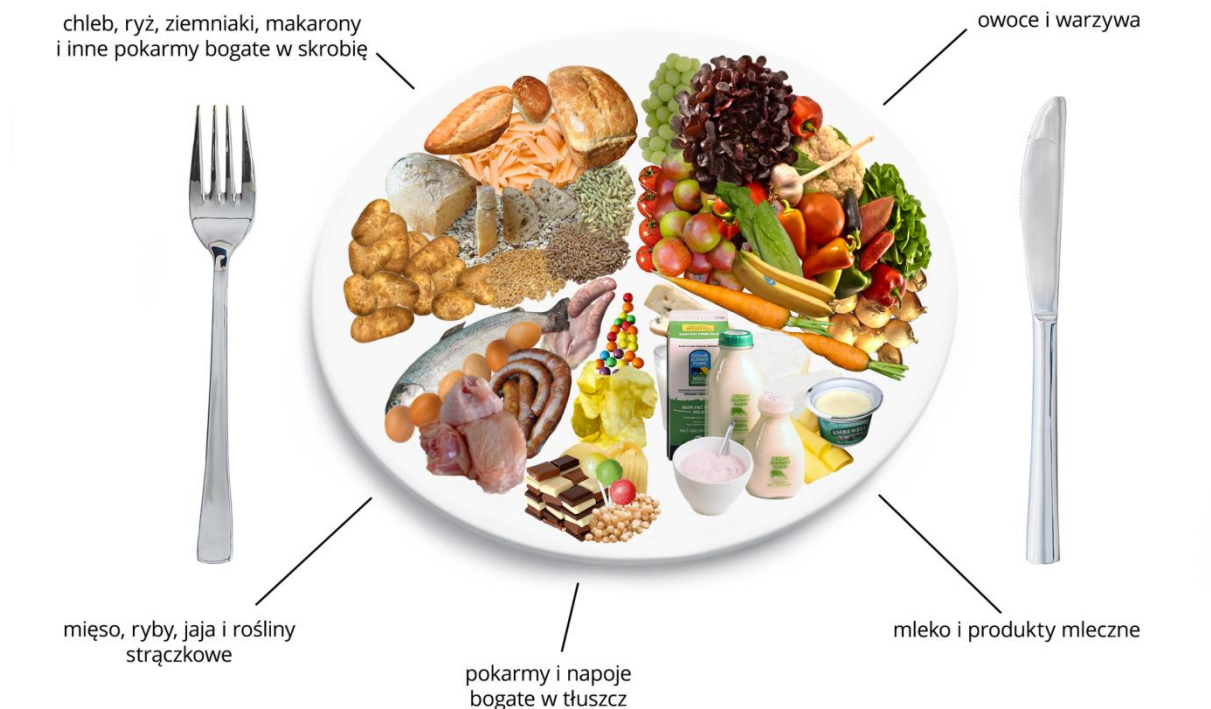


Talerz zdrowia



O tym, co powinniśmy jeść i w jakich ilościach, informuje nas piramida zdrowego żywienia. W ciągu ponad 20 lat swojego istnienia była wielokrotnie modyfikowana. Ale niedawno pojawił się talerz zdrowia. Na talerzu doskonale widać, co należy jeść, jakie są proporcje poszczególnych grup produktów.

Talerz zdrowia opracowali amerykańscy naukowcy z Harvard School of Public Health. Najważniejsza jest aktywność fizyczna (ona też jest podstawą **piramidy zdrowego żywienia**) i picie minimum 2 litrów płynów dziennie. Talerz zdrowia podzielony został na 6 części, w każdej jest inna grupa produktów. Łatwo odczytać, ile dana grupa powinna zajmować miejsca na talerzu w czasie jednego posiłku albo jaką część ma stanowić w bilansie żywieniowym każdego dnia. Co ciekawe, wielkość tego talerza nie jest określona, ważne jest zachowanie pokazanych na nim proporcji.



Produkty zbożowe

Największą część talerza zdrowia zajmują produkty zbożowe, najlepiej z pełnego przemiału – bogatoziarniste pieczywo, ciemny ryż i makaron z mąki razowej, grube kasze, płatki zbożowe. Unikamy produktów wysoko przetworzonych.



Mleko i produkty białkowe

Dwie ważne, a sąsiadujące ze sobą grupy produktów na **talerzu zdrowia** stanowi mleko (najlepiej do 2 proc. tłuszczu) i jego przetwory (kefiry, jogurty, sery) oraz produkty będące głównie źródłem białka – przede wszystkim mięso (najlepiej drobiowe) i ryby (najbardziej wskazane są morskie). Ale w tej grupie są również obfitujące w białko rośliny strączkowe, na przykład fasola, groch, soja, soczewica, ciecierzycza.



Warzywa

Dużą część talerza zdrowia zajmują warzywa – większą niż owoce. Jeżeli to tylko możliwe, jadamy je na surowo (ewentualnie w postaci soków, najlepiej wyciskanych na bieżąco ze świeżych warzyw). Wybieramy te o niskim indeksie glikemicznym: brokuły i kalafior, bakłażan, cukinię, cykorię, fasolkę szparagową, groszek zielony, surową marchew, ogórki, paprykę, pomidory, pory i selery, sałatę, szpinak, szparagi i rzodkiewki.



Owoce

Zajmują trzecią co do wielkości część **talerza zdrowego żywienia**. Powinniśmy jadać ich mniej niż warzyw ze względu na kaloryczność. Najlepsze są owoce o niskim indeksie glikemicznym – spośród egzotycznych jest to na przykład ananas, niezbyt dojrzałe banany, nektarynki i brzoskwinie, kiwi, mandarynki i pomarańcze, natomiast z rodzimych – maliny, jagody, porzeczki, jabłka, gruszki, śliwki, truskawki, czereśnie i wiśnie. Polecane są również soki z tych owoców, najlepiej wyciskane własnoręcznie lub kupne, ale bez dodatku cukru. Osoby walczące z nadwagą powinny ograniczać jedzenie owoców najbardziej kalorycznych – winogron, bananów, mango.



Tłuszcze

Najmniej miejsca na talerzu zdrowia zajmują tłuszcze – w tej grupie najbardziej pożądaną są tłuszcze pochodzenia roślinnego: najzdrowsze to oliwa i tłuszcze.



