

# SANATATE PRINTR-O ALIMENTATIE CORECTA

## A. RECOMANDARI PENTRU O DIETA SANATOASA

**Recomandari pentru o dieta sanatoasa si totodata pentru o viata sanatoasa:**

- **Mananca cu placere;** mancarea este una din placerile vietii.
- **Mananca variat.** Cu cat este mai variata mancarea, cu atat sunt mai variate substantele nutritive ingerate si este mai mic riscul aparitiei deficientelor sau dezechilibrelor nutritionale.
- **Mancarurile sa fie calitativ adecvate pentru o greutate corporala optima;** altfel, obezitatea apare usor prin supraalimentatie.
- **Mananca multe alimente bogate in amidon si fibre;** ele contin substante nutritive importante, dar mai ales te ajuta sa te saturi fara prea multe calorii. Painea neagra este ideala pentru omul sanatos.
- **Mananca peste in loc de carne.**
- **Mananca multe fructe si legume;** ele contin substante nutritive care pot preveni aparitia bolilor de inima si cancerul.
- **Consuma in mod curent lapte si produse lactate.**
- **Nu manca alimente care contin prea multe grasimi;** acestea cresc riscul aparitiei bolilor de inima si instalarii obezitatii. Consuma, in schimb, multe preparate din soia.
- **Nu manca prea multe dulciuri si nu consuma prea multe bauturi racoritoare;** in cantitati mari, acestea tind sa inlocuiasca alte alimente mult mai nutritive din dieta.
- **Consuma alcool cu masura;** cantitatile mici de alcool pot fi benefice, cantitatile excesive pot fi grav daunatoare pentru organism.
- **Mananca regulat trei mese pe zi:** dimineata, la pranz si seara.
- **Evita mancatul in graba.** Nu te grabi si mananca in liniste; fereste-te si de mesele abundente si servite in timp scurt.
- **Nu manca prea tarziu seara;** ultima masa trebuie servita cu cel putin 2-3 ore inainte de culcare.
- **Mesteca bine alimentele;** a mesteca bine inseamna a digera pe jumatate.
- **Evita servirea alimentelor prea fierbinti sau prea reci.**
- **Nu te intinde pe pat imediat dupa masa;** siesta nu este recomandata imediat dupa sfarsitul mesei.
- **Incearca sa-ti mentii greutatea normala a corpului,** calculata dupa formula: inaltimea in cm minus  $100 \pm 10\%$ .
- **Incearca sa elimini stresul, supararile si discutiile contradictorii in timpul meselor.**
- **Suprima fumatul;** daca nu poti, redu macar numarul tigarilor si nu fuma inainte de mese.
- **Consuma mai putina sare.**
- **Imbunatateste gustul si mirosul alimentelor preparate cu plante arome si condimente.**

## **B. ZECE REGULI DE AUR PENTRU ALIMENTE FARA RISCURI**

- 1. Pentru siguranta, alegeti alimentele care au fost supuse unui tratament (spalare, sterilizare, pasteurizare, fierbere, coacere).** Multe alimente, cum ar fi fructele si legumele se pot consuma crude dar trebuie spalate foarte bine; altele, cum ar fi laptele trebuie supuse unui tratament.
- 2. Alimentele trebuie pregatite corect.** Foarte multe alimente de origine animala pot fi contaminate, cu microbi patogeni capabili sa produca imbolnaviri. Prepararea corecta va ucide microorganismele patogene doar daca temperatura tuturor partilor alimentului ajunge la cel putin 70°.
- 3. Consumarea preparatelor culinare prin tratare termica este recomandabil sa se faca imediat ce au fost luate de pe foc.** Cand alimentele se racec la temperatura camerei, microbii incep sa se inmulteasca si cu cat este mai lunga perioada de racire, cu atat este mai mare riscul de imbolnavire pentru consumator.
- 4. Daca trebuie sa gatiti alimentele pentru mai mult timp sau daca vreti sa le pastrati pe cele ramase, asigurati-va ca le-ati depozitat la o temperatura de 10°C.** Aceasta regula este deosebit de importanta.
- 5. Reincalzirea corecta a alimentelor (cel putin 70° C), reprezinta cea mai buna protectie impotriva microbilor care se pot dezvolta in timpul depozitarii lor.** O depozitare corespunzatoare incetinesc cresterea microorganismelor, dar nu ii elimina.
- 6. Evitati contactul alimentelor preparate cu alimentele care nu mai necesita preparare sau cu cele care se consuma in stare cruda, deoarece se pot contamina prin contact.** Nu este permis ca, dupa pregatirea carnii, sa se utilizeze aceleasi tocatoare sau cutite pentru a taia alte alimente deja preparate sau gata pentru consum.
- 7. Spalati-va mainile des si foarte bine, atat inainte de a incepe sa gatiti alimentele, cat si dupa fiecare intrerupere din procesul de preparare.** Daca aveti leziuni (rani) la maini, evitati sa participati la pregatirea alimentelor.
- 8. Pastrati bucataria curata.** Intrucat alimentele se contamineaza usor, orice suprafata utilizata pentru prepararea lor trebuie sa fie foarte curata. Resturile sau firimiturile de alimente constituie un potential rezervor de microbi. Materialele textile folosite in bucatarie, care vin in contact cu detergentii si ustensilele din bucatarie, trebuie sa fie schimbate frecvent si fierte inainte de reutilizare.
- 9. Protejati alimentele de insecte, rozatoare si alte animale.** Animalele sunt in mod frecvent surse de agenti patogeni, care pot cauza boli cu transmitere digestiva. Pastrarea alimentelor in spatii inchise reprezinta cea mai buna protectie.
- 10. Utilizati numai apa sigura.** Apa buna pentru consum uman este la fel de importanta atat pentru prepararea alimentelor, cat si pentru baut. Daca aveti vreo indoiala in legatura cu apa disponibila, fierbeti-o inainte de a o utiliza la prepararea alimentelor.