

ROZMAWIAŁA: **Karolina Jasik**, zespół ds. komunikacji IRONteam

# 4-24 CZERWCA DNI WALKI Z RAKIEM

# WARZYWA

## POWINNY ZNAJDOWAĆ SIĘ W KAŻDYM POSIŁKU



dr n. med. Agnieszka Jarosz, Kierownik Centrum Promocji Zdrowego Żywności i Aktywności Fizycznej, Instytut Żywności i Żywności

Drugim powodem jest fakt, że ta grupa spożywcza jest niedoceniana przez Polaków, a warzywa i owoce są podstawą. Warzywa powinny znajdować się w każdym posiłku i co ważne – możemy je też prawie bezkarnie podjadać, bo są niskokaloryczne, z wyjątkiem roślin strączkowych i w zależności oczywiście od sposobu ich przygotowania. Możemy chrupać marchewkę, seler, ogórka.

### Dlaczego owoce i warzywa powinniśmy stosować w proporcji ¼ do ¾?

Trzy średniej wielkości pomidory, to w przybliżeniu jedno jabłko. W związku z tym w tej piramidzie mówimy o proporcji ¾ warzyw i ¼ owoców. Łatwiej nam sięgnąć po owoc. I najczęściej to robimy w „sezonie”. Można korzystać też z innych form – czy mrożonych owoców, czy cytrusów. I tak: jeśli mamy 4 posiłki, to do jednego spożywamy owoce, do trzech – warzywa. Jeśli mamy 5 posiłków, to do dwóch możemy zjeść porcję owoców. Te osoby, które dbają o sylwetkę muszą pamiętać, że owoce zawierają cukier, który się łatwo wchłania i może w nadmiarze powodować wzrost wagi ciała.

### Czym jeszcze różni się nowa piramida od swojej poprzedniczki?

Z pozostałymi piętrami piramidy jest bardzo podobnie jak było. Są produkty zbożowe. Stawiamy na mało przetworzone z mąk grubego przemiału, ryż – raczej brązowy, makaron – al dente, a nie rozgotowany, odpowiednio przygotowany, makarony z mąk gruboziarnistych. Produkty zbożowe są bazą, podstawą energetyczną. Nabiał i produkty mleczne – najlepiej spożywać dwie szklanki mleka albo zastępcze produkty w postaci jogurtu, kefiru, maślanek, odrobinę sera żółtego, twarogu. To pozostaje bez zmian. Następnie mamy produkty pochodzenia białkowego. Tu jest ograniczenie jeśli chodzi o spożycie mięsa czerwonego – wieprzowego, wołowego. Naukowcy nie wskazują, czy lepsze jest

### Zasady Zdrowego Żywności związane z Piramidą Zdrowego Żywności i Aktywności Fizycznej

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej dwie duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem i - częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5kg/tydzień). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

ŹRÓDŁO: Instytut Żywności i Żywności

W styczniu 2016 roku eksperci z Instytutu Żywności i Żywności w Warszawie opublikowali nową Piramidę Zdrowego Żywności i Aktywności Fizycznej. To odpowiedź na postępy w naukach medycznych i zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). U podstawy znalazły się ruch i aktywność fizyczna, a najważniejszymi produktami spożywczymi stały się warzywa i owoce, które „awansowały” przesuwając na drugą pozycję produkty zbożowe. O zmianach i różnicach względem poprzedniej piramidy żywieniowej mówi dr n. med. Agnieszka Jarosz, Kierownik Centrum Promocji Zdrowego Żywności i Aktywności Fizycznej w Instytucie Żywności i Żywności.

### Pani Doktor, dlaczego zdecydowano się zmienić dotychczasową piramidę żywieniową?

Pierwszym zasadniczym powodem jest fakt, że w naszym kraju spadło spożycie warzyw i owoców. Nie było zbyt wysokie, nawet porównując z naszymi sąsiadami – Niemcami. Jedliśmy o połowę mniej warzyw.

mięso wołowe, czy wieprzowe. Spożycie nie powinno razem przekraczać 0,5 kg na tydzień. Czerwone mięso – jego składniki sprzyjają powstawaniu nowotworów. Te mięsa mają również więcej tłuszczu nasyconego, który jest niekorzystny.

