

Recomandări nutriționale



Piramida alimentară

Piramida alimentară reprezintă o exprimare grafică a recomandărilor nutriționale, a cantităților și a tipurilor de alimente ce trebuie să fie consumate zilnic pentru a menține starea de sănătate și pentru a reduce riscul de dezvoltare a diverselor boli legate de alimentație. Indicațiile sunt exprimate în porții de alimente, al căror consum zilnic va furniza toți nutrienții esențiali.

În linii generale, piramida alimentară cuprinde următoarele grupe:

1. Pâine, cereale, orez și paste (6-11 porții pe zi);
2. Legume și vegetale (3-5 porții pe zi);
3. Fructe (2-4 porții pe zi);
4. Lapte și derivate (2-3 porții pe zi);
5. Carne, pește, ouă (2-3 porții pe zi).

Fiecare grupă de alimente este etalată vizual pentru a ușura sfatul nutrițional practic. De asemenea, este reprezentat numărul de porții ce trebuie consumate zilnic. Variația dintre minim și maxim în ceea ce privește numărul de porții depinde de nevoile energetice și de preferințele alimentare personale. Fiecare persoană trebuie să consume cel puțin numărul minim de porții pentru fiecare grupă de alimente. Astfel, consumând alimente din toate „etajele” piramidei se realizează un aport adecvat de macro- și micronutrienți.

Piramida alimentară subliniază în același timp echilibrul, varietatea și moderația cu care este necesar ca unele alimente să fie consumate, punând accent pe consumul cerealelor, legumelor și fructelor. Sunt reprezentate grafic alimentele ce furnizează macronutrienții (glucide, proteine, lipide) și micronutrienții (vitamine, minerale) necesari pentru a menține starea de sănătate a populației.

Cerealele, legumele și fructele sunt cel mai bine reprezentate în piramida alimentară, ca fundament al alimentației echilibrate, numindu-le „bază” pentru o nutriție adecvată și pentru sănătate, notabil fiind faptul că acestea pot reduce riscul de apariție a bolilor cronice.

PIRAMIDA

ALIMENTARĂ



Aceste alimente stau la baza dietelor sănătoase, deoarece au un conținut scăzut în grăsimi saturate, colesterol, zahăr și sodiu (dăunătoare în cantități excesive). Ele trebuieacompaniate de alimente bogate în proteine (lapte, brânză, pește, carne și produse din carne cu un conținut scăzut în grăsimi), reprezentate grafic în al treilea nivel al piramidei, punându-se accent în ultima perioadă pe consumul cărnurilor albe în defavoarea celor roșii (care tind să urce în partea superioară a piramidei).

Vârful piramidei, având cel mai mic volum, este reprezentat de grăsimi și de produse zaharoase. Această porțiune nu are atașate recomandări în ceea ce privește numărul de porții, ci doar mențiunea de a fi consumate rar și în cantități mici.

Se recomandă reducerea cantității de sare, iar alcoolul, dacă este consumat, trebuie să se rezume la cantități mici.

Implementarea în practică a raporturilor ce stau la baza alcătuirii piramidei alimentare are capacitatea de a îmbunătăți calitatea vieții și de a reduce riscul unor boli cronice cum sunt boala coronariană, accidentul vascular cerebral, diabetul zaharat și unele forme de cancer.

Există diferențe în ceea ce privește alegerea diverselor alimente, aceasta variind în funcție de cultură, obiceiuri familiale, religie, costul și disponibilitatea alimentelor, alergii și intoleranțe alimentare.

Piramida oferă posibilitatea alegerii alimentelor din fiecare grupă reprezentată, putându-se crea combinații în funcție de preferințele individuale.

Totuși, în cazul în care una din categoriile de alimente nu poate fi consumată (de exemplu, când nu se pot consuma lapte și derivatele sale în cazul intoleranței la lactoză sau din diverse alte motive), este necesar ca nutrienții furnizați de respectiva grupă să fie aduși din alte produse (de exemplu calciu furnizat de cereale îmbogățite cu calciu, sucuri de fructe îmbogățite cu calciu, lapte și derivate delactozate).

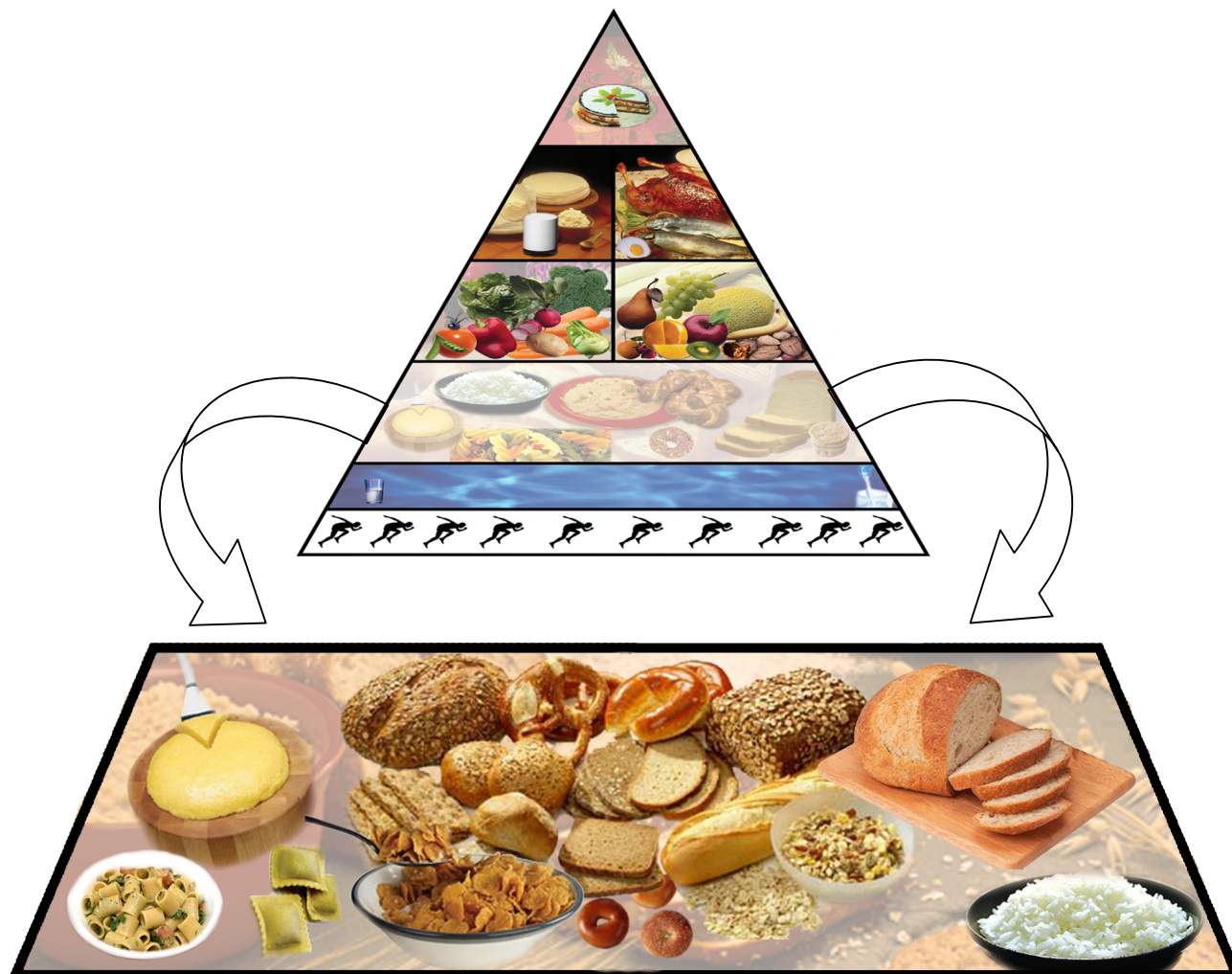
Carnea și peștele reprezintă surse majore de fier, zinc și vitamine din grupul B în majoritatea dietelor. Dacă sunt evitate alimentele de origine animală sau în cazul în care cantitățile consumate nu sunt cele adecvate, acestea trebuie furnizate de alte alimente (de exemplu, cerealele îmbogățite cu fier, spanacul, fasolea uscată, linte, mazărea sunt importante surse de fier).

