



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Dieta dla zdrowia serca i układu krążenia

Pod redakcją
Katarzyny Wolnickiej,
Anny M. Taraszewskiej



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY

*Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia*



Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.
ISBN 978-83-65870-53-7

Autorzy:

dr Katarzyna Wolnicka, mgr Agata Stróżyk, dr Anna M. Taraszewska,
mgr Sylwia Pacyna, dr n. med. Magdalena Jodkiewicz, mgr inż. Paula Nagel,
mgr Paula Gosa, mgr Justyna Malinowska, mgr Klaudia Dobrońska,
mgr Monika Kaczorek, dr Katarzyna Domostawska-Żylińska

Redakcja merytoryczna:

dr Katarzyna Wolnicka, dr Anna Małgorzata Taraszewska

Recenzent:

dr Ewa Michota – Katulska, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Korekta językowa:

mgr Justyna Partyka

Opracowanie graficzne i skład:

Studio Grafpa

Wydawca:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa
tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2022



Ministerstwo
Zdrowia



*Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia*

Spis treści

Wprowadzenie	5
Utrzymanie prawidłowej masy ciała.....	8
Owoce i warzywa	13
Produkty zbożowe pełnoziarniste	18
Tłuszcze roślinne	34
Żywność jak najmniej przetworzona	34
Sól w diecie	36
Dieta DASH	39
Napoje i żywność z dodatkiem cukrów	41
Jedzenie poza domem	44
Rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób układu krążenia.....	48
Talerz zdrowego żywienia.....	51
Przepisy	55
Piśmiennictwo:.....	76



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Centrum Dietetyczne Online



- ✓ Bezpłatne konsultacje dietetyczne, psychodietetyczne oraz dotyczące aktywności fizycznej
- ✓ Porady indywidualne oraz rodzinne
- ✓ Rozmowy bez wychodzenia z domu
- ✓ Rejestracja i konsultacje na platformie internetowej

Zapisz się na:

<https://cdo.pzh.gov.pl>

Pomożemy Ci zmienić
nawyki żywieniowe
na zdrowsze!



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
HIGIENY



Wprowadzenie

W zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego bardzo istotnych jest pięć zaleceń, które powinny stać się nawykami:

- ⇒ Stosowanie zdrowej diety
- ⇒ Utrzymywanie prawidłowej masy ciała
- ⇒ Utrzymywanie aktywności fizycznej
- ⇒ Niepalenie papierosów (lub rzucenie nałogu)
- ⇒ Poprawienie jakości snu

Wyniki wielu badań pozwalają na powiązanie zmniejszenia ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego z tymi nawykami. Dbanie o zdrowy styl życia może zapobiec wielu przypadkom choroby wieńcowej, udarom niedokrwiennym, nagłym zgonom sercowym, przedwczesnym zgonom związanym z chorobami serca. Innymi słowy – zdrowy styl życia to dobra inwestycja w dłuższe, zdrowsze życie.

Korzyści dla funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, wynikające z prawidłowo skomponowanej diety, obejmują mniejsze ryzyko nadciśnienia, otyłości, stanów

zapalnych i insulinooporności. Badania wykazują, że dieta oparta na produktach roślinnych wiąże się z korzystniejszym działaniem na zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Diety zawierające duże ilości warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych i orzechów zawierają składniki ochronne, zmniejszające ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego (takie jak duża ilość błonnika i antyoksydantów). Są również niskokaloryczne i pozbawione składników, które zwiększają to ryzyko, w tym tłuszczów nasyconych i dodanego cukru.

Przez lata badania nad związkami między dietą, a chorobami serca koncentrowały się na poszczególnych składnikach odżywczych takich jak cholesterol (i pokarmy o wysokiej zawartości cholesterolu, np. jajka), rodzajach tłuszczów oraz konkretnych witaminach i składnikach mineralnych. Jednak jemy produkty i grupy produktów, a nie wyizolowane składniki odżywcze. Stąd badania ostatnich lat skupiły się na wzorcach żywieniowych korzystnych dla układu krążenia.

Badania te wykazały, że najlepsza dieta dla zapobiegania chorobom serca jest pełna warzyw i owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych, orzechów, ryb, drobiu i olejów roślinnych, a ograniczająca czerwone i przetworzone mięso, rafinowane węglowodany, żywność i napoje z dodatkiem cukru, sodu, i żywność zawierającą tłuszcze typu trans. Osoby stosujące diety zgodnie z tym wzorcem żywieniowym obniżyły o 31% ryzyko chorób serca, o 33% ryzyko cukrzycy i 20% ryzyko udaru.

Dieta śródziemnomorska, uzupełniona o oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra virgin) lub orzechy (czyli bogate źródła tłuszczów nienasyconych), zmniejszyła częstość występowania poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych wśród osób z chorobami układu krążenia. Badanie to podkreśla, że diety niskotłuszczowe nie są korzystne dla zdrowia serca i włączenie zdrowych tłuszczów w odpowiednich ilościach takich jak te zawarte w diecie śródziemnomorskiej może poprawić zdrowie serca.

Sód i potas to dwa powiązane ze sobą składniki mineralne, które odgrywają główną rolę w regulacji ciśnienia krwi i prawidłowej pracy serca. Spożywanie mniejszej ilości słonych pokarmów i zwiększenie udziału pokarmów bogatych w potas w diecie może znacząco obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Potas znajduje się w wielu produktach, zwłaszcza w owocach, warzywach, roślinach strączkowych

i niskotłuszczowym nabiale. Jednak odwrotna sytuacja polegająca na spożywaniu dużej ilości pokarmów bogatych w sód, zwłaszcza pakowanych przekąsek, konserw, pieczywa i posiłków typu fast food, przy jednocześnie małym spożyciu produktów bogatych w potas, może zwiększyć ryzyko chorób układu krążenia.

Dlatego zachęcamy do lektury e-booka omawiającego krok po kroku zasady zdrowego żywienia w zapobieganiu oraz wspieraniu leczenia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Składniki szczególnie istotne dla serca



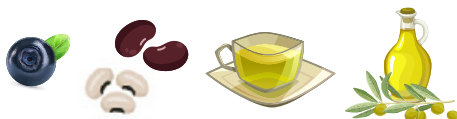
POTAS

biała fasola, zielone warzywa liściaste (np. jarmuż), awokado, banan



WAPŃ

mleko, nasiona soczewicy, suszone morele, brokuł



POLIFENOLE

jagody, nasiona roślin strączkowych, zielona herbata, oliwa z oliwek



MAGNEZ

migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, kasza gryczana



BŁONNIK POKARMOWY

kasza gruboziarnista, chleb razowy, płatki owsiane, nasiona ciecierzycy



ANTYOKSYDANTY NP. WITAMINA C, E

papryka czerwona, truskawki, kietki np. rzodkiewki, orzechy np. laskowe



KWASY OMEGA-3

łosoś, olej lniany, orzechy włoskie, siemię lniane

10 zasad zdrowego żywienia dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego

1. Utrzymuj prawidłową masę ciała dostosowując ilość spożywanej energii z dietą do jej wydatkowania
2. Jedz dużo różnorodnych owoców i warzyw
3. Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste
4. Wybieraj zdrowe źródła białka: głównie pochodzenia roślinnego, ryby i owoce morza oraz niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne. Jeśli jesz mięso lub drób, wybieraj chude i nieprzetworzone produkty
5. Używaj olejów roślinnych z wyjątkiem olejów tropikalnych, takich jak kokosowy i palmowy. Unikaj częściowo uwodornionych tłuszczów roślinnych (tłuszcze trans)
6. Wybieraj żywność jak najmniej przetworzoną
7. Wybieraj i przygotowuj żywność z niewielką ilością soli lub bez soli
8. Ogranicz do minimum spożycie napojów i żywności z dodatkiem cukrów
9. Jeśli pijesz alkohol – ogranicz jego spożycie, a jeśli nie pijesz – nie zaczynaj
10. Przestrzegaj tych zaleceń niezależnie od miejsca przygotowywania i spożywania posiłków

Na podstawie: 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association, Circulation 2021



Utrzymanie prawidłowej masy ciała

Utrzymuj prawidłową masę ciała dostosowując ilość spożywanej energii z dietą do jej wydatkowania!



Utrzymanie prawidłowej masy ciała w ciągu całego życia jest ważnym elementem redukcji ryzyka chorób układu krążenia.

W ciągu ostatnich 3 dekad wzrost spożycia energii i siedzący tryb życia spowodowały u dużej części populacji dodatni bilans energetyczny i w konsekwencji nadmierną masę ciała. Zdrowe żywienie połączone z co najmniej 150 minutami umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo może pomóc w optymalizacji bilansu energetycznego. Jednak trzeba pamiętać, że zapotrzebowanie na energię różni się znacznie w zależności od rozmaitych czynników. W okresie dorosłości zapotrzebowanie na energię zmniejsza się o około 70–100 kcal z każdą dekadą.

Utrzymanie prawidłowej masy ciała wiąże się z dostarczeniem do organizmu odpowiedniej ilości energii dostosowanej do indywidualnego zapotrzebowania. Zapotrzebowanie energetyczne jest uzależnione od różnych czynników, w tym: masy i składu ciała, płci, wieku, stanu fizjologicznego (ciąży, laktacji), stanu zdrowia, aktywności fizycznej, czynników środowiskowych (m.in. temperatury otoczenia). Istnieją różne metody oceny zapotrzebowania energetycznego. W codziennej praktyce korzysta się najczęściej ze wzorów, na podstawie których wylicza się podstawową przemianę materii oraz uwzględniając współczynnik aktywności fizycznej – całkowitą przemianę materii. Nie zaleca się, aby wartość energetyczna diety była niższa niż wyliczona podstawowa przemiana materii.

Niedostosowanie ilości spożywanej energii z dietą do jej wydatkowania może skutkować nieprawidłową masą ciała. Najprostszym i najłatwiej dostępnym narzędziem służącym do oceny stanu odżywienia jest wskaźnik BMI (z ang. Body Mass Index), który obliczany jest na podstawie wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa w kg}}{(\text{wzrost w m}^2)}$$

Wynik interpretuje się następująco:

Wartość BMI (kg/m ²)	Interpretacja
<18,5	Niedowaga
18,5–24,9	Prawidłowa masa ciała
25–29,9	Nadwaga
30–34,9	Otyłość I°
35–39,9	Otyłość II°
> 40	Otyłość III°

Źródło: Kinalska K, Popławska-Kita A, Telejko B, i wsp. Otyłość a zaburzenia przemiany węglowodanowej. Endokrynologia, Otyłość, Zaburzenia Przemiany Materii. 2006; 2(3): 94–101.

Metoda ta nie uwzględnia składu ciała, dlatego też służy jedynie do wstępnej oceny stanu odżywienia. Na przykład u osób z rozbudowaną masą mięśniową, z obrzękami lub u kobiet w ciąży stosowanie wskaźnika BMI jest niemiarodajne.

Bilans energetyczny

Jedną z najprostszych metod oceny czy zapewniamy sobie odpowiednią ilość energii jest monitorowanie masy ciała. Dostarczanie odpowiedniej ilości kalorii zgodnej z dziennym zapotrzebowaniem energetycznym (wyrównany bilans energetyczny) warunkuje utrzymanie masy ciała w normie. Jeśli obserwujemy wzrost masy ciała, najpewniej związane jest to z tzw. dodatnim bilansem energetycznym, czyli stanem, w którym dostarczamy większą ilość energii niż wydajemy. Z kolei spadek masy ciała świadczy o tzw. ujemnym bilansie energetycznym, czyli dostarczaniu mniejszej ilości energii niż wynika to z zapotrzebowania. W takiej sytuacji organizm wykorzystuje rezerwy energetyczne zgromadzone w tkance tłuszczowej.

