaminy i składniki mineralne
- Błonnik rozpuszczalny (pektyny, gumy, śluze)
- Ważna dojrzałość owoców
- (↑ dojrzałość = ↑ zawartość cukru)



TEORETYCZNIE BEZ OGRANICZEŃ.....

- Pomidory
- Ogórki
- Sałata
- Rzodkiewka
- Cykoria
- Cukinia
- Szpinak
- Szczypiorek
- Szparagi
- Kapusta
- Brokuły, kalafior
- Papryka
- Grzyby, pieczarki



WODA MINERALNA
HERBATA

SOKI WARZYNNE

(SOKI OWOCOWE)- zalecane
świeże owoce.

2,5 – 3 LITRY / DOBĘ

Jedzenie „na sucho” daje
szybsze uczucie sytości.

Picie po i pomiędzy posiłk



NAPOJE

UNIKAJ, WYKLUCZ LUB ZAMIEŃ.....



Sól kuchenna – potrzebujemy ok.6 gramów, spożywamy średnio ↑ 16 gramów (fast food)

Produkty będące źródłem soli, cukru, spulchniaczy, konserwantów....wysokoprzetworzone (konserwy, parówki, chipsy, gotowe sosy, dania instant, KETCHUP)



PRZEKĄSKI...

przekąska – tylko ZDROWA !

Rodzaj przekąsek : warzywa, owoce, sałatki, galaretki z owocami, pieczywo chrupkie, ryżowe, orzechy (zawierają znaczne ilości T)

Potrawy ciepłe szybciej dają uczucie sytości, ale na strawienie zimnych przekąsek organizm zużywa więcej energii- musi „podgrzać” pokarm.





Dziękuję za uwagę