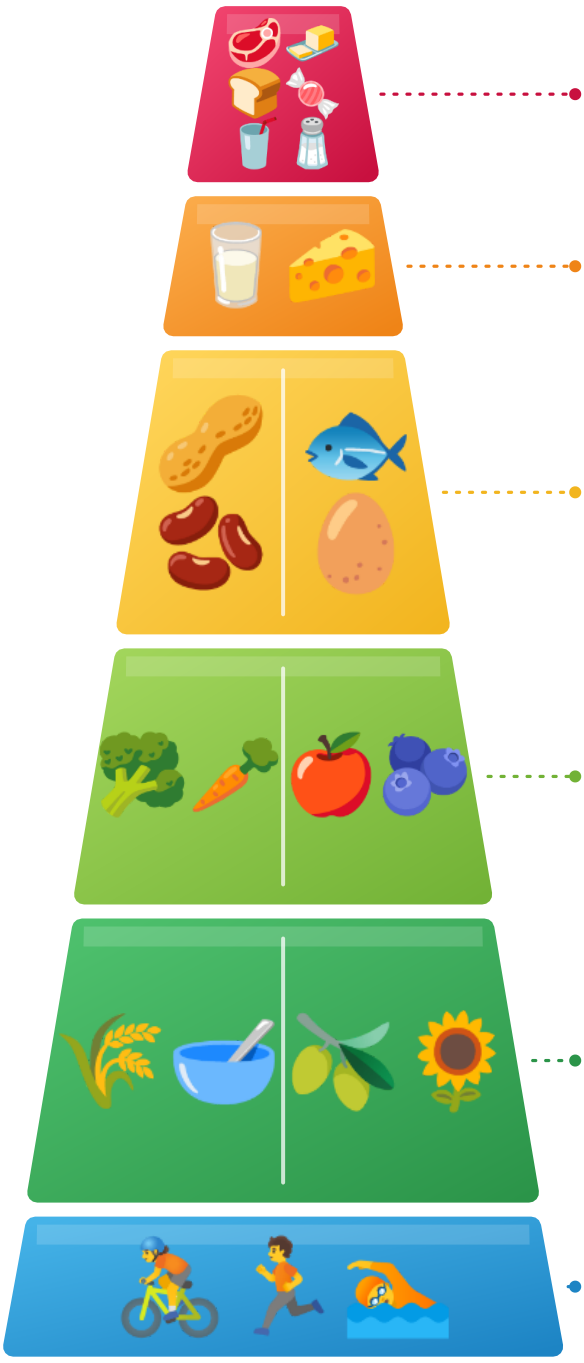
Piramida zdrowego żywienia

Im niżej w piramidzie, tym częściej. Według Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda.

rzadziej



częściej

Ograniczaj

- sporadycznie

czerwone i przetworzone mięso (wędliny, kiełbasy), masło, białe pieczywo, biały ryż, makaron z białej mąki, słodycze, słodzone napoje, sól

Nabiał lub inne źródła wapnia

- 1–2 porcje dziennie

mleko, jogurt naturalny, kefir, ser; przy nietolerancji laktozy napoje roślinne wzbogacane w wapń

Orzechy, nasiona, strączki

- 1–3 razy dziennie

orzechy, pestki, nasiona, fasola, soczewica, ciecierzyca, groch

Ryby, drób, jaja

- 0–2 razy dziennie

zwłaszcza tłuste ryby: łosoś, śledź, makrela; lepszy wybór niż czerwone mięso

Warzywa

- dużo, do każdego posiłku

w różnych kolorach, najlepiej surowe lub gotowane na parze

Owoce

- 2–3 porcje dziennie

np. jagody, jabłka, gruszki; owoców mniej niż warzyw

Pełne ziarno

- do większości posiłków

chleb razowy, kasza gryczana, jęczmienna, pęczak, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane

Oleje roślinne

- codziennie, z umiarem

oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy

Ruch i kontrola masy ciała

- codziennie, min. 30 minut

szybki marsz, rower, pływanie, taniec, prace w ogrodzie, spacer z psem

Przy cukrzycy

- Wybieraj pełne ziarno i produkty o niskim indeksie glikemicznym.
- Warzyw jedz więcej niż owoców.
- Ilość węglowodanów w posiłkach ustal z lekarzem lub dietetykiem.

Źródło: Harvard T.H. Chan School of Public Health, Healthy Eating Pyramid (2008); częstotliwości według W. Willetta. Omówienie: glukoza.pl/dieta/piramida-zywieniowa · Materiał edukacyjny, nie zastępuje porady lekarza ani dietetyka.