Jak należy odżywiać się w jesieni życia

JESTEŚ PO SZEŚĆDZIŚIĄTCE - PRZECZYTAJ!

- Planuj jadłospis z kilkudniowym wyprzedzeniem
- Rob listę potrzebnych Ci zakupów
- Wybieraj różnorodne produkty spożywczce
- Urozmaiczaj swój jadłospis
- Jedz 4-5 posiłków dziennie.
  - Każdy posiłek powinien być lekkostrawny i małoobfity.
  - Jeżeli wcześniejsz kosz, mealka, jogurt, kefiru lub zjedz owoc.
- Jeżeli nie masz apetytu:
  - nie jedz w kuchni, ale przy ustawiciele przekryć stoły
  - postaram się, aby jedzenie sprawiało Ci przyjazność
  - różnorodne, kolorowo zestawione, smacznie przyprawione i estetycznie podane
  - potrawy z pewnością poprawią Twój apetyt
- Jeżeli masz nadwagę:
  - unikaj potraw tłustych, smażonych, słodczy, soli, naturalnej kawy i herbety
- ocen Swoją masę ciała według wzoru

\[ \text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost}^2 [\text{m}^2]} \]

Interpretacja uzyskanego wyniku wskaznika BMI:
- poniżej 19,9 - niedowaga
- 20,0 - 24,9 - prawidłowa masa ciała
- 25,0 - 29,9 - nadwaga
- 30,0 - 39,9 - otyłość
- powyżej 40,0 - otyłość zagrażająca życiu

1/ Udaj się do dietetyka, który indywidualnie dla Ciebie ustawi odpowiednią dietę odchudzającą.
2/ Powstaniu otyłości oraz lamiłości kości zapobiega ruch na świeżym powietrzu.
3/ Jeżeli stosujesz jakąś dietę przestrzegaj jej rygorystycznie.

O wszystko pytaj Swojego lekarza lub dietetyka.

Dokonaj oceny Swojego jadłospisu:

1. Ile posiłków dziennie spożywasz?
   - 4 lub 5  5 pkt.
   - 3  2 pkt.
   - mniej  0 pkt.
2. W ilu posiłkach w ciągu dnia występuje produkt dostarczający białko zwierzęce (mięso, ryby, wędliny, mleko, ser, jaja)?
   - we wszystkich posiłkach  5 pkt.
   - w 75% posiłków  2 pkt.
   - rzadziej  0 pkt.
3. Jak często spożywasz mięso lub ser?
   - codziennie, co najmniej w 2 posiłkach  5 pkt.
   - codziennie, co najmniej w 1 posiłku  2 pkt.
   - rzadziej  0 pkt.
4. Jak często spożywasz warzywa i owocce?
   - codziennie, co najmniej w 3 posiłkach  5 pkt.
   - codziennie, co najmniej w 1 posiłku  2 pkt.
   - rzadziej  0 pkt.
5. Jak często spożywasz surówki z warzyw lub owoców?
   - codziennie  5 pkt.
   - w 75% dni  2 pkt.
   - rzadziej  0 pkt.

Otrzymany wynik oceny Twojego jadłospisu:

- zbyt mało punktów
- 10-20 i mniej punktów
dostateczny 10-20 bez oceny „0” punktów
dobry 21-24 punkty
bardzo dobry 25 punktów

SPRAWDŹ JAK SIĘ ODŻYWIAJSZ

Czy przygotowujesz urozmaicone posiłki, tzn. używasz wielu różnych produktów?
   tak / nie
Czy utrzymujesz prawidłową masę ciała?
   tak / nie
Czy jadasz przynajmniej raz dziennie ciemne pieczewo?
   tak / nie
Czy codziennie pijesz napoje mлечne lub jest bialy ser?
   tak / nie
Czy przyjmujesz dwa razy w tygodniu przygotowujesz posiłek z ryb zamiast metsa?
   tak / nie
Czy jadasz codziennie owoce i warzywa?
   tak / nie
Czy więcej jadasz tłuszczywych olejów, margaryna niż zwierzęcych (maslo, smałość)?
   tak / nie
Czy jasan śródocy nie częściej niż raz w tygodniu?
   tak / nie
Czy unikasz picia słodkich napojów?
   tak / nie
Czy ograniczasz spożywanie soli kuchennej?
   tak / nie
Czy unikasz picia alkoholu?
   tak / nie
Czy codziennie jadasz śniadanie przed wyjściem z domu?
   tak / nie

Od 10 do 12 odpowiedzi twierdzących:
   Możesz Soble pogrątulować.
   Odżywiwasz się prawidłowo, chroniąc w ten sposób swoje zdrowie.

Od 7 do 9 odpowiedzi twierdzących:
   Sł**,,**dzycz o tym, że starasz się podchodzić racjonalnie do żywienia, lecz może warto wnieść pewne Korekty.

