

Najzdrowsza dieta na świecie

Adriana Redlicka
Dietetyk Działu Żywnienia
Narodowy Instytut Kardiologii



Kto jest zwycięzcą?

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. The size and proportions of the pyramid is recommended without any modification.



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Ciiscam

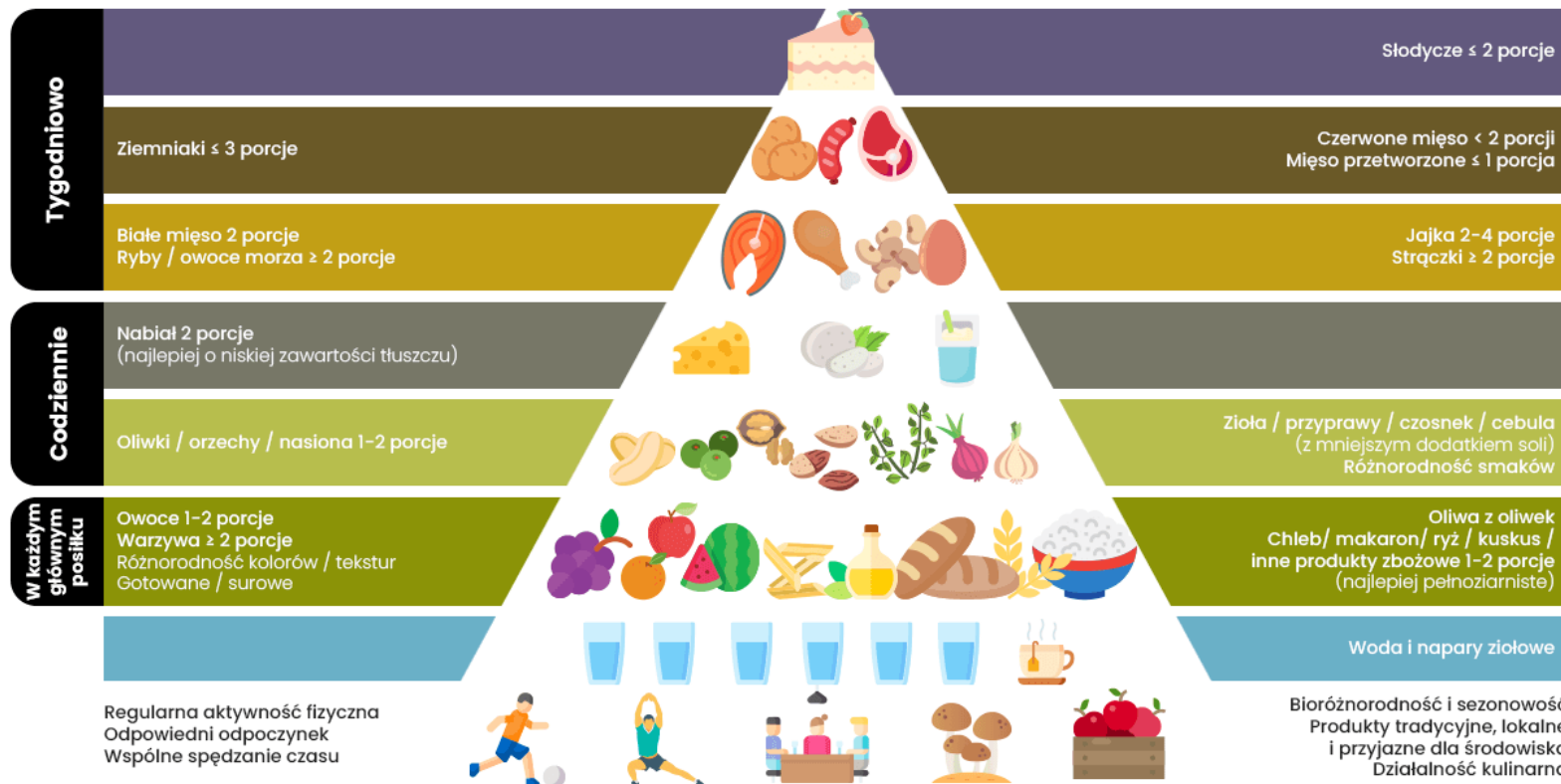


fens

Śródziemnomorska piramida żywienia

Na podstawie 2010 FUNDACIÓN DIETA MEDITERRÁNEA Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

DIETETYKA
#NieNaŻarty



Best Diets Overall 2022

U.S. News has ranked 40 diets based on input from a panel of diet, nutrition and health experts. These are the Best Diets for 2022. Browse our diet profiles by narrowing down your results until you find the ones that are right for you.



