

Câteva principii pentru o alimentație sănătoasă

- ▶ Luați 3 mese pe zi și două gustări, la intervale de timp regulate, într-o ambianță de relaxare și confort. Nu luați niciodată masa pe fugă. Nu vorbiți la telefon, nu vă uitați la televizor. Savurați în liniște masa, mestecați încet și bine alimentele.
- ▶ Mâncați porții mici și dese și concentrați cantitățile mai mari, în prima jumătate a zilei, pentru a asigura corpului energia de care are nevoie, iar seara nu mai mâncați nimic cu două-trei ore înainte de culcare; de asemenea mâncați numai când vă este foame.
- ▶ Consumați zilnic alimente din toate grupele de alimente; pe primul plan se află cerealele și produsele pe bază de cereale integrale, apoi legumele și fructele proaspete, laptele și derivatele lui. Dintre produsele de carne se recomandă carnea de pasăre fără piele și peștele. Ouăle se vor consuma în cantitate de maxim cinci pe săptămână, iar grăsimile să fie de preferință sub formă de uleiuri vegetale.
- ▶ Alegeți pentru gustările dintre mese, fructe și legume proaspete, bine coapte, renunțând la consumul de snacks-uri, chips-uri, dulcuri, etc.
- ▶ Preferați felurile de mâncare simple (fără sosuri complicate, răntășuri, etc.), preparate în casă.
- ▶ Evitați să prăjiți alimentele și să utilizați cuptorul cu microunde. Preferați ca și mod de preparare a alimentelor fierberea, fierberea pe aburi, fierberea în oala sub presiune, coacerea la cuptor, prepararea la grătar.
- ▶ Evitați combinațiile nesănătoase de alimente (ex.: carnea cu cartofii prăjiți; paste cu carne; lactate cu carne; pizza, cu excepția celei vegetariene; carne cu pâine sau cu orez sau cu paste; carne, lapte, ouă cu bauturi acide; produsele de patiserie; produsele de fast-food).

- ▶ Preferați combinații sănătoase de alimente (ex.: carne cu legume; grăsimi cu verdețuri; lapte doar cu pâine; fasole, mazăre cu pâine, paste, cartofi).
- ▶ Evitați să consumați alimente înalt procesate din comerț, cu conținut mare de aditivi (mezeluri, margarină, snaks-uri, chips-uri, supele din plic, băuturi răcoritoare) sau produse bogate în calorii (hamburgeri, șaorma, pizza, cartofi prăjiți, produse de patiserie).
- ▶ Încercați să țineți post 1-2 zile pe săptămână.
- ▶ Hidratați-vă! Consumul a doi litri de apă zilnic, este vital pentru un organism sănătos, pentru că îl ajută să se hidrateze și, de asemenea, să elimine toxinele. Puteți consuma lichide pe tot parcursul zilei, dar nu imediat înaintea, în timpul sau după masă pentru a nu dilua sucurile digestive și a nu perturba digestia. De asemenea se recomandă să consumați un pahar cu apă înainte de culcare și unul imediat după trezire, sau un fruct înainte de culcare și unul imediat după trezire.

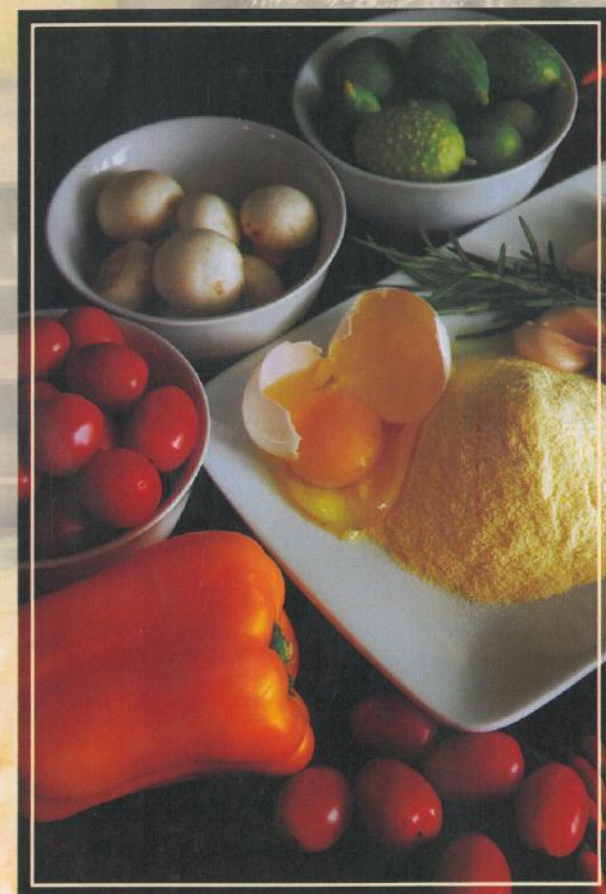


Se distribuie gratuit!

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU
Compartiment Evaluarea și Promovarea Sănătății
Str. Gh. Barițiu nr. 3, Tel. 0269-211566; 0269-210071
e-mail: promsan_sb@yahoo.com

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU
Evaluarea și Promovarea Sănătății

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ



Organismul nostru se menține cu atât mai sănătos cu cât alimentația este mai diversificată și echilibrată.

Alimentația trebuie să fie individualizată (după modul de viață, sex, efort, starea de sănătate), corect compusă din punct de vedere caloric și să respecte raportul optim dintre substanțele principale (glucide, proteine, lipide, fibre vegetale, minerale, vitamine).

O alimentație sănătoasă poate reduce riscul de apariție al unor maladii ca: obezitate, diabet zaharat, maladii cardiovasculare (hipertensiune arterială, infarct de miocard), cerebrovasculare (AVC), neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer), unele cancere, alergii alimentare, artrite reumatoide, scăderea eficacității sistemului imunitar, maladii metabolice, hepato-renale.

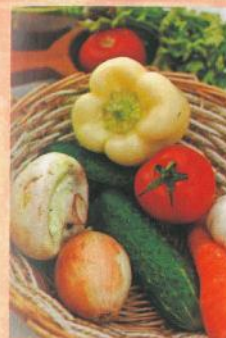
Piramida alimentelor sugerează ce categorii de alimente trebuie să consumăm; astfel alimentele de la baza piramidei vor fi consumate în cantitate mai mare în dieta zilnică, ponderea lor scăzând pe măsură ce urcăm spre vârful piramidei.

Grupele piramidei alimentelor

1. Cereale și produse din cereale

- se recomandă consumul de pâine integrală și cerealele (consumate de preferință în produse integrale, neexpandate, fără zahăr, fără acoperiri de ciocolată, miere) cantitatea zilnică recomandată fiind de 250 g.

Avantaje: Conțin multe glucide, vitamine (în special din grupul B), substanțe minerale (magneziu, fier), fibre alimentare. Conțin puține grăsimi, deloc colesterol.



2. Legume

- se vor consuma de preferință în stare proaspătă în cantitate zilnică de 250-300 g

Avantaje: Conțin multe glucide, vitamine (vitamina C, caroten, vitamine din grupul B), substanțe minerale (potasiu, magneziu), fibre alimentare. Conțin proteine vegetale (fasole boabe, linte, mazăre, cartofi).

3. Fructe

- se vor consuma de preferință în stare proaspătă în cantitate zilnică de 250-300 g.

Avantaje: Conțin vitamine (mai ales C), substanțe minerale (potasiu), glucide (struguri, prune, pere), fibre alimentare.



4. Lapte și produse lactate

- se preferă produsele proaspete, degresate

- se vor consuma zilnic 100 g iaurt, sana, kefir, lapte bătut și 50 g brânză de vaci, urdă, telemea desărată, etc.

Avantaje: Conțin multe proteine animale, vitamine (grupul B, A), substanțe minerale (calciu, magneziu, zinc).



5. Carne roșie, de pasăre, pește și derivatele acestora, ouă

- se preferă carnea slabă, preparată fără grăsimi; se vor evita mezelurile;

- se recomandă consumul de pește minim de 2 ori pe săptămână;

- se vor consuma maxim 5 ouă pe săptămână.

Avantaje: Conțin proteine animale, vitamine (B, D - în pește, vitamina A în ouă), substanțe minerale (fier, magneziu, zinc, iod).

6. Grăsimi și dulciuri

- se vor prefera uleiul de măsline extravirgin, de in, de arahide, de cânepă, de palmier, în cantitate de 50 g pe zi; untul în cantitate de 20 g pe zi;



- se vor evita grăsimile animale (untura, slănina, smântâna, frișca, seul) și grăsimile artificiale (margarina);

- se recomandă evitarea dulciurilor rafinate (prăjituri, înghețată, bomboane), îndulcitorilor artificiali.

Avantaje: Uleiurile vegetale conțin multă vitamina E și acizi grași nesaturați. Untul conține vitaminele A, D și colesterol.

7. Lichide

- se recomandă consumul de minim 1,5-2 l apă potabilă, apă minerală plată, ceai de plante neîndulcit, ceai negru, sucuri naturale preparate în casă, etc.

- se vor evita băuturile dulci acidulate sau neacidulate din comerț, băuturile stimulante, carbogazoase, inclusiv cele light.