Alături de recomandările dietetice, activitatea fizică efectuată zilnic aduce un real beneficiu. Este demonstrat faptul că activitatea fizică regulată scade riscul anumitor boli cronice cum ar fi hipertensiunea arterială, accidentul vascular cerebral, cardiopatia ischemică, diabetul zaharat tip 2, cancerul de colon și osteoporoza. Astfel, pentru a reduce riscul de apariție a acestor boli cronice este recomandat ca adulții să facă cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată, preferabil în fiecare zi a săptămânii.

Activitatea fizică regulată reprezintă și o modalitate de a obține și de a menține totodată o greutate corporală normală, atât în rândul adulților, cât și la copii și adolescenți.

Grupele alimentare

PÂINEA, CEREALELE, OREZUL, PASTELE



Cerealele (grâu, ovăz, orez, secară, orz, mei, porumb) reprezintă principalele componente ale dietei. Acestea constituie importante surse nutritive.

Principalii nutrienți conținuți în cereale

- Polizaharide digerabile (amidon)
- Polizaharide nedigerabile (fibre alimentare)
- Minerale (în special fier și fosfor)
- Vitamine din complexul B (în special tiamina și acidul nicotinic)
- Vitamina E
- Proteine – prezente într-o cantitate relativ scăzută comparativ cu alimentele bogate în proteine, cum este carnea (totuși, datorită cantităților ingerate, pâinea și alte cereale au o contribuție semnificativă la aportul proteic)

Reprezentantul cel mai de seamă al acestei categorii este grâul. Acesta este transformat în făină prin procesul de măcinare. Gradul de extracție reprezintă termenul utilizat pentru a indica proporția în care bobul de grâu este conservat în făină. În cazul făinii rezultate din întregul bob de grâu, gradul de extracție este de 100%. În prepararea făinurilor cu un grad de extracție mai scăzut sunt îndepărtate straturile externe, embrionul și germenul bobului de grâu (tărâțe), acestea conținând nutrienți valoroși: cea mai mare parte a tiaminei și a fierului (conținut în principal la nivelul germenului de grâu), cea mai mare parte a acidului nicotinic și a fosforului (conținute la nivelul celorlalte straturi), cât și proteine cu o valoare biologică relativ înaltă. Cu cât gradul de extracție este mai mic, cu atât făina rezultată este mai albă, dar cu un conținut mai scăzut în nutrienți cum sunt tiamina, acidul nicotinic, fierul și fibrele alimentare. Făina va trebui în final să conțină o cantitate minim recomandată de tiamină, acid nicotinic și fier. Făinurile cu un grad de extracție scăzut necesită a fi fortificate cu acești nutrienți. De asemenea, este necesară fortifierea cu calciu la toate făinurile cu rate variate de extracție.

Pâinea reprezintă astfel o sursă importantă de nutrienți.

În prepararea biscuiților, prăjiturilor sau budincilor valoarea nutritivă a făinii este modificată datorită includerii altor ingrediente, cum sunt ouăle, grăsimile, laptele, zahărul și fructele.

Este necesar ca dieta zilnică să conțină 6 până la 11 porții de alimente din această grupă, de preferat de tipul celor nerafinate (făină neagră, orez brun etc.). Acestea vor furniza o cantitate considerabilă de fibre alimentare, ceea ce reprezintă unul din principiile unei alimentații raționale. Un conținut crescut în fibre va ajuta, de asemenea, la obținerea unor diete mai sărace în calorii.

Alături de fibre, alimentele din această grupă furnizează o cantitate considerabilă de minerale și vitamine necesare menținerii sănătății. Acidul folic este unul din componentele cerealelor integrale (unele sunt îmbogățite – cum ar fi cerealele pentru micul dejun), având o importanță deosebită atât în perioada prenatală (scade incidența unor defecte genetice), cât și la persoana adultă (scade riscul de apariție a bolii coronariene, a accidentului vascular cerebral și a unor forme de cancer).

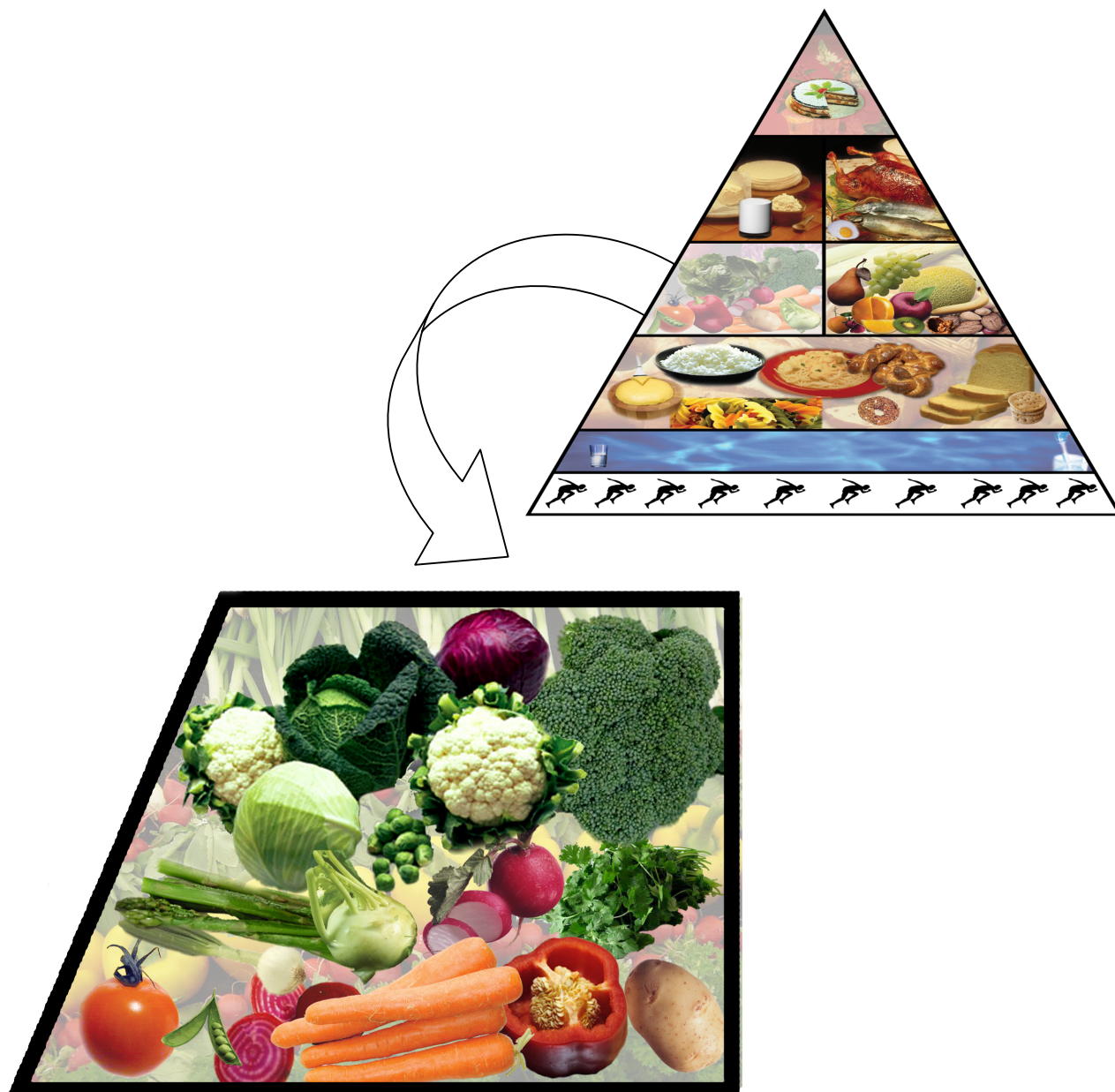
De asemenea, este necesar să se aleagă produse de panificație ce au o cantitate redusă de grăsimi saturate sau de zahăr adăugate suplimentar.