## Tłuszczu jak najmniej, ale jeśli już musimy go stosować?

Powinniśmy zamieniać tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne. Mamy nasz wspaniały olej rzepakowy tzw. oliwę północy. Ona ma bardzo dobry skład, lepszy niż oliwa z oliwek. Nadaje się zarówno do surówek, sałatek jak i do smażenia. Z tego trzeba korzystać. Pamiętać należy o tym, że jest tak samo kaloryczny jak smalec. Nie można przesadzać z ilością. Dla zdrowej osoby potrzebna jest 1 łyżeczka oliwy lub oleju. Zazwyczaj jemy więcej. Pamiętajmy też, że tłuszcze są ukryte w innych produktach. Pamiętajmy więc, żeby nie przesadzać. To, co wydaje się być zdrowe – sałatka – po dolaniu oleju stanie się bardzo kaloryczna, a jak jest bardzo kaloryczna, to nie jest zdrowa, mimo, że może mieć te wszystkie zdrowe składniki.

## Powinniśmy wyeliminować z diety kawę i herbatę?

Polecamy, żeby pić wodę. Ona jest podstawą płynów. Osoby zdrowe nie muszą unikać kawy i herbaty. 2 filiżanki kawy, 2 filiżanki herbaty. Wykazano, że taka ilość świetnie działa na układ nerwowy, zapamiętywanie. U osób, które piją kawę i herbatę rzadziej występuje choroba Alzheimera. Oczywiście nie należy przesadzać, bo zbyt duża ilość kofeiny, występująca w kawie i herbacie, będzie wypłukiwać składniki odżywcze z naszego organizmu. Do 2 filiżanek – można.

## Dlaczego dodano zioła?

Zioła dodano dlatego, że chcemy zmniejszyć spożycie soli. Nadal Polacy spożywają jej za dużo. Przeciętnie 11-12 gram soli, kiedy 5 gramów wystarczy i to we wszystkich produktach. A musimy pamiętać, że pieczywo, produkty przetworzone wędliniarskie, zwłaszcza produkty wędzone mają sporo soli. Sól nie sprzyja. Powoduje nadciśnienie, które może generować choroby serca, udary mózgu, a na podstawie badań japońskich – również nowotwór żołądka. Sól drażni żołądek, mogą powstawać mikro urazy i wtedy te niekorzystne związki z żywności mogą mieć łatwiejszy dostęp. Japończycy jedzą sporo słonych rzeczy, mają dużo wędzonek i raków żołądka – stąd badania i dlatego zioła. Musimy nauczyć się czytać etykiety. Dla ludzi sól przyprawowa jest ziołem. Gotowe przyprawy bardzo często mają sól. Przyprawa zawiera 80% soli, a ktoś sobie jeszcze dodatkowo jej dosypuje. Warto czytać. Co jest na pierwszym miejscu – tego jest najwięcej. Każde kolejne miejsce mówi o ilości w zawartości. Jak sól będzie na 10 miejscu – znaczy, że jest jej najmniej. Jeśli będzie w pierwszej trójce, znaczy, że jest jej dominacja. Lepiej robić samemu mieszanki ziołowe, suszone, niesuszone, z tych ziół,



# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

## JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyżej piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

ŹRÓDŁO: Instytut Żywności i Żywienia

które są dostępne na rynku. Można kupować gotowe, są firmy, które robią bez dodatku soli i warto takie wybierać. Jeżeli już korzysta się z takich, które tą zawartość soli posiadają, to pamiętajmy, żeby już nie solić.

## W nowej piramidzie wyróżniono orzechy...

Trzeba pamiętać, że orzechy są bardzo dobre. Mają dobre wartości odżywcze, chociażby w kontekście mózgu, świetnie działa fosfor, mają też bardzo dobre tłuszcze, ale lepiej je rozbijać przed jedzeniem. Tłuszcz ten może ulegać zmianom pod wpływem temperatury, światła. Trzeba o tym pamiętać przy kupnie orzechów bez łupinek, pozbawionych osłonki, rozpakowanych. Wierzymy, że są świeże, a okazać się może, że ten tłuszcz uległ pewnym zmianom. Orzechy są kaloryczne. Nie należy się nimi przejadać, ale jako przekąska, przegrzka – najlepiej byłoby nie podjadać – lepsze od batonika z orzechami.

## Nowa nazwa – Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej – wskazuje, że aktywność fizyczna na stałe wiąże się z terminem żywności i żywienia. Jak ważna jest aktywność fizyczna w codziennej diecie, życiu?

Aktywność fizyczna zawsze była ważna tylko jej tak nie zaznaczaliśmy. Dodano ją do piramidy, bo ludność się za mało rusza. Korzystamy z windy, samochodu, wszystkich udogodnień, a nie powinniśmy. Powinniśmy się po prostu poruszać. Wykorzystywać każdą możliwość. Rozumiem, że wchodzenie na 8 piętro może być problematyczne, ale można chociaż schodzić. Trzeba pamiętać o takiej aktywności „zwykłej”. Wysiąść przystanek wcześniej i resztę

drogi spacerować się, dojść na dalszy przystanek. Brak aktywności skraca życie.

## Nie mówimy o sportach wyczynowych, tylko o spacerze czy przebieżce...

Nordic walking – jeżeli ktoś się obawia o zawroty głowy – ma podporę. Chodzi o to, żeby uprawiać sport regularny, rekreacyjny. Spacer, pływanie, biegi. Nawet od ławeczki do ławeczki. Od czegoś trzeba zacząć. Nie chodzi o to, żeby się umordować, następnego dnia mieć zakwasy i przez 4 dni nie móc się poruszyć, tylko o ruch rekreacyjny. Jeśli ktoś lubi tańczyć, niech tańczy.

## Czy wzrasta świadomość jak ważne jest zdrowe odżywianie i ruch?

Moim zdaniem rzeczywiście wzrasta. Powiedziabym, że nie tyle świadomość, ale zainteresowanie. Jest dużo większe. Dietetyka jest młodą nauką, zwłaszcza w naszym kraju. Zdobywa jednak coraz większe obszary zainteresowania. Widzę też po swoich pacjentach, że ulegamy modom. Podążamy za modą żywieniową. Jeśli dana gwiazda ma problemy z glutenem czy laktozą i przypisuje temu wszystkie choroby świata, to zaczyna się naśladownictwo. Mieliśmy dietę Kwaśniewskiego, Atkinsa. Często bezkrytycznie podążamy za tą modą, a później na tej podstawie kreujemy własne pomysły i nie zawsze są one do końca trafione. Jest zainteresowanie, gabinetów dietetycznych jest dużo, ale trzeba zwracać uwagę kto je prowadzi i jaką uczelnię ukończył. To jest ważne.

## Czy jesteśmy w stanie sami sobie ułożyć optymalną dietę czy lepiej udać się do gabinetu dietetyka?

Jeżeli jesteśmy zdrowi to musimy pamiętać o 3 rzeczach: ograniczać tłuszcz, ograniczać cukier i sól, i dbać o urozmaicenie. Jedną z moich pacjentek jadła przez dwadzieścia lat codziennie to samo na każdy posiłek. Idealne może przy leczeniu cukrzycy, bo można ustawić leczenie. Ale to jest zbyt monotonne. Wiele diet nie jest kontynuowanych, bo nie mogą być – są jednostronne. Jak jemy natomiast w sposób urozmaicony, spożywamy różne warzywa, różne owoce – wybieramy z tych, które lubimy, nic na siłę – różne źródła białka, różny nabiał. Taka dieta zabezpiecza te składniki pożywienia, jakie musimy mieć i nie musimy się zastanawiać czy powinniśmy sobie czegoś jeszcze dołożyć. I wcale nie musimy korzystać z suplementów. Te powinny być zarezerwowane dla osób, które mają problemy, np. zespoły złego wchłaniania, czy inne choroby przewlekłe.

