Jaka dieta jest najlepsza dla zdrowia

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 14, kwiecień 2021 08:57
Patrycja Grebla-Tarasek
Odsłony: 475

Dieta flexitariańska – warto zapamiętać tą nazwę, bo właśnie ona została uznana za najzdrowszą dla naszego organizmu. Jest to najlepsza dieta odchudzająca, w ogólnej kategorii diet zajęła drugie miejsce, jest najlepszą dietą dla diabetyków, a także zajmuje drugie miejsce wśród diet dla zdrowego serca. Co roku powstaje ranking US NEWS, w którym diety oceniane są w kilkunastu kategoriach.

Przechodząc do sedna na czym polega ta dieta? Flexitarianizm pochodzi od połączenia dwóch słów: flex czyli elastyczny i wegetarianizm – to styl odżywiania, który zachęca do spożywania głównie produktów roślinnych, jednocześnie pozwalając na spożywanie mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego z umiarem, od czasu do czasu.

Opiera się ona na następujących zasadach: jedzeniu głównie owoców, warzyw, roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych, wybieraniu białka pochodzenia roślinnego (roślin strączkowych, orzechów, nasion), a nie zwierzęcego, byciu elastycznym i od czasu do czasu włączać mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, jedzeniu jak najmniej przetworzonej najbardziej naturalnej żywności oraz ograniczeniu spożycia cukru i słodyczy.

Ze względu na swój elastyczny charakter i skupienie się na tym, co należy uwzględnić, a nie ograniczać, dieta flexitariańska jest popularnym wyborem dla osób pragnących zdrowiej się odżywiać. Celem tej diety jest spożywanie więcej pokarmów roślinnych i mniej mięsa.

Phoca PDF