

Lepsze odżywianie. Lepsze samopoczucie.

*Przewodnik po produktach bogatych w składniki odżywcze.*

W idealnym przypadku dieta powinna zawierać zbilansowaną ilość białek, błonnika, węglowodanów, witamin, minerałów, zdrowych tłuszczów i wody. Składniki odżywcze pomagają regulować nastrój, wspomagają jasne myślenie, dodają energii, wzmacniają mięśnie, wspierają odporność i promują ogólną witalność.

#### Każdy z nich odgrywa swoją rolę

- **Białko** pomaga mózgowi wytwarzać substancje chemiczne (neuroprzekaźniki), które regulują myśli, nastrój i emocje.
- **Kwasy tłuszczowe omega-3** występujące w tłustych rybach, takich jak łosoś, wspomagają budowę i funkcjonowanie mózgu. Inne zdrowe tłuszcze zawarte w awokado, orzechach i nasionach również są korzystne dla zdrowia.
- **Węglowodany** są przekształcane w glukozę (rodzaj cukru), która przemieszcza się wraz z krwią, aby odżywić mózg i inne ważne narządy.
- **Sól** pomaga mięśniom kurczyć się i rozluźniać, wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i utrzymuje równowagę płynów w organizmie.
- **Błonnik** wspomaga trawienie, regulując pracę jelit, natomiast produkty probiotyczne, takie jak jogurt, kapusta kiszona, tempeh i kimchi, wspierają zdrowie jelit w inny sposób.
- **Woda** zapewnia odpowiednie nawodnienie, dzięki czemu mózg, mięśnie i inne narządy mogą funkcjonować w optymalny sposób.

To tylko kilka przykładów tego, jak bogata w składniki odżywcze, zróżnicowana dieta wspiera funkcjonowanie organizmu i ogólny stan zdrowia. Odpowiednie dawki każdego z nich zależą od stanu zdrowia, stylu życia i historii medycznej.



## Prosty przewodnik po zdrowszym odżywianiu

Dla wielu osób trzy proste wskazówki mogą ułatwić zdrowsze odżywianie.

Należy spożywać więcej:	Należy jeść z umiarem:	Należy spożywać mniej:
<ul style="list-style-type: none"><li>warzyw i owoców</li><li>produktów pełnoziarnistych (pieczywo, brązowy ryż, komosa ryżowa)</li><li>roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, soja, fasola i czarna fasola lub fasola pinto)</li><li>ryb i owoców morza</li><li>nienasyconych tłuszczów pochodzących z tłustych ryb (łosoś, makrela, sardynki), awokado, orzechów, nasion i oliwy z oliwek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, jagnięciny, koźleciny i dziczyzny)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>rafinowanych cukrów (z trzciny cukrowej, buraków, kokosa, palmy i kukurydzy)</li><li>przetworzonej żywności o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, soli i cukru – takiej jak gotowe zupy, wędliny, kiełbasy, przekąski i płatki śniadaniowe</li></ul>

Można spożywać świeże, mrożone, suszone lub konserwowane składniki – wystarczy wybrać produkty, które są minimalnie przetworzone i zawierają mało dodatków lub konserwantów.

## Przewodnik po zdrowych przepisach

Zależy nam na dodaniu większej ilości składników odżywczych do smacznych posiłków? Warto spróbować wprowadzić niewielkie zmiany do przepisów, korzystając z poniższej tabeli jako punktu wyjścia.

Jeśli przepis przewiduje użycie:	Zamiast niego, należy użyć:
suchej bułki tartej	płatków owsianych, siemienia lnianego lub mączki migdałowej
masła, margaryny lub tłuszczu roślinnego w wypiekach	musu jabłkowego, puree z bananów lub puree ze śliwek, dyni, kalafiora, cukinii, awokado lub masła orzechowego
masła, margaryny, tłuszczu roślinnego do wypieków lub oleju, aby zapobiec przywieraniu	nieprzywierającego sprayu do gotowania lub olejów nienasyconych, takich jak oliwa lub olej z awokado
konserw mięsnych, rybnych, warzywnych i zup	wersji śmietanki o niskiej zawartości sodu lub o obniżonej
zawartości sodu	beztłuszczowego mleka półtłustego lub mleka skondensowanego lub ½ wymaganej ilości niskotłuszczowego jogurtu naturalnego lub niesolonego twarogu, mleka kokosowego
pełnotłustego serka śmietankowego	serka śmietankowego beztłuszczowego lub o niskiej zawartości tłuszczu, sera Neufchatel, twarogu lub tofu
śmietany	beztłuszczowego jogurtu
jajek	2 białek jajek lub ¼ szklanki zamiennika jajek na każde całe jajko
mąki uniwersalnej (zwykłej) w wypiekach	mąki pełnoziarnistej w połowie lub mąki migdałowej, bananowej, z ciecierzycy, kokosowej, konopnej, jaglanej, owsianej, komosowej lub żytniej
mielonej wołowiny lub wieprzowiny	chudego lub bardzo chudego mielonego mięsa wołowego lub wieprzowego, mielonego mięsa drobiowego lub rybnego, pokruszonego (twardego) tofu lub tempeh
majonezu	majonezu o obniżonej kaloryczności i zawartości tłuszczu lub jogurtu greckiego, awokado lub hummusu
mięsa w zupach, gulaszach, zapiekankach i potrawach jednogarnkowych	warzyw, roślin strączkowych, tofu, tempeh
skondensowanego mleka	skondensowanego odtłuszczonego mleka
pełnego mleka	mleka o obniżonej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowego
białego makaronu lub kluseczek	makaronu lub klusek z mąki pełnoziarnistej lub z roślin strączkowych/fasoli
białego ryżu	brązowego ryżu, pszenicy bulgur, jęczmienia, komosy ryżowej, prosa, sorgo, teffu, czarnego lub czerwonego ryżu lub ryżu z kalafiora

Nawet niewielkie zmiany mogą z czasem przynieść znaczące efekty. Aby znaleźć pomysły na przepisy, warto poszukać w Internecie opcji zatwierdzonych przez dietetyków lub poprosić o pomoc lekarza.

Korzystając z zdobytej wiedzy i tabeli zamienników można przygotować zdrowszą wersję ulubionego dania. Aby ułatwić sobie przejście na zdrowy tryb życia, warto wymienić się przepisami ze znajomymi lub kolegami z pracy.

## Przepis

---

## Składniki

---

---

---

---

---

---

## Wskazówki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Materiały źródłowe

American Heart Association. [Smart substitutions to improve nutrition](#). 23 września 2024 r.  
Cleveland Clinic. [Simple recipe swaps to save your tried-and-true favorites](#). 2 sierpnia 2023 r.  
The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. [Salt and sodium](#).  
Mass General Brigham. [10 simple healthy food substitutions](#). 17 stycznia 2023 r.  
One Green Planet. Make better choices: [Healthy alternatives to white flour](#).  
Optum Wellbeing. [Tricks of the substitution trade for eating healthier](#). 2022.  
Optum Wellbeing. Healthier recipe guide. 2025.  
PAN International. [Easy plant-based swaps](#).  
Preventive Health. [Delicious and healthy food swaps](#).  
World Health Organization. [Healthy diet](#).