[READ THE BEST DIETS METHODOLOGY »](#)



29 Diets [Clear Filters](#) [Ranking: Best Diets Overall x](#)

SORT BY: Ranking ▾

Find a Diet ^

Choose Diet ▾

Diets by Ranking ^

- All Diets
- Best Diets Overall
- Best Weight-Loss Diets
- Best Diet Programs
- Best Diabetes Diets
- Best Diets for Healthy Eating
- Best Fast Weight-Loss Diets
- Best Heart-Healthy Diets



Mediterranean Diet

🏆 #1 in Best Diets Overall

With its emphasis on fruits, vegetables, olive oil, fish and other healthy fare, the Mediterranean diet is eminently sensible. [READ MORE »](#)

[See Do's and Donts](#)

OVERALL SCORE

4.2/5.0

OVERALL WEIGHT LOSS

3.0/5.0

HEALTHINESS SCORE

4.8/5.0



DASH Diet

🏆 #2 in Best Diets Overall (tie)

DASH fights high blood pressure and was praised for its nutritional completeness, safety, ability to prevent or control diabetes and role in supporting heart health. [READ MORE »](#)

[See Do's and Donts](#)

OVERALL SCORE

4.0/5.0

OVERALL WEIGHT LOSS

3.1/5.0

HEALTHINESS SCORE

4.7/5.0

Co mówi nauka?

- * Poprawa glikemii u pacjentów z cukrzycą typu 2
- * Zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwory
- * Niższe ryzyko demencji oraz choroby Alzheimera
- * Niższe ryzyko zgonu z powodu choroby wieńcowej (39%) oraz z powodu chorób serca (29%)
- * Obniżenie stężenia trójglicerydów o 20-50%

Od czego zacząć?

Podstawą jest aktywność fizyczna!

WHO zaleca
150-300 minut
aktywności
o umiarkowanej
intensywności lub
75-150 minut aktywności
o wysokiej
intensywności
w tygodniu



Jaka aktywność?

- * KAŻDA forma ruchu jest lepsza niż żadna
- * Dopasowana do wieku i stanu zdrowia!
- * Lubiana przez nas i sprawiająca nam frajdę

**Bądź aktywny w ciągu dnia, a nie tylko
na treningu!**

Oliwa z oliwek

(codziennie)

- * Stosuj jako **główne źródło tłuszczu** w diecie
- * Ma udowodnione działanie antyoksydacyjne i wpływa korzystnie na poziom cholesterolu całkowitego oraz LDL oraz wykazuje działanie przeciwmiażdżycowe
- * Pół łyżki oliwy dziennie obniża śmiertelność z powodu chorób układu krwionośnego, raka, chorób neurodegeneracyjnych*



*Guasch-Ferré, M., Li, Y., Willett, W. C., Sun, Q., Sampson, L., Salas-Salvadó, J., ... & Hu, F. B. (2022). Consumption of olive oil and risk of total and cause-specific mortality among US adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 79(2), 101-112

Warzywa i owoce

(codziennie)

- * Spożywaj **5 porcji owoców i warzyw dziennie, czyli minimum 400g.**
- * Owoce i warzywa są głównym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego w diecie.
- * W profilaktyce chorób układu krążenia największe korzyści przynosi spożywanie **zielonych warzyw liściastych, warzyw kapustnych oraz owoców jagodowych***.



*Morris M.C., Tangney C.C., Wang Y., Sacks F.M., Barnes L.L., Bennett D.A., Aggarwal N.T. (2015) MIND diet slows cognitive decline with aging

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



↑ Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



↔ Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



↓ Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Ile to 400g warzyw?

- * 1 średni pomidor (170g), 2 garści szpinaku (50g),
1/4 kalafiora (200g)
- * 1/2 papryki (100g), 5 rzodkiewek (75g), 1 garść jarmużu
(20g), 1/5 dyni (200g)

Pełnoziarniste pieczywo i produkty zbożowe (codziennie)

- * **W każdym posiłku:** chleb, makaron, kasza itp.
- * Bogate w błonnik pokarmowy i składniki mineralne
- * Nie należy obawiać się glutenu!
(chyba, że chorujesz na celiakię)



Produkty mleczne

(codziennie)



- * Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne oraz te bez dodatku cukru
- * Spożywaj **2 porcje dziennie**
- * Fermentowane produkty mleczne pozytywnie wpływają na mikrobiotę jelitową

Orzechy i nasiona

(codziennie)

- * Należy uważać na wysoką kaloryczność tych produktów
- * Dostarczają jednak wielu cennych składników odżywczych!
- * Ważne, aby wybierać te bez dodatku soli, cukru, miodu czy tłuszczu



Rośliny strączkowe

(kilka razy na tydzień)

- * Są świetną alternatywą dla mięsa i produktów mięsnych
- * Stanowią dobre źródło białka roślinnego
- * Nie są polecane na diecie łatwostrawnej!
- * Mają wysoki indeks sytości



Ryby

(kilka razy na tydzień)



- * Są źródłem kwasów tłuszczowych EPA i DHA oraz m.in. deficytowej wśród Polaków witaminy D
- * W Polsce spożywamy ich zdecydowanie za mało
- * Odpowiednia podaż ryb działa profilaktycznie przeciw chorobie wieńcowej czy zawałowi serca

Jaja

(kilka razy na tydzień)

- * Jaja są źródłem wielu witamin i składników mineralnych oraz **pełnowartościowego i dobrze przyswajalnego białka**
- * Według IŻŻ spożycie nawet **7 jaj tygodniowo** nie powoduje negatywnych skutków zdrowotnych



Czerwone mięso

(jak najmniej)

- * **Przetworzone mięso czerwone** jest zaliczane do grupy 1 czynników, co do których istnieją przekonujące dowody, że są **rakotwórcze dla człowieka**



Słodycze

(jak najmniej)



- * Są źródłem cukrów prostych oraz nasyconych kwasów tłuszczowych, które w **dużych ilościach mogą prowadzić do nadwagi i otyłości**
- * Można je zastąpić owocami, suszonymi owocami lub orzechami

Ponadto:

- * Bioróżnorodność i sezonowość produktów
- * Produkty lokalne, tradycyjne i przyjazne środowisku
- * Gotowanie samodzielne
- * Regularna aktywność fizyczna
- * Efektywny odpoczynek
- * Życie towarzyskie

Dieta śródziemnomorska po polsku

Dieta śródziemnomorska po polsku:

Nie lubisz oliwy z oliwek?
„Nasz rodzimy” olej rzepakowy
jest równie korzystny dla zdrowia!

Oliwa z oliwek



Olej rzepakowy



Dieta śródziemnomorska po polsku:

Kuchnia polska obfituje w jarzyny!

- * Surówki
- * Leczo, bigos, placki
- * Zupy krem
- * Pasty warzywne
- * Przetwory
- * Koktajle



Dieta śródziemnomorska po polsku:

A jednak:

Polacy jedzą **TYLKO 288g** warzyw i owoców dziennie

(GUS 2020)



Dieta śródziemnomorska po polsku:

Strączki to nasze dobro
narodowe!

- * Grochówka
- * Fasolka po bretońsku



Dieta śródziemnomorska po polsku:

Polacy kochają chleb i pierogi, a kasze to
nasza polska tradycja!

- * Kasza gryczana
- * Kasza jaglana
- * Pierogi 😊



Dieta śródziemnomorska po polsku:

Przyprawy to skondensowany smak kuchni polskiej!

- * Cząber
- * Majeranek
- * Rozmaryn
- * Papryka wędzona
- * Gałka muszkatołowa



Dieta śródziemnomorska po polsku:

Ryby: wybierajmy rodzime gatunki ze znanych źródeł!

- * Śledź bałtycki
- * Pstrąg tęczowy
- * Węgorz
- * Flądra
- * Dorsz
- * Szprot



Dieta śródziemnomorska po polsku:

Zamiast zakazywać sobie jedzenia mięsa,
próbujmy nowych produktów!

~~ZAMIĄST~~

OPRÓCZ



Dziękuję za uwagę!

Zapraszamy na kolejny wykład
we wtorek

15 grudnia o godzinie 14:00

na temat:

Jak świętować będąc na diecie?