

Zdrowa dieta

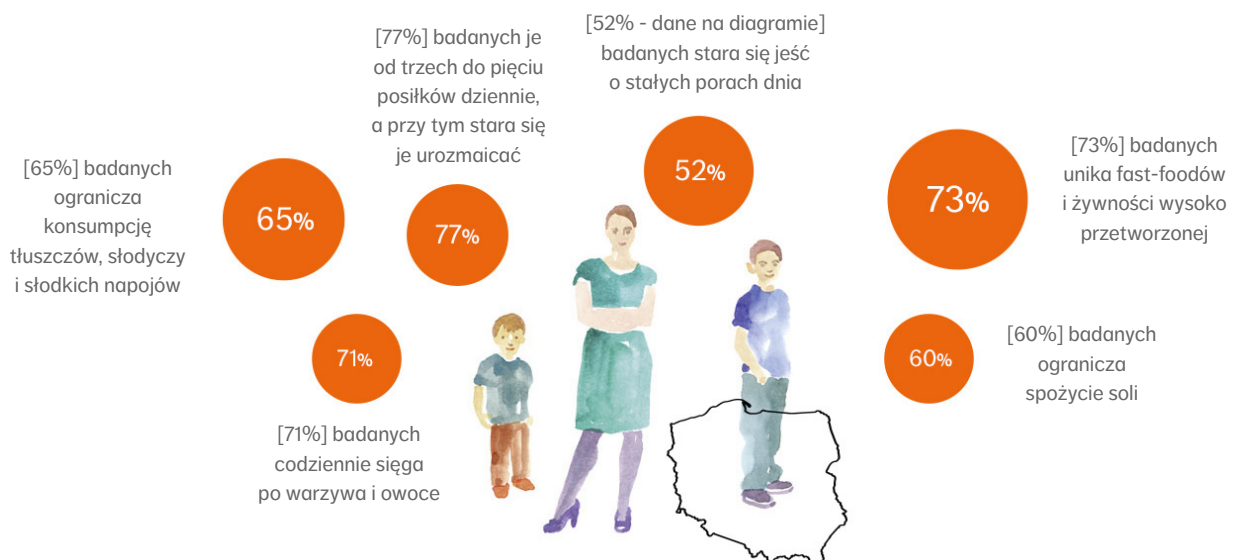


Zdrowe odżywianie się jest modne!

Rośnie świadomość Polaków na temat zbawiennej roli zdrowego odżywiania się w kontekście dbania o zdrowie. Badania potwierdzają, że na przestrzeni ostatnich lat systematycznie wzrasta liczba osób, które deklarują, że zdrowo się odżywiają. Czy Ty już jesteś wśród nich?

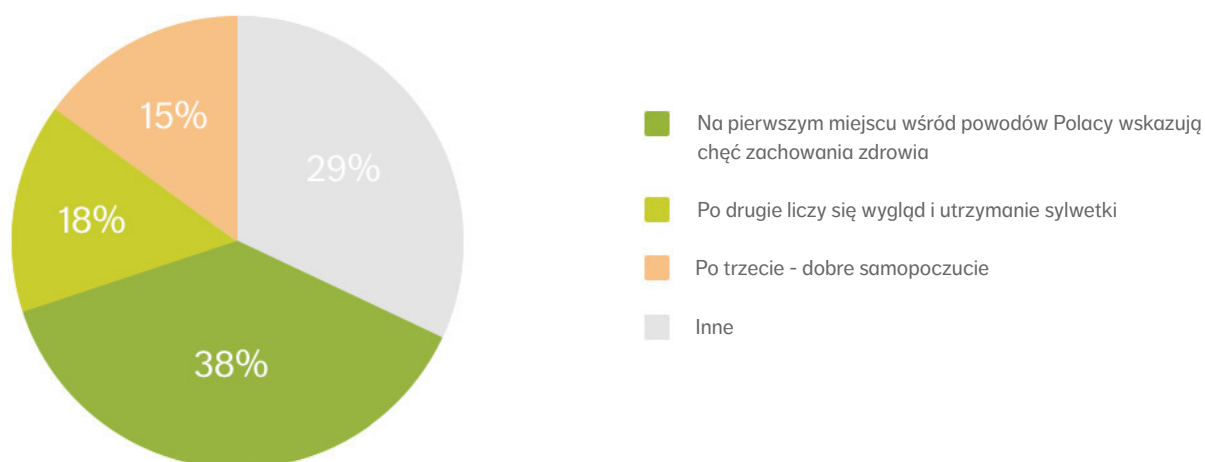
Jak odżywiają się Polacy? Coraz lepiej!

