

Táplálkozási mód a Táplálékpíramis- elv szerint



A könnyebb és tudatosabb táplálkozás, étrend összeállításához kialakították a táplálék piramis elvét, mely irányt mutat, hogy naponta milyen elosztásban és mennyiségben fogyasszuk a különböző tápanyagokat. Ez egy általános megközelítés, természetesen bármilyen szervi, anyagcsere probléma, más tendenciákat követel (például Candidázis, vesebetegség, cukorbetegség, stb.) meg. Gyermekes esetében sem ez az irányadó táplálkozási elv, hiszen például a gyermekeknek fejlődésük érdekében több fehérjebevitelre van szükségük.

Az étkezés gyakoriságát tekintve ajánlott: az összetett szénhidrátokból naponta hatszor, gyümölcsökből, zöldségekből naponta ötször (lúgosító-savasító ételek), tej és tejtermékekből naponta kétszer, fehérje természetű ételekből naponta kétszer, zsírokból (zsír, olaj) naponta 15-20g mennyiséget fogyasztani.

Egyéb felosztások szerint, (a lényeg, hogy a napi szükségletet fedező élelmiszerek, a piramisban elfoglalt helyüknek megfelelő arányban szerepeljenek az étrendben (lásd.még: anyagcsere-tápanyagok energia értéke):

Fehérje: 9-12% (1 g fehérje elégetése 5,3 Kcal/22,19 KJ energiát termel, de a fehérjének nem az energiaszolgáltatás a fő feladata)

Zsír: 15-30% (1 g zsír elégetése 9,3 Kcal/38,94 KJ energiát termel)

Szénhidrátok: 50-70% (1g szénhidrát elégetése 4,1 Kcal /17,16 KJ energiát termel)

Gabonafélék (szénhidrátok): 35% (teljes kiőrlésű kenyér és péksütemények, illetve tészták, rizs, burgonya, száraz hüvelyesek)

Zöldségek: 18%

Gyümölcsök: 13%

Húsok, tojás, hüvelyesek, olajos magvak: 12%

Tej és tejtermékek: 12%

Zsírok és édességek: 10%