## A co z rybami?

Ryby są nie do zastąpienia. Strasznie boimy się zanieczyszczenia. Oczywiście trzeba czytać o akwenach, dobrze jest się zaznajomić z tym tematem i wybierać ryby z czystych akwenów, zwłaszcza morskie. Ale

zarówno ryby słodkowodne jak i morskie są znakomite. Są świetnym źródłem białka, na tym samym poziomie co mięso i wszelkiego innego rodzaju źródła. Ryby słodkowodne, jeśli sami nie zmienimy tego, są niskokaloryczne. Może poza karpem, ale z wody nie jest aż tak tłusty. Pozostałe są niskokaloryczne. Ryby morskie, im więcej mają tłuszczu, są korzystniejsze pod względem zawartości tego tłuszczu, bo są w nich kwasy omega-3. Te kwasy są oczywiście w świecie roślinnym np. w siemieniu lnianym z produktów, tylko są one wtedy mniej trwałe. Dlatego butelki z olejem z siemienia lnianego są nieduże, żeby ta wartość odżywcza się utrzymywała. Ryby morskie dają nam dużo kwasów omega-3 i pod tym względem są niezastąpione. Warto by było jeść je przynajmniej dwa razy w tygodniu. To doskonała profilaktyka przeciwnadciężycowa.

## Nową piramidę przedstawiono podczas I Narodowego Kongresu Żywieniowego. Jakie wnioski wyciągnięto podczas obrad, o czym rozmawiano? Czy będą następne spotkania?

Następne spotkania będą. Zamierzamy robić je tematycznie. Być może następny kongres będzie dotyczył chorób nowotworowych, żywienia w wybranych stanach chorobowych. Raz w roku chcemy taki kongres robić. Odbił się on dużym echem. Widać zainteresowanie mediów i fachowców z innych ośrodków, którzy chętnie wzięli w Kongresie udział. Dyskusje trwały długo, każdy omawiał swoje doświadczenia w danych obszarach. Ale wszyscy zgodzili się, że ta piramida powinna być zmieniona, że nasze życie się też zmieniło i my musimy iść nie tylko za postępiami nauki o żywieniu, ale również za życiem. Nauka w służbie ludziom - tak powinno być.

## Liczba osób otyłych spada? Rośnie?

Przybywa otyłych dzieci. Mamy program z funduszu szwajcarskiego przeciwdziałający nadwadze i otyłości, obejmujący kobiety w ciąży, dzieci w szkołach. Również z jedną z sieci sklepów organizujemy akcję „Czytaj etykiety”. Zapraszam na stronę internetową [www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl).

## Powstało mnóstwo blogów, stron internetowych poświęconych produktom, diecie, zdrowemu żywieniu. Czy warto z tego korzystać?

Są blogi osób profesjonalnych, są też blogi pasjonatów, którzy nie mają podbudowy, bazy naukowej. Ja jestem w stanie odróżnić, kto pisze dobrze. Trzeba zachować dystans i rozwagę. Szereg osób „robi dobrą robotę”, natomiast każdy pisać może. Trzeba uważać na strony, które tylko chwają. Należy zachować rozwagę i najlepiej skorzystać również z innego źródła.



Dostępna jest również aplikacja na smartfony – Asystent Zdrowego Żywienia. Zawiera kalkulator, dzięki któremu można obliczyć zapotrzebowanie na kalorie, cukry, tłuszcz oraz pokaże jaki jest nasz procent realizacji normy. Aplikacja może pomóc zapobiegać nadwadze, otyłości oraz wielu innym chorobom przewlekłym.

