**Piramida zdrowia, czyli czego warto nauczyć się od naszych przodków**

**Najnowsza wersja piramidy żywieniowej potwierdza – biologicznie jesteśmy łowcami z sawanny, którzy najlepiej czują się w ruchu. To właśnie dlatego aktywność fizyczna stała się, obok zbilansowanej diety, podstawą zdrowego stylu życia. Na połączeniu tych dwóch elementów najbardziej zyskuje nasz mózg. Osoby, które żyją według zasad piramidy, są bardziej skoncentrowane i kreatywne, rzadziej chorują na depresję i cierpią z powodu stresu.**

Nowa Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej została wprowadzona przez Instytut Żywności i Żywienia w 2016 roku.

– Jedną z podstawowych zmian w stosunku do zaleceń z 2009 roku było umieszczenie codziennej dawki ruchu w formie integralnej części piramidy. Uznano, że regularny wysiłek fizyczny jest na tyle istotny, aby wszedł nawet do samej nazwy piramidy. W ten sposób aktywność fizyczna i odpowiednie proporcje produktów spożywczych w naszej diecie zostały ze sobą nierozerwalnie związane, przypominając, że to fundament naszego zdrowia – tłumaczy Marzena Lamont, główny dietetyk portalu Kcalmar.com.

**Więcej warzyw i wody, mniej cukru i soli**

W nowej piramidzie większa rola przypadła warzywom i owocom. To właśnie one zastąpiły produkty zbożowe na liście pokarmów, które należy spożywać w największych ilościach. Co ważne, rośliny powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy – w proporcjach ¾ warzywa, ¼ owoce.

Ponadto awans zaliczyła woda, do piramidy weszły również orzechy jako źródło dobrych tłuszczów i zioła stanowiące zamiennik soli. Kolejną zmianą jest symbol przekreślonej cukiernicy, oznaczający ograniczenie cukru pod każdą postacią. Pojawiła się za to kawa oraz herbata jako napoje, które można pić, jednak warto to robić z umiarem.

**Żyjmy jak nasi przodkowie!**

 – Nowa piramida żywieniowa wyznacza nam optymalną drogę do zachowania zdrowia i sprawności umysłowej. Jeśli spojrzymy na jej zalecenia z perspektywy ewolucji człowieka, okaże się, że w wielu punktach wpisują się one w styl życia naszych przodków. Jego specyfiką było ogromne znaczenie ruchu i oparcie diety na produktach pochodzenia roślinnego – mówi Łukasz Sot, współwłaściciel serwisu Cateromarket.pl, platformy do zamawiania cateringów dietetycznych online.

Czy to oznacza, że historia zatoczyła koło? Wręcz przeciwnie. Z biologicznego punktu widzenia nie różnimy się znacząco od myśliwych z sawanny. Aby zachować jasność myślenia i sprawne ciało potrzebujemy dużo ruchu oraz nieprzetworzonego jedzenia. Dlaczego to takie ważne?

Szwedzki psychiatra Anders Hansen w swojej książce „W zdrowym ciele zdrowy mózg” udowadnia, że nasz mózg rozwija się przede wszystkim dzięki wszelkim formom aktywności fizycznej. Badania naukowe potwierdzają, że ruch pozytywnie wpływa na pamięć, koncentrację, kreatywność, a także sprawia, że jesteśmy optymistyczniej nastawieni do świata. Jeśli dodać do tego regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, to otrzymujemy łatwy przepis na brak chorób, efektywną pracę i szczęście.

**To proste, ale...**

Recepta wydaje się być banalna, jednak współczesnym stylem życia sabotujemy nasze zdrowie na wszystkich możliwych płaszczyznach. Siedzący charakter pracy, stres, wysokoprzetworzona żywność – to wszystko sprawia, że zalewa nas nie tylko epidemia otyłości, ale także depresji i innych schorzeń natury psychicznej. Jak sobie radzić z tym paradoksem naszych czasów?

– W zdrowym stylu życia nie chodzi o to, żeby rzucić pracę w korporacji i egzystować jak nasi przodkowie. Warto na początku uświadomić sobie znaczenie odpowiedniego odżywiania. A jeszcze lepiej – przekonać się o tym na własnej skórze, przechodząc na zdrową, zbilansowaną dietę i fundując sobie regularną dawkę sportu – tłumaczy Łukasz Sot i dodaje: – Życie według zasad piramidy może wydawać się skomplikowane. Jednak w dzisiejszych czasach mamy szeroki dostęp do sklepów ze zdrowymi produktami czy wygodnych aplikacji mobilnych do planowania treningów oraz jadłospisów. Coraz większą popularnością cieszą się także firmy oferujące diety pudełkowe z dostawą do domu, które przestają być luksusem, a stają się usługą dla „zwykłych” ludzi.

**10 złotych zasad**

Zmiany w piramidzie pokazują, że wraz z rozwojem nauki, zalecenia dotyczące spożywania poszczególnych grup produktów mogą się od siebie różnić. Nie oznacza to jednak, że poprzednie ustalenia nie służyły zdrowiu. Wszystko jest kwestią odpowiednich proporcji.

Instytut Żywności i Żywienia ujął zasady prawidłowego żywienia w 10 prostych punktach:\*

1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).

2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.

3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

4. Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.

5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.

7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).

8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.

9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

10. Nie spożywaj alkoholu.

Przestrzeganie tych zaleceń zwiększy naszą odporność i sprawi, że staniemy się bardziej sprawni i skuteczni w działaniu – tak, jak nasi przodkowie.

Źródła:

l https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych

l \* https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia

l http://www.czytelniamedyczna.pl/4684,dieta-paleolityczna-cz-i-cechy-charakterystyczne.html

l http://twarzedepresji.pl/o-depresji-swiecie/

l Anders Hansen, W zdrowym ciele zdrowy mózg, Kraków 2018.