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



[1] Źródło danych: TGI, analiza danych z lat 2003-2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku 20–55 lat.

Dlaczego wybieramy zdrowe odżywianie?



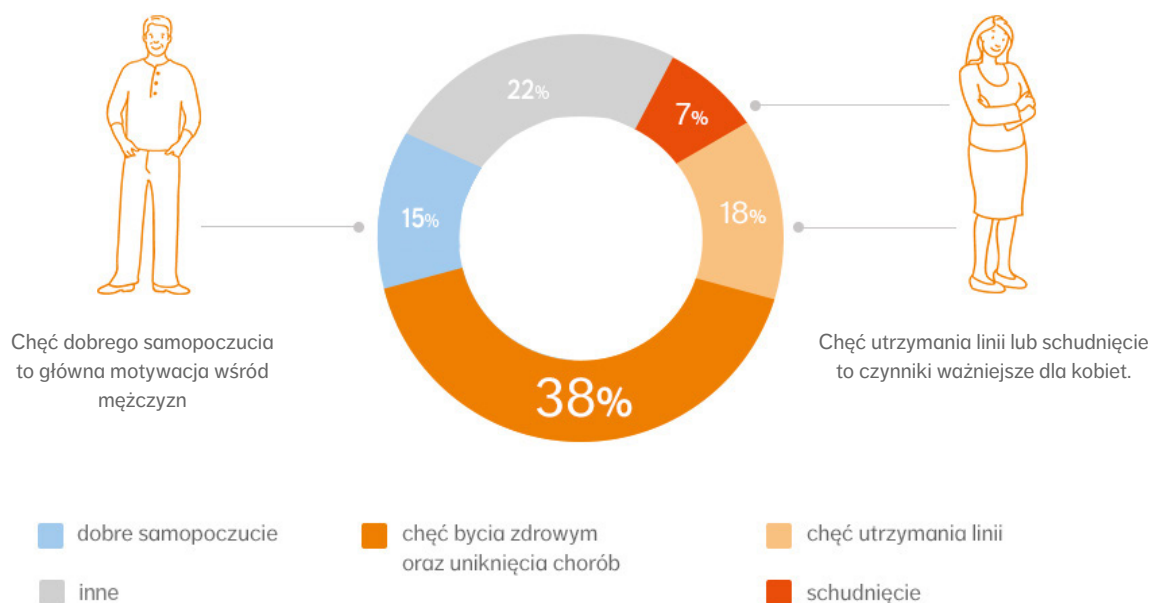
Kobiety częściej wskazują na pierwsze dwa powody, jako główne czynniki motywujące je do zdrowej diety. Pamiętaj, że każdy z tych powodów jest dobry, aby zadbać o swoje zdrowie!

Na przestrzeni ostatnich lat nawyki żywieniowe Polaków uległy zmianie. Jak?

Źródło danych: TGI, Analiza danych z lat 2003–2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku 20–55 lat.

- 1 Więcej osób szuka produktów dietetycznych – grupa ta zwiększyła się w ciągu ostatnich 10 lat (z 17 do 21%).
- 2 Rośnie nasza świadomość, że „dobrze nie znaczy drogo” – przez ostatnie 11 lat zmalała grupa przekonanych, że zdrowa żywność musi być kosztowna (z 51 do 46%).
- 3 Wśród nas jest coraz więcej wegetarian – ich liczba wzrosła w ciągu 11 lat z 6 do 13%.

Co nas motywuje do zdrowego odżywiania?



Skorzystaj z naszych prostych wskazówek i żyj zdrowo

- Po przyjsciu rano do pracy, napełnij dzbanek świeżą wodą i pij ją jak najczęściej w ciągu dnia!
- Pamiętaj, wybieraj zawsze warzywa i owoce o różnych kolorach – różnorodność jest kluczem do zdrowia. Staraj się, aby każdemu z 3 głównych posiłków towarzyszyła porcja warzyw. Najlepiej, jeśli będą one zajmowały połowę talerza.
- Staraj się jeść świeże owoce i warzywa, gdy w sezonie są najbardziej dojrzałe.
- Zawsze miej pod ręką owoc, warzywo lub porcję orzechów – to idealna, smaczna i zdrowa przekąska pomiędzy głównymi posiłkami. Staraj się, oprócz 3 głównych posiłków, zjadać 2 przekąski w ciągu dnia – tak, aby przerwy w jedzeniu nie przekraczały 4 godzin. Jabłko, papryka, cykorcia czy garstka orzechów i migdałów są zdrowsze od batonika!
- Nigdy nie jedz w pośpiechu!
- Dopiero po ok. 15 minutach spożywania posiłku do mózgu trafia komunikat o zaspokojeniu głodu. Dlatego nakładaj mniejsze porcje na talerz i powoli przeżuвай każdy kęs. Zaspokoisz głód mniejszą ilością jedzenia, unikniesz efektu objadania się i poczujesz się lepiej.
- Wybieraj produkty pełnoziarniste, wypiekane tradycyjnymi metodami. Unikaj wysoko przetworzonych produktów piekarniczych (w tym słodkich bułek), chipsów i innych przekąsek bogatych w cukry, sól i tłuszcze nasycone. Przyrządzając posiłki, staraj się gotować na parze, dusić lub piec w folii. Unikaj smażenia oraz grillowania na otwartym ogniu.
- Świadomie wybieraj zdrowe produkty i zawsze czytaj etykiety na opakowaniach, a będziesz wiedzieć, co wkładasz do koszyka. Wybieraj produkty z możliwie krótkim i prostym składem na etykiecie. Pamiętaj, że niektóre dodatki technologiczne są niezbędne, aby żywność była bezpieczna. Ale inne, np. syntetyczne barwniki czy wzmacniacze smaku i aromatu już niekoniecznie...

1 zasada profilaktyki — „Jedz na zdrowie!”

Właściwe odżywianie to niezwykle ważny element, który wpływa na nasze życie. Zbilansowana dieta oraz unikanie produktów niezdrowych i pustych kalorii ma zbawienny wpływ na nasz organizm, a także gwarantuje lepszą formę i samopoczucie.



„Jedzenie jest lekarstwem, a lek pożywieniem” – to stare chińskie przysłowie ma w sobie dużo prawdy. To właśnie chińscy medycy odkryli związek między tym, co jemy, a tym, jak się czujemy. Tego związku nikt dziś nie kwestionuje. Nie wszyscy jednak wiedzą, że unikanie niektórych potraw może mieć duży wpływ na zmniejszenie lub zwiększenie ryzyka zachorowania na określone choroby. W profilaktyce nowotworowej i chorób serca zdrowe odżywianie to jedna z kluczowych zasad. Od jej przestrzegania może zależeć Twoje zdrowie i życie.



“

respondent: Tomasz, 27

„Zdrowe odżywianie to nie są wyrzeczenia. To robienie czegoś dla siebie. To raczej wyzwanie niż wyrzeczenie”.

Jak zdrowo się odżywiać?

- ✓ Regularne posiłki są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. W ciągu dnia powinno się spożyć pięć lub sześć pełnowartościowych porcji pożywienia, najlepiej co ok. 4 godziny. Unikaj przejadania się, lepiej zjeść mniejsze porcje, a częściej, niż np. dwa obfite posiłki.
- ✓ Staraj się trzymać stałych godzin posiłków i nie podjadać pomiędzy nimi. Dzięki temu unikniesz odkładania się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Pamiętaj – spożywanie posiłków o nieregularnych porach może się odbić na Twojej wadze.
- ✓ Ogranicz spożycie słodczy, tłuszczów, potraw smażonych. Pamiętaj, że suszone owoce, miód czy orzechy – pomimo tego, że postrzegane jako zdrowe – są bogate w kalorie, dlatego jedz je w rozsądnych ilościach.
- ✓ Unikaj fast foodów i żywności wysoko przetworzonej – jest to żywność poddana obróbce przemysłowej, często zawiera sztuczne dodatki (cukier i substancje słodzące, sól, tłuszcz, konserwanty, polepszacze smaku).
- ✓ Pij dużo płynów, przynajmniej 1,5 l dziennie (szklanka wody co godzinę), ale zrezygnuj z tych słodkich i kalorycznych, zarówno gazowanych, jak i soków przemysłowych. Wybierz wodę źródlaną, do której możesz dodać cytrynę lub świeżą miętę, by otrzymać zdrowy i orzeźwiający napój. Unikaj długo parzonej mocnej kawy czy herbaty.
- ✓ Pamiętaj, aby spożywać w tygodniu przynajmniej po 2-3 porcje: ryb, chudego mięsa, kasz i roślin strączkowych.
- ✓ W Twoich posiłkach nie może też zabraknąć warzyw i owoców. Dietetycy zalecają pięć porcji, czyli ok. 600 gramów na dobę. Jedna porcja to nieduże jabłko lub średni pomidor, 120 gramów surówki, miseczka zupy jarzynowej czy mały brokuł. Staraj się jadać warzywa i owoce we wszystkich kolorach, w sezonie świeże, a poza nim sięgaj po mrożonki i przetwory. W każdym z 3 głównych posiłków warzywa powinny zajmować połowę Twojego talerza. Aby wprowadzić zdrowe nawyki, zacznij od szklanki warzyw do posiłku.
- ✓ Unikaj używek: alkoholu i papierosów. Nieznaczne ilości niektórych odmian czerwonego wina mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie. Ale pite tylko w umiarkowanych ilościach – jeden kieliszek na dzień do posiłku.

Pamiętaj – wszystko jest dla ludzi. Ważne jest, aby zachować umiar i zdrowy rozsądek.

Co jeść, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów i chorób serca?

Najnowsze analizy różnych zaleceń dietetycznych pokazały, że istnieją pewne kluczowe zalecenia wspomagające normowanie ciśnienia krwi*, a także profilaktykę nowotworów**.

We wszystkich zaleceniach podkreśla się profilaktykę nadwagi i otyłości, wspartą regularną umiarkowaną aktywnością (przynajmniej 2-3 razy w tygodniu).

Na prawidłowe ciśnienie krwi, prawidłowe krążenie i zdrowe serce*

cholesterol i tłuszcze

Znaczne ograniczenie w diecie spożycia cholesterolu oraz tłuszczów, w tym nasyconych.

produkty wysoko przetworzone

Ograniczenie spożycia produktów wysoko-przetworzonych, bogatych w tłuszcze trans, sól i związki sodu, w tym mięsa przetworzonego, wędlin, a także dań gotowych i wypieków.

warzywa i owoce

Spożywanie znacznych ilości (pół talerza) warzyw i owoców w każdym z 4 posiłków dziennie, aby zwiększyć naturalną podaż potasu.

produkty mleczne

Czerpanie białka z niskotłuszczowych produktów mlecznych przynajmniej 2 razy dziennie.

rośliny strączkowe

Staraj się codziennie dostarczać białko z roślin strączkowych i wartościowych pełnych ziaren.

tłuste ryby

Spożywanie tłustych ryb morskich i/lub produktów bogatych w kwasy tłuszczowe Omega 3 przynajmniej 2-3 razy w tygodniu. Ograniczenie tłuszczu roślinnych bogatych w prozapalne kwasy tłuszczowe Omega 6.



W profilaktyce raka*

woda

Pij przynajmniej 1,5 l wody dziennie – szklankę co godzinę. Unikaj napojów słodzonych oraz mocnych naparów.

mięso

Ogranicz do 3 porcji w tygodniu mięso czerwone oraz produkty z mięsa przetworzonego (wędliny).

warzywa i owoce

Jedz codziennie przynajmniej 2,5 szklanki warzyw i owoców we wszystkich kolorach.

produkty pełnoziarniste

Wybieraj produkty pełnoziarniste i dbaj o to, aby twoje posiłki miały średni indeks glikemiczny (jedz więcej warzyw, niż słodkich owoców).

przechowywanie żywności

Bezpieczne przygotowywanie i przechowywanie żywności (optymalna obróbka termiczna – unikanie smażenia, grillowania czy wędzenia).

tłuste ryby

Spożywanie tłustych ryb morskich i/lub produktów bogatych w kwasy tłuszczowe Omega 3 przynajmniej 2 razy w tygodniu. Ograniczenie tłuszczu roślinnych bogatych w prozapalne kwasy tłuszczowe Omega 6.

* Appel L., Moore T., Obarzanek E. i in., DASH Collaborative Research Group, A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure, N.Eng., J. Med. 1997;336: 1117-1124 ** Kushi L., Doyle C., McCullough M. i in. wsp. The American Cancer Society 2010 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee.

**American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention. Volume 62, Issue 1, pages 30-67, 11 JAN 2012

Poniżej znajduje się zestawienie substancji bioaktywnych naturalnie występujących w żywności.

Pamiętaj, że ich działanie jest zależne od ilości i regularności spożywania produktów, a także dojrzałości pokarmów. Rozsądek podpowiada, aby opierać dietę na produktach występujących lokalnie, dojrzałych w danym sezonie, a poza sezonem sięgać po mrożonki i przetwory. Sięgając po produkty egzotyczne lub pozasezonowe staraj się, aby ich ilość nie przekraczała 20% Twojego spożycia. Nigdy nie próbuj zastąpić leków przypisanym działaniem substancji bioaktywnych – ale uwzględniaj jego potencjalny wpływ na organizm i zawsze skonsultuj z lekarzem, czy nie wchodzi w interakcje z podawanymi lekami.

Na prawidłowe ciśnienie krwi, prawidłowe krążenie i zdrowe serce

dieta niskotłuszczowa

Zalecana jest dieta niskotłuszczowa, w której następuje zamiana nasyconych tłuszczów zwierzęcych (z mięsa czerwonego czy smalca) na tłuszcze nienasycone z oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, orzechów czy tłustych ryb. Spalniają one także utlenianie złego cholesterolu, co wspomaga witamina E obecna w dobrych tłuszczach roślinnych.

nienasycone kwasy tłuszczowe Omega3

Nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3, obecne przede wszystkim w tłustych rybach morskich, takich jak łosoś czy śledź (ale unikaj solonego), zmniejszają ryzyko zawału serca. Znajdziesz je także w oleju lnianym tłoczonym na zimno.

oliwa z oliwek, olej rzepakowy i awokado

Oliwa z oliwek, olej rzepakowy i awokado są bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które są obojętne dla rozwoju zmian miażdżycowych i nie blokują naczyń krwionośnych. Dlatego rezygnuj na ich korzyść z tłuszczów trans, zwierzęcych oraz utwardzonych (np. z wypieków czy smażenia).



W profilaktyce raka

tłuszcze nienasycone

Zalecana jest dieta w której następuje zamiana nasyconych tłuszczów zwierzęcych (z mięsa czerwonego czy smalca) oraz tłuszczów trans na tłuszcze nienasycone z oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, orzechów czy tłustych ryb. Nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3 przede wszystkim obecne są w tłustych rybach morskich jak łosoś czy śledź (ale unikaj solonego), zmniejszają ryzyko rozwoju niektórych nowotworów i mają działanie przeciwzapalne w organizmie. Znajdziesz je także w oleju lnianym tłoczonym na zimno

owoce czerwone

Bogate w antocyjany czereśnie, czerwone winogrona, jabłka, owoce leśne – pomagają usuwać z organizmu wolne rodniki, które przyczyniają się do stanów zapalnych oraz uszkodzeń DNA, które mogą powodować nowotwory.

owoce pomarańczowe

Bogate w beta-karoten bataty, marchewka, dynia czy morele – który jest silnym przeciwutleniaczem i ma duży wpływ na zwiększenie odporności. Udowodniono, że beta-karoten syntetyczny (z suplementów) nie ma takich właściwości, jak ten który naturalnie występuje w pomarańczowych warzywach i owocach.

Na prawidłowe ciśnienie krwi, prawidłowe krążenie i zdrowe serce

przeciwutleniacze

Przeciwutleniacze to niektóre witaminy i substancje bioaktywne, pomagające oczyszczać organizm z wolnych rodników, które uszkodzają naczynia krwionośne i wpływają na ciśnienie krwi. Intensywnie zabarwione warzywa i owoce są źródłem licznych przeciwutleniaczy, w tym witamin antyoksydacyjnych A,C,E (brokuły, jabłka, jagody, owoce cytrusowe, papryka) oraz substancji bioaktywnych, takich jak flawonoidy, które wzmacniają ich działanie. Jednym z ważniejszych z nich jest likopen, który zmniejsza ryzyko zawału o nawet połowę, a jego źródłem są przetwory z pomidorów. Pijąc soki z owoców cytrusowych, zawsze skonsultuj z lekarzem, czy nie wchodzi w interakcje z lekami, ponieważ np. sok grejpfrutowy blokuje działanie niektórych leków. Z drugiej strony czerwone grejfruty zawierają duże ilości flawonoidów, które wpływają na układ krążenia, chroniąc przed miażdżycą. Wystarczy szklanka świeżo wyciśniętego soku dziennie. Warto abyś sięgał po owoce jagodowe - przynajmniej garść dziennie. Bogata w przeciwutleniacze aronia obniża ciśnienie krwi i reguluje krążenie.

rośliny cebulowe i czosnek

Rośliny cebulowe i czosnek są bogate w związki siarki. Jak udowodniono, jeden ząbek czosnku dziennie wspomaga profilaktykę miażdżycy tętnic poprzez blokowanie tworzenia się płytki miażdżycowej, a nawet według niektórych badaczy cofanie takich zmian.

warzywa

Zmiany miażdżycowe, które m.in. prowadzą do chorób krążenia i serca, są związane z poziomem homocysteiny. Stwierdzono, że jej poziom istotnie pomaga obniżyć podaż liściastych warzyw: sałaty, szpinaku, kapusty oraz produktów pełnoziarnistych, soczewicy czy szparagów, które są bogate w foliany, a głównie w kwas foliowy.

błonnik rozpuszczalny

Aby obniżyć poziom złego cholesterolu, trzeba zadbać o odpowiedni poziom błonnika rozpuszczalnego. Warto wzbogacić dietę w pełne ziarna, rośliny strączkowe (soja, fasole), siemię lniane czy nasiona babki, gdyż są bogate w błonnik rozpuszczalny i beta-glukany, co ma pozytywny wpływ na organizm i zahamowanie negatywnych zmian w naczyniach krwionośnych.



W profilaktyce raka

glukozynolany

Zawarte w brokułach, brukselce czy kapuście glukozynolany mają działanie hamujące na niektóre nowotwory i są szczególnie polecane w ich profilaktyce jako codzienny element diety.

flawonoidy

Flawonoidy to naturalne przeciwutleniacze, występujące w brokułach, cebuli i czosnku, jabłkach, jagodach i owocach cytrusowych, dodatkowo wzmacniające potencjał witamin, których źródłem są te warzywa i owoce. Przypisuje się im działanie ochronne na DNA przed wolnymi rodnikami, dzięki czemu wspomagają profilaktykę powstawania nowotworów.

kurkuma

Kurkuma to charakterystyczna przyprawa o intensywnie żółtym zabarwieniu, dodawana do wielu mieszanek typu curry. Zauważa się istotnie niższy poziom zachorowań na nowotwory przełyku w Azji. W testach laboratoryjnych kurkuminoidy wykazały się skuteczne w walce z komórkami czerniaka. Wyniki badań na Uniwersytecie w Swansea sugerują, że kurkuma może wpływać na blokowanie jednego z białek powiązanych z kilkoma nowotworami przewodu pokarmowego. Używając kurkumy w potrawach, należy pamiętać o jej „aktywacji”, tzn. poddaniu obróbce cieplnej poprzez prażenie lub duszenie potrawy z dodatkiem przypraw. Potrawy bardzo ostre i ostre, zawierające duże dawki kapsaicyny pochodzącej z papryki, mogą działać drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego, przez co same mogą być przyczyną chorób. Stosujmy więc ostre przyprawy z umiarem. Sama kurkuma nie jest ostra i może być bezpiecznie używana jako dodatek do zup, warzy w duszonych, mięs, sosów czy nawet deserów.

**Poznaj 7 produktów, za które
Twój organizm będzie Ci wdzięczny.**
Wykazują one korzystny wpływ na ciśnienie krwi, krążenie i pracę serca.
Są też stosowane w profilaktyce nowotworów.



owoce kaki

Zwane są inaczej persymoną, stanowią egzotyczne źródło zdrowia. W chińskiej medycynie wykorzystywane są do leczenia wielu schorzeń, m.in. obniżania ciśnienia. Japońskie badania wskazują na ich działanie antynowotworowe, a ponadto wyciąg może silnie hamować rozwój komórek białaczki. Zaobserwowano też znaczne zmniejszenie się poziomu ogólnego cholesterolu, cholesterolu LDL, trójglicerydów i nadtlenków lipidowych u osób, których dietę wzbogacono o persymonę. Może wyglądać egzotycznie, ale w smaku przypominają... śliwkę lub morelę.



zielona herbata

Doda mocy Twojemu sercu! Badania prowadzone na Uniwersytecie Tohoku w Japonii dowodzą, że osoby pijące co najmniej jedną filiżankę zielonej herbaty rzadziej chorują na serce. Stymuluje ona także działanie pęcherza moczowego, co przyspiesza produkcję moczu i wydalanie toksyn z organizmu. Zielona herbata wspomaga ponadto odchudzanie, ponieważ przyspiesza metabolizm i usuwa zbędne produkty przemiany materii. Bogaty w teinę napar z pierwszego parzenia działa pobudzająco, z drugiego pomaga natomiast radzić sobie z napięciami emocjonalnymi i stresem. Pamiętaj — najlepiej parzyć ją w temperaturze 60-80 stopni przez maksimum 3 minuty, aby nie straciła swoich właściwości. Pamiętaj, aby odsączać fusy po zaparzeniu herbaty, gdyż po 5 minutach zaczynają się wydzielać szkodliwe związki.



zdrowa woda

Zdrowa woda życia doda! To nie mit, to fakt. Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu, a szybko odczujesz wpływ na swój organizm. Dorosły człowiek powinien pić ok. 2 litry wody dziennie. Odwodnienie może powodować bóle głowy, zaparcia, a nawet zaburzenia koncentracji. Chcesz pracować wydajniej, miej wodę w zasięgu ręki!

Woda w profilaktyce zdrowotnej

1. Zapobiega chorobom serca – badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Kalifornii z udziałem kobiet i mężczyzn wykazały, że spożywanie ok. 2 litrów wody obniża ryzyko chorób serca.
2. Chroni przed nowotworami – spożywanie odpowiedniej ilości wody zapobiega występowaniu raka pęcherza oraz jelit.
3. Poprawia koncentrację i zdolności umysłowe – niedobór 2% wody powoduje problemy ze skupieniem uwagi oraz spowalnia proces uczenia się.



zdrów jak ryba

Znasz powiedzenie: „zdrów jak ryba”? Ryby zawierają kwasy omega-3, które zapobiegają stanom zapalnym i zwiększają odporność organizmu. Bogate w tłuszcze nienasycone makrela, sardynka, tuńczyk, łosoś czy śledź działają ochronnie na serce, wpływając korzystnie na ciśnienie tętnicze i regulację krążenia krwi. Nie zapominaj o nich w swojej diecie!



imbir

Jest uznawany za środek znoszący uczucie nudności oraz łagodzący stany zapalne. Ma to związek ze zwiększeniem produkcji w organizmie eikozanoidów przeciwzapalnych. Do takich wniosków doszło Amerykańskie Stowarzyszenie Badań nad Rakiem (American Association of Cancer Research). Substancja czynna imbiru o nazwie gingerol może mieć działanie blokujące wzrost raka jelita grubego. Zaleca się więc picie naparów, herbatki imbirowych czy ścieranie świeżego korzenia do potraw, co nadaje im unikatowego, odświeżającego posmaku. Ze względu na działanie pobudzające i wzmagające uczucie gorąca, osoby z zaburzeniami krążenia lub podrażnieniami błon śluzowych powinny skonsultować obecność imbiru w swojej diecie z lekarzem.



migdały i orzechy włoskie

Poleca się regularne spożywanie orzechów włoskich i migdałów – stanowią wyjątkowe źródło zdrowych tłuszczów oraz są źródłem błonnika, magnezu, miedzi i cynku, które działają korzystnie na system sercowo-naczyniowy. Warto codziennie jeść ich garstkę (około 8 orzechów) jako zdrową przekąskę. Jedząc orzechy, zachowaj umiar (są kaloryczne) i unikaj produktów przetworzonych: prażonych, solonych czy karmelizowanych.

Idąc na zakupy zwracaj uwagę, czy przynajmniej ich połowa z nich stanowi warzywa i owoce w różnych kolorach. Tak samo powinien wyglądać talerz z Twoim zdrowym posiłkiem!



dr Sybilla Berwid-Wójtowicz, doradca żywieniowy

Sybilla Berwid-Wójtowicz ma multidyscyplinarne wykształcenie. Doktorat obroniła w 2007 roku w Zakładzie Dietetyki Katedry Nauk Fizjologicznych na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej SGGW. Następnie ukończyła studia podyplomowe z poradnictwa dietetycznego w Instytucie Żywności i Żywnienia Człowieka w Warszawie. Aby wzbogacić swoje wykształcenie, w 2015 roku ukończyła studia podyplomowe z żywienia klinicznego na Uniwersytecie Medycznym w Warszawie. Jest autorką około 200 publikacji z zakresu żywienia w różnych czasopismach branżowych i specjalistycznych. Prowadzi własny serwis www.dietoprofilaktyka.pl oraz bloga www.onkokuchnia.blogspot.com

„Podstawową zasadą towarzyszącą ludzkości od tysięcy lat w różnych wierzeniach i zaleceniach jest... umiarkowanie w jedzeniu i piciu. Oczywiście, aby wiedzieć co to znaczy umiarkowanie, musimy najpierw wiedzieć, ile to jest za dużo, a ile za mało. Na przestrzeni wieków i dziesięcioleci zmieniała się dostępność jedzenia, co wpływało na status zdrowotny kolejnych pokoleń. Trudne doświadczenia wieku XX odsłoniły dwie prawdy: że „głódny dłużej żyje” i że umiarkowanie w spożywaniu pokarmów przyczynia się do zdrowia. Tymczasem postępy w medycynie (także największe na przestrzeni ostatniego stulecia), pozwalają, abyśmy żyli coraz dłużej, niezależnie od trapiących nas chorób, często wynikających z nadmiernej konsumpcji. Codzienna profilaktyka dietetyczna i przestrzeganie zasad higienicznego życia (unikanie dymu papierosowego, regularna aktywność o umiarkowanym natężeniu) pozwalają nawet o połowę zredukować ryzyko zgonu na najczęstsze choroby cywilizacyjne, takie jak nowotwory i choroby serca. Nawet jeśli zachorujesz, ale będziesz przestrzegał zasad dietoprofilaktyki, łatwiej Ci będzie zmagać się z chorobą. Dlatego jeśli zdecydujesz się na zmiany nawyków, gdy zwróci Ci na to uwagę lekarz, stosowanie się do zaleceń poprawi Twoje wyniki badań i pozwoli na skuteczniejsze leczenie, stabilizując Twój stan zdrowia.”