Sfaturi practice

- Consumați cereale integrale în locul celor rafinate – preferați pâinea neagră în locul pâinii albe sau orezul negru în locul celui alb.
- Folosiți făina integrală la preparate: prăjituri, alte gustări, în salate sau supe (crutoane).



LEGUMELE ȘI ZARZAVATURILE



Această grupă este considerată ca fiind principala sursă de vitamine și minerale (alături de fructe), contribuind totodată la aportul zilnic al carbohidraților și al fibrelor alimentare. De asemenea, legumele și vegetalele conțin cantități importante de carotenoizi și agenți fitoprotectori (substanțe ce au un rol de prevenție a neoplaziilor, bolilor cardiovasculare sau pierderii vederii legată de vârstă).

Unele legume conțin proteine: fasolea (fazeolina), mazărea (legumelina) și soia (glicina). Legumele sunt sărace în grăsimi și lipsite de colesterol. De asemenea, au un conținut crescut de apă.

În concluzie, legumele constituie alimente cu valoare nutrițională mare.

Legumele verzi și roșiile

Legumele verzi conțin cantități variate de vitamina C. Varza, conopida, broccoli, varza de Bruxelles și roșiile reprezintă surse importante de vitamine.

De asemenea, roșiile și legumele cu frunze verzi cum sunt varza sau spanacul au un conținut important de beta caroten, precursor al vitaminei A. Legumele verzi contribuie de asemenea la aportul de acid folic, fier și calciu. Conținutul în minerale al legumelor variază în funcție de conținutul în minerale al solului pe care se dezvoltă.

Membrii acestui grup au o valoare energetică scăzută, de unde rezultă indicația de consum în dietele hipocalorice.

Cartofii

Atunci când sunt consumați în cantități considerabile, aceștia au o valoare energetică importantă. Un cartof mic are cam aceeași valoare energetică cu o felie subțire de pâine. La fel ca și pâinea albă, cartofii sunt caracterizați printr-un index glicemic crescut, recomandările nutriționale curente arătând că aceștia nu trebuie să depășească 3 porții pe săptămână.

Cantitatea de vitamină C conținută în cartof scade odată cu durata de depozitare. Cartofii pot fi surse importante de vitamine (C și B) în funcție de cantitatea și regularitatea cu care sunt consumați. Conțin de asemenea cantități mici de proteine și fier.

Rădăcinoasele

Rădăcinoasele cum sunt morcovul, păstârnacul și sfecla conțin vitamina C, dar nu constituie surse de vitamine la fel de bune cum sunt legumele verzi. Au o valoare energetică ușor mai mare comparativ cu legumele verzi, datorită prezenței unei cantități mai mari de amidon. Sfecla și păstârnacul conțin cantități mai mari de carbohidrați comparativ cu morcovii sau guliile. Totuși, contribuția lor la aportul energetic total nu este una deosebit de importantă.

Vegetalele cu păstăi

Mazărea, fasolea și linteaua conțin cea mai mare cantitate de carbohidrați și proteine dintre toate legumele. Proteinele lor au însă o valoare biologică scăzută. De asemenea, conțin cantități considerabile de fier și vitamine din grupul B, în special tiamina, fiind astfel foarte importante în dieta vegetariană. Fasolea verde și mazărea reprezintă surse importante de vitamina C. Soia este bogată în izoflavone, compuși similari structural și funcțional cu estrogenii. Izoflavonele au un efect favorabil asupra nivelului colesterolului total și LDL-colesterolului.

Legumele și vegetalele trebuie să reprezinte 3-4 porții din meniul zilnic. Totuși, atâta timp cât balanța energetică este menținută, nu există nici un risc în depășirea acestei cantități.

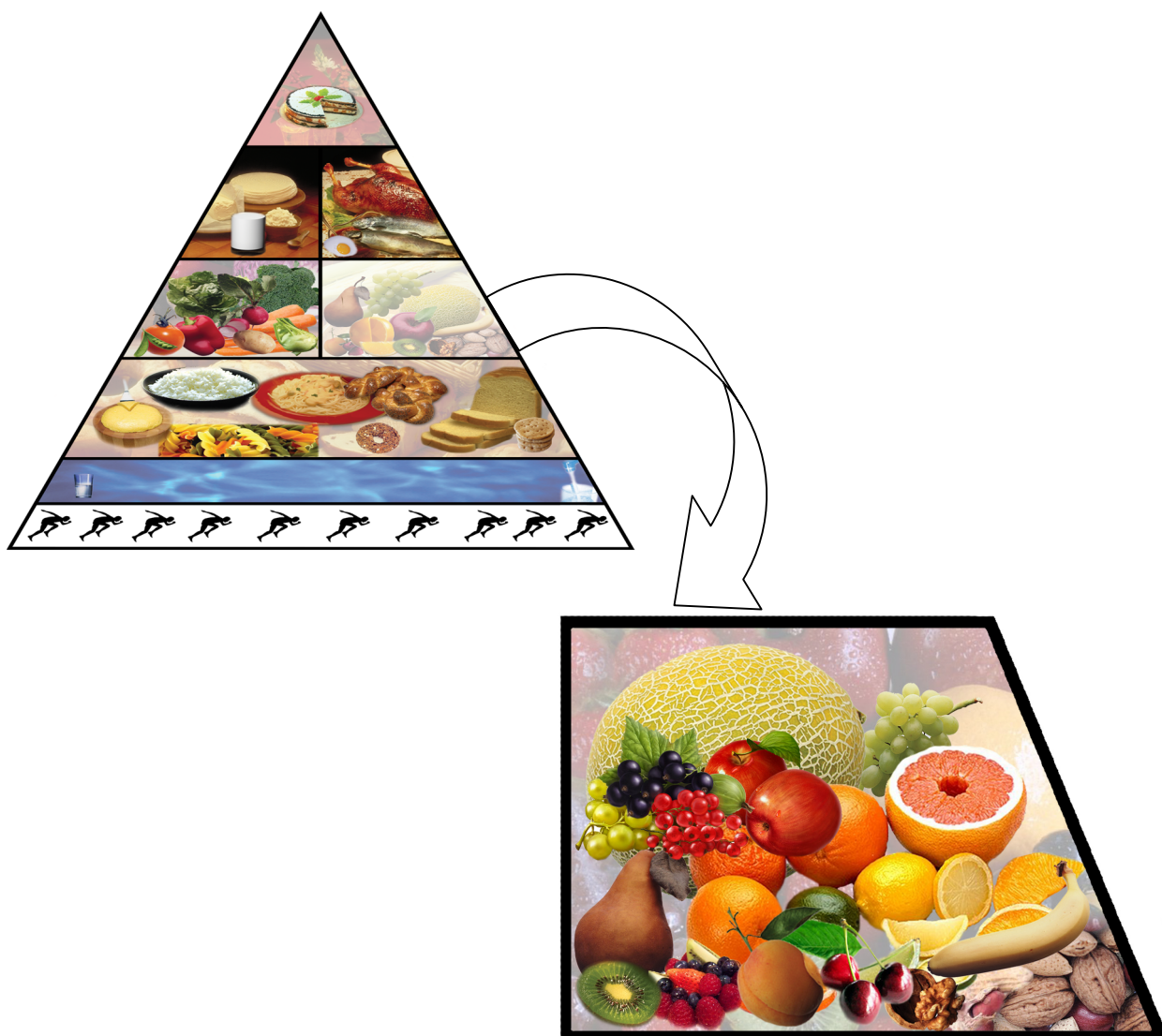
Acest grup de alimente furnizează o cantitate considerabilă de fibre alimentare, micronutrienți (potasiu, calciu, vitamina C, vitamina B₆, carotenoizi, vitamina E, folați), cât și alți produși cu funcții antioxidante. Pot fi consumate atât preparate în ulei de măsline cât și proaspete, sub formă de salate.



