

Program świadomego odżywiania nowa piramida



Prawidłowe żywienie jest konieczne nie tylko, dlatego, aby zapobiec chorobom, ale i dlatego, ażeby umożliwić wyzwolenie wszystkich potencjalnych sił biologicznych organizmu, co jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego oraz wytworzenia należytej odporności na niekorzystne działanie czynników środowiskowych.

prof. Aleksander Szczygieł

Nowa Piramida Zdrowego Żywienia jest odzwierciedleniem najbardziej aktualnych badań nad żywieniem prowadzonych w Stanach Zjednoczonych przez naukowców ze Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda. Piramida została opracowana przez zespół naukowców pod kierunkiem profesora Waltera Willetta*

Piramida ma za zadanie w łatwy sposób określić, jakie produkty należy jeść często, a jakie rzadziej. Równocześnie ma przypominać również o tym, aby być aktywnym fizycznie każdego dnia i wybierać jedynie zdrowe produkty.

Nowa piramida sugeruje:

- Ograniczenie czerwonego mięsa, ziemniaków i przetworzonych zbóż, takich jak biały chleb
- Ograniczenie nabiału do jednej lub dwóch porcji dziennie włączając suplementację wapnem
- Zastąpienie niezdrowych tłuszczów nasyconych zdrowszymi nienasyconymi olejami roślinnymi
- Spożywanie dużych ilości pełnoziarnistych zbóż, owoców i warzyw
- Branie codziennie naturalnych multiwitamin
- Picie ograniczonej ilości alkoholu głównie czerwonego wytrawnego wina
- Aktywność fizyczną każdego dnia.



**Profesor Walter C. Willett szef Szkoły Zdrowia Publicznego i wykładowca w Szkole Medycznej Uniwersytetu Harvarda to jeden z największych autorytetów w epidemiologii i żywieniu. Jest głównym twórcą nowej piramidy zdrowego żywienia.*