Masa ciała może wahać się w ciągu doby nawet do 2 kg w zależności od m.in. ilości spożytego pożywienia, ilości wypróżnień, wypitych płynów czy temperatury na zewnątrz. Jednocześnie nie świadczy to o zmianie zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie.

Czy trzeba liczyć kalorie?

Skrupulatne liczenie kilokalorii (potocznie kalorii) każdego dnia nie zawsze jest konieczne. Poprzez spożywanie produktów o wysokiej wartości odżywczej oraz zachowanie odpowiednich proporcji na talerzu w codziennych posiłkach można skutecznie utrzymać prawidłową masę ciała. Obecnie rekomendowanym wzorem do samodzielnego komponowania posiłków jest model Talerza Zdrowego Żywienia. Uwzględnia on m.in. adekwatne spożycie warzyw i owoców oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych, które są źródłem błonnika, a także różnorodnych produktów białkowych. Odpowiednie spożycie białka i błonnika pokarmowego wpływa na dłuższe uczucie sytości po posiłku, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko podjadania między posiłkami z powodu głodu. Nieregularne spożywanie mało sycących posiłków może prowadzić do silnego uczucia głodu i w konsekwencji do spożycia nadmiernych ilości jedzenia. Niekiedy ludzie sięgają też po przekąski bez uczucia głodu. Zazwyczaj dzieje się tak w odpowiedzi na nudę, zmęczenie, stres czy

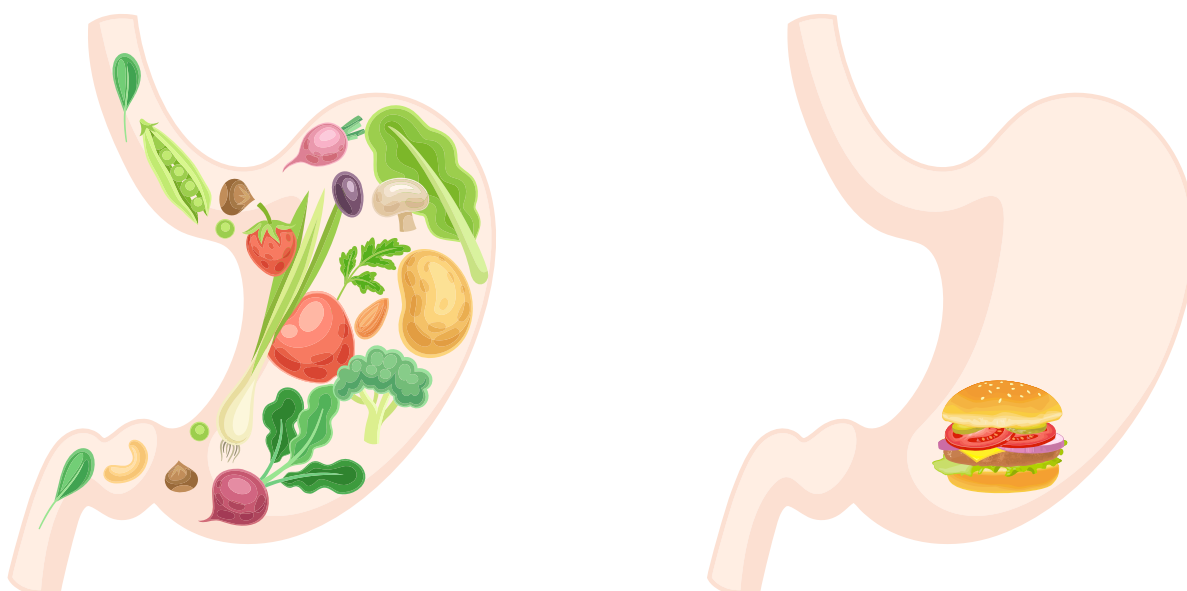
poczucie obowiązku, ponieważ „nie wypada” odmówić, gdy ktoś nas czymś czę-
stuje. Kwestię spożywania posiłków w odpowiedzi na bodźce inne niż fizjologiczne
warto skonsultować z odpowiednim specjalistą.

Niekiedy liczenie kalorii niesie za sobą ryzyko wprowadzania restrykcji w odży-
wianiu. Osoby kontrolujące spożycie kalorii i stosujące różne diety odchudzające
są znacznie bardziej podatne na jedzenie nadmiarowe i emocjonalne. Wprowa-
dzenie restrykcji jest obciążające, więc często w wyniku rozproszenia uwagi czy
przeżywania emocji może dać efekt odwrotny i skutkować spożyciem nadmier-
nych ilości „zakazanych” wcześniej produktów.



Czym jest gęstość energetyczna? Jak może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała?

Każdy produkt spożywczy dostarcza mniej lub więcej energii (kalorii) w określonej objętości. W utrzymaniu prawidłowej masy ciała pomocne jest włączenie produktów o niskiej gęstości energetycznej, czyli takich które w dużej objętości dostarczają małej ilości kalorii. Komponując posiłek na bazie takich produktów zwiększamy jego objętość, nie wpływając znacząco na wzrost jego kaloryczności.



Przykładem produktów o niskiej gęstości energetycznej są warzywa, które według modelu Talerza Zdrowego Żywienia powinny stanowić podstawę każdego posiłku. Są one bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy, a także mają wysoką zawartość wody. Włączanie warzyw do każdego posiłku może zatem pomóc w uzyskaniu dłuższego uczucia sytości.



Owoce i warzywa

Jedz dużo różnorodnych owoców i warzyw!



Wyniki badań obserwacyjnych wykazały, że stosowanie diety bogatej w owoce i warzywa wiąże się z mniejszym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia. Całe owoce i warzywa dostarczają więcej błonnika pokarmowego i są bardziej sycące niż ich soki, dlatego większość owoców i warzyw powinna być spożywana w całości, a nie w postaci soku. Ważne jest, aby dbać o różnorodność – zielone, pomarańczowe, fioletowe i czerwone oraz białe warzywa i owoce dostarczają wielu niezbędnych składników odżywczych i fitochemicznych korzystnych dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Warzywa są też pomocne w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ zawierają sycący błonnik, a jednocześnie są niskokaloryczne. Warzywa i owoce powinny w głównych posiłkach zajmować połowę naszego talerza. W całodziennej diecie powinno być więcej warzyw niż owoców.

Jak w 3 krokach zwiększyć spożycie warzyw i owoców

1

Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

2

Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.



3

Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.

Jedzenie większej ilości warzyw jest proste!



Warzywa dostarczają witamin i składników mineralnych, błonnika, a większość z nich ma mało kalorii. Aby zwiększyć ich ilość w codziennych posiłkach zastosuj się do poniższych wskazówek. Jest to łatwiejsze niż może się wydawać.

⇒ **Rób kolorowe sałatki z różnorodnych warzyw**

Twoja sałatka będzie nie tylko dobrze wyglądać, ale i smakować.

⇒ **Wybieraj warzywa bogate w kolory**

Urozmaicaj swój talerz warzywami, które są czerwone, pomarańczowe lub ciemnozielone. Są one pełne witamin i składników mineralnych. Każde z nich

zawiera inne składniki korzystne dla zdrowia Twojego serca. Spróbuj m.in. kabaczków, bakłażanów, dyni, szpinaku czy kapusty.

➔ **Przygotuj czasem koktajle warzywne lub warzywno-owocowe z całych warzyw**

Szpinak, jarmuż, natka pietruszki sprawdzą się w blenderze, a burak i marchew w wyciskarce wysokoobrotowej jako smaczny i zdrowy składnik koktajli.

➔ **Jedz zupy warzywne**

Zupy jarzynowe z krojonymi warzywami czy zupy kremy to doskonała i sycąca porcja warzyw. Pamiętaj, żeby czytać skład na etykietach zup gotowych i wybierać te o obniżonej lub niskiej zawartości sodu i bez dodatku cukru.

➔ **Delektuj się smakiem sezonowych warzyw**

Kupuj warzywa dostępne w sezonie, aby uzyskać maksymalny smak przy niższych kosztach. Sprawdź promocje w lokalnym supermarkecie lub odwiedź lokalny bazar.

➔ **Spróbuj czegoś nowego**

Nigdy nie wiadomo, co może Ci się spodobać. Wybierz nowe warzywo – wykorzystaj je w potrawach, które już znasz lub poszukaj, np. w Internecie, inspiracji jak je przyrządzić.

➔ **Przygotuj krojone warzywa**

Pokrój paprykę, marchewki lub kalarepkę i zapakuj je np. do pracy. Możesz je jeść w sałatce, na kanapce lub jako przekąskę.

➔ **Postaw na różne sposoby przygotowania**

Warzywa świeże i mrożone możesz gotować na parze, piec, dusić. W każdej postaci będą doskonałym składnikiem posiłku. Pieczenie wydobywa smak warzyw.

⇒ **Używaj warzyw mrożonych**

Mrożone warzywa są szybkie, łatwe w użyciu i są równie odżywcze jak świeże. Spróbuj dodać mrożoną marchewkę, groszek, zieloną fasolkę, lub mieszankę warzyw do swoich ulubionych potraw lub zjedz jako dodatek do dania głównego.

⇒ **Zaopatrz się w warzywa gotowe do użycia**

Warzywa w puszkach są świetnym dodatkiem do każdego posiłku, więc miej pod ręką np. pomidory w puszcze. Ale uwaga! Wybieraj tylko te z niższą zawartością soli.

⇒ **Gdy jesz poza domem**

Jeśli jesz poza domem, np. w restauracji, poproś o dodatkową porcję warzyw lub surówki zamiast typowego smażonego dania.

Różnorodne formy owoców i warzyw (świeże, mrożone i suszone) mogą być włączone do diety. Świeże, surowe warzywa i owoce są najkorzystniejsze dla zdrowia. Warto pamiętać, że gdy nie mamy dostępu do świeżych, dobrze się sprawdzą mrożone owoce i warzywa – mają dłuższy okres przydatności do spożycia niż świeże, są wygodne i gotowe do użycia, mają podobną zawartość składników odżywczych. Wybierając produkty warzywne i owocowe należy bezwzględnie ograniczyć te z dodatkiem soli i cukru np. konserwowe, które zawierają duże ilości soli czy w słodkich zalewach.



Mrożone owoce i warzywa – lato na talerzu przez cały rok

Dlaczego warto sięgać po mrożone warzywa i owoce?

Dostępne przez cały rok.



Nie marnujesz żywności – wyjmujesz jedną porcję, resztę chowasz na później.

Szeroki asortyment i możliwość wyboru.



Smaczne i zdrowe urozmaicenie diety.

Długi czas przechowywania (6-12 miesięcy w zależności od rodzaju i warunków).



Zamrożone bezpośrednio po zbiorach dojrzałe warzywa i owoce zachowują wartość odżywczą zbliżoną do świeżych.

Sałatka pełna warzyw jako posiłek

Sałatkę kojarzymy często z lekkim posiłkiem dietetycznym, który jednak nie nasyci nas na długo. Tymczasem odpowiednio skomponowana sałatka może stanowić pełnowartościowe danie. Doskonale sprawdzi się jako lunchbox do pracy, szkoły czy na wycieczkę.

Czego potrzebujesz by przygotować pełnowartościową sałatkę?

- ➔ Warzywa i owoce – czyli główne składniki sałatki. Najlepiej dodać sporą ilość różnorodnych warzyw (lub z dodatkiem owoców) – wtedy posiłek znacznie

zwiększy swoją objętość. Warto sięgać po produkty lokalne oraz sezonowe. Wykorzystaj te, które masz w lodówce i stwórz własną kompozycję.