Sfaturi practice

- Consumați cât mai multe legume și zarzavaturi de sezon.
- Folosiți și legumele congelatete; necesită un timp scurt de preparare și au o savoare deosebită.
- Consumați legume și zarzavaturi proaspete sub formă de salate (fără sosuri).
- Folosiți o varietate mare de legume și zarzavaturi. Conținutul lor în micronutrienți este diferit.
- Preparați cartofii, mazărea sau fasolele boabe fără adaos suplimentar de grăsimi (fără cartofi prăjiți).

FRUCTELE



Fructele sunt alimente de origine vegetală, caracterizate prin bogăția lor în apă, glucide cu moleculă mică, celuloză, vitamine, săruri minerale și arome.

Glucidele se găsesc în proporție importantă, fiind unul dintre componentele cele mai importante. Se găsesc sub formă de zaharuri simple (glucoză, fructoză, zaharoză), iar dintre polizaharide sunt prezente amidonul (în cantitate mai mare în perioada de prematurare, ulterior cantitatea diminuându-se), celuloza (sub formă de hemiceluloze), gume și substanțe pectice, în proporții variabile în diferite fructe. Proteinele sunt în general sărac reprezentate. Lipidele se găsesc în special în sâmburi și semințe, fiind utilizate uneori drept sursă pentru producerea unor uleiuri (arahide, măslina, migdale). Nucile, alunele, migdalele, arahidele și fisticul sunt bogate în acizi grași nesaturați și sărace în acizi grași saturați, având efect de scădere a colesterolului. Consumul lor trebuie însă limitat uneori din cauza aportului caloric ridicat.

Vitaminele, în special cele hidrosolubile, sunt bine reprezentate.

Fructele au un conținut crescut în potasiu și scăzut în sodiu (banane, prune, piersici, caise uscate). Deși sunt surse sărace în vitamine din complexul B (cu excepția folaților, conținuți în special în frunzele verzi), au o importanță deosebită datorită aportului considerabil de vitamina C. Citricele, cum sunt portocalele sau grapefruit-ul, ca și fructe precum coacăzele, fragii, căpșunele, zmeura, merele, kiwi, stafidele negre au un conținut crescut de vitamina C.

Piersicile, caisele și prunele au un conținut crescut în beta caroten.

Unele fructe conțin cantități considerabile de fier, ca de exemplu piersicile uscate, caisele uscate și smochinele, prunele, strugurii și stafidele. Gradul de absorbție al fierului conținut de acestea nu este cunoscut totuși cu precizie.

Ca și legumele, fructele au structură celulozică, iar conținutul în apă este relativ crescut (aproximativ 94% în cazul pepenelui, 84% în cazul mărului, 86% în cazul portocalelor).

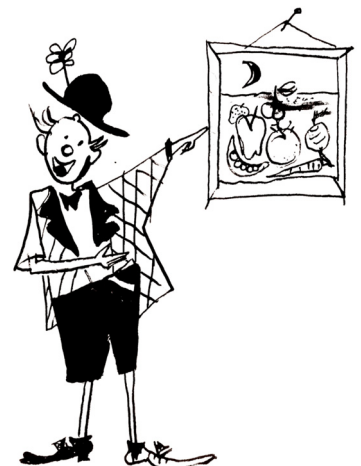
Sucul provenit din fructe face parte din același grup de alimente, însă conține o cantitate mult mai mică de fibre comparativ cu fructul întreg.

Fructele și legumele reprezintă singura sursă de vitamina C din dietă. Aceasta poate fi cu ușurință distrus prin procesele de preparare termică.

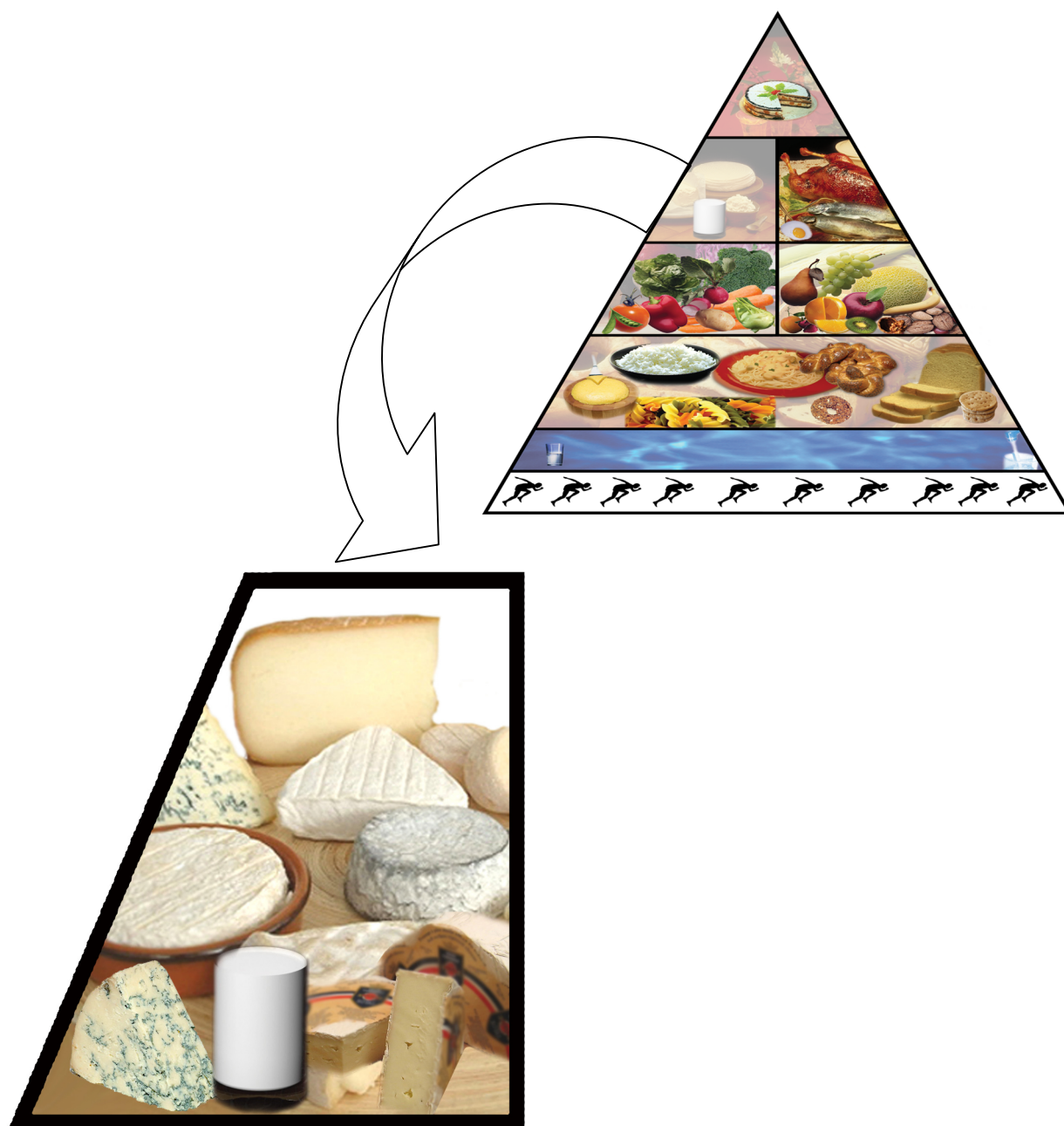
Recomandările actuale prevăd consumarea a 2-3 porții zilnice de fructe proaspete. Acestea, ca și legumele, furnizează o cantitate importantă de micronutrienți (în special de vitamina C), fibre și substanțe antioxidante.

