

Piramida zdrowego żywienia w praktyce lekarza rodzinnego – jak upowszechniać prawidłowe żywienie

dr inż. Katarzyna Wolnicka

z Zakładu Dietetyki i Żywienia Szpitalnego z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

Kierownik Kliniki: prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz

Streszczenie

Aby zapewnić organizmowi dietę bogatą we wszystkie składniki odżywcze należy dbać o urozmaicanie pożywienia. Nie ma produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Dlatego też należy spożywać artykuły spożywcze z różnych grup żywności, wybierając z nich najbardziej wartościowe, a więc zbożowe (pieczywo razowe, mąki, makarony, kasze z grubego przemiału), owoce i warzywa, chude produkty nabiałowe (mleko, kefir, jogurt, chude twarogi), chude produkty mięsne (preferowane ryby, drób), nasiona roślin strączkowych, tłuszcze roślinne bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT).

Słowa kluczowe: piramida żywienia, żywienie, zalecenia

Summary

There is no product that contains all the essential nutrients. Therefore, should eat foods from different food groups, choosing the most valuable of them, so grains (wholemeal bread, flour, pasta, cereal milling of coarse), fruit and vegetables, dairy products (milk, kefir, yogurt, lean curd), meat (fish, poultry), pulses, vegetable fats rich in polyunsaturated fatty acids (PUFA).

Key words: food pyramid, nutrition, recommendation