- ➔ Węglowodany złożone – dodaj produkt zbożowy. Wybierz pełnoziarniste pieczywo (np. w formie grzanek), ciemny makaron, gruboziarnistą kaszę lub brązowy ryż.
- ➔ Białko – sięgaj po produkty takie jak soczewica, ciecierzycza, fasola, tofu, jajka, grillowana pierś z kurczaka lub indyka, pieczone ryby, sery np. mozzarella. Dodatek produktu białkowego sprawi, że sałatka będzie bardziej sycąca i odżywcza. Możesz wykorzystać pozostałą po obiedzie porcję mięsa/ryby/ ugotowanych nasion roślin strączkowych, dzięki czemu nic się nie zmarnuje.

Jak skomponować sałatkę, aby była sycąca?

Zadbaj o ważne elementy



Warzywa i/lub owoce

Są cennym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego

Węglowodany złożone

Wybieraj takie, które pochodzą z niskoprzetworzonych produktów zbożowych – kasza, brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron czy razowe pieczywo

Białko

Jego źródłem jest chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja

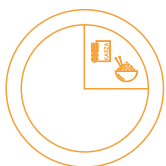
Tłuszcz

Użyj dodatku oleju rzepakowego, oliwy z oliwek, orzechów lub nasion i pestek

Produkty mleczne

Posiłek możesz wzbogacić jogurtem naturalnym lub kefirem

Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste!



Produkty zbożowe powinny stanowić $\frac{1}{4}$ objętości posiłku (patrz *Talerz Zdrowego Żywienia*). Wśród nich wyróżniamy m.in. płatki zbożowe, pieczywo, kasze, ryże, makarony i mąkę (oraz wyroby na bazie mąki).

Badania wykazują korzystny wpływ codziennego spożywania produktów z pełnego ziarna na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, udaru mózgu, zespołu metabolicznego oraz czynników ryzyka kardiometabolicznego. Pełne ziarna zawierają bielmo, zarodek i otręby i są bogatym źródłem błonnika. Odnotowano również korzystny wpływ spożywania produktów pełnoziarnistych na pracę przewodu pokarmowego i mikrobiotę jelitową.



Zamień produkty z oczyszczonych ziaren zbóż na produkty pełnoziarniste!

- ➔ Nie jest konieczna całkowita rezygnacja z produktów zbożowych z oczyszczonych ziaren zbóż, np. ryżu białego, makaronu pszennego. Ważne, aby produkty zbożowe pełnoziarniste znajdowały się w zwyczajowych posiłkach, optymalnie częściej niż odpowiedniki z oczyszczonych ziaren zbóż. Każda zmiana ma znaczenie. Możesz w jednym posiłku uwzględniać produkty z oczyszczonych ziaren zbóż i pełnoziarniste np. na śniadanie – jedna kromka pieczywa razowego, a jedna kromka pieczywa pszennego; na obiad – pół porcji ryżu białego, a pół – ryżu brązowego lub kaszy gruboziarnistej.
- ➔ Potrawy na bazie mąki mogą stanowić wyzwanie. W restauracjach zwykle są one przygotowywane z użyciem mąki z oczyszczonych ziaren zbóż – w tej sytuacji można wybrać inne danie z karty, lub jeżeli jest to okazjonalne, zjeść danie, na które mamy w danej chwili ochotę, pamiętając by uwzględnić porcję produktów pełnoziarnistych w innym posiłku. W domu, możemy wykorzystać przepisy uwzględniające mąkę pełnoziarnistą lub łączące mąki z oczyszczonych i nieoczyszczonych ziaren zbóż.

Dlaczego warto sięgać po produkty pełnoziarniste?

Pełne ziarno



Więcej

*błonnik,
witaminy
z grupy B,
cynk,
magnez,
fosfor,
żelazo,
mangan*

Ziarno Oczyszczone



Mniej

Produkty pełnoziarniste vs. produkty z oczyszczonych ziaren zbóż – zalety

Grupa produktów	Zalety
Produkty pełnoziarniste	<ul style="list-style-type: none">➔ duża zawartość błonnika, który, m.in. zwiększa uczucie sytości, poprawia perystaltykę jelit, pełni rolę w zapobieganiu zaparciom i chorobom układu krążenia, sprzyja kontroli masy ciała i stężenia glukozy we krwi, oraz stanowi „pokarm” dla mikrobioty jelitowej➔ wyższa zawartość witamin z grupy B, cynku, magnezu, żelaza, i innych składników mineralnych w porównaniu z produktami z oczyszczonych ziaren zbóż,➔ cechuje je zwykle niski indeks/ładunek glikemiczny – co oznacza lepszą kontrolę stężenia glukozy we krwi
Produkty z oczyszczonych ziaren zbóż	<ul style="list-style-type: none">➔ większa preferencja➔ przyzwyczajenie➔ łatwość i szybkość przygotowania (np. krótszy czas gotowania, częsty składnik dań gotowych)



Jak stopniowo zwiększać ilość produktów zbożowych pełnoziarnistych w codziennych posiłkach?



Zamień produkty zbożowe oczyszczone na pełnoziarniste!

zamień



ryż biały



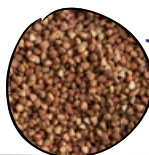
ryż brązowy,
czerwony lub dziki



kasza manna,
kuskus



kasza gryczana, pęczak,
jaglana, bulgur, komosa
ryżowa, i inne kasze
gruboziarniste



makaron
pszenny, ryżowy



makaron żytni,
pełnoziarnisty



mąka pszenna



mąka
pełnoziarnista,
razowa



płatki
kukurydziane,
pszenne



płatki owsiane
górskie, żytnie,
jęczmienne,
orkiszowe



pieczywo
pszenne



pieczywo razowe,
pełnoziarniste





Jedz przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych (ok. 90 g/dzień)!

Jeżeli zwyczajowo nie spożywasz produktów pełnoziarnistych – możesz zacząć od codziennego spożywania jednej porcji wybranego produktu, np.:

- dodatku do obiadu kaszy gryczanej zamiast ziemniaków czy białego ryżu,
- dodatku do śniadania kromki pieczywa pełnoziarnistego/mieszanego zamiast kromki pieczywa pszennego.

Potem stopniowo można zwiększać liczbę porcji pełnoziarnistych produktów zbożowych **do trzech w ciągu dnia**.



Pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej proporcji między grupami produktami na talerzu – produkty zbożowe stanowią ¼ objętości posiłku!



Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku!

Nie jest to obowiązkowe zalecenie, ale jego wprowadzenie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne.

W trakcie planowania lub komponowania posiłku warto wyrobić sobie nawyk uwzględniania produktów zbożowych w każdym posiłku (pamiętając, by stanowiły ok. ¼ jego objętości). Następnie można stopniowo zamieniać produkty z oczyszczonych ziaren zbóż na pełnoziarniste odpowiedniki – celem jest uwzględnienie ich w 3 posiłkach, a w miarę możliwości i chęci we wszystkich posiłkach.

W przypadku występowania jakichkolwiek dolegliwości lub chorób ze strony przewodu pokarmowego, które stanowią przeciwwskazanie do spożywania produktów pełnoziarnistych i/lub wysokiej ilości błonnika, powinno się spróbować innych zmian w sposobie żywienia, które zostały omówione w tym e-booku.



Źródła białka

Wybieraj zdrowe źródła białka: głównie pochodzenia roślinnego (strączki, orzechy) oraz ryby i owoce morza, a także niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne. Jeśli jesz mięso lub drób, wybieraj chude i nieprzetworzone produkty!

Nasiona roślin strączkowych i orzechy



Soja, fasola, soczewica, ciecierzycy i groch są popularnymi rodzajami roślin strączkowych. Obfitują one nie tylko w białko, ale są również dobrym źródłem błonnika. Wyższe spożycie nasion roślin strączkowych wiąże się z mniejszym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia. Dobrym źródłem białka i zdrowych tłuszczów są również orzechy. Badania wykazały, że wyższe spożycie orzechów wiązało się z mniejszym ryzykiem śmiertelności i zapadalności na choroby sercowo-naczyniowe oraz udaru mózgu.

Dlaczego warto jeść rośliny strączkowe

Witaminy

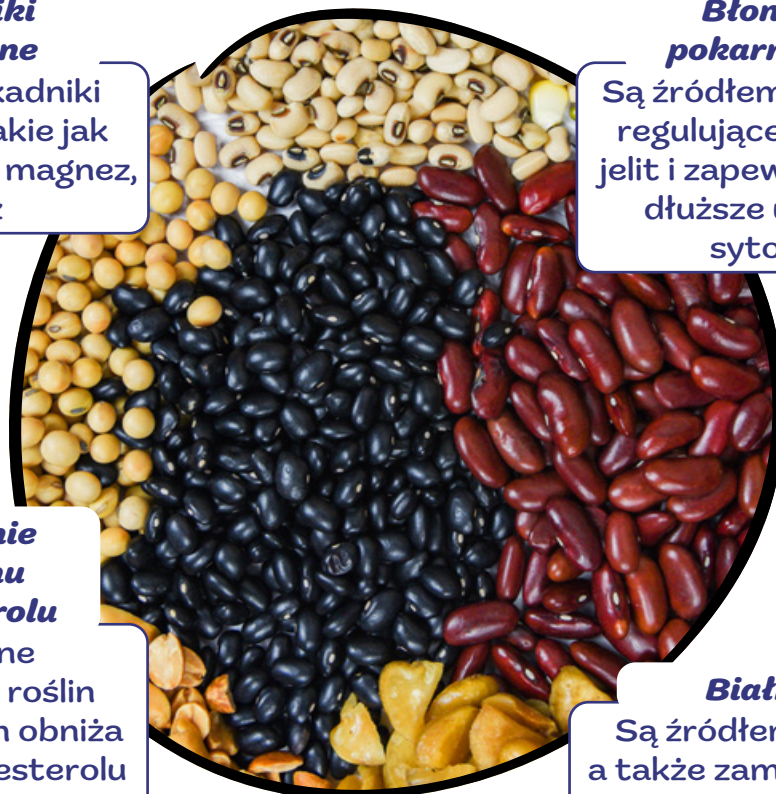
Są źródłem witamin z grupy B

Składniki mineralne

Zawierają składniki mineralne takie jak potas, żelazo, magnez, miedź

Błonnik pokarmowy

Są źródłem błonnika regulującego pracę jelit i zapewniającego dłuższe uczucie sytości



Obniżenie poziomu cholesterolu

Regularne spożywanie roślin strączkowych obniża stężenie cholesterolu całkowitego we krwi i frakcję LDL

Białko

Są źródłem białka, a także zamiennikiem mięsa w diecie wegetarian i wegan

zawartość białka w 100 g suchych nasion roślin strączkowych



Soja

34 g



Soczewica

25 g



Groch

24 g



Fasola

21 g



Ciecierzycza

21 g

Czas na orzechy i nasiona

Jedz garść dziennie!



Warto zauważyć, że zastąpienie produktów pochodzenia zwierzęcego produktami pochodzenia roślinnego przynosi dodatkowe korzyści w postaci obniżenia śladu węglowego diety, co jest dobre dla planety.

Wybieranie alternatywnych produktów mięsnych na bazie roślin wymaga pewnej ostrożności, ponieważ obecnie część z nich jest wysokoprzetworzonych i zawierają dodatek cukru, tłuszczów nasyconych czy soli. Te o „dobrym” składzie mogą być pomocne w komponowaniu diety o zmniejszonej zawartości tłustych produktów pochodzenia mięsnego.

Regularne spożywanie ryb i owoców morza



Dieta zawierająca ryby i owoce morza ma korzystny wpływ na zmniejszenie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. Spożywanie 2 do 3 porcji ryb tygodniowo wiąże się z mniejszą częstością występowania śmiertelności z wszystkich przyczyn (chorób sercowo-naczyniowych, zawału serca, udaru mózgu i niewydolności serca) niż przy mniejszym spożyciu ryb. Wyniki te przypisuje się zawartości w rybach (głównie tłustych morskich) kwasów tłuszczowych omega-3 i efektowi zastępowania rybami innych źródeł białka zwierzęcego (np. tłustego czerwonego i mięsa lub pełnotłustego nabiału). Zaleca się co najmniej 2 posiłki rybne w tygodniu oraz unikanie smażenia na rzecz pieczenia, gotowania czy grillowania.



