

Dieta Podstawowa

Kluczowe zasady diety podstawowej

Wdrożenie diety podstawowej opiera się na kilku prostych, ale niezwykle skutecznych filarach rekomendowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej:

- **Regularność posiłków** – spożywanie 4–5 posiłków dziennie co 3–4 godziny zapobiega napadom głodu.
- **Zasada Talerza Zdrowia** – połowę każdego posiłku stanowią warzywa i owoce, a resztę produkty pełnoziarniste i źródła białka.
- **Różnorodność**: brak odgórnych wykluczeń, menu bazuje na produktach ze wszystkich grup spożywczych.
- **Mądre nawodnienie** – wypijanie minimum 1,5–2 litrów czystej wody w ciągu doby.
- **Ograniczenie chemii** – unikanie żywności wysoko przetworzonej, dań typu fast food oraz sztucznych barwników.
- **Mniej soli i cukru** – zastępowanie soli świeżymi ziołami oraz redukcja białego cukru na rzecz naturalnych słodzików lub owoców.

Dieta podstawowa opiera się na ogólnych zaleceniach zdrowego żywienia, w codziennym jadłospisie powinny znaleźć się:

- **Warzywa i owoce**: stanowią podstawę diety; powinny zajmować połowę każdego posiłku, z przewagą warzyw.
- **Produkty zbożowe**: najlepiej pełnoziarniste, takie jak pieczywo razowe, kasze (gryczana, jęczmienna), płatki owsiane i makaron pełnoziarnisty.
- **Białko**: chude mięso (drób), ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz mleko i produkty mleczne (jogurty, kefiry, twarogi).
- **Tłuszcze**: głównie pochodzenia roślinnego, np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy i nasiona.

Czego należy unikać

- Żywności wysokoprzetworzonej (fast-food, dania instant).
- Cukru i słodczy.
- Nadmiaru soli.
- Słodzonych napojów i alkoholu.

Aby dieta spełniała swoją rolę, kluczowe jest również właściwe nawodnienie organizmu – minimum 1,5 do 2 litrów wody dziennie.