Sfaturi practice

- Cumpărați cât mai multe fructe de sezon; au un preț relativ scăzut și o savoare deosebită.
- Cumpărați fructe proaspete, uscate, înghețate sau conservate astfel încât să nu va lipsească niciodată.
- Atunci când alegeți fructe conservate, selectați-le pe cele conservate în apă sau suc de fructe, nu în sirop.
- Folosiți o varietate cât mai mare de fructe; conținutul lor în nutrienți este diferit.
- Consumați fructe proaspete la gustări sau la desert și preferați-le pe acestea în locul celor supuse preparării termice (compot).
- Consumați fructul întreg și nu doar sucule fructului; va suplimenta dieta cu o cantitate importantă de fibre alimentare.



LAPTELE ȘI PRODUSELE LACTATE



Laptele folosit pentru consumul uman provine de la diferite specii de mamifere, cum ar fi vaca, oaia, capra, iapa, bivolița. Toate tipurile de lapte se aseamănă între ele în ceea ce privește compoziția, dar componenții săi sunt prezenți în proporții variate, în funcție de specia de la care a fost obținut. Laptele de vacă este folosit cel mai frecvent pentru consumul uman.

Laptele poate fi consumat în diferite moduri, necesitând o preparare minimă, având un cost relativ scăzut. Aceste considerații, alături de înalta valoare biologică a proteinelor sale, îi conferă o valoare aparte atunci când este necesară o dietă hiperproteică.

Laptele semidegresat este similar cu laptele integral în ceea ce privește conținutul în carbohidrați, proteine, minerale și vitamine hidrosolubile, dar are un conținut mai scăzut în grăsimi și vitamine liposolubile. Folosirea laptelui degresat

reprezintă o modalitate de a reduce aportul lipidic și caloric. Anumite produse degresate de lapte sunt fortificate cu vitaminele A și D. Laptele degresat nu trebuie folosit la copiii sub 5 ani.

Principalii nutrienți ai laptelui de vacă

- Proteine, în principal cazeina și lactalbumina; proteinele din lapte furnizează aminoacizi esențiali
- Carbohidrați, sub forma lactozei
- Grăsimi, într-o formă emulsificată
- Calciu și fosfor, în forme rapid absorbabile
- Vitamina A
- Vitamine din complexul B, în special riboflavina

Laptele praf este un produs obținut prin evaporarea apei din lapte. Atunci când este reconstituit, laptele praf este comparabil din punct de vedere nutritiv cu laptele proaspăt.

Produsele lactate

Smântâna

Smântâna conține o cantitate mare de grăsimi (30%) având un important rol energetic.

Untul

Are un conținut crescut în grăsimi (65–85%) dar și în vitamina A, variabil în funcție de dieta animalului de la care s-a recoltat laptele. Conținutul în vitamina D este moderat sau scăzut, fiind mai mare în anotimpul cald comparativ cu cel rece.

Iaurtul

Se obține prin adăugarea unei culturi de bacterii ce fermentează lactoza, dând naștere acidului lactic. Închegarea se produce atunci când se obține un anumit grad de aciditate.

Savoarea și conținutul nutrițional sunt uneori modificate prin adăugarea zahărului, a aromelor sau a fructelor. În general, conținutul nutrițional al iaurtului este similar cu cel al laptelui, acesta din urmă fiind constituentul de bază.

Iaurturile probiotice

Conțin un număr mare de microorganisme nepatogene ce se găsesc în mod normal la nivelul tractului gastrointestinal. Prin modificarea compoziției microflorei intestinale se pare că aceste alimente aduc beneficii precum scăderea gradului de intoleranță la lactoză, prevenția și tratamentul diareilor cu rotavirus și stimularea dezvoltării sistemului imun.

Brânzeturile

Pentru prepararea acestora, laptele este tratat cu o enzimă ce produce închegarea laptelui. Ulterior se separă într-o parte lichidă (zerul) și o parte solidă. Aceasta din urmă suferă un proces de maturare ce presupune anumite modificări chimice care în final determină savoarea brânzeturilor.

Valoarea nutritivă a acestora este ridicată datorită conținutului crescut în proteine, calciu, fosfor și vitamina A.

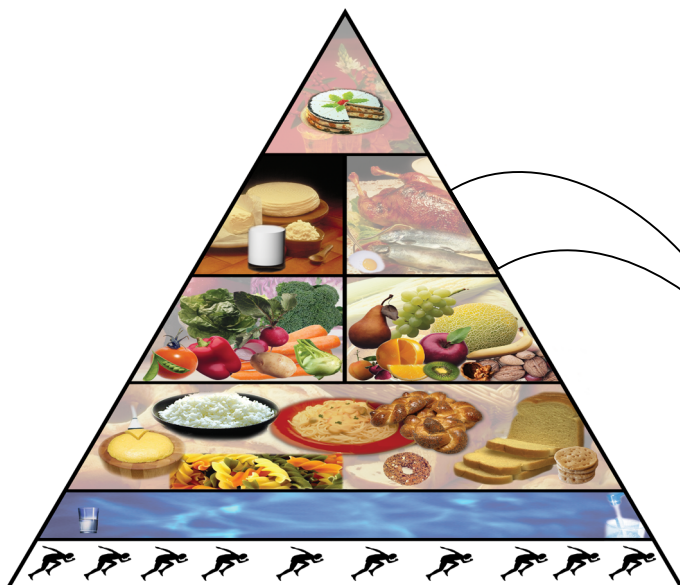
Se recomandă consumul a 2-3 porții zilnice de lapte sau derivate din lapte, de preferință degresate. Acestea reprezintă una din cele mai importante surse de calciu din dietă, dar și de proteine, riboflavină și vitamina B₁₂.



Sfaturi practice

- Folosiți laptele ca și băutură la masă; consumați lapte degresat sau semidegresat.
- Dacă obișnuieți să consumați lapte integral încercați să-l înlocuiți treptat cu preparate cu conținut mai redus în grăsimi.
- Preferați la gustări iaurturile semidegresate.
- Alegeți brânzeturile având un conținut scăzut în grăsimi.
- Dacă nu consumați lapte sau produse din lapte datorită intoleranței la lactoză cea mai utilă metodă de a beneficia de avantajele acestui aliment este consumul preparatelor delactozate; de asemenea, trebuie să aveți în vedere necesitatea suplimentării cu calciu a dietei.

