

Inspirujące przepisy na lato z Dietami NFZ

Lato rozpieszcza nas bogactwem owoców i warzyw. Wyzwanie, jakim jest dodawanie warzyw i owoców do każdego posiłku, staje się proste i przyjemne. Nie masz pomysłów na zdrowe posiłki z wykorzystaniem sezonowych produktów? A może szukasz nowych inspiracji na szybkie, proste letnie dania? Skorzystaj z Diet NFZ – portalu, na którym znajdziesz gotowe jadłospisy, ebooki i porady, jak jeść zdrowiej.

Jak jeść zdrowiej latem?

Zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia NCEŻ (Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej), połowę Twojego talerza powinny stanowić warzywa i owoce, z przewagą warzyw. Są one cennymi źródłami witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i błonnika. Najlepiej jeść je na surowo lub minimalnie przetworzone. W takiej formie zachowują najwyższą wartość odżywczą. Spróbuj wybierać różne warzywa, które latem mają dużo smaku. Mogą to być na przykład: pomidory, ogórki, kalafior czy młoda marchew.

Lato to również czas świeżych owoców jagodowych, takich jak maliny, jagody, porzeczki, jeżyny czy borówki amerykańskie. Ich regularne jedzenie wpływa pozytywnie na układ sercowo-naczyniowy i nerwowy.

Pamiętaj o nawodnieniu

Latę jesteśmy szczególnie narażeni na wysokie temperatury. Dlatego nie zapominaj o odpowiednim nawodnieniu.

Odwodnienie jest szkodliwe – zmniejsza się wydolność fizyczna, następuje pogorszenie termoregulacji i apetytu. Przy odwodnieniu na poziomie 5-8 proc. masy ciała pojawiają się zaburzenia koncentracji, bóle głowy, drażliwość, senność, wzrost temperatury ciała, przyspieszenie oddechu. Im większe odwodnienie, tym większe ryzyko dla prawidłowego funkcjonowania Twojego organizmu.

Natomiast kiedy dbasz o właściwą ilość wody, zyskują na tym Twoja cera, układ krwionośny, mózg, układ pokarmowy.



Poza wodą źródłem płynów mogą być także:

- napary zielonej lub czarnej herbaty lub owocowej czy ziołowej (rumianek, mięta itp.)
- naturalne soki owocowe i warzywne
- napoje mleczne
- zupa
- owoce i warzywa, które zawierają wodę.

Unikaj słodzonych napojów i napojów alkoholowych. Alkohol prowadzi do szybkiego odwodnienia.

Diety NFZ – każdy znajdzie coś dla siebie

Wszystkie plany żywieniowe dostępne w portalu Diety NFZ powstały na bazie DASH (z ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension), diety stosowanej w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu tętniczego. Dieta DASH, uznawana za jedną z najzdrowszych na świecie, jest zalecana przez wiele towarzystw naukowych.

DASH to określone zasady żywienia, oparte na bazie warzyw i owoców, niskotłuszczowych

produktów mlecznych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, nasion roślin strączkowych, ryb, chudego drobiu, orzechów i nasion, oleju roślinnego.

Podstawą codziennej diety są świeże produkty spożywcze o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Ważnym elementem DASH jest ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodczy, dań zawierających nadmierne ilości soli i cukru.

Żywnienie według jej zasad daje wiele korzyści zdrowotnych już po kilku tygodniach stosowania. Dieta DASH nie tylko pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, ale również zapobiega jego rozwojowi, sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych.

W portalu pojawiły się kolejne plany żywieniowe. W sumie jest ich już 18. Nowe plany to:

- DASH Sport – dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej, wspomaga odbudowę glikogenu.

- DASH Odporność – wzmacnia układ odpornościowy, bazuje na warzywach i owocach bogatych w witaminy i antyoksydanty.
- DASH Celiakia – to propozycja dla osób na diecie bezglutenowej, zawiera pełnowartościowe, bezglutenowe produkty.

Korzystanie z serwisu NFZ jest bezpłatne. Wystarczy założyć konto, które także jest darmowe. Aby uzyskać dostęp do jadłospisów w wersji na 28 dni, należy zarejestrować się przez podanie adresu e-mail i założenie konta w serwisie. Po zalogowaniu wystarczy wpisać kilka podstawowych informacji o sobie (płeć, wiek, masę ciała, wzrost, rodzaj wykonywanej na co dzień aktywności fizycznej). Na podstawie tych danych wyliczane są wskaźniki kluczowe w doborze właściwej diety.

Narzędzia, które mierzą postępy

Dzięki Dzienniczkowi żywieniowemu i Pomiarom postępów można jeszcze lepiej

kontrolować swoje zdrowie i nawyki żywieniowe. Dzienniczek żywieniowy – umożliwia zapisywanie posiłków i płynów, pomaga zrozumieć wpływ diety na zdrowie. Pomiary postępów – monitorują zmiany masy ciała, obwodów talii i bioder oraz wyliczają wskaźnik WHR, czyli stosunek obwodu talii do obwodu bioder.

Diety NFZ: plany żywieniowe to nie wszystko

W bezpłatnym serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia każdy znajdzie:

- ponad 10 tys. przepisów przygotowanych przez dietetyków
- indywidualny wybór planu żywieniowego
- kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami, artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- e-booki z przepisami

Spróbuj pysznych letnich przepisów

Chcesz zacząć jeść zdrowiej, ale nie wiesz, czy Diety NFZ są dla Ciebie? Przygotuj pyszny chłodnik ogórkowy z letniego ebooka z przepisami, a na pewno wrócisz po więcej.



Chłodnik ogórkowy

Składniki:

- ogórek 2 sztuki, 380 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu 2 opakowania, 400 g
- koperek świeży 4 łyżeczki, 24 g
- nasiona słonecznika 5 łyżek, 50 g
- chleb graham 3 kromki, 90 g
- sól, pieprz 1 szczypta, 1 g

Przygotowanie:

Umyj i obierz ogórki, odkrój końce. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Posyp solą i odstaw na kilka minut. Posiekaj czosnek lub przeciśnij go przez praskę. Umyj i osusz koperek. Posiekaj drobno. Wymieszaj ogórki z czosnkiem, jogurtem i koperkiem. Dopraw solą i pieprzem. Posyp nasionami słonecznika. Zjedz z pieczywem. Chłodnik najlepiej smakuje schłodzony w lodówce przez minimum godzinę.

Brzmi pysznie? Po więcej przepisów zajrzyj na <https://diety.nfz.gov.pl/> - zarejestruj się, dobierz kaloryczność i delektuj się zdrowymi przepisami, które dodadzą Ci energii i pozwolą zadbać o zdrowie.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590