

prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, mgr inż. Anna Taraszewska

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wiedza o żywności i żywieniu oraz ich wpływie na zdrowie człowieka jest ogromna i podlega stałej ewolucji i zmianom. Dlatego również Piramida co pewien czas podlega pewnym modyfikacjom. Aktualna Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej (2016 r.) została opracowana przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia pod kierunkiem prof. dra hab. med. Mirosława Jarosza. Piramida wraz z 10 zasadami i opisem jest najprostszym, krótkim i zwięzłym sposobem wyrażenia zasad prawidłowego żywienia. Jest też odpowiedzią na zalecenia WHO, zawiera w sobie ideę: „Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”. Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, która stanowi integralną część Piramidy. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala zapobiec rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia zarówno nadwagi, jak i otyłości.

Ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka. Z tych powodów warzywa i owoce znalazły się u podstawy Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

Drugą ważną zmianą jest umieszczenie w Piramidzie ziół, które nie tylko poprawiają smak potraw, dostarczając jednocześnie wielu prozdrowotnych składników, lecz także mogą pomóc w redukcji spożycia soli. Można nimi bowiem zastąpić sól kuchenną, która jest traktowana jako „cichy zabójca” i w dużej mierze odpowiada za zawały serca i udary mózgu.

Jak rozumieć/czytać piramidę?

Piramida to opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych przedstawiony w formie graficznej. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych 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, może istnieć konieczność modyfikacji proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ukrytych ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zdecydowanie zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.