CARNEA ȘI PEȘTELE



De regulă se consumă carne de pasăre, vită, vițel, porc sau vânat. Cel mai frecvent se utilizează mușchiul scheletic, dar termenul se poate utiliza și pentru organele interne provenite din sacrificarea animalelor.

Cei mai importanți constituenți ai cărnii sunt proteinele, fierul și vitaminele din grupul B, în special acidul nicotinic. Proteinele au o valoare biologică înaltă, deoarece conțin toți aminoacizii esențiali. De asemenea, carnea conține cantități variabile de grăsimi. Conținutul în colesterol variază în funcție de specie. Preparatele de carne (hot dogs, cârnăciorii, cremvurștii) sunt de asemenea bogate în grăsimi.

Fierul conținut în carne (în special în carnea roșie) are o biodisponibilitate mai mare decât cel din vegetale.

Sărurile minerale se găsesc într-o proporție variabilă, fiind reprezentate în principal de fier – în medie 2-3 mg/100 g carne. Conținutul în sodiu este variabil în funcție de specie, cantități mai mari fiind prezente în viscere.

Vitaminele sunt prezente în carne în proporții importante, în special cele din grupul B (B₁, B₂, PP, B₆, acid folic, acid pantotenic, ciancobalamină). Important este de reținut conținutul ridicat în tiamină al cărnii de porc. Vitaminele liposolubile se găsesc mai ales în fracțiunea lipidică a cărnii.

Aroma caracteristică a cărnii se datorează prezenței substanțelor organice neproteice. Valoarea nutritivă a acestora este neglijabilă, dar au rolul de a stimula apetitul și de a declanșa secreția sucurilor digestive.

Organele

Ficatul, creierul, rinichiul, inima, momițele au un conținut crescut de colesterol. De asemenea, în ficat, rinichi sau inimă se găsesc cantități considerabile de riboflavină, tiamină, acid nicotinic și fier. Pe lângă o cantitate importantă de fier, ficatul are un conținut crescut în vitamina A.

Peștele

Carnea de pește este comparabilă cu carnea celorlalte animale în ceea ce privește compoziția. Este mai ușor de digerat decât carnea de la mamifere și păsări deoarece nu conține țesut collagen fibros.

Este o sursă importantă de proteine cu o valoare biologică înaltă, conținând toți aminoacizii esențiali.

Grăsimea este distribuită în musculatura peștelui sau este localizată în ficat, conferindu-i acestuia frăgezime. În funcție de conținutul în grăsime, deosebim specii de pește slab (cod, șalău, biban, merlucius) și gras (hering, macrou, sardine, somon, somn). Caracteristică este proporția mare de acizi grași polinesaturați și în special ω -3. Speciile de pește gras sunt cunoscute a fi bogate în vitaminele A și D. De asemenea, conținutul în vitamine din grupul B este unul semnificativ. Vitamina C se găsește doar în ficatul de pește și în carnea de somon.

În ceea ce privește conținutul în minerale, sodiul și calciul sunt variabile în funcție de specie, iar conținutul în fosfor este extrem de important, fiind în medie de 250 mg/100 g. Fierul este de asemenea prezent, dar la un nivel inferior celui din carnea mamiferelor și păsărilor.

Carnea peștelui are un conținut scăzut în grăsimi și o cantitate mare de apă comparativ cu celelalte specii, având astfel o valoare energetică relativ scăzută. Substituirea cărnii cu peștele în alimentație reprezintă o metodă bună de a reduce aportul de grăsimi saturate și de a suplimenta aportul de acizi grași ω -3.

Crustaceele (racul, homarul, crevetele) sunt bogate în substanțe proteice și conțin o cantitate redusă de lipide. Conținutul în săruri minerale este relativ bogat, în special în calciu și magneziu. În ceea ce privește conținutul în vitamine, este de menționat prezența vitaminei A în carnea de crab și a vitaminelor din grupul B în carnea crustaceelor, în general.

Carnea albă este preferabilă celei roșii, carnea slabă – preferabilă celei grase, iar peștele este indicat ca și aliment important în dietă, datorită conținutului în acizi grași ω -3.



Sfaturi practice

- Consumați carne slabă (piept de pui, mușchi file, șuncă, etc.).
- Preferați fierberea, coacerea sau înăbușirea în locul frigerii.
- Îndepărtați grăsimea vizibilă (slănina, pielea de pe pui) și toată grăsimea ce apare la suprafață în timpul gătirii.
- Preparați hrana fără sosuri suplimentare.
- Consumați pește cât mai des (cel puțin de 2 – 3 ori pe săptămână)

OUĂLE

Caracterizat printr-un conținut bogat în proteine cu valoare biologică înaltă și vitamine, oul constituie un produs de bază în alimentație, fiind consumat ca atare sau în diverse preparate.

Albușul este de fapt o soluție de albumine, al căror reprezentant principal este ovoalbumina. Proteinele din albuș au o valoare biologică înaltă și conțin toți aminoacizii esențiali necesari organismului – și în special cantități crescute de tirozină, triptofan și lizină – atât de bine proporționați, încât oul a devenit referința standard pentru compararea calității proteinelor din alte alimente. Astfel, prin definiție, valoarea biologică a proteinelor din ou este considerată 100%. Albușul nu conține grăsimi și colesterol.

Principala proteină a gălbenușului este ovovitelina. De asemenea, gălbenușul este o sursă importantă de fosfolipide extrem de necesare în alimentație, mai ales în cazul copiilor și al gravidelor.

Spre deosebire de albuș, gălbenușul este bogat în vitamine hidrosolubile (în special complexul B) și liposolubile (vitaminele A, D, E și K). Cu excepția riboflavinei care este distribuită uniform în masa oului, toate celelalte vitamine se găsesc în gălbenuș. De remarcat este faptul că oul nu conține vitamina C.



Gălbenușul concentrează și substanțele minerale din ou (fosfor, calciu și fier).

Datorită conținutului crescut de grăsimi emulsionate, gălbenușul are o importantă acțiune colecistokinetică; pe de altă parte, prezența colesterolului în cantitate semnificativă impune limitarea consumului la coronarieni, dislipidemici sau la pacienții cu litiază biliară.

Omul consumă ouă provenite de la diverse specii de păsări domestice sau sălbatice, dar cel mai frecvent se consumă ouăle de găină, care sunt luate drept etalon în descrierea

compoziției și calităților nutritive. Oul crud nu trebuie să fie consumat ca atare, deoarece este frecvent contaminat microbiologic.

Datorită conținutului în proteine cu valoare biologic înaltă, cât și a vitaminelor și mineralelor, oul reprezintă un aliment valoros, fiind indispensabil unei alimentații corecte, în special în rândul copiilor.

În piramida alimentară este reprezentat grafic alături de carne și pește, fiind recomandate aproximativ 4 porții pe săptămână (4 ouă pe săptămână).

Sfaturi practice

- Fierbeți ouăle în loc să le prăjiți.
- Gătiți ouăle bătute sau omleta în vase de teflon fără adaos suplimentar de grăsimi.



GRĂSIMILE ALIMENTARE ȘI ULEIURILE

Din punct de vedere al originii lor, grăsimile se împart în grăsimi animale, grăsimi vegetale sau mixte.

Grăsimile animale se deosebesc de uleiuri datorită caracteristicilor lor fizice, grăsimile fiind solide la temperatura camerei (datorită conținutului relativ crescut în acizi grași saturați), în timp ce uleiurile sunt lichide, având de obicei origine vegetală (provenite atât din fructul ca atare – uleiul de măsline, cât și din semințe – uleiul de floarea-soarelui sau de in). Acestea din urmă au un conținut crescut în acizi grași nesaturați (forma *cis*).

Lipidele saturate cresc riscul bolilor cardiovasculare, fiind limitate în dieta zilnică. Lipidele nesaturate sunt cele prezente în uleiuri. Uleiul de floarea-soarelui, de porumb și de soia sunt uleiuri polinesaturate. Uleiurile de măsline și de arahide sunt mononesaturate. Uleiul de măsline trebuie să fie preferat altor grăsimi, fiind consumat atât proaspăt în salate, cât și pentru gătit.

Prin procesul de prăjire alimentele rețin o parte din grăsimile alimentare căpătând o valoare energetică înaltă; din acest motiv consumul lor trebuie descurajat ori de câte ori este posibil.

Există alimente ce au un conținut crescut în uleiuri nesaturate – nuci, măsline, unele specii de pește, avocado.

Grăsimile saturate

Alimentele bogate în acizi grași saturați au un efect de creștere a colesterolului seric. Ele sunt reprezentate de slănină, carnea grasă, pielea de la pui, uleiul de palmier și cocos, produse lactate (smântână, unt).

Se recomandă ca aportul acestora în dietă să fie limitat (sub 10% din totalul kaloriilor).

Colesterolul alimentar

Alimentele cu un conținut bogat în colesterol cresc nivelul seric de colesterol. Aceste alimente includ: ficatul și alte organe, gălbenușul de ou, derivatele din lapte integral.

Acizii grași trans

Alimentele cu un conținut crescut în acizi grași în formă *trans* cresc de asemenea valoarea colesterolului seric. Acestea sunt reprezentate de uleiurile vegetale hidrogenate, cum sunt majoritatea margarinelor.

Grăsimi nesaturate

Grăsimile nesaturate (uleiurile) nu cresc colesterolul seric. Acestea se găsesc în uleiurile vegetale, fructele oleaginoase, măsline, avocado și soiurile de pește gras, cum este somonul.

Uleiurile nesaturate pot fi mononesaturate (măsline, floarea-soarelui) sau polinesaturate (soia, porumb, nuci).

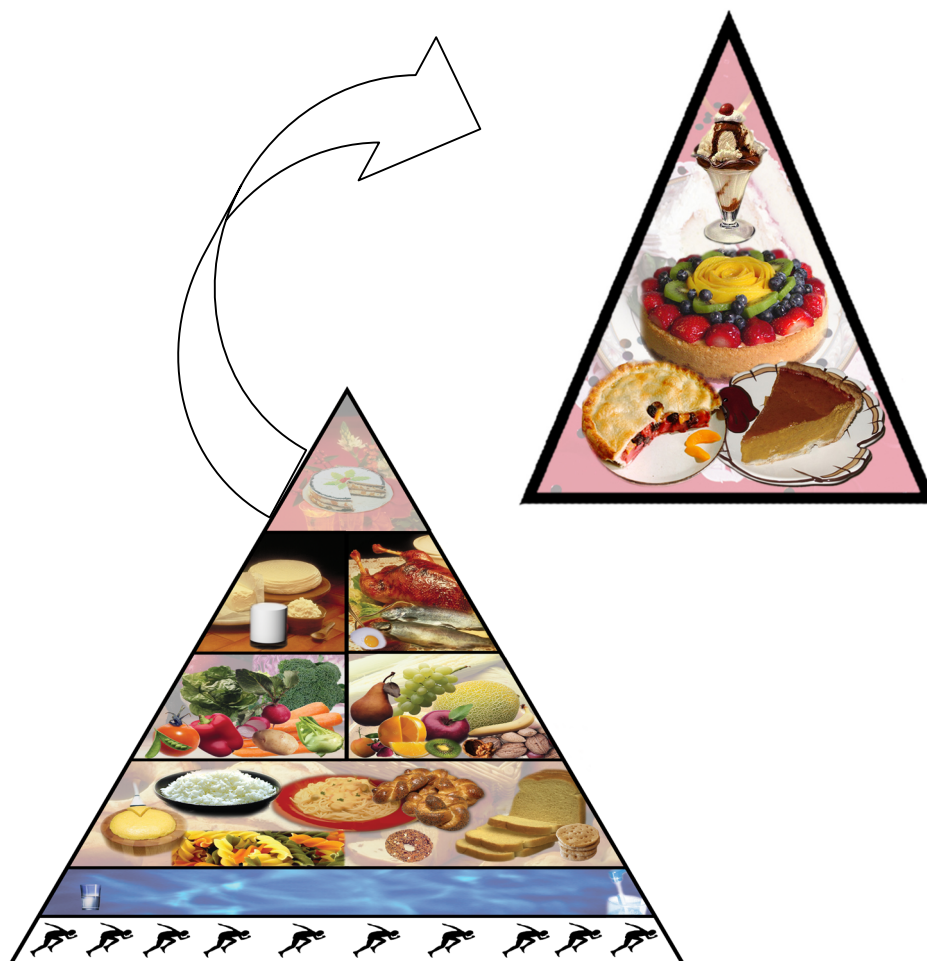
Anumite specii de pește (somon, ton, macrou) conțin acizi grași ω -3, care oferă protecție împotriva bolilor cardiovasculare.



Sfaturi practice

- Alegeți uleiurile vegetale în locul grăsimilor solide.
- Dacă doriți scăderea numărului de calorii din dietă, folosiți cantități scăzute de grăsimi la gătit.
- Evitați grăsimile saturate și formele *trans*.
- Îndepărtați grăsimea vizibilă din carne și înlăturați pielea de pe carnea de pui.
- Limitați-vă aportul de ficat sau de alte organe.
- Consumați lapte și derivate din lapte degresat. Acestea vor limita aportul de grăsimi saturate, menținând neschimbat aportul celorlalți nutrienți.
- Alegeți peștele sau carnea albă în locul celei roșii.

PRODUSELE ZAHAROASE



Această grupă cuprinde alimente obținute prin procese de rafinare industrială, caracterizate prin concentrarea glucidelor cu moleculă mică (glucoză, zaharoză) în compoziția lor.

Produsele zaharoase sunt caracterizate printr-o savoare deosebită, ceea ce face să fie dorite. În aceste condiții, reprezintă o sursă calorică importantă, deși prezența lor nu este absolut necesară pentru echilibrul rației alimentare.

Reprezentanții acestei grupe sunt produsele zaharoase propriu-zise (bomboane, caramelle, drajeuri, jeleuri etc.), ciocolata și produsele din ciocolată, produsele de cofetărie (prăjituri, torturi, înghețate). Se caracterizează printr-un aport caloric ridicat oferit într-un volum mic. La ora actuală se remarcă o creștere tot mai mare a consumului lor, deși nu furnizează o valoare nutrițională corespunzătoare.

De asemenea, amintim acțiunea lor cariogenă, cu impact în special în rândul copiilor și adolescenților.

În piramida alimentară aceste produse au reprezentare grafică în vârful piramidei, alături de grăsimile saturate, sugerându-se astfel folosirea lor cât mai rară.

BĂUTURILE

Băuturile nealcoolice

Ceaiul și cafeaua nu au valoare energetică decât în cazul adăugării laptei, smântânii sau zahărului. Ele conțin cafeină și teobromină, iar consumul lor excesiv poate cauza insomnie și iritabilitate. Ceaiul este o sursă importantă de bioflavonoide, ce au rol antioxidant, putând preveni bolile cardiovasculare.

Băuturile alcoolice

Alcoolul furnizează 7 kcal pe fiecare gram consumat. Conținutul în alcool al diverselor băuturi este variabil, fiind de aproximativ 5% în cazul berii, 10-15% în cazul vinurilor. Băuturile spirtoase pot avea un conținut de alcool de până la 30-40%.

Vinurile dulci, berea și lichiorurile au un conținut important de carbohidrați având astfel o valoare energetică mare.

Dozele mici de vin consumate cu 20 minute înainte de masă pot îmbunătăți apetitul, efect favorabil în cazul vârstnicilor, a persoanelor cu poftă de mâncare diminuată, a malnutriților și a celor care suferă de depresie. De asemenea, datorită conținutului în fenoli și alte substanțe fitochimice, vinul consumat în cantități mici are un rol protector față de bolile cardiovasculare.

Consumul cronic de alcool interferează cu starea de nutriție. Pe de o parte, se corelează pozitiv cu obezitatea abdominală, care este principal factor de risc pentru bolile cardiovasculare. Pe de altă parte, consumul cronic de alcool duce la apariția malnutriției. Deficiențele nutriționale reprezintă o consecință inevitabilă a consumului excesiv de alcool, nu doar datorită faptului că alcoolul înlocuiește alimentele, ci și pentru că alcoolul interferează direct cu utilizarea nutrienților de către organism.



Consumul cronic de alcool determină un risc crescut de afectare hepatică, boli cardiovasculare, hipertrigliceridemie, cancer de sân, de colon și rect, scăderea densității osoase, ulcer gastric și duodenal, pancreatită acută și cronică, diabet zaharat tip 2, leziuni renale, afecțiuni ale prostatei, glandelor suprarenale și testiculelor, tulburări de dinamică sexuală, alterarea memoriei, ulceratii cutanate, inhibarea răspunsului imun. În cazul pacienților cu hiperuricemie consumul de alcool poate declanșa atacul acut de gută.

În sarcină consumul de băuturi alcoolice este contraindicat, indiferent de cantitate.

Caracteristici nutriționale ale grupelor alimentare

Grupa alimentară	Pâine, cereale, orez, paste	Legume și vegetale	Fructe	Lapte și derivate	Ouă	Carne, pește
Principalii nutrienți	Carbohidrați Fier Tiamină	Vitamina A (beta-caroten)	Vitamine (în principal vitamina C)	Calciu Proteine	Proteine cu valoare biologică înaltă	Proteine Fier Acizi grași omega 3
Alte componente nutritive	Fibre, proteine, magneziu, zinc, riboflavină, niacină, folați, sodiu	Fibre, magneziu, fier, vitamina C, folați, potasiu	Carbohidrați, fibre, folați	Grăsimi, carbohidrați, magneziu, zinc, riboflavină, vitamina B12, sodiu, potasiu	Colesterol, fier, vitamina B1, B2, B12, A, D	Grăsimi, niacină, vitamina B12
Numărul de porții recomandate zilnice	6-11/zi	3-4/zi	2-4/zi	2-3/zi	4 porții/săpt.	2-3

REGULI PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ**1. Păstrează-ți plăcerea de a mânca**

Aceasta constituie un aspect plăcut al vieții. Alimentația sănătoasă nu presupune ca anumite mâncăruri să fie interzise, iar altele obligatorii. Trebuie doar să existe un echilibru între alimentele din dietă, având drept scop creșterea calității vieții și minimalizarea riscului apariției bolilor.

2. Consumă alimente variate

Cu cât varietatea alimentelor consumate este mai mare, cu atât mai mult organismul va primi toți nutrienții esențiali, în special vitaminele și mineralele atât de necesare menținerii sănătății.

3. Alimentează-te corespunzător, astfel încât să-ți menții greutatea normală

Supragreutatea atrage după sine o multitudine de probleme de sănătate: produce suprasolicitarea articulațiilor și oaselor, crește tensiunea arterială și valorile colesterolului seric, produce anomalii respiratorii și crește riscul de apariție a diabetului, bolilor cardiovasculare și a accidentelor cerebrale.

4. Consumă o cantitate mare de cereale

Contrar opiniei generale, pâinea integrală și neagră, orezul sau pastele făinoase nu constituie alimente hipercalorice; dimpotrivă, aduc nutrienți importanți (vitamine din grupul B) și fibre alimentare, conferă sațietate fără un aport de grăsimi și sunt relativ ieftine. Această grupă de alimente trebuie să constituie baza alimentației.

5. Consumă o cantitate mare de fructe și legume

Aceste alimente nu sunt doar importante surse nutritive (vitamina C, fibre alimentare), dar furnizează în același timp antioxidanți importanți, ce protejează împotriva bolilor cardiovasculare și a neoplaziilor. Orice dietă ar trebui să conțină zilnic cel puțin 5 porții de fructe și legume.

6. Consumă alimente care conțin o cantitate mică de grăsimi

Consumul excesiv de grăsimi produce creșterea nivelului seric de colesterol și a riscului pentru apariția obezității și bolilor cardiovasculare. Trebuie redus consumul de grăsimi cum sunt slănina, margarinele, mâncărurile prăjite, produsele lactate nedegresate, carnea grasă și alimentele ce conțin aceste tipuri de grăsimi (produsele de patiserie).

7. Consumă ocazional produse zaharoase rafinate

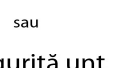
Aceste alimente au o valoare energetică foarte mare, dar un conținut nutritiv relativ scăzut.

8. Consumă alcool cu moderație sau deloc

În timp ce cantitățile modeste de alcool nu sunt dăunătoare la majoritatea populației putând avea chiar efecte favorabile în anumite circumstanțe, consumul cu regularitate a unor cantități excesive atrage riscuri substanțiale.

9. Menține echilibrul între aportul alimentar și activitatea fizică

Pentru a reduce riscul de apariție a bolilor cronice, precum hipertensiunea arterială, accidentul vascular cerebral, boala coronariană, diabetul zaharat de tip 2 sau diferite tipuri de cancere, este recomandat ca adulții să facă cel puțin 30 de minute de activitate fizică moderată în fiecare zi a săptămânii.

Cereale și făinoase (6-11 porții)	1 porție = 1 felie de pâine  1/2 cană cereale  1/2 cană orez sau paste făinoase (fierte)  1 biscuit 
Legume, zarzavaturi, cartofi (3-4 porții)	1 porție = 3/4 cană suc de roșii  1/2 cană vegetale proaspete sau fierte 1 cartof mijlociu  1/2 cană zarzavaturi fierte 1 cană legume frunze fierte 
Fructe (2-4 porții)	1 porție = 1 fruct mediu (măr, banană, portocală)  1/2 grapefruit  1/2 cană cireșe  3/4 cană suc  1 ciorchine mijlociu de strugure  1 felie medie de pepene 
Carne, pește, fasole boabe, ouă și fructe oleaginoase (2-3 porții)	1 porție = 100 g carne gătită  200 g pește gătit  1 ou  1/2 cană leguminoase uscate fierte 
Lapte, iaurt, brânză (2-3 porții)	1 porție = 50 g telemea  1 cană lapte  1 iaurt (200ml)  1/2 cană brânză vacă 
Grăsimi, uleiuri și dulciuri (cantități mici)	1 porție = 1 linguriță ulei  1 linguriță zahăr  sau 1 linguriță unt 
Băuturi alcoolice (cantitate maxim permisă - 1 doză/zi pentru femei - 2 doze/zi pentru bărbați)	1 doză = 50 ml țarie  150 ml vin  500 ml bere 