Nabiał niskotłuszczowy lub beztłuszczowy zamiast pełnotłustego



Diety zawierające niskotłuszczowe produkty mleczne wiążą się z mniejszym ryzykiem śmiertelności z wszystkich przyczyn (w tym chorób sercowo-naczyniowych, nadwagi i otyłości). Beztłuszczowe i niskotłuszczowe produkty mleczne są jednym ze składników wzorca żywieniowego DASH zalecanego w chorobach układu krążenia i nadciśnieniu. W prospektywnych badaniach obserwacyjnych stwierdzono, że zastąpienie tłuszczu mlecznego tłuszczem roślinnym lub wielonienasyconym wiązało się z mniejszym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych i udaru mózgu. Warto również sięgać po fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurt czy kefir.



Zmniejszenie spożycia mięsa czerwonego, a w szczególności jego przetworów



Dieta bogata w czerwone mięso wiąże się z większą zapadalnością i śmiertelnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych, a także wyższą masą ciała i obwodem talii. Udokumentowano bezpośredni związek między spożyciem czerwonego, głównie przetworzonego mięsa (wędliny, kiełbasy), a zapadalnością i śmiertelnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Wykazano, że zastąpienie czerwonego i przetworzonego mięsa produktami spożywczymi takimi jak: nieprzetworzony drób, ryby, orzechy i rośliny strączkowe, wiązało się z mniejszym ryzykiem śmiertelności całkowitej i śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych.

Jeśli spożywasz mięso, wybieraj chude produkty i unikaj jego przetworzonych form. Termin „przetworzone mięso” obejmuje produkty mięsne, drobiowe lub z ryb i owoców morza, konserwowane przez wędzenie, peklowanie, solenie lub dodawanie dodatkowych substancji konserwujących takich jak np. bekon, kiełbasa, parówki, wędliny, kabanosy. Składniki używane do produkcji tej żywności zawierają sól, azotyny i azotany. Wiele przetworzonych mięs ma wysoką zawartość niekorzystnych dla zdrowia soli, tłuszczów nasyconych, cholesterolu, żelaza hemowego, a także wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych i amin heterocyklicznych (w zależności od metody ogrzewania w trakcie przetwarzania).





Tłuszcze roślinne













Używaj olejów roślinnych, z wyjątkiem olejów tropikalnych, takich jak kokosowy i palmowy. Unikaj częściowo uwodornionych tłuszczów roślinnych (tłuszcze trans)!



Dowody naukowe wskazują, że zastąpienie nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczów trans nienasyconymi kwasami tłuszczowymi wpływa na poprawę profilu lipidowego (zmniejszenie stężenia lipoprotein LDL – tzw. złego cholesterolu) i ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany), z wyjątkiem olejów tropikalnych (kokosowego, palmowego), które cechują się wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych. Innymi źródłami nasyconych kwasów tłuszczowych są również w dużej mierze pełnotłuste produkty mleczne, produkty pochodzenia zwierzęcego. Wyjątkiem są ryby, które dostarczają cennych długołańcuchowych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Tłuszcze nasycone i trans (występujące m.in. w produktach pochodzenia zwierzęcego, twardej margarynach, niektórych słodyczach, produktach typu fast food) powinny być zastąpione nienasyconymi płynnymi olejami roślinnymi.

Jak ograniczyć w diecie nasycone kwasy tłuszczowe?

x	UNIKAJ	zamień na	✓	SPOŻYWAJ
	Tłuste mięso wieprzowina, baranina, kaczka, gęsi			Chude mięso cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk
	Wędliny tłuste i podrobowe baleron, pasztetowa, salami, parówki			Chude wędliny szynka, polędwica
	Tłuste produkty mleczne sery żółte, topione i pleśniowe, tłuste mleko			Niskotłuszczowe produkty mleczne chude mleko, jogurt, kefir, ser biały
	Smalec			Oleje roślinne
	Masło			Margaryny miękkie
	Słodycze			Nasiona, pestki, orzechy

Nie musisz całkowicie rezygnować ze spożywania mięsa, wędlin i produktów mlecznych, ale wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczu.

Czy wiesz, ile tłuszczu zawierają te produkty?



Przygotowując śniadanie lub lunch:

- ⇒ wybieraj wędliny o niższej zawartości tłuszczów ogółem i nasyconych

Produkt	Tłuszcz ogółem (g/100 g produktu)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g/100 g produktu)
Kabanosy	15,7 g	6,4 g
Polędwica z indyka	4,4 g	1,2 g
Polędwica sopocka	3,9 g	1,6 g
Kiełbasa krakowska sucha	21 g	7,4 g
Salami	47,3 g	15,6 g

- ⇒ wybieraj sery o niższej zawartości tłuszczów ogółem i nasyconych – dobrym wyborem jest np. ser twarogowy. Z umiarem należy spożywać sery żółte, np.: gouda, parmezan, sery pleśniowe oraz sery typu mascarpone czy feta – ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i/lub soli.

Produkt	Zawartość tłuszczu ogółem (g/30 g produktu)	Zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych (g/30 g produktu)
Twaróg półtłusty	1,4 g	0,8 g
Mozzarella	4,8 g	3 g
Feta	4,8 g	3,1 g
Gouda	6,9 g	4 g
Parmezan	9,6 g	6,2 g
Brie	8,4 g	5,4 g
Mascarpone	13,26 g	9,6 g

Warto zwiększyć różnorodność spożywanych dodatków do pieczywa. Zamiast wędlin lub sera można wykorzystać produkty na bazie roślin, np. hummus, pastę z fasoli, masło orzechowe (bez dodatku cukru, soli) lub awokado. Ponadto, na rynku dostępne są również różne roślinne zamienniki produktów mlecznych. Warto jednak zwracać uwagę na ich skład.



Przygotowując obiad lub kolację:

- ⇒ wybieraj gatunki mięsa o niższej zawartości tłuszczu ogółem i tłuszczów nasyconych, np.: pierś z kurczaka bez skóry, wołowinę, cielęcinę

Gatunek mięsa	Tłuszcz ogółem (g/100 g produktu)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g/100 g produktu)
Pierś kurczaka, bez skóry	1,3 g	0,3 g
Wieprzowina, schab	4,2 g	1,7 g
Wołowina, polędwica	3,5 g	1,7 g
Cielęcina, sznyclówka	2,4 g	0,85 g
Królik, tuszka	8,0 g	3,3 g
Kaczka, tuszka	28,6	7,4 g
Wątroba wieprzowa	4,3 g	1,8 g

- ⇒ zwróć uwagę na różnice w zawartości tłuszczu między różnymi częściami wieprzowiny lub indyka – nawet w obrębie jednego gatunku mięsa, można zauważyć znaczne różnice w zawartości tłuszczu ogółem i nasyconych kwasów tłuszczowych

Indyk	Tłuszcz ogółem (g/100 g produktu)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g/100 g produktu)
Mięso z piersi z indyka bez skóry	0,7 g	0,2 g
Mięso z piersi z indyka ze skórą	2,7 g	0,64 g
Mięso z udźca indyka bez skóry	2,8 g	0,9 g
Mięso ze skrzydeł indyka bez skóry	4,7 g	1,4 g

Wieprzowina	Tłuszcz ogółem (g/100 g produktu)	Nasycone kwasy tłuszczowe (g/100 g produktu)
Boczek bez kości	28,6 g	12,5 g
Żeberka	22,2 g	9,1 g
Karkówka	14,4 g	5,9 g
Łopatką	8,6 g	3,3 g
Szynka surowa	4,7 g	2,0 g
Schab surowy	4,2 g	1,7 g

- ➔ wybierz metodę obróbki technologicznej, która jest w mniejszym stopniu związana ze wzrostem zawartości tłuszczu w produkcie końcowym, np. zamiast smażyć filet z kurczaka w panierce, można go grillować bez panierki z odrobiną oliwy z oliwek albo udusić z warzywami (w formie potrawki)
- ➔ wybierz odpowiedni olej do smażenia – nie każdy może być poddany bezpiecznemu działaniu wysokiej temperatury, optymalnym wyborem tłuszczu do smażenia jest rafinowany olej rzepakowy i oliwa z oliwek
- ➔ do sałatek dosypuj garść orzechów i nasion, które stanowią dobre źródło nienasyconych tłuszczów roślinnych



Jaka przekąska lub podwieczorek?

- ⇒ Słone przekąski, słodczyce lub słodkie wyroby cukiernicze oprócz tego, że zawierają cukier to zwykle są również źródłem tłuszczu. Te grupy produktów mogą zawierać tłuszcze trans (częściowo uwodornione, utwardzone tłuszcze roślinne), które są związane z niekorzystnym wpływem na stężenie tzw. złego i dobrego cholesterolu i wzrostem ryzyka chorób układu krążenia, ale również tłuszcze nasycone (np. mleczny i/lub oleje tropikalne tj. kokosowy lub palmowy). Producenci starają się modyfikować skład produktów, by ograniczać w nich zawartość „niezdrowych tłuszczów”. Na produkcie może być np. zamieszczone oznaczenie „bez oleju palmowego”.

Sterole i stanole roślinne

Sterole obniżają wchłanianie cholesterolu z przewodu pokarmowego i zwiększają jego wydalanie. To z kolei wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu ogółem i LDL w surowicy krwi. Korzystny efekt ich działania występuje w przypadku dziennego spożycia 1,5–3 g steroli/stanoli roślinnych. Ich naturalnym źródłem są rośliny oleiste, m.in. rzepak, słonecznik, kukurydza oraz nasiona sezamu, orzechy (włoskie, laskowe, ziemne, pistacje), migdały, nasiona dyni, kietki pszenicy czy rośliny strączkowe, a nawet niektóre owoce (pomarańcze, figi). Najbogatszym źródłem są jednak oleje roślinne. Spożywanie olejów roślinnych bogatych w sterole nie jest jednak wystarczające do uzyskania efektu terapeutycznego. Dlatego na rynku są dostępne produkty wzbogacane w sterole/stanole roślinne, np. miękkie margaryny, pasty do smarowania, soki, jogurty. Aby działanie steroli/stanoli roślinnych było efektywne powinny być one spożywane w niedługim czasie od spożycia produktów zawierających cholesterol. Są one również dostępne w formie suplementów.



Żywność jak najmniej przetworzona

Wybieraj żywność jak najmniej przetworzoną!



Przetwarzanie żywności ma zarówno korzystny jak i niekorzystny wpływ na jej dostępność i właściwości odżywcze. Kategoria żywności określana jako wysokoprzetworzona jest często używana, pomimo braku oficjalnej, standardowej definicji. Możemy wyróżnić: żywność minimalnie przetworzoną (jadalne części roślin i zwierząt), przetworzone składniki kulinarne (składniki żywności uzyskane z minimalnie przetworzonej żywności poprzez wyciskanie, rafinację, mielenie); żywność przetworzoną (żywność z jednej z dwóch poprzednich grup, do której dodano sól, cukier lub tłuszcze) oraz żywność wysoko przetworzoną (żywność z poprzedniej grupy, która oprócz dodatku soli, substancji słodzących lub tłuszczu zawiera także sztuczne barwniki, substancje smakowo-zapachowe oraz środki konserwujące, które zwiększają stabilność, pomagają zachować teksturę i zwiększają smakowitość). Sprzedaż żywności wysokoprzetworzonej gwałtownie wzrosła na całym świecie i przewiduje się jej dalszy wzrost.

Częste spożywanie produktów wysokoprzetworzonych w większych ilościach może mieć związek z niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi, w tym z nadwagą i otyłością, zaburzeniami kardiometabolicznymi oraz większym ryzykiem zgonu.



