

Od STYCZNIA Polacy mogą zadbać o swoje zdrowie jeszcze lepiej niż dotychczas. Eksperti Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) opublikowali bowiem nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, która znacząco różni się od swojej poprzedniczki z 2009 r. Zmiany te są wyrazem postępu w naukach medycznych, uwzględniają wyniki najnowszych badań naukowych, a także rekomendacje uznanych światowych ośrodków eksperckich.

Polscy konsumenci przyzwyczaili się już do obrazowego przedstawiania zasad zdrowego żywienia w postaci piramidy. Dlatego Instytut Żywności i Żywienia zdecydował się dalej rozwijać i ulepszać tę formułę, w ślad za rozwojem wiedzy o zdrowym żywieniu. Efektem prac interdyscyplinarnego zespołu ekspertów IŻŻ nad jej aktualizacją i modyfikacją jest opublikowana dzisiaj – podczas I Narodowego Kongresu Żywieniowego w Warszawie – Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej (można ją zobaczyć i pobrać w pliku załączonym pod artykułem).

– Nowa piramida IŻŻ wraz z 10 zasadami i opisem jest najprostszym, krótkim i zwięzłym sposobem wyrażenia zasad prawidłowego żywienia. Wiedza o żywności, żywieniu oraz ich wpływie na zdrowie człowieka jest dziś ogromna, podlega też stałej ewolucji i zmianom. Dlatego również nasza piramida co pewien czas poddawana jest pewnym modyfikacjom. Aktualna piramida jest m.in. odpowiedzią na zalecenia WHO, a jej myśl przewodnią można ująć tak: mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika – mówi prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

Największą zmianą w nowej piramidzie, względem poprzedniej wersji z 2009 r., jest „awans” warzyw i owoców na najważniejsze, pierwsze miejsce wśród grup produktów spożywczych zalecanych do spożycia. Wcześniej w podstawie piramidy znajdowały się produkty zbożowe, które teraz zostały przesunięte na drugie miejsce.

– 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 oraz umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nowotwory. Warzywa i owoce spożywajmy więc jak najczęściej i w jak największej ilości. Powinny stanowić co najmniej połowę, tego co jemy. Pamiętajmy jednak o właściwych proporcjach: 3/4 powinny stanowić warzywa, a 1/4 owoce – mówi prof. Mirosław Jarosz.

Kolejną ważną zmianą jest umieszczenie w piramidzie ziół, które nie tylko służą jako przyprawy roślinne poprawiające smak potraw, ale także dostarczają wielu prozdrowotnych składników. Ich stosowanie jest też dobrym sposobem na ograniczenie spożycia soli, która jest przez lekarzy nazywana „cichym zabójcą”, współodpowiedzialnym m.in. za sporą część zawałów serca i udarów mózgu.

Nowa piramida od swojej poprzedniczki różni się jeszcze wieloma innymi szczegółami, w tym m.in. uwzględnieniem w niej orzechów czy też zmienioną nazwą, do której na stałe została dodana aktywność fizyczna.

– Poza żywieniem, dla naszego zdrowia bardzo ważna jest też codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut. Łącznie z dobrze zbilansowaną dietą pozwala ona zapobiec m.in. rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia nadwagi i otyłości – komentuje prof. Mirosław Jarosz.

Eksperci podkreślają, że spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych, w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Pamiętaj jednak należy, że osoby z rozpoznanymi chorobami (m.in. udar, zawał, osteoporoza, cukrzyca typu 2) wymagają indywidualnych zaleceń żywieniowych.

– Mam nadzieję, że opracowanie nowej piramidy IŻŻ i jej upowszechnianie w społeczeństwie przyczynią się do poprawy zdrowia publicznego w Polsce i zmiany nawyków żywieniowych na bardziej prozdrowotne. Powszechna edukacja żywieniowa jest niezwykle istotna i konieczna, zwłaszcza że borykamy się obecnie z epidemią otyłości i powiązanych z nią chorób przewlekłych, a poradnictwo dietetyczne nie jest niestety refundowane przez NFZ – podkreśla prof. Mirosław Jarosz.

Podczas organizowanego przez IŻŻ I Narodowego Kongresu Żywieniowego przedstawione zostały również wyniki badań IŻŻ nad zależnością pomiędzy sposobem żywienia a długością życia Polaków.

– Z badań obejmujących lata 1950-2012 wynika, że zaobserwowane w tym czasie pozytywne zmiany nawyków żywieniowych Polaków (wzrost spożycia warzyw i owoców, tłuszców roślinnych, ryb, a wraz z nimi witamin C, E i D, spadek spożycia mięsa czerwonego, tłuszców zwierzęcych i soli) miały istotny wpływ na wydłużenie się średniej długości trwania życia z 56-62 lat (mężczyźni-kobiety) do 73-81 lat. Oczywiście do wydłużenia życia Polaków przyczyniły się również inne czynniki, takie jak spadek konsumpcji tytoniu, ogólna poprawa warunków życia czy wzrost skuteczności leczenia wielu chorób. Wiodącym czynnikiem jest jednak poprawa sposobu żywienia – konkluduje prof. Mirosław Jarosz.

Więcej informacji na temat zasad zdrowego żywienia, w formie artykułów, grafik, filmów edukacyjnych czy też aplikacji mobilnej, można znaleźć na prowadzonych przez IŻŻ stronach internetowych: www.izz.waw.pl oraz www.zachowajrownowage.pl.