

Oczyść swoją dietę, zyskaj zdrowie i dobre samopoczucie



1. Jedz 5 posiłków w ciągu dnia o regularnych porach, dzięki czemu uregulujesz metabolizm, a w konsekwencji osiągniesz prawidłową masę ciała. Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny przekraczać 2,5 - 3 godzin.

2. Wystrzegaj się sięgania po przekąski!

3. Pierwszy posiłek (śniadanie) jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, ponieważ dostarcza organizmowi energii do prawidłowego funkcjonowania. Zapobiega napadom głodu, a w konsekwencji zmniejsza ryzyko pojadania pomiędzy posiłkami. Śniadanie powinno być zjedzone w ciągu 1 godziny od wstania, a kolacja (ostatni posiłek) ok. 2 - 3 godziny przed snem.

4. Posiłki powinny być pełnowartościowe, tzn. zawierać wszystkie wymienione poniżej elementy:

- produkt zbożowy - pieczywo, płatki zbożowe, kasze, ryż, makarony, mąki
- produkt białkowy - mięso, ryby, jaja, mleko lub jego przetwory, warzywa strączkowe (fasola, soja, soczewica, ciecierzycy, groch)
- produkt tłuszczowy - masło (min. 82% tłuszczu), olej, naturalne orzechy lub pestki, awokado
- warzywa i/ lub owoce - najlepiej surowe
- napój - najlepiej bez dodatku cukru



5. Tylko 1 z 5 posiłków (II śniadanie lub podwieczorek) może być odstępstwem od reguły i nie zawierać wszystkich wymienionych elementów - szczególnie korzystne jest komponowanie posiłków na bazie warzyw i owoców (np. sałatka, koktajl).

6. Unikaj głodówek lub innych postów ilościowych, które spowalniają metabolizm.



7. Błonnik pokarmowy zawarty w pełnoziarnistych produktach zbożowych oraz warzywach i owocach wspomaga pracę jelit, przyspiesza wydalanie niestrawionych resztek pokarmowych, a także reguluje stężenie cholesterolu oraz cukru we krwi, zatem oparcie diety o te produkty pozwala nie tylko osiągnąć wymarzoną sylwetkę, ale również zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie.



8. Prawidłowe działanie błonnika pokarmowego jest możliwe dzięki odpowiednio dużej ilości płynów w ciągu dnia (szczególnie niegazowanej wody mineralnej), które wpływają na pęcznienie błonnika w jelitach. Pij min. 2 l wody dziennie - dla urozmaicenia smaku dodaj pokrojone owoce lub liście mięty.

9. Warzywa strączkowe są bardzo dobrym źródłem pełnowartościowego białka, więc mogą zastępować produkty pochodzenia zwierzęcego. Można przygotować z nich pasty kanapkowe, kotlety wegetariańskie, a także zdrowe desery.

10. Tłuszcz jest ważny - pozytywnie wpływa na gospodarkę hormonalną, a także sprzyja wchłanianiu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Wybieraj tłuszcze pochodzenia roślinnego, które przy okazji wspomogą funkcjonowanie układu sercowo - naczyniowego. Niech w Twojej diecie nie zabraknie awokado, orzechów, pestek (słonecznika, dyni), sezamu. Spośród olejów szczególnie cenna jest oliwa z oliwek, która może być wykorzystywana zarówno jako dodatek do sałatek, ale również poddawana obróbce termicznej (smażenie, pieczenie).



11. Eksperymentuj z posiłkami - niech będą urozmaicone, kolorowe i smaczne.



12. W osiągnięciu celu pomoże codzienna aktywność fizyczna dostosowana do potrzeb i możliwości - spacer, jazda na rowerze/rolkach, pływanie, bieganie itd.

*Opracowanie: mgr inż. Barbara Sobieska
Starszy Asystent Dietetyki*