

Výživa a životní styl – zdravé stravování

Američané se začali učit zdravé stravování pomocí jednoduššího a více srozumitelného „talíře“, tzv. MyPlate, místo potravinové pyramidy. MyPlate vychází z aktuálních amerických dietních doporučení z roku 2010, podle nichž má jedno denní tvořit z poloviny ovoce a zelenina, ze čtvrtiny obiloviny a z další čtvrtiny proteiny. Proteiny by měly být netučné, např. libové maso a aspoň polovina obilovin v porci jídla by měla být celozrnná. Součástí MyPlate je sklenice nízkotučného mléčného výrobku.



Seznam potravin, které lze považovat za „zdravé“, se v zásadě nijak nemění proti tomu, co známe všichni, a jejich výčet je k dispozici na stránkách amerického ministerstva zemědělství, resp. jeho projektu MyPlate - www.choosemyplate.gov.

V rámci projektu byly formulovány i tři hlavní stravovací zásady:

1. Rovnováha příjmu energie (užívej si jídla, ale jez méně, vyhýbej se velkým porcím).
2. Potraviny, které je vhodné v jídelníčku posílit (ovoce a zelenina - polovina talíře, minimálně polovina obilovin by měla být celozrnná, tučné mléčné výrobky vyměň za nízkotučné - 1%).
3. Potraviny, které je vhodné v jídelníčku snížit (slazené nápoje vyměň za čistou vodu, sleduj obsah sodíku v potravinách a vyber ty, kde je sodíku méně).