

# Principiile de baza unei diete sanatoase

Articol de: anca axenia

Cum ar trebui sa arate o dieta sanatoasa? Este dificil de evaluat in zilele noastre, cand suntem "bombardati" cu fel si fel de diete. Indiferent ce dieta iti alegi sa urmezi, majoritatea specialistilor in nutritie sunt de parere ca aceasta trebuie sa aiba urmatoarele caracteristici:

## Echilibru

O dieta sanatoasa trebuie sa cuprinda o gama cat mai variata de alimente, in functie de diferitele proprietati ale grupelor alimentare. Majoritatea organizatiilor de sanatate recomanda ca intr-o dieta sanatoasa caloriile sa fie asimilate dupa cum urmeaza: 55-65% din calorii sa provina din carbohidrati, 10-15% sa provina din proteine si nu mai mult de 30% din calorii sa fie obtinute din grasimi. Alte programe recomanda ca balanta nutrientilor sa fie urmatoarea: 40% carbohidrati, 30% proteine si 30% grasimi sau: 75% carbohidrati, 15% proteine si 10% grasimi.

## Moderatie

Obezitatea fiind una dintre problemele de sanatate cu o rata mare de crestere, ceea ce ii framanta pe specialisti este controlul cantitatii unei portii normale. Pentru a putea fi moderati trebuie sa invatam care este cantitatea optima de alimente de care are nevoie organismul nostru. Multe diete sunt benefice tocmai pentru ca ne ajuta sa ne planificam portiile de mancare in functie cantitatea necesara organismului. Senzatiile de satietate este inregistrata de creier dupa 20 de minute de cand am inceput sa mancam, prin urmare trebuie sa invatam cand sa ne ridicam de la masa. Mai trebuie sa invatam sa facem diferenta intre a manca pentru a ne potoli foamea si a manca pana la senzatie de suprasaturatie.

## Varietate

O dieta sanatoasa trebuie sa includa o gama variata de grupe alimentare. Principalul scop este acela de a ne pastra sanatatea iar apoi acela de a slabi. Incluzand o gama cat mai variata de alimente ii oferim organismului toti nutrientii de care are nevoie. Este cunoscut faptul ca anumite alimente sunt mai bogate in anumite vitamine si minerale decat altele, prin urmare

eliminarea totala a unei grupe de alimente poate conduce la unele probleme de sanatate.

Taguri articol: dieta, Obezitatea, minerale,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

