

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Aktywność fizyczna podstawą piramidy żywienia**



**Podstawą nowej piramidy zdrowego żywienia z 2016 r. są różne formy aktywności fizycznej, a nie konkretne produkty spożywcze - powiedział w środę podczas Narodowego Kongresu Żywnościowego w Warszawie dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia, prof. Mirosław Jarosz.**

Nowa wersja piramidy jest zgodna z najnowszymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Poza wysiłkiem fizycznym propagują one dietę, w której powinno być jak najmniej cukrów, soli i tłuszczu, a jak najwięcej błonnika (czyli warzyw i owoców oraz produktów zbożowych - PAP).

„Nie tylko to, co jemy, ale również to, jak często jesteśmy aktywni fizycznie decyduje o naