

Harwardzka Piramida Zdrowego Żywienia w wielu punktach różni się od Polskiej Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Chociaż w obu na samym dole znajduje się aktywność fizyczna, to zbieżnych zaleceń żywieniowych jest niewiele i dotyczą one przede wszystkim ograniczenia spożycia cukru i słodczy, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, czerwonego mięsa oraz zwiększenia spożycia warzyw. Można jednak zaobserwować spore różnice w rozmieszczeniu poszczególnych grup produktów spożywczych na poziomach piramidy, a także w podejściu do częstości spożycia jajek, mleka i produktów mlecznych oraz nasion roślin strączkowych.

W Harwardzkiej Piramidzie Zdrowego Żywienia po aktywności fizycznej umieszczono na jednym poziomie warzywa i owoce, produkty z pełnego ziarna i oleje roślinne, na kolejnym – orzechy, nasiona i rośliny strączkowe razem z rybami, drobiem i jajkami, a na następnym – mleko i produkty mleczne. Zwieńczeniem piramidy jest ostatni poziom, na którym znalazły się zarówno czerwone mięso i masło, jak i produkty zbożowe, takie jak biały chleb, makarony i ryż oraz słodzone napoje, słodczyce i sól.

Warzywa

Im więcej warzyw w jadłospisie i im bardziej różnorodne, tym lepiej. Nie zalicza się do nich ziemniaków i frytek.

Owoce

Jedz dużo owoców o różnych kolorach.



Pełne ziarno

Jedz różnorodne produkty z pełnego ziarna (np. chleb pełnoziarnisty, makaron, ryż brązowy). Ogranicz zboża oczyszczone (jak biały ryż, białe pieczywo).

Zdrowe białko

Wybieraj nasiona strączkowe, tofu, tempeh i orzechy.

Olej

Używaj zdrowych olejów (oliwa z oliwek, olej rzepakowy) do gotowania, do sałatek itp. Unikaj izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych i masła*.

Woda

Pij wodę, herbatę lub kawę (najlepiej niesłodzoną). Ogranicz nabiał i mleko** (1–2 porcje/dzień) i soki (1 mała szklanka/dzień). Unikaj słodkich napojów.

* Masło to produkt niewegański. Izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych znajdują się w twardych margarynach i zawierających je słodczychach.

** Nabiał jest niewegański; dotyczy diety wegetariańskiej.

Rycina 12.10. Talerz Zdrowego Żywienia opracowany przez ekspertów Uniwersytetu Harvarda oraz redaktorów Harvard Health Publications pod kierownictwem prof. W.C. Willeta (przedruk I. Kibil, D. Gajewska (red.). *Wege. Dieta roślinna w praktyce*. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie 2018, s. 140.

Główne zasady Harwardzkiej Piramidy Zdrowego Żywienia:

- » Ziemniaków nie wlicza się do porcji warzyw w całodzienniej racji pokarmowej, ponieważ ich spożycie wpływa na wzrost poziomu glukozy we krwi.
- » Rodzaj węglowodanów jest ważniejszy niż ich ilość, dlatego zaleca się spożycie produktów z pełnego ziarna, a ograniczenie tych oczyszczonych. Na tej podstawie dokonano podziału produktów węglowodanowych na dwie grupy, pełne ziarna umieszczono na drugim poziomie piramidy, a oczyszczone produkty zbożowe – na jej samym szczycie.
- » Należy wybierać warzywa i owoce o różnorodnej barwie, ponieważ kolor produktów ma znaczenie i determinuje ich wartość odżywczą. Warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę tego, co znajduje się na talerzu.
- » Rośliny strączkowe, jako źródło dobrej jakości białka, witamin z grupy B i błonnika pokarmowego, powinny być spożywane codziennie.
- » Jajka przestały być uznawane za jedną z głównych przyczyn podwyższonego poziomu cholesterolu w osoczu krwi.
- » Zaleca się spożywanie naturalnych nieprzetworzonych olejów roślinnych i nie określa się maksymalnej ilości energii pochodzącej z tych tłuszczów.
- » Zaleca się zamianę tłuszczów zwierzęcych na roślinne, dlatego dokonano podziału tłuszczów na dwie grupy, tłuszcze roślinne umieszczono na drugim poziomie piramidy (powinny być spożywane codziennie) razem z warzywami i owocami oraz produktami zbożowymi z pełnego przemiału, tłuszcze zwierzęce oraz te dostarczające izomerów trans umieszczono zaś na samym szczycie piramidy (powinny być spożywane sporadycznie).
- » Ryby, drób, fasola i orzechy są dobrymi źródłami białka, dlatego należy je spożywać razem z warzywami, a ograniczyć spożycie czerwonego mięsa i mięs przetworzonych.
- » Należy ograniczyć spożycie mleka i produktów mlecznych do jednej, maksymalnie dwóch porcji dziennie.

12.3

Szwajcarska Piramida Żywienia dla sportowców

Piramida Żywienia dla sportowców opracowana przez Szwajcarskie Towarzystwo Żywniowe (Swiss Society for Nutrition) jest obecnie jedynym modelem żywienia przedstawionym w formie klasycznej piramidy, który oprócz podstawowych zaleceń dla osób dorosłych przedstawia rekomendacje żywieniowe **dla osób dorosłych trenujących 5 razy w tygodniu co najmniej 1 godz. dziennie.**

Dieta osób aktywnych z uwagi na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne, wzrost zapotrzebowania na witaminy z grupy B oraz znaczne straty wody i elektrolitów

podczas wysiłku powinna zostać bardzo starannie skomponowana i uwzględniać takie produkty spożywcze, które będą zwiększały możliwości wysiłkowe.

Przedstawiona przez naukowców szwajcarskich piramida żywienia została podzielona na dwie części – pierwsza kierowana jest do osób o małej aktywności fizycznej, a druga przeznaczona dla trenujących co najmniej 5 godz. tygodniowo. Druga część Piramidy zawiera informacje uzupełniające do części pierwszej w postaci rekomendacji, jakie produkty i z jaką częstotliwością należy spożywać dodatkowo w sytuacji zwiększonych potrzeb organizmu wynikających z prowadzonego treningu.

Warto zwrócić uwagę, że **u samej podstawy piramidy (na jej pierwszym poziomie) znajdują się niesłodzone napoje**, głównie woda mineralna, niesłodzone herbaty ziołowe i owocowe, zupy, ale również kawa i herbata. Oznacza to, że najważniejszym elementem każdej diety osób aktywnych fizycznie jest utrzymanie prawidłowego bilansu wodnego w organizmie oraz zapobieganie odwodnieniu. Zaleca się, aby osoby nietrenujące spożywały od 1 do 2 l płynów dziennie (w zależności od pory roku i wilgotności powietrza), a w trakcie każdej godziny wysiłku fizycznego lub po jego zakończeniu należy dodatkowo uzupełniać płyny w ilości ok. 400–800 ml. Podczas aktywności nieprzekraczającej 1 godz. oraz podczas redukcji tkanki tłuszczowej należy spożywać wyłącznie wodę mineralną, a przy wysiłkach znacznie dłuższych – stosować napoje izotoniczne. Powinno się ograniczyć spożywanie napojów zawierających kofeinę.

Drugi poziom piramidy to warzywa i owoce, które należy spożywać w ilości 5 porcji dziennie, tj. 3 porcje warzyw (co najmniej 1 porcja na surowo) i 2 porcje owoców, co daje ok. 600 g/dobę. Jedną porcję warzyw lub owoców można zastąpić szklanką soku. W przypadku osób aktywnych fizycznie nie ma konieczności zwiększania ilości warzyw i owoców w dziennej racji pokarmowej, dlatego rekomenduje się spożycie takie samo jak dla osób nietrenujących.

Trzeci poziom piramidy to produkty zbożowe, w szczególności te z pełnego ziarna zbóż, oraz **nasiona i rośliny strączkowe**, czyli doskonałe źródło węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego oraz główne źródło energii dla organizmu człowieka. Zgodnie z zaleceniami dla osób dorosłych nietrenujących należy spożywać 3 porcje produktów zbożowych dziennie, łącznie z ziemniakami, makaronami, ryżem i kaszami, w tym najlepiej co najmniej 2 porcje z pełnego ziarna, przy czym jako jedną porcję należy rozumieć 75–125 g pieczywa, 60–100 g suchych nasion roślin strączkowych, 180–300 g ziemniaków lub 45–75 g suchego ryżu, kaszy, makaronu czy płatków zbożowych. W przypadku osób aktywnych fizycznie na każdą godzinę treningu należy zwiększyć podaż tych produktów o jedną porcję. Dla osób bardzo aktywnych fizycznie (> 2 godz. treningu w ciągu dnia) przeznaczone są specjalne żele i batony energetyczne lub napoje regenerujące.