Sól w diecie

Wybieraj i przygotowuj żywność z niewielką ilością soli lub bez soli!



Istnieje związek między spożyciem soli, a ciśnieniem tętniczym. Zmniejszenie jej spożycia obniża ciśnienie tętnicze zarówno u osób z już rozpoznany nadciśnieniem tętniczym, jak i w grupie osób zdrowych.

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g, co w przybliżeniu odpowiada jednej łyżeczce do herbaty.

Rekomendowane
przez WHO maksymalne
dzienne spożycie soli

5 g =



Jak obniżyć spożycie soli?

- ➔ Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj potraw już nałożonych na talerz.
- ➔ Możesz zamienić zwyczajową sól na sól o obniżonej zawartości sodu, np. potasową.
Sól potasowa zawiera o ok. 30% mniej soli (chlorku sodu) w porównaniu ze standardową solą. Zwracaj jednak uwagę, aby była to sól jodowana (tj. wzbogacana w jod), ponieważ sól jest istotnym źródłem tego składnika.
- ➔ Używaj świeżych i suszonych ziół i przypraw, które podkreślając smak i aromat potrawy pozwalają na niższy dodatek soli bez utraty walorów smakowych.

Świeże zioła	<p><i>Np. kolendra, szczypiorek, natka pietruszki, koperek, bazylia, oregano, lubczyk, mięta, tymianek, szalwia, rozmaryn.</i></p> <ul style="list-style-type: none">➔ Można stworzyć własny ogród domowych ulubionych ziół.➔ Świeże zioła są dostępne w większości sklepów.➔ Wiele z nich podnosi również wartość odżywczą potraw, np. natka pietruszki to dobre źródło witaminy C.
Suszone zioła	<p><i>Np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, lubczyk, tymianek, rozmaryn, szalwia, cząber, majeranek, estragon</i></p> <ul style="list-style-type: none">➔ Zwykle dodaje się je pod koniec gotowania/smażenia/duszenia, ponieważ użyte wcześniej mogą nadać potrawie gorzkawy smak.
przyprawy mielone	<p><i>Np. papryka czerwona słodka lub ostra, pieprz cayenne, kurkuma, imbir, kardamon, cynamon, gałka muskatołowa</i></p> <ul style="list-style-type: none">➔ Często dodaje się je na początku gotowania i/lub smażenia aby bardziej wydobyć ich aromat.
Inne	<p><i>Np. ziele angielskie, liść laurowy, goździki, czarnuszka</i></p>



Przyprawowy zawrót głowy

Nie każdy musi być kulinarnym ekspertem. Dlatego korzystaj z książek kucharskich, przepisów dostępnych w Internecie, które podpowiadają jakiej kompozycji przypraw użyć do danej potrawy. Preferencje smakowe są subiektywne, dlatego warto samemu testować różne połączenia i wybierać te przyprawy, które nam najbardziej odpowiadają.

Przyprawa	Zastosowanie
Świeża kolendra	Potrawy kuchni indyjskiej lub tajskiej, np. curry z mlekiem kokosowym, zupa dahl
Natka pietruszki	Sałatki, zupy, dania na bazie kaszy lub ryżu
Lubczyk świeży lub suszony	Niezbędny składnik większości zup
Rozmaryn świeży lub suszony	Doskonale nadaje się jako dodatek do pieczonej ryby czy mięsa
Bazyliia świeża lub suszona	Składnik głównie kuchni włoskiej; dobry dodatek do sałatki, dań na bazie makaronu, ryżu, zapiekanek, pesto
Szczypiorek	Idealny jako dodatek do świeżych warzyw, np. pokrojonego ogórka, rzodkiewki, ale również do dań na bazie jajek
Kurkuma	Składnik wielu potraw kuchni bliskowschodniej i indyjskiej
Cynamon	Dodatek do owsianki, deserów, ale również potraw kuchni indyjskiej
Mięta	Dodatek do napojów, deserów, ale również sałatek
Estragon	Dodatek do potraw na bazie mięsa lub sosów

- ⇒ Uważaj na mieszanki przypraw, które mogą zawierać dodatek soli lub sodu, m.in. curry gotowe mieszanki do różnych potraw – zawsze czytaj etykietę produktu spożywczego.

Oprócz przypraw, smak potrawy mogą podkreślić również sok z cytryny lub limonki (lub innych owoców np. pomarańczy), ocet balsamiczny, miód, świeży imbir, suszone warzywa, świeży lub suszony czosnek, oliwa lub olej aromatyzowany ziołami.

- ➔ Zidentyfikuj główne źródła soli w swojej diecie i spróbuj zastąpić je produktami o jej niższej zawartości.

Produkt	Zamiennik o niższej zawartości soli/sodu
Ser feta, sery dojrzewające (np. gouda), sery pleśniowe (np. brie)	Ser mozzarella, ser twarogowy
Ryba wędzona	Ryba świeża
Stone przekąski, np. chipsy, paluszki	Orzechy, nasiona, „domowe” chipsy z batatów, ziemniaków, jarmużu
Gotowe mieszanki przypraw do zupy	Gotowe mieszanki przypraw bez dodatku soli, suszone warzywa, własna kompozycja przypraw
Żywność typu fast-food	Żywność przygotowana w warunkach domowych
Warzywa kiszone, np. kiszone ogórki lub kapusta	Warzywa świeże, np. świeże ogórki, świeża kapusta
Przyprawy w płynie, np. sos sojowy, sos worcestershire	Zamienniki o obniżonej zawartości sodu, jeżeli są dostępne
Warzywa konserwowe, np. groszek	Warzywa świeże lub mrożone
Szynka wędzona	Szynka gotowana lub surowa, pieczone mięso (warto przygotowywać je samodzielnie w warunkach domowych ponieważ wtedy mamy wpływ na ilość dodawanej soli).
Płatki kukurydziane	Płatki owsiane, żytnie lub inne bez dodatku soli

- ➔ Czytaj etykiety produktów spożywczych. Sprawdź, czy w liście składników wymieniono sól oraz zapoznaj się z wartością odżywczą produktu – ile soli/sodu jest w porcji produktu i/lub na 100 g produktu. Żywność przetworzona, posiłki nieprzygotowywane w domu (np. w restauracji lub żywność gotowa) zwykle mają wysoką zawartość soli.





Dieta DASH

Dodatkową korzyść w profilaktyce i leczeniu nadciśnienia tętniczego, oprócz obniżenia ilości spożywanej soli, może przynieść stosowanie diety DASH (z ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension).

Zakłada ona spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, preferowanie niskotłuszczowych produktów mlecznych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, ryb i drobiu oraz uwzględnianie w diecie nasion roślin strączkowych, orzechów i nasion. Natomiast ogranicza spożycie soli, słodczy, napojów słodzonych i mięsa oraz jego przetworów.

Przykładowe porcje w diecie DASH

	GRUPA PRODUKTÓW	LICZBA PORCJI NA 2000 KCAL*	PRZYKŁAD 1 PORCJI
	Warzywa	4-5/dzień	1 średni pomidor, 1 szklanka warzyw liściastych
	Owoce	4-5/dzień	1 średni owoc, ½ szklanki owoców drobno pestkowych
	Produkty zbożowe	7-8/dzień	3 łyki suchej kaszy, 1 kromka chleba
	Chude mięso, jaja, drób	≤ 2/dzień	ok. 90 g mięsa drobiowego, ryby
	Produkty mleczne ≤ 2% tłuszczu	2-3/dzień	1 szklanka mleka, 1 opakowanie jogurtu naturalnego
	Tuszcze	2-3/dzień	1 łyżeczka oleju, oliwy, margaryny
	Orzechy, nasiona, rośliny strączkowe	4-5/dzień	40 g orzechów, 1 łyżka nasion, ½ szklanki suchych nasion roślin strączkowych
	Słodycze	Okazjonalnie bardzo małe ilości	—
	Sód	Maksymalnie 2300 mg/dzień	—

* Liczba porcji jest zależna od kaloryczności jadłospisu



Napoje i żywność z dodatkiem cukrów

Ogranicz do minimum spożycie napojów i żywności z dodatkiem cukrów!



Jako cukier dodany określa się zarówno cukier z cukierniczki, dostępny na naszych stołach, jak i cukier dodawany pod różnymi postaciami w procesie produkcji żywności. Warto wiedzieć, że cukier w produktach obejmuje m.in. glukozę, dekstrozę, sacharozę, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, syrop klonowy czy zagęszczone soki owocowe. Nadmierne spożycie cukrów dodanych jest związane z podwyższonym ryzykiem cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych i nadmiernej masy ciała. Znaczącym źródłem cukru są napoje słodzone gazowane (typu cola, wody smakowe, lemoniada itp.) i inne napoje bezalkoholowe (nektary, napoje owocowe). Cukier „ukrywa” się nie tylko w słodyczach i słodzonych napojach, ale w wielu innych produktach takich jak: serki i jogurty smakowe, słodzone płatki śniadaniowe, zupy gotowe do spożycia czy sosy typu ketchup. Robiąc zakupy warto zatem

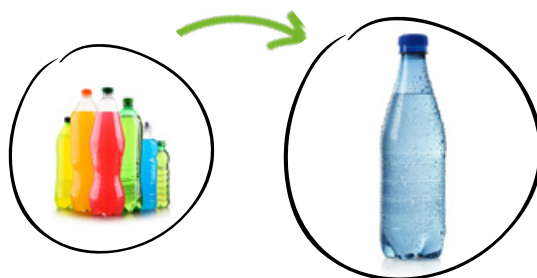
czytać i porównywać etykiety produktów spożywczych i wybierać te o jak najmniejszej ilości cukru lub bez dodatku cukru.

Według Światowej Organizacji Zdrowia codzienne spożycie cukru należy ograniczyć do 10% ogółu energii. Przy średnim zapotrzebowaniu energetycznym dla osoby dorosłej na poziomie 2000 kcal będzie to około 200 kcal czyli 10 łyżeczek cukru (jedna łyżeczka to 5 gramów i ok. 20 kcal). Jednak im mniej cukru tym lepiej. Dlatego warto zmniejszyć tę ilość do około 5 łyżeczek dziennie wliczając w to zarówno cukier dodawany z cukiernicy jak i z innych produktów.

3 kroki do zdrowia

Krok 1

Zamień słodkie napoje na wodę



Krok 2

Zamiast słodyczy jedz owoce lub orzechy i nasiona



Krok 3

Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości



Jak ograniczyć cukier w diecie

Zdrowe alternatywy słodczy



Suszone owoce

Figi, daktyle, śliwki morele



Orzechy



Owoce świeże



Dodatek przypraw zamiast cukru do dań

np. cynamnu, wanilii, kakao, kurkumy, imbiru, które nadają słodki smak

Zamiast kupować słodczyce zrób je sam!

Jogurt owocowy



jogurt naturalny + owoc

Woda smakowa



woda + mięta + owoc

Płatki śniadaniowe



płatki owsiane i żytnie + jabłko +
cynamon + orzechy + rodzynki

Krem czekoladowy



czerwona fasola + banan + kakao +
jajka + mąka żytnia

Płatki śniadaniowe



płatki owsiane + miód + kakao +
owoce suszone + orzechy

Krem czekoladowy



avocado + banan + kakao +
suszone śliwki + migdały

Tradycyjne słodycze spożywane w nadmiarze dostarczają niemałych ilości cukru, soli, tłuszczów nasyconych, w tym tłuszczów trans. Są to produkty o niskiej wartości odżywczej, dostarczające dużej ilości tzw. „pustych” kalorii.

Zamiast tradycyjnych słodyczy warto zrobić domowe wypieki przygotowane z dodatkiem zamienników cukru, suszonych lub dojrzałych owoców czy wykonać samodzielnie słodycze raw. Najprościej jednak jest sięgnąć po owoce i orzechy.



Jak jeść poza domem?



