

	Grupa EMC	Standard: Odżywianie OD 1.1
	Szpital Św. Rocha w Ozimku	
	Załącznik do OD/1.1-1/2024	Data wydania 15.01.2024
	FD-1 Zasady zdrowego żywienia	Nr wydania 2

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Posiłki powinny być spożywane regularnie. Nasz organizm „przyzwyczaja się” do pory spożywania posiłków i wtedy też przyspiesza naszą przemianę materii. Głodówki – czy to kilkunastogodzinne, jednodniowe lub stosowane przez dłuższy czas – spowalniają nasz metabolizm. Stosowane długotrwale, mogą prowadzić do znacznych wyniszczeń organizmu, obniżenia odporności, a u osób genetycznie obciążonych chorobami autoimmunologicznymi – do szybszego ich ujawnienia.
2. Pierwszy posiłek powinien zostać zjedzony maksymalnie do półtorej godziny po przebudzeniu się, a ostatni – około 3,5 godziny przed pójściem spać.
3. Warzywa i owoce powinno się spożywać jak najczęściej i w jak największej ilości (w każdym z pięciu posiłków). Powinno to być 3-4 porcji warzyw i 1-2 porcje owoców. Warzywa powinny być spożywane świeże, gdyż niektóre witaminy są wrażliwe na obróbkę termiczną.
4. Należy spożywać produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. Wiele diet zakłada wykluczenie węglowodanów, najczęściej w postaci pieczywa lub ziemniaków. Jest to duży błąd, ponieważ węglowodany są najważniejszym źródłem energii dla organizmu.
5. Codziennie powinno się spożywać co najmniej 2 duże szklanki mleka lub jego przetworów (np. jogurt, kefir).
6. Spożycie mięsa należy ograniczyć do 0,5 kg/tyg. Mięso czerwone – maksymalnie raz w tygodniu. Mięso jako źródło białka można zastąpić rybami, nasionami roślin strączkowych i jajami.
7. Używać jedynie olejów roślinnych, poza olejem palmowym i kokosowym. Oleje te powinno się dodawać do gotowych potraw, np. do sałatek, a nie do smażenia.
8. Cukier i słodycze zastąpić można owocami i orzechami.
9. Nie należy dosalać potraw.
10. Należy pamiętać o piciu wody, co najmniej 1,5l dziennie.
11. Nie spożywać alkoholu.

Opracowanie: Anna Wilczyńska-Duszyńska - Dietetyk (w oparciu o Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej)