

Sfaturi pentru
o alimentație
sănătoasă
și un stil de viață
sănătos



Cuprins

Ce înseamnă un stil de viață sănătos? pag 1

Sfaturi pentru o alimentație sănătoasă pag 2

Care sunt recomandările nutriționiștilor
- piramida alimentară pag 5

Ce alimente alegem
- produse recomandate și nerecomandate pag 14

Ce înseamnă un stil de viață sănătos?

Stilul de viață sănătos este cea mai eficientă metodă de menținere a stării de sănătate în cea mai bună formă și de reducere a riscului de apariție a îmbolnăvirilor.

Un stil de viață sănătos presupune:

- o alimentație sănătoasă
- exercițiu fizic zilnic
- renunțarea la fumat
- consum limitat de alcool
- respectarea orelor de somn



Această broșură conține sfaturi practice și utile pentru o viață activă și o alimentație sănătoasă, ca părți integrante ale stilului de viață sănătos.

Sfaturi pentru o alimentație sănătoasă

Alimentația sănătoasă nu presupune ca anumite alimente să fie interzise sau altele obligatorii. Trebuie să existe însă un echilibru între diversele alimente din dietă, având drept scop creșterea calității vieții și minimalizarea riscului apariției îmbolnăvirilor.

Cu cât varietatea alimentelor consumate este mai mare, cu atât mai mult organismul va primi toate substanțele nutritive de care are nevoie, și mai ales vitaminele și mineralele necesare menținerii stării de sănătate.

Energia necesară funcționării organismului provine din alimentele consumate, și este reprezentată de calorii provenite din: glucide (55% din energie), proteine (15-20% din energie) și lipide (25-30% din energie)



Reguli generale:

- Respectați cele trei mese principale ale zilei, nu săriți peste micul dejun
- Faceți-vă zilnic un plan al meselor
- Reduceți consumul de grăsimi și alimente cu conținut crescut de grăsimi precum: mezeluri, unt, margarină, uleiuri, smântână, frișcă, brânzeturi grase, lactate nedegresate, prăjeli, foietaje
- Reduceți consumul de dulciuri, sucuri și alte alimente ce conțin zahăr
- Consumați alimente cu un conținut crescut de fibre alimentare precum: fructe, legume, cereale integrale
- Evitați consumul de alimente prăjite
- Preparați alimentele la grătar, fierte, înăbușite sau la cuptor
- Consumați sare cu moderație; folosiți condimente și ierburi aromatice pentru aseasonarea mâncărilor, fără a adăuga sare
- Consumați zilnic 2 litri de apă
- Consultați etichetele produselor alimentare pentru a face cele mai bune alegeri. Selectați-le pe cele cu un conținut redus de zaharuri, sare (sodiu), grăsimi saturate sau trans

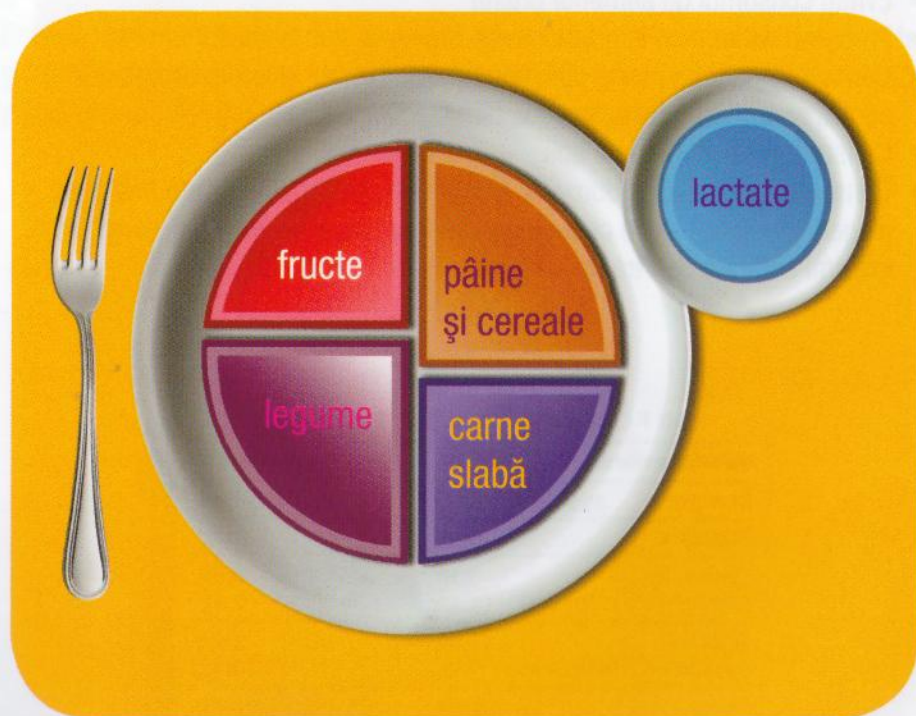
INFORMAȚII NUTRIȚIONALE

Valori standard	Per 100g	Lingură (10ml)
Energie	1096kJ/265kcal	121kJ/29kcal
Proteine	0.9g	0.1g
Carbohidrați (dintre care zaharuri)	7.2g (3.4g)	0.8g (0.4g)
Grăsimi (dintre care saturate)	25.9g (1.9g)	2.8g (0.2g)
Fibre	Urme	Urme
Sodiu	0.7g	0.1g

Eticheta produsului – exemplu

Consumați alimente variate în proporția corectă la mese:

- **Legume și fructe** – **jumătate** din cantitatea de alimente consumată
- **Carne slabă, pui, pește** – **un sfert** din cantitatea de alimente consumată
- **Pâine, cartofi și cereale integrale** – **un sfert** din cantitatea de alimente consumată
- **Lactate degresate** – **o porție** (1 pahar de iaurt 200 ml 3% grăsime; 1 cană de lapte 1,5% grăsime)



Care sunt recomandările nutriționiștilor - piramida alimentară

Recomandările nutriționiștilor privind cantitățile și tipurile de alimente ce trebuie consumate zilnic sunt reprezentate grafic prin piramida alimentară.

Consumând cu moderație alimente din toate „etajele” piramidei, vă asigurați un aport optim de substanțe nutritive, vitamine și minerale. Datorită importanței vitale a consumului de apă pentru organismul uman, aceasta este reprezentată grafic la baza piramidei.

O alimentație echilibrată este esențială pentru menținerea greutății corporale alături de practicarea zilnică a exercițiului fizic. În momentul în care energia provenită din consumul de alimente depășește cheltuiala de energie a organismului pentru activitățile zilnice, apare creșterea în greutate. Exercițiul fizic este prin urmare reprezentat la baza piramidei stilului de viață sănătos. Recomandările sugerate de piramida alimentară se interpretează astfel:

- La baza piramidei sunt reprezentate alimentele ce constituie fundamentul alimentației echilibrate: cerealele, legumele și fructele.
- Avansând către vârful piramidei sunt reprezentate produsele lactate, carnea și ouăle, recomandate în cantități moderate.
- În vârful piramidei sunt reprezentate grăsimile, dulciurile și produsele zaharoase al căror consum este recomandat a fi cât mai rar și în cantități cât mai reduse.

Produse lactate
– lapte, iaurt,
brânzeturi

Grăsimi,
uleiuri, dulciuri

Carne, pește, ouă

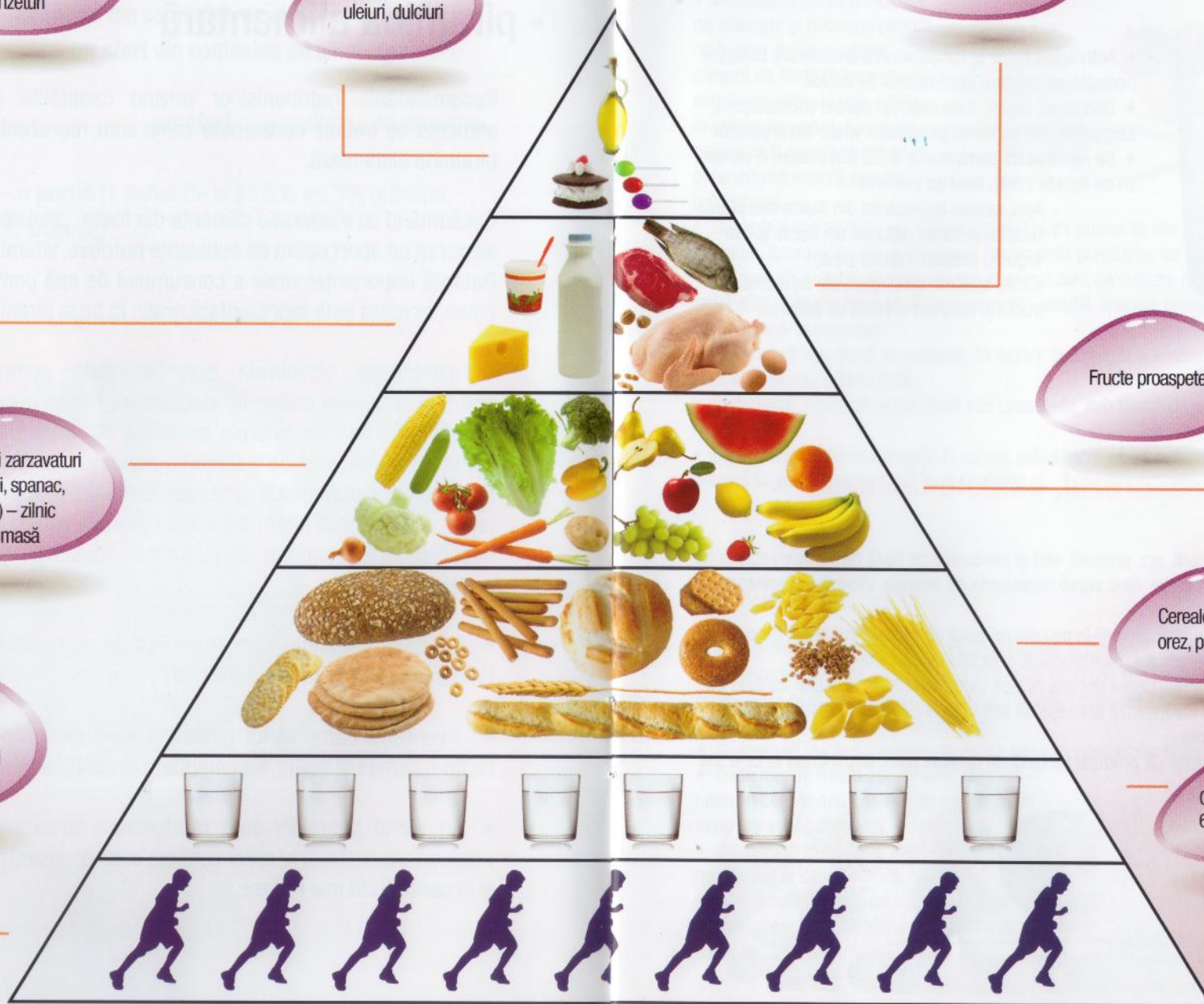
Fructe proaspete

Cereale, pâine,
orez, paste

Consumați zilnic
6-8 pahare de apă

Legume și zarzavaturi
(roșii, ardei, spanac,
vinete, etc) – zilnic
la fiecare masă

Exercițiu fizic zilnic
- minim 30 minute/zi



Consumul de lichide



- Activitatea fizică și temperaturile ambientale crescute necesită un consum suplimentar de lichide
- Consumul de apă este esențial pentru supraviețuire, asigurând desfășurarea proceselor vitale din organism
- Se recomandă consumul a 2-2,5 litri (minim 8 pahare/zi) de lichide zilnic, fiind de preferat:
 - Apa, ceaiuri neîndulcite din fructe sau plante
 - Ocazional sucuri naturale din fructe și/sau legume (maxim 1 pahar pe zi)
 - Evitați sucurile carbogazoase cu aromă de fructe și conținut crescut de zaharuri

Cerealele, pâinea, orezul, pastele făinoase

- Cerealele (grâu, ovăz, secară, orz, porumb, etc) și produsele pe bază de cereale reprezintă principalele componente ale dietei, fiind surse importante de energie, vitamine și minerale pentru organism
- Din această grupă de alimente, alegeți-le pe cele pe bază de cereale integrale, de exemplu: pâine neagră, de secară, graham sau intermediară, orez brun, paste integrale
- Fibrele alimentare ajută la reducerea riscului de boli cardiovasculare și diabet zaharat tip 2, prevenirea constipației și favorizează senzația de sațietate după mese, prevenind astfel consumul excesiv de alimente
- Consumați minim 170 grame de produse pe bază de cereale zilnic (repartizate la cele trei mese principale), din care cel puțin jumătate (85 grame) să provină din cereale integrale



Legumele și zarzavaturile

- Reprezintă sursa principală de vitamine și minerale (alături de fructe), cu un conținut crescut de fibre alimentare și substanțe antioxidante cu rol în prevenirea unor forme de cancer, boli cardiovasculare și deteriorarea vederii asociată îmbătrânirii
- Unele legume sunt surse importante de calorii provenite din proteine și glucide: fasolea, mazărea, linte, soia, de aceea nu se recomandă pregătirea lor prin adăugare de grăsimi (ulei)
- Consumați o varietate mare de legume, mai ales de culoare roșie-portocalie (roșii, morcovi, ardei, etc) și verde (legume cu frunze verzi – salată, spanac, broccoli, castraveți, varză, etc), *fără restricții la cantitate*
- Consumați legume și zarzavaturi de sezon; în absența acestora alegeți legumele congelate care au o savoare deosebită
- Consumați legumele și zarzavaturile proaspete, sub formă de salate, fără sosuri adăugate; nu le prăjiți
- Cartofii sunt alimente bogate în calorii, astfel încât se va evita adăugarea suplimentară de grăsimi la pregătirea lor (fără cartofi prăjiți)



Fructele

- Sunt surse de energie (din glucide), vitamine și minerale
- Se recomandă consumul zilnic a 2-3 porții (câni) de fructe; 1 porție de fructe = 1 măr/1 portocală/1 nectarină/piersică/ 2 caise/3 prune/1 felie pepene verde/1 ciorchine mic de strugure/1 cană de cireșe sau căpșuni
- Consumați fructe proaspete de sezon care au preț relativ scăzut și o savoare deosebită
- Dacă alegeți fructe conservate, sunt de preferat cele în apă sau suc de fructe, nu în sirop (cu zahăr adăugat)
- Consumați fructe proaspete la gustări (între mese) sau la desert
- Consumați de preferat fructele întregi deoarece conțin fibre alimentare, și nu doar sucul fructelor



Produsele lactate



- Produsele lactate sunt surse importante de energie și calciu pentru organism
- Consumați produse lactate degresate sau semidegresate (lapte 1,5% grăsime, iaurt la pahar sau de băut < 2% grăsime, brânză de vaci, telemea de vacă proaspătă), deoarece ele conțin aceeași cantitate de calciu ca și cele integrale, dar mai puține calorii ce provin din grăsimi
- Se recomandă consumul a 3 porții de lactate zilnic; 1 porție lactate = 1 cană lapte degresat sau 200 g iaurt degresat sau brânză de vaci 60 grame/cașcaval, brânzeturi grase 30 grame

- Consumați lactate de băut (<2% grăsime) la mesele principale sau la gustări
- Consultați eticheta produsului pentru a alege lactatele cu un conținut mai scăzut de grăsimi
- Iaurturile cu fructe conțin o cantitate crescută de zaharuri adăugate (deci de calorii), fiind de preferat consumul lactatelor naturale

Carnea, peștele și ouăle

- Această grupă de alimente reprezintă o sursă importantă de proteine de foarte bună calitate, fier și vitamine; alături de proteine, acestea conțin și grăsimi – colesterol și altele, de aceea trebuie consumate cu moderație
- Se recomandă carnea slabă: piept de pui, curcan, pește, mușchi de vită, mușchi alb de porc, mușchi file, șuncă de pui/curcan
- Reduceți consumul de salamuri, cârnați, parizer, pate de ficat și cremwursti, deoarece conțin o cantitate foarte mare de grăsimi saturate (și implicit de calorii)

- Îndepărtați grăsimea vizibilă (pielea de pe pui, slănină) și grăsimea ce apare la suprafață în timpul pregătirii alimentelor
- Nu prăjiți carnea, gătiți-o la cuptor, la grătar, prin înăbușire sau fierbere, cu adaos minim de ulei; nu adăugați sosuri pe bază de făină și ulei, evitați pane-urile
- Consumați pește cât mai des – cel puțin de 2-3 ori pe săptămână
- Ouăle – se recomandă 4/săptămână, de preferat fierte sau omletă în vas de teflon fără adaos de ulei



Grăsimile și uleiurile

- Grăsimile sunt situate în vârful piramidei alimentare, fiind surse foarte bogate în calorii, de aceea se vor consuma în cantități reduse; pot fi de proveniență animală (sunt solide, saturate, asociate cu risc crescut de boli cardiovasculare) sau vegetală (sunt lichide – uleiurile de floarea soarelui, de măsline, de in, de porumb, de rapiță, etc, care sunt de preferat)
- Grăsimile saturate se găsesc în: carnea de vită, porc, untură, unt, smântână, frișcă, ulei de palmier, margarină, uleiuri hidrogenate, prăjituri cu cremă, brânzeturi, salam, cârnați, cremwursti, parizer
- Prin prăjirea alimentelor în grăsimi, ele își cresc valoarea calorică, consumul frecvent de alimente prăjite ducând la creștere în greutate
- Alegeți uleiurile vegetale în locul grăsimilor solide, dar consumați-le în cantități reduse: 2-3 linguri de ulei la gătit; 1 linguriță de ulei de măsline la salată
- Consumați unt de 2 ori pe săptămână – câte o linguriță
- Consultați etichetele produselor, și evitați-le pe acelea care conțin grăsimi saturate sau trans
- Consumați de preferat carne albă (pui, curcan) sau pește în locul cărnii roșii (vițel, porc) sau organelor (ficat, rinichi, creier), deoarece conține mai puține grăsimi



Produsele zaharoase

- Se află în vârful piramidei alimentare datorită conținutului mare de zaharuri, al căror consum în exces duce la creștere în greutate
- Sunt reprezentate de: bomboane, caramele, drajeuri, ciocolată și produse derivate, prăjituri, torturi, înghețată, etc
- Evitați adăugarea de zahăr în mâncăruri și băuturi
- Se recomandă consumul lor ocazional și în cantități mici



Reguli de bază pentru o viață sănătoasă

- Alimentați-vă sănătos, respectând cele 3 mese principale $\pm$ 2 gustări, păstrându-vă plăcerea de a mânca
- La gustări consumați de preferat fructe, iaurt sau 20 g nuci, migdale, alune de pădure (nu prăjite în ulei)
- La mese:
 - Nu mâncați în grabă sau în fața televizorului
 - Luați masa împreună cu prietenii sau familia
 - Mestecați încet și opriți-vă din mâncat înainte să vă simțiți sătul
- Consumați alimente variate, în special preparate din cereale integrale, și o cantitate mare de legume și fructe
- Consumați alimente cu un conținut redus de grăsimi
- Consumați produse zaharoase doar ocazional
- Mențineți-vă o greutate corporală normală
- Faceți mișcare zilnic, minim 30 minute
- Renunțați la fumat
- Consumați alcool cu moderație sau deloc
- Dormiți circa 7-8 ore/ noapte



Exercițiul fizic

- Exercițiul fizic zilnic are o contribuție importantă la menținerea stării de sănătate:
 - Vă ajută să fiți în formă
 - Este benefic pentru menținerea greutății corporale normale
 - Vă induce o stare „de bine”, de relaxare, crește tonusul
 - Reduce riscul a numeroase boli determinate de un stil de viață nesănătos
 - Efecte benefice asupra musculaturii și oaselor
- Faceți minim 150 minute de mișcare pe săptămână, cel mai simplu fiind mersul pe jos
- Faceți cel puțin 10 minute de mișcare odată, și creșteți progresiv durata în timp
- Începeți cu exerciții ușoare, care să nu vă producă disconfort
- Alegeți-vă un sport care să vă placă
- Consumați suficientă apă în timp ce faceți mișcare
- Simțiți-vă bine în timp ce vă mișcați!



Ce alimente alegem – produse recomandate și nerecomandate

O alegere corectă a alimentelor ne ajută să ne hrănim sănătos.

	Recomandate (consum frecvent)	Nerecomandate (consum rar)
Băuturi	Apă, ceai de plante și fructe, suc de fructe natural (1 pahar/zi), limonadă cu îndulcitor	Alcool, ciocolată caldă, capuccino la plic, băuturi energizante, sucuri carbogazoase cu aromă de fructe cu adaos de zahăr, ceaiuri de fructe gata preparate din comerț
Pâine, cereale, paste făinoase, orez	Fulgi de ovăz, muesli simpli fără fructe, pâine integrală, de secară, neagră, graham, intermediară, pâine prăjită fără grăsimi, lipie, felii de cereale expandate (grâu, orez), orez basmatic integral, orez brun, orez sălbatic, paste făinoase, de preferat integrale	Pâine prăjită cu grăsimi, croissant, brișe, foietaje, produse de patiserie, covrigei, pâine albă, cereale de mic dejun cu zahăr, ciocolată, fructe sau alune, popcorn, pufuleți, bake-rolls, snacks-uri dulci sau sărate
Legume și zarzavaturi	Orice fel de legume proaspete, zarzavaturi, legume congelate, ardei iute, ceapă, usturoi, ierburi aromatice	Fulgi de fasole sau cartofi, legume în ulei la borcan, salate de legume cu maioneză sau ulei în exces, chips-uri, cartofi prăjiți
Fructe	Toate sortimentele de fructe proaspete, fructe uscate – 5-6 bucăți, gem fără adaos de zahăr	Compoturi de fructe cu adaos de zahăr, conserve de fructe în sirop, gem, dulceată, marmeladă

Carne, pește și ouă	Carne roșie proaspătă slabă (vită, porc, miel), carne albă de pui sau curcan, șuncă de pui sau curcan, mușchi file de vită sau porc, pastramă Pește, fructe de mare, pește afumat, icre negre și roșii, pește marinat, conserve de pește în suc propriu sau sos tomat Ouă – 4/săptămână	Carne roșie grasă, împănată, ceafă, costițe, carne tocată, mici, cârnați, salam, kaizer, bacon, parizer, cremwursti, conserve de carne, pate de ficat, șnițele, chiftele, hamburgeri, aripioare de pui, pane-uri din pui conserve de pește în ulei, salată de icre, fructe de mare pane sau prăjite în ulei, semipreparate congelate din carne sau pește
Produse lactate	Lapte degresat (0,1% grăsimi) sau parțial degresat (1,5% grăsimi), iaurt cu maxim 3% grăsimi, lapte bătut, brânză slabă de vaci, perle de brânză (cottage cheese), smântână 12% grăsimi, telemea proaspătă, urdă ricotta, mozzarella proaspătă în zer	Lapte integral (3,5% grăsimi), lapte cu cacao sau fructe, iaurt gras, cremos (>3,5% grăsimi), iaurt cu fructe sau muesli, brânză grasă de vaci, mascarpone, smântână cu 15-20% grăsimi, cașcaval, brânză de burduf, brânzeturi franțuzești, brânză topită
Grăsimi, uleiuri, sosuri	În cantități mici: ulei de măsline, ulei de floarea soarelui, ulei de rapiță, unt (1 linguriță de 2-3ori/săptămână), sos de roșii, bulion, sos de legume, sos de roșii, pastă de ardei	Untură, margarină, maioneză, sosuri gata preparate (olandez, tartar, remoulade, de usturoi, etc)
Produse zaharoase	Bomboane fără zahăr (cu îndulcitori), ciocolată neagră cu minim 70% cacao (2-3 pătrățele), înghețată cu maxim 7% grăsimi (pe bază de apă)	Orice produs de cofetărie (tort, chec, ruladă, fursecuri, prăjituri), napolitane, bomboane, ciocolată, zahăr, miere, înghețate cu ciocolată sau alune, creme și budinci la plic