Wyuczone, zdrowe nawyki żywieniowe warto stosować również w sytuacjach niestandardowych np. w czasie urlopu, wyjazdów czy podczas spożywania jedzenia poza domem. Restauracje, w tym typu fast food, zwykle kojarzą się z wysokokalorycznymi posiłkami, które zwiększają ryzyko nadmiernej masy ciała. Decydując się na zjedzenie posiłku „na mieście” musimy liczyć się z tym, że nie mamy pełnego wglądu w to, jak danie zostało przygotowane. Niemniej jednak, to od nas zależy w jakim miejscu zamówimy posiłek i z czego on się będzie składał. Jeśli fundamentem naszego codziennego jadłospisu są produkty o niskim stopniu przetworzenia i większość dań jest przygotowywana przez nas samodzielnie, to okazjonalne odstępstwo w postaci np. słodkiego batonika czy zjedzenia kolacji na mieście nie wpłynie negatywnie na nasze zdrowie. Stosując kilka zasad możemy uczynić jedzenie poza domem nieco zdrowszym.

3 wskazówki jak zachować zasady racjonalnego żywienia poza domem:

1. Miejsce ma znaczenie

Wychodząc naprzeciw klientom zainteresowanym prawidłowym odżywianiem, wiele restauracji ma w swojej ofercie dania i przekąski w zdrowszych wersjach. Asortyment tego typu miejsc stale się zmienia, dlatego też można znaleźć wiele propozycji korzystnych dla naszego zdrowia. Warto wybierać miejsca, które stawiają na różnorodność w menu, np.:

- ⇒ serwują posiłki z dużą ilością kolorowych warzyw (np. surowe, pieczone, gotowane),
- ⇒ bazują nie tylko na produktach zbożowych oczyszczonych, ale i pełnoziarnistych (np. jest możliwość wyboru bułki razowej zamiast pszennej do burgera),
- ⇒ stawiają na różne możliwości przygotowania posiłków (np. składnik główny typu mięso został poddany grillowaniu, a nie smażeniu w głębokim tłuszczu),
- ⇒ do przygotowania dipów i sosów jest używany jogurt naturalny, grecki, czy śmietana o obniżonej zawartości tłuszczu, a nie tylko majonez.

Przed dokonaniem zamówienia zawsze można dopytać o szczegóły składu oraz formy przygotowania posiłku.

2. Zwróć uwagę na proporcje na talerzu

Ważne jest zachowanie prawidłowych proporcji na talerzu. W restauracyjnym menu warto zwrócić uwagę na ilość warzyw w danej potrawie i wybierać te, które mają ich więcej. Jeśli jest ich mało można zamówić dodatkową porcję np. w formie surówki lub ugotowanej mieszanki warzyw.

Dodatkowo, w przypadku chorób układu krążenia, zaleca się zwiększenie udziału białka pochodzenia roślinnego w diecie. Z tego względu zamiast tradycyjnego dania z mięsem warto wybrać roślinną alternatywę. Można na przykład wymienić

kotlet schabowy na kotlet z nasion roślin strączkowych. Wybierając danie roślinne również należy zwrócić uwagę na jego skład, ponieważ nie zawsze danie wegańskie czy wegetariańskie oznacza zdrowy posiłek.

3. Zdrowe podejście

Na stan zdrowia mają wpływ codzienne wybory żywieniowe, a nie to, co zjemy okazjonalnie. W sytuacji posiłku poza domem warto zadbać, aby pozostałe posiłki były pełnowartościowe i opierały się na produktach niskoprzetworzonych, dobrych dla serca. Okazjonalne odstępstwa od diety nie powinny powodować wyrzutów sumienia, ponieważ nie ułatwią one wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Jak zorganizować posiłki na wynos?

Stwórz elastyczny plan

Planowanie żywienia ma znaczenie w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Warto stworzyć indywidualny plan z propozycjami posiłków dostosowany do trybu pracy. Należy uwzględnić ile czasu będzie przebywać się poza domem, w jakich warunkach będzie możliwe spożycie posiłku i na tej podstawie zaplanować i przygotować posiłki. Dużym ułatwieniem jest przygotowywanie więcej porcji potraw, tak aby starczyły na kilka dni. Posiłki powinny być spożywane w miarę regularnie, np. co ok. 3–4 godziny.

W celu dobrej organizacji posiłków ważne jest stworzenie listy zakupów. Duże zakupy produktów trwałych i o dłuższej dacie przydatności do spożycia (takich jak: kasze, makarony, płatki zbożowe naturalne, nasiona roślin strączkowych, mleko i produkty mleczne, jaja) wystarczy zrobić raz w tygodniu. Częściej należy kupować produkty świeże (jak pieczywo i warzywa/owoce). Planując jadłospis i tworząc listę zakupów warto uwzględnić produkty, które mamy w domu, aby zapobiec marnowaniu jedzenia i wykorzystywać produkty na bieżąco. W sytuacji

braku pomysłu na posiłek, pomocny może być Internet, gdzie uwzględniając kilka posiadanych w domu produktów, można znaleźć inspirację do przygotowania potrawy. Organizacja posiłków sprawia, że zwraca się większą uwagę na to, co trafia na talerz, a tym samym dieta może stać się bardziej zbilansowana i odżywcza.

Zadbaj o jakość

Posiłki na wynos powinny być przygotowywane na bazie produktów zawartych w modelu Talerza Zdrowego Żywienia. Aby posiłek był pełnowartościowy należy uwzględnić w nim warzywa i/lub owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, produkty będące źródłem białka, a także dodatek tłuszczów pochodzenia roślinnego. Taki posiłek będzie odpowiednio zbilansowany, odżywczy oraz sycący. Warzywa oraz owoce powinny stanowić połowę pudełka na wynos. Dobrą propozycją na lunch będą sałatki bazujące na warzywach i owocach, a także zupy, dania jednogarnkowe czy też koktajle.

Kupuj świadomie

W sytuacji kiedy nie mamy przygotowanego posiłku na wynos można skorzystać z gotowych produktów spożywczych i potraw, które nie wymagają dodatkowego przygotowania. Zawsze należy zwracać uwagę na ich skład i wybierać te z mniejszą zawartością tłuszczów nasyconych, soli oraz cukrów. Przykładem takich produktów mogą być surowe warzywa i owoce, orzechy, pestki, nasiona, batony typu raw na bazie suszonych owoców i orzechów, produkty mleczne w małych opakowaniach (np. serek granulowany naturalny, jogurt naturalny), produkty zbożowe pełnoziarniste.



Przykładowe 2 śniadanie na szybko z gotowych produktów dostępnych w sklepie:

opakowanie pomidorków koktajlowych + serek granulowany naturalny + 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego + garść orzechów włoskich





Rola aktywności fizycznej w profilaktyce chorób układu krążenia

Dlaczego warto być aktywnym?



Wiele dowodów naukowych potwierdza ochronny wpływ ruchu/ćwiczeń na organizm człowieka oraz dostarcza informacji na temat profilaktycznego działania aktywności fizycznej m.in. w chorobach układu krążenia. Z kolei siedzący tryb życia wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Brak aktywności fizycznej został zidentyfikowany jako czwarty główny czynnik ryzyka chorób niezakaźnych. Szacuje się, że prowadzi do 3,2 milionów zgonów rocznie. Dlatego tak ważne jest ograniczanie czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Aktywność fizyczną można podejmować zarówno w ramach wypoczynku, uprawiając sport, jak i podczas wykonywania codziennych obowiązków domowych lub/i zawodowych czy wybierając aktywną formę dotarcia do pracy.

Jakie są korzyści z aktywności fizycznej dla układu krążenia?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZAPOBIEGA:

⇒ rozwojowi chorób związanych z chorobami układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zespół metaboliczny)

Aktywność fizyczna poprawia krążenie krwi w całym organizmie, zwiększa sprawność krążeniowo-oddechową i siłę mięśni szkieletowych oraz poprawia zdolność organizmu do wykorzystywania tlenu.

⇒ otyłości

Pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, poprawia profil cholesterolu we krwi w kierunku zwiększonego poziomu HDL i obniżonego poziomu LDL

⇒ cukrzycy typu 2

Poprawia wrażliwość na insulinę u chorych na cukrzycę typu 2 oraz pomaga kontrolować poziom glukozy

⇒ nadciśnieniu tętniczemu

Zapobiega rozwojowi nadciśnienia tętniczego u osób z prawidłowym ciśnieniem tętniczym oraz obniża ciśnienie u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym

⇒ zapaleniu naczyń krwionośnych i miażdżycy

Zmniejsza stężenie biomarkerów zapalnych

Jaka dawka ruchu jest korzystna dla zdrowia?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w celu uzyskania znacznych korzyści zdrowotnych zaleca osobom dorosłym podejmowanie aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności w wymiarze co najmniej 150–300 minut tygodniowo lub 75–150 minut tygodniowo aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności. Możliwe jest także równoważne połączenie aktywności o różnych stopniach intensywności (umiarkowanym i dużym). WHO zwraca szczególną uwagę, aby podejmowanie aktywności fizycznej miało charakter systematyczny i regularny. W celu osiągnięcia dodatkowych korzyści zdrowotnych osoby dorosłe powinny podejmować ćwiczenia o charakterze wzmacniającym, o umiarkowanej lub większej intensywności, co najmniej 2 razy w tygodniu.



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, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

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

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, strodkie 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, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia



SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień.

Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 - Zamiast słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!



TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.



REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.

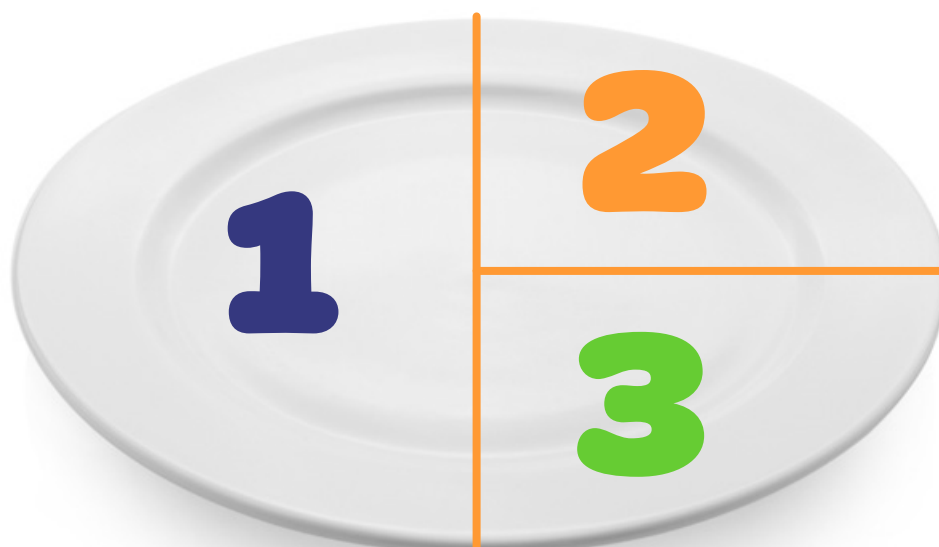


AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Przykład posiłku bogatego w składniki istotne dla serca.



1



2



3

+



Przepisy



Istotne dla serca



Szybkie i proste



Na wynos



Zero waste



Na słodko



Ciekawostka: Nasiona roślin strączkowych, w tym ciecierzycy, są źródłem białka roślinnego oraz błonnika pokarmowego. Zawierają również wiele cennych witamin i składników mineralnych istotnych dla prawidłowej pracy serca.



