



Naukowcy z USA odwrócili piramidę żywienia, zmieniając tym samym paradygmaty i wprowadzając rewolucję w zakresie jedzenia. Priorytetem od teraz ma być żywność naturalna i jak najmniej przetworzona, a głównym źródłem – białko oraz świeże owoce i warzywa. Wypowiedzenie wojny fast foodom jest milowym krokiem, stanowiącym pokłosie coraz większej liczby osób otyłych na świecie. Jak nowa piramida wpłynie na sposób jedzenia przez ludzi? Co ona tak naprawdę zmienia?

Amerykański punkt widzenia – czyli nowa piramida

## Introducing The New Pyramid





Według nowej piramidy żywienia, podstawą prawidłowego funkcjonowania jest białko, które można pozyskiwać z mięsa czy serów. Obok nich na tym samym poziomie znajdują się warzywa i owoce. Te składniki właśnie mają dostarczać organizmowi wszystkie niezbędne mikroelementy. Warto jednak podkreślić, że w tym zestawieniu owoce zyskują – Amerykanie mówią jedz więcej owoców niż dotychczas!

Choć nowe zalecenia trafnie identyfikują żywność wysokoprzetworzoną jako kluczowe zagrożenie dla zdrowia, ich łagodniejszy stosunek do tłuszczyw zwierzęcych i czerwonego mięsa może budzić konsternację. Kluczem do sukcesu jest oparcie diety na produktach niskoprzetworzonych (m.in. owoce, warzywa), które niosą największą wartość odżywczą – tłumaczy Ilona Skrzypek, psychodietetyk, kampania GOOD MOVE.



#### Kluczowe zasady Eat real food:

- Ma wspierać Amerykanów w spożywaniu produktów pełnowartościowych zamiast wysoko przetworzonych;
- Białko i warzywa stanowią podstawę, gdyż to właśnie dzięki nim nasza dieta jest pełnowartościowa, poza tym wspierają one mięśnie czy funkcje metaboliczne;
- Tłuszcze to ważny element diety, ponieważ dzięki nim nasz mózg jest zdrowy a układ hormonalny funkcjonuje prawidłowo;
- Nie jest zalecane spożywanie cukrów;
- Spożycie rafinowanych produktów zbożowych jest nie wskazane, można je zastąpić ryżem lub płatkami owsianymi;
- Piramida jedynie wspiera w zdrowym żywieniu, a nie dyktuje konkretne posiłki<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Link - <https://coreteam.pl/443099-fast-food-kontra-real-food>.



## POLSKA I JEJ PODEJŚCIE DO ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ

W Polsce od dłuższego czasu, a dokładnie od października 2020 roku, zachęca się do stosowania tzw. „połowy talerza”, zgodnie z którą połowę każdego posiłku powinny stanowić świeże owoce i warzywa. Podobnie jak odwrócona piramida żywienia, ma to na celu minimalizowanie spożycia przez ludzi wysoko przetworzonej żywności, która sprzyja otyłości. Ta z kolei prowadzić może do szeregu chorób zagrażających nawet życiu. Jest to z pewnością bardziej zrozumiałe dla przeciętnego człowieka niż piramida żywienia. Poza tym, w przeciwieństwie do amerykańskiego planu, zasada „połowy talerza” mówi, by ograniczać mięso czerwone czy wędliny, a wysuwa na pierwszy plan tłuszcze roślinne, które można pozyskiwać między innymi ze słonecznika, rzepaku czy awokado.

Ideę „połowy talerza” promują też różne projekty polskie czy europejskie. Jednym z nich jest program GOOD MOVE realizowany przez trzy kraje: Polskę, Hiszpanię i Francję. Aktywnie zachęca on młodych ludzi w przedziale wiekowym 18-34 do zmiany nawyków żywieniowych i ruchowych krok po kroku, bez narzucania sobie restrykcyjnych diet czy ciężkich treningów – mówi Karolina Kamińska, kampania GOOD MOVE.

## ZMIANY W STYLU JEDZENIA LUDZI NA CAŁYM ŚWIECIE?

Czy odwrócona piramida żywieniowa ma szansę zaistnieć szerzej niż tylko w Stanach Zjednoczonych? Zmienia ona podejście do jedzenia, pokazuje, że mięso czyli białko jest równie ważne jak warzywa i owoce. Promuje inny styl życia, ale ma ten sam cel – zmniejszyć zagrożenie otyłością. Jaki wpływ ma zasada real food na życie nas wszystkich? Minimalizowanie spożycia produktów wysoko przetworzonych jest głównym celem naukowców amerykańskich i nie tylko. Jedzenie typu fast food najbardziej zagraża nam wszystkim, gdyż w dużej mierze składa się ze sztucznych składników, spulchniaczy etc. prowadzących do nadwagi i otyłości.





Zdrowy styl życia to jednak nie tylko odpowiedni sposób odżywiania, ale również regularna aktywność fizyczna. Wystarczy zacząć od spacerów, zamiany windy na schody czy autobusu bądź samochodu na przejażdżkę rowerem. Małymi krokami prosto do celu. Najistotniejsza jest zmiana nawyków, a to wszystko zależy tylko od wewnętrznej motywacji.



Więcej o programie GOOD MOVE na stronie  
- <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :

Instagram [instagram.com/good\\_move\\_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)

Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)

YouTube [https://www.youtube.com/@Good\\_Move\\_eu](https://www.youtube.com/@Good_Move_eu)

TikTok [https://www.tiktok.com/@good\\_move\\_eu](https://www.tiktok.com/@good_move_eu)



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

