

POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA V „NOVOM ŠATE“

Americkí vedci zistili, že ...,

.....*potravinová pyramída,*

.....Chia a ľanové semienka, smoothie,

vajcia, mlieko, maslo, múka, áno či nie,

..... *jesť či nejesť,koľko, kedy, ako?*



Kto sa v tom má vyznať ?

Skúste to s touto pomôckou, ktorú nazývame *Zdravý tanier*. Zloženie zdravého taniera zodpovedá súčasným poznatkom, dáva návod k udržaniu zdravého tela a hmotnosti, bez počítania kalórií. Ak vás naša téma zaujala, čítajte ďalej....

Zdravý tanier - praktická pomôcka vyváženej stravy

Hlavné zásady zdravého taniera sú:

Zelenina:

- mala by tvoriť minimálne jednu štvrtinu taniera, môže byť surová, varená, pečená, dusená, sterilizovaná či fermentovaná, **čím viac rozmanitej zeleniny upravenej na rôzne spôsoby, tým lepšie,**
- zemiaky nie sú zelenina, zvlášť hranolky
nie !!

Ovocie:

- tvorí ďalšiu štvrtinu taniera, najlepšie je ***sezónne a lokálne ovocie***,
- doprajte si ***rôzne druhy a farby***



Proteíny (bielkoviny):

- Na našom tanieri zaberajú tiež jednu štvrtinu.
- V organizme plnia celý rad jedinečných funkcií - sú súčasťou imunitného systému, pohybového aparátu, podieľajú sa na regulácii inzulínu v krvi a sú rozhodujúcim stavebným prvkom našich kostí a svalov. ***Ľudia sú odkázaní na ich prísun v strave.***
- Medzi ***živočíšne bielkoviny*** patria všetky druhy mäsa, ryby a morské plody, mliečne výrobky a vajcia.

-

- Medzi ***rastlinné*** zaradujeme všetky strukoviny, orechy, semiačka a dokonca aj niektoré pseudoobiloviny, ako napríklad quinou.



Sacharidy:

- Posledná štvrtina nášho taniera.
- Sacharidy predstavujú hlavný zdroj energie pre všetky metabolické pochody v živom organizme.
- Sacharidy sú palivom a bez paliva niet energie.
- Sacharidy však konzumujeme v prirodzenej, celozrnnnej podobe, napr. ryža natural, pšeno, pšenica špalda a celozrnná múka z nej, ovsené vločky, celozrnné cestoviny, zemiaky obmedzene, kváskový chlieb.



- **Vyhnúť by sme sa mali bielej múke, bielym cestovinám, sladkostiam a spracovaným potravinám s obsahom rafinovaného cukru.**

Oleje a tuky:

- Tuky – majú byť tiež súčasťou zdravého taniera.
- Hoci nemajú samostatnú oddelenú časť (pretože sú zvyčajne súčasťou niektorých z vyššie spomenutých makronutrientov), taktiež predstavujú **životne nevyhnutný prvok našej stravy.**
- Ide tu o ***zdravé tuky, ako sú avokádo, ryby, rôzne oleje či orechy, semená.***



- Treba si ustriehnuť iba ich množstvo, keďže predsa len ide o vysoko tučné pokrmy s vyšším obsahom kalórii.
- **Nejedzte margaríny a priemyselne upravené tuky a oleje.**

Tekutiny:

- Základom je čistá voda, nesladené čaje a nesýtené, prípadne jemne sýtené minerálky.
- **Sladené nápoje nepite vôbec.**



Nezabudnite !!!

Nezabudnite, že to čo jeme, nás veľmi ovplyvňuje v každodennom živote a tiež vplýva na náš zdravotný stav. Ten sa vplyvom nevhodnej stravy môže zhoršiť. Zdravá výživa sa dnes chápe ako pestrá, vyvážená a čerstvá strava, ktorú je možné pripraviť s fantáziou.

RADA NA ZÁVER ...

Zásady zdravého stravovania:

- ❖ Pravidelnosť
- ❖ Denná konzumácia ovocia a zeleniny
- ❖ Dodržiavanie pitného režimu
- ❖ Dostatok vlákniny
- ❖ Menšie porcie jedál
- ❖ Kvalitné potraviny
- ❖ Pestrá strava
- ❖ Minimálne 1x do týždňa ryby

Chyby v stravovaní:

- Prejedanie sa
- Nepravidelné stravovanie
- Nadmerný príjem soli, tukov a cukrov
- Nedostatočný pitný režim
- Rýchle jedenie, hltanie
- Nadmerné užívanie syntetických minerálov
- . Držanie nezmyselných diét