Sałatka z komosą i ciecierzycą

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 3 łyżki suchej komosy ryżowej
- ⇒ 3 łyżki ugotowanej ciecierzycy
- ⇒ 1 garść jarmużu
- ⇒ ½ ugotowanego, średniego buraka
- ⇒ ¼ żółtej papryki
- ⇒ 2 plastry sera sałatkowego
- ⇒ 1 łyżka orzechów włoskich
- ⇒ 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- ⇒ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ⇒ ½ łyżeczki suszonego oregano
- ⇒ ½ łyżeczki suszonego czosnku niedźwiedziego
- ⇒ szczypta mielonego czarnego pieprzu

Sposób przygotowania:

Komosę ugotować według instrukcji na opakowaniu i przestudzić. Jarmuż i paprykę umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Buraka i paprykę pokroić w kostkę, jarmuż podzielić na mniejsze cząstki. W słoiczku wymieszać olej z sokiem z cytryny i przyprawami. Dressing wstawić do lodówki na kilka minut. Orzechy podprażyć na suchej patelni. Do miski nałożyć komosę, warzywa i ciecierzycę. Całość połączyć dressingiem i wymieszać. Sałatkę posypać serem i orzechami.

Wartość odżywcza:

- ⇒ Energia: 413 kcal
- ⇒ Białko: 16,7 g
- ⇒ Węglowodany: 50, 2 g
- ⇒ Tłuszcze: 18 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 3,5 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 6 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 8,3 g



Wskazówka:

W potrawach, w których jednym ze składników jest słony ser, nie ma konieczności dodatku soli. Do podkreślenia smaku warto wykorzystać sok z cytryny, świeże i suszone zioła.



Ciekawostka: Siemię lniane jest bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, wapń oraz magnez. Dostarcza również sporych ilości błonnika pokarmowego.



Pudding chia z granolą i owocami

Składniki na 1 porcję:

Granola:

- ⇒ 4 łyżki płatków owsianych górskich
- ⇒ 1 łyżeczka nasion słonecznika
- ⇒ ½ łyżeczki miodu
- ⇒ szczypta mielonego cynamonu

Pudding:

- ⇒ 3 łyżki jogurtu naturalnego typu skyr
- ⇒ 1 łyżeczka nasion chia
- ⇒ 4 łyżki ciepłej wody

Dodatki:

- ⇒ garść świeżych lub mrożonych owoców jagodowych np. borówek lub malin
- ⇒ 1 łyżka migdałów
- ⇒ kilka listków świeżych ziół np. mięty

Sposób przygotowania:

Do miseczki wsypać nasiona chia, zalać ciepłą wodą, wymieszać i odstawić do przestudzenia. W tym czasie przygotować granolę. Na patelnię wsypać płatki, nasiona słonecznika i cynamon. Prażyć 2–3 minuty. Dodać miód i wymieszać. Pozostawić do przestudzenia. Owoce umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Migdały posiekać. Namoczone nasiona chia połączyć z jogurtem. Do słoika lub szklanki nałożyć granolę, połowę owoców oraz pudding. Na wierzch nałożyć pozostałe owoce i posiekane migdały. Udekorować listkami świeżych ziół.

Wartość odżywcza:

- ⇒ Energia: 346 kcal
- ⇒ Białko: 16,7 g
- ⇒ Węglowodany: 42,6 g
- ⇒ Tłuszcze: 14,7 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 1,6 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 6,6 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 9,3 g



Wskazówka:

Zamiast nasion chia do przygotowania

puddingu można wykorzystać siemię lniane.



Ciekawostka: Zielony groszek, mimo że jest zaliczany do grupy roślin strączkowych, nie jest dobrym źródłem białka, dlatego w potrawach traktujemy go jak warzywo.



Kanapki z pastą z zielonego groszku

Składniki na 2 porcje:

Pasta:

- ⇒ 1 szklanka mrożonego zielonego groszku
- ⇒ 1 łyżeczka nasion słonecznika
- ⇒ 1 łyżka oleju rzepakowego
- ⇒ ½ pęczka natki pietruszki
- ⇒ 1 ząbek czosnku
- ⇒ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ⇒ ½ łyżeczki ziół prowansalskich
- ⇒ szczypta pieprzu

Dodatki:

- ⇒ 4 kromki chleba razowego
- ⇒ 1 jajko
- ⇒ 4 rzodkiewki
- ⇒ garść zielonych liściastych warzyw

Sposób przygotowania:

Groszek ugotować do miękkości i przestudzić. Natkę pietruszki umyć po bieżącą wodą, osuszyć i posiekać. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Do miseczki lub kielicha blendera wrzucić przestudzony groszek, nasiona słonecznika, natkę pietruszki, czosnek, olej, sok z cytryny oraz przyprawy. Zblendować. Jajko ugotować na twardo, przestudzić, obrać i pokroić w plastry. Rzodkiewki i warzywa liściaste umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Rzodkiewki pokroić w plastry. Gotową pastą posmarować kromki chleba, nałożyć jajko oraz warzywa.

Wartość odżywcza 1 porcji (2 kanapki)

- ⇒ Energia: 323 kcal
- ⇒ Białko: 13,8 g
- ⇒ Węglowodany: 47 g
- ⇒ Tłuszcze: 11,3 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 1,6 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 3,5 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 10,4 g



Wskazówka:

Do przygotowania pasty można wykorzystać groszek konserwowy, jednak przed wykorzystaniem warto przepłukać go kilkukrotnie pod bieżącą wodą w celu pozbycia się nadmiaru soli.



Ciekawostka: Kasza gryczana zaliczana jest do kasz gruboziarnistych, będących źródłem błonnika pokarmowego.



Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami

Składniki na 4 porcje:

- ⇒ 400 g filetu z piersi kurczaka
- ⇒ 200 g suchej kaszy gryczanej
- ⇒ 1 średnia cukinia
- ⇒ 1 czerwona papryka
- ⇒ 1 żółta papryka
- ⇒ 1 mała marchewka
- ⇒ 1 duża cebula
- ⇒ 2 ząbki czosnku
- ⇒ 1 pęczek szczypiorku
- ⇒ 1 łyżka pestek dyni
- ⇒ 2 łyżki oleju rzepakowego
- ⇒ 3 suszone pomidory odsączone z zalewy
- ⇒ przyprawy: 1 łyżeczka wędzonej papryki, 1 łyżeczka słodkiej papryki, ½ łyżeczki kurkumy, 1 łyżeczka suszonego oregano
- ⇒ szczypta pieprzu i soli
- ⇒ 1 łyżka soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Kurczaka oczyścić, pokroić w kostkę i wymieszać z kurkumą, słodką i wędzoną papryką. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Patelnię posmarować olejem, wrzucić na nią czosnek i cebulę. Po 2 minutach dodać kurczaka oraz kilka łyżek wody i dusić pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając. Warzywa umyć i osuszyć. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cukinię i papryki pokroić w kostkę. Warzywa dodać do kurczaka i dusić pod przykryciem przez ok. 10 minut. Pomidory odsączyć z zalewy i pokroić. Na patelnię dodać kaszę, pestki dyni oraz pomidory. Całość doprawić, wymieszać i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Wartość odżywcza 1 porcji:

- ⇒ Energia: 406 kcal
- ⇒ Białko: 31,7 g
- ⇒ Węglowodany: 48,2 g
- ⇒ Tłuszcze: 10,9 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 1,4 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 3,3 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 7 g



Wskazówka:

W wersji roślinnej kurczaka można zamienić na tofu, ciecierzycę lub czerwoną fasolę.



Ciekawostka: Śledź zaliczany jest to tłustych ryb morskich bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 EPA i DHA. Pełnią one istotną rolę w profilaktyce oraz dietoterapii chorób układu krążenia.



Sałatka śledziowa z pieczonymi warzywami

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 120 g filetu ze śledzia
- ⇒ 1 ziemniak
- ⇒ 1 mały burak
- ⇒ 1 mała marchewka
- ⇒ ½ czerwonej cebuli
- ⇒ ½ jabłka
- ⇒ ¼ pora
- ⇒ 1 łyżka gęstego jogurtu naturalnego
- ⇒ 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ⇒ ½ łyżeczki musztardy
- ⇒ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ⇒ ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- ⇒ szczypta białego pieprzu

Sposób przygotowania:

Śledzia włożyć do miski z wodą i moczyć przez minimum godzinę w celu wypłukania nadmiaru soli. Następnie pokroić go w kostkę, skropić sokiem z cytryny i posypać pieprzem. Warzywa i jabłko umyć i osuszyć. Do naczynia żaroodpornego włożyć buraka, marchew i ziemniaka, polać oliwą i piec przez ok. 20 minut. Warzywa przestudzić i obrać ze skórki. Marchew i buraka zetrzeć na tarce, a ziemniaka pokroić w drobną kostkę. Pora drobno posiekać, wymieszać z ziemniakiem, jogurtem naturalnym i rozmarynem. Jabłko przekroić na pół, pozbawić gniazda nasiennego i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę obrać i drobno posiekać. Buraka wymieszać z musztardą, jabłkiem i cebulą. W miseczce układać warstwy sałatki: na dno ziemniaka z porem, następnie pokrojone śledzie, startą marchewkę oraz buraka z jabłkiem.

Wartość odżywcza 1 porcji:

- ⇒ Energia: 405 kcal
- ⇒ Białko: 24,4 g
- ⇒ Węglowodany: 38 g
- ⇒ Tłuszcze: 18,7 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 3,5 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 3 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 6 g



Wskazówka:

Zamiast śledzia do sałatki można wykorzystać łososia pieczonego razem z warzywami.





Ciekawostka: Szpinak zawiera duże ilości polifenoli, które wykazują silne działanie antyoksydacyjne i korzystnie wpływają na stan naczyń krwionośnych.



Muffinki ze szpinakiem

Składniki na 4 porcje:

- ⇒ 4 jajka
- ⇒ 1 szklanka liści szpinaku 
- ⇒ ¼ cukinii zielonej
- ⇒ ¼ cukinii żółtej
- ⇒ ½ żółtej papryki
- ⇒ ½ ząbka czosnku
- ⇒ 50 g sera cheddar
- ⇒ 50 ml mleka 2% tłuszczu
- ⇒ 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- ⇒ 1 łyżka oliwy z oliwek 
- ⇒ ½ łyżeczki suszonego oregano
- ⇒ szczypta mielonego pieprzu i soli

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i osuszyć. Cukinię zetrzeć na tarce, przełożyć do miski, posolić i odstawić na kilka minut, następnie odsączyć nadmiar wody. Paprykę pokroić w drobną kostkę, szpinak poszarpać. Ser zetrzeć na tarce o dużych oczkach. W misce roztrzepać jajka z dodatkiem mleka, czosnku, oregano, szczyptą soli i pieprzu. Dodać mąkę, warzywa, ser i wymieszać. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. 8 foremek do babeczek natłuścić oliwą, napętnić masą, piec przez ok. 15 minut.

Wartość odżywcza 1 porcji (2 muffinki):

- ⇒ Energia: 198 kcal
- ⇒ Białko: 12 g
- ⇒ Węglowodany: 13 g
- ⇒ Tłuszcze: 11,5 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 4,3 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 0,9 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 2,3 g



Wskazówka:

W celu ograniczenia ilości tłuszczu można użyć silikonowych foremek, które nie wymagają natłuszczenia.

Muffinki są świetnym daniem w duchu less waste. Do ich przygotowania można wykorzystać np. resztki pomidora, kilka różyczek brokuła czy pieczarki.



Ciekawostka: Oliwa z oliwek jest cennym źródłem kwasów omega-3, które korzystnie wpływają na poprawę profilu lipidowego krwi. Dodatkowo oliwa zachowuje swoje prozdrowotne właściwości nawet po obróbce termicznej np. smażeniu, pieczeniu czy gotowaniu.