6 lub mniej odpowiedzi twierdzących:
   Powinieneś zupelnie Swoją wiedzę, a najlepiej zgłosić się po poradzie do dietetyka, gdyż Twój sposób żywienia może sprzyjać chorobom.
MIĘSO I WĘDLINY
- spożywanie 3 razy w tygodniu czerwonego chudego mięsa (np. wołowiny) zapobiega anemi
- na jeden posiłek: dwa chude plasterki mięsa, mała pierś lub udko kurczaka
- wybieraj tylko chude gatunki mięsa i drobiu (np. wołownina, cieślica, drób bez skóry)
- odkrawaj cały widoczny tłuszcz. Najkorzystniejszy sposób przyrządzania mięsa to gotowanie w wodzie lub na perze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie bez tłuszczu oraz smażenie na patelni teflonowej
- włączaj wędliny i smaż te, najlepiej drobiowe, unikaj podrobów (np. kaszanki, pasztetowej, salcesonu, wątroby itd.)

RYBY
- spożywanie ryb 1-2 razy w tygodniu zapobiega miażdżycom
- 70-100g miętra mały lub średni filet
- zalecane rodzaje ryb to: dorsch, makrela, śledzie, sardynki, tuńczyk, szczupak, sandacz
- najkorzystniejszy sposób przyrządzania potraw z ryb to gotowanie, wędlanie bez tłuszczu, pieczenie w folii i pergaminie
- ryby można spożywać pod postacią past, kotletów, pulpetów, rolad, w galarecie, po grecku, z rumu i t.p.

JAJA
- w miarę możliwości staraj się ograniczyć ilość jaj do 3-4 sztuk w tygodniu
- 2 jaja to porcja na jeden posiłek
- do przyrządzania potraw wykorzystuj tylko białko, ponieważ żółtko jest "bomą" cholesterolową
- unikaj majonezu

NABIAŁ
- spożywanie mięsa zapobiega łamiłości kości (osteoporozie)
- 100g miętra mały lub maślanka
- 50g (2 plasterki) żółtego sera lub twardego to porcja na jeden posiłek
- możesz dodawać ser do różnych potraw
- wybieraj chude rodzaje nabiału

PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE
- spożywanie pieczywa razowego, kasz, płatków np. owsianych zapobiega zaparciom, nowotworowym jelitom grubego i miażdżycy
- 3-4 kromki to ilość pieczywa na cały dzień
- pieczywo razowe i Graham jedz w połączeniu z nabiałem i popij większą ilością płynów
- jedz regularnie pieczywo razowe, kasze i płatki

WARZYWA
- zaleca się spożywanie około 0,75 kg warzyw i owoców
- jedz warzywa 5 razy dziennie, czyli do każdego posiłku
- 1 średni lub 2 małe ziemniaki to porcja na jeden posiłek
- zamiast sosem czy tłuszczem pozostałym po smażeniu okrąg ziemniaki wyściełkuj oliwą lub masłem
- jedz warzywa pod postacią surówek, sałatek, przekąsek, warzyw gotowanych oraz soków
- nasiona roślin strączkowych są niewskazane, ale jeżeli dobrze się po nich oczuwasz to spożywaj je pod postacją zupy, puree lub kremu

OWOCY
- wraz z warzywami zaleca się spożywanie około 0,75 kg owoców, 2-3 razy dziennie (na drugie śniadanie, podwieczorek i posiłek przed snem)
- możesz spożywać 1-2 owoce surowe i gotowane, pod postacią musów, przekąsek, kompotów, dżemów niskośrodżonych oraz soków

TŁUSZCZE
- do smażenia używaj oleju rzepakowego niskoerożującego i oliwy z oliwek
- do spożywania surowo używaj oleju słonecznikowego, sojowego i oliwy z oliwek
- spożywanie różnego rodzaju margaryn do smarowania pieczywa zapobiega miażdżycom
- wybieraj margaryny niskokaloryczne
- staraj się ograniczać ilość tłuszczu

CUKIER I SŁODYCZE
- zrezygnowaj z cukru lub zastąp go słodzikami czy miodem
- ogranicz słodycze, ciasta, ciastka, cukierki, czekoladę
- zamiast słodyczy jedz kisiele, galaretki owocowe, budyń, jogurt itp.

SÓŁ I PRZYPRAWY
- unikaj nadmiaru soli kuchennej oraz ostrych przypraw (pieprzu, papryki ostrej, octu, musztardy)
- używaj łagodnych przypraw, ziół, kwaśnych soków (np. z kiszonej kapusty, ogórków i cytryny)

PŁYNY
- pij 1,5-2,0 litra różnych napojów
- unikaj naturalnej kawy, czarnej herbaty i alkoholu
- pij wodę mineralną niegazowaną, soków owocowych, owocowo-warzywnie i warzywne, mleko, napoje i koktajle mleczne, herbatki owocowe, kawę zbożową itp.