Gęsta zupa z fasolą i makaronem

Składniki na 4 porcje:

- ⇒ 1 cukinia
- ⇒ 3 pomidory
- ⇒ 1 marchew
- ⇒ 2 średnie ziemniaki
- ⇒ 1 średnia cebula
- ⇒ 2 ząbki czosnku
- ⇒ 1 szklanka ugotowanej fasoli
- ⇒ 4 łyżki drobnego makaronu np. orzo
- ⇒ 150 g jogurtu naturalnego
- ⇒ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ⇒ 1 i ½ litra wody
- ⇒ 2 łyżki nasion słonecznika
- ⇒ 2 łyżeczki suszonego oregano
- ⇒ szczypta pieprzu i soli
- ⇒ bazylia świeża do dekoracji

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i osuszyć. Marchew obrać i pokroić razem z cukinią w półplastry. Ziemniaki obrać i pokroić kostkę. Cebulę posiekać, a czosnek przecisnąć przez praskę. W dużym garnku poddusić na oliwie cebulę i czosnek. Dodać marchew, cukinię i ziemniaki, dusić pod przykryciem kilka minut. Dolać wodę i zagotować. Do garnka wrzucić makaron i fasolę. Wszystko gotować pod przykryciem przez 10 minut. Całość doprawić oregano, pieprzem i niewielką ilością soli do smaku. Pomidory obrać, pokroić w kostkę, dodać do zupy i gotować przez 5 minut. Gotową zupę posypać liśćmi świeżej bazylii, podać z jogurtem naturalnym.

Wartość odżywcza 1 porcji:

- ⇒ Energia: 279 kcal
- ⇒ Białko: 10,8 g
- ⇒ Węglowodany: 42,8 g
- ⇒ Tłuszcze: 8,7 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 1,5 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 2,3 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 7,1 g



Wskazówka:

Świeże pomidory można zamienić na

pomidory krojone z puszki lub przecier pomidorowy.

Dla zwiększenia sytości można podać zupę z kromką pełnoziarnistego pieczywa.





Ciekawostka: Warto wybierać kakao naturalne, niesłodzone. Jest ono źródłem łatwo przyswajalnego magnezu, który jest niezbędnym makroskładnikiem do prawidłowej pracy serca. Produkty kakaopodobne w znacznym stopniu różnią się od prawdziwego kakao, np. zawierają dużą ilość cukru.



Kawowe smoothie

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 4 łyżki naparu z kawy rozpuszczalnej lub mielonej
- ⇒ 2 łyżki płatków owsianych 
- ⇒ 1 banan
- ⇒ ¾ szklanki napoju roślinnego np. sojowy
- ⇒ 1 płaska łyżeczka kakao niesłodzonego
- ⇒ 3 orzechy włoskie 
- ⇒ szczypta cynamonu

Sposób przygotowania:

Przygotować wszystkie składniki i miksować za pomocą blendera kielichowego lub ręcznego do połączenia składników i uzyskania gładkiej konsystencji. Możliwe jest, że płatki będą częściowo wyczuwalne, natomiast nie wpływa to na wartość odżywczą koktajlu.

Wartość odżywcza 1 porcji:

- ⇒ Energia: 312 kcal
- ⇒ Białko: 9,8 g
- ⇒ Węglowodany: 50 g
- ⇒ Tłuszcze: 9,2 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 1,6 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 4,7 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 5,3 g



Wskazówka:

Orzechy włoskie można zamienić na inne np. laskowe.

Do smoothie można wykorzystać mrożonego banana – w ten sposób uzyskamy smaczny deser na upalny dzień.



Ciekawostka: Pomidory są źródłem likopenu wykazującego silne działanie przeciwutleniające. Biodostępność tego składnika wzrasta po obróbce termicznej.



Ryba z patelni w pomidorach

Składniki na 2 porcje:

Ryba w pomidorach:

- ⇒ 300 g fileta z dorsza
- ⇒ 1 papryka czerwona
- ⇒ 3 pomidory
- ⇒ 1 średnia cebula czerwona
- ⇒ 6 pomidorów suszonych
- ⇒ 4 łyżki oliwek zielonych
- ⇒ 1 ząbek czosnku
- ⇒ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ⇒ 1 łyżka soku z cytryny
- ⇒ ½ łyżeczki suszonego tymianku, rozmarynu
- ⇒ szczypta pieprzu cytrynowego i soli

Dodatki: 150 g suchego makaronu razowego

Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić, pokroić w plastry, przyprawić pieprzem i solą. Warzywa umyć i osuszyć. Pomidory i cebulę pokroić w kostkę, a paprykę w słupki. Czosnek przecisnąć przez praskę. Suszone pomidory osączyć z zalewy. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać warzywa i podduśić przez ok. 3 minuty. Doprawić sokiem z cytryny, tymiankiem i rozmarynem. Kawałki ryby ułożyć na sosie, przykryć patelnię i dusić wszystko razem na małym ogniu przez 15–20 minut zależnie od grubości fileatów. Danie posypać oliwkami i podać z makaronem ugotowanym al dente.

Wartość odżywcza 1 porcji:

- ⇒ Energia: 551 kcal
- ⇒ Białko: 35 g
- ⇒ Węglowodany: 81,5 g
- ⇒ Tłuszcze: 10,7 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 1,5 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 1,8 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 7,7 g



Wskazówka:

Świeże pomidory można zamienić na pomidory krojone z puszki lub przecier pomidorowy.

Zamiast dorsza można wykorzystać inną rybę np. pstrąga.



Ciekawostka: Dodatek jogurtu greckiego do past kanapkowych może stanowić dobry zamiennik majonezu. Jest on też źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, który przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi.

Chleb graham jest zdrowszą alternatywą dla białego pieczywa, ponieważ zawiera większe ilości błonnika pokarmowego. Jednocześnie jest łatwiej strawny w porównaniu z pieczywem żytnim na zakwasie. Chleb graham jest lepiej tolerowany przez osoby starsze, które często zmagają się z chorobami układu krążenia oraz problemami trawiennymi.



Kanapka z pastą z kurczaka

Składniki na 1 porcję:

Pasta:

- ⇒ 50 g gotowanego mięsa z kurczaka
- ⇒ 1 łyżeczka jogurtu greckiego
- ⇒ 1 łyżka fasoli czerwonej
- ⇒ kilka gałązek szczypiorku
- ⇒ szczypta mielonego czarnego pieprzu
- ⇒ 1 łyżka soku z cytryny

Dodatki:

- ⇒ pomidor
- ⇒ 2 ogórki gruntowe
- ⇒ ¼ cebuli
- ⇒ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ⇒ kilka listków bazylii
- ⇒ 2 kromki chleba graham

Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka posiekać lub rozdrobnić widelcem. W miseczce zblendować fasolę z jogurtem. Do kurczaka dodać zblendowaną masę, szczypiorek oraz odrobinę jogurtu. Wymieszać i doprawić sokiem z cytryny i pieprzem. Warzywa umyć, osuszyć. Pomidora i ogórki pokroić w plastry, cebulę w piórka. Na pieczywo nałożyć pastę oraz plastry warzyw. Udekorować liśćmi bazylii. Z pozostałych warzyw przygotować sałatkę z dodatkiem oliwy i soku z cytryny.

Wartość odżywcza 1 porcji:

- ⇒ Energia: 393 kcal
- ⇒ Białko: 17 g
- ⇒ Węglowodany: 47,5 g
- ⇒ Tłuszcze: 17 g
- ⇒ Nasycone kwasy tłuszczowe: 3,8 g
- ⇒ Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 2,9 g
- ⇒ Błonnik pokarmowy: 8,3 g



Wskazówka:

Do przygotowania pasty można użyć mięsa gotowanego np. z rosołu lub piezonego.

Piśmiennictwo:

1. Estruch R., Ros E., Salas-Salvadó J., et al.: Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N. Engl. J. Med.* 2018; 378(25): e34. doi: 10.1056/NEJMoa1800389.
2. Shan Z., Li Y., Baden M.Y., Bhupathiraju S.N., Wang DD., Sun Q., Rexrode K.M., Rimm E.B., Qi L., Willett W.C., Manson J.E., Qi Q., Hu F.B.: Association Between Healthy Eating Patterns and Risk of Cardiovascular Disease. *JAMA Intern. Med.* 2020; 180(8): 1090–1100. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.2176.
3. Yu E., Malik V.S., Hu F.B.: Cardiovascular Disease Prevention by Diet Modification: JACC Health Promotion Series. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2018; 72(8): 914–26. doi: 10.1016/j.jacc.2018.02.085.
4. Stampfer M.J., Hu F.B., Manson J.E., Rimm E.B., Willett W.C.: Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle. *N. Engl. J. Med.* 2000; 343(1): 16–22. doi: 10.1056/NEJM200007063430103.
5. Chiuve S.E., McCullough M.L., Sacks F.M., Rimm E.B.: Healthy lifestyle factors in the primary prevention of coronary heart disease among men: benefits among users and nonusers of lipid-lowering and antihypertensive medications. *Circulation.* 2006;114(2): 160–7. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.106.621417.
6. Chiuve S.E., Rexrode K.M., Spiegelman D., Logroscino G., Manson J.E., Rimm E.B.: Primary prevention of stroke by healthy lifestyle. *Circulation.* 2008; 118: 947–54. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.108.781062.
7. Chiuve S.E., Fung T.T., Rexrode K.M., et al. Adherence to a low-risk, healthy lifestyle and risk of sudden cardiac death among women. *JAMA*; 2011; 306(1): 62–9. doi: 10.1001/jama.2011.907.
8. van Dam R.M., Li T., Spiegelman D., Franco O.H., Hu F.B.: Combined impact of lifestyle factors on mortality: prospective cohort study in US women. *BMJ.* 2008;337: a1440. doi: 10.1136/bmj.a1440.
9. Ma Y., He F.J., Sun Q., Yuan C., Kieneker L.M., Curhan G.C., MacGregor G.A., Bakker S.J., Campbell N.R., Wang M., Rimm E.B.: 24-Hour Urinary Sodium and Potassium Excretion and Cardiovascular Risk. *N. Engl. J. Med.* 2021; 386(3): 252–263. doi: 10.1056/NEJMoa2109794.

10. Lloyd-Jones D.M., Allen N.B., Anderson C.A.M., Black T., Brewer L.C., Foraker R.E., Grandner M.A., Lavretsky H., Perak A.M., Sharma G., Rosamond W.: American Heart Association. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2022; 146(5): e18-e43. doi: 10.1161/CIR.0000000000001078.
11. Lichtenstein A.H., Appel L.J., Vadiveloo M., Hu F.B., Kris-Etherton P.M., Rebholz C.M., Sacks F.M., Thorndike A.N., Van Horn L., Wylie-Rosett J.; American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; Council on Cardiovascular Radiology and Intervention; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council: 2021 Dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2021; 144(23): e472-e487. doi: 10.1161/CIR.0000000000001031
12. Alves A.J., Viana J.L., Ca.valcante S.L., Oliveira N.L., Duarte J.A., Mota J., Oliveira J., Ribeiro F.: Physical activity in primary and secondary prevention of cardiovascular disease: Overview updated. *World J Cardiol*. 2016; 8(10): 575–583. doi: 10.4330/wjc.v8.i10.575.
13. Hunter D.J., Reddy K.S.: Noncommunicable diseases. *N. Engl. J. Med*. 2013; 369(14):1336–1343. doi: 10.1056/NEJMra1109345.
14. Li J., Siegrist J.: Physical activity and risk of cardiovascular disease--a meta-analysis of prospective cohort studies. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2012; 9(2): 391–407. doi: 10.3390/ijerph9020391.
15. WHO: Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Biuro Regionalne WHO na Europę, Kopenhaga 2021. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
16. Kinalska K., Poptawska-Kita A., Telejko B., et al.: Otyłość a zaburzenia przemiany węglowodanowej. *Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat*. 2006; 2(3): 94–101.
17. <https://data.nal.usda.gov/dataset/usda-national-nutrient-database-standard-reference-legacy-release> [Internet][dostęp: 23.09.2022].
18. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017.

19. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP – PZH, Warszawa, 2020.
20. Talerz zdrowego Żywienia [online] , [dostęp: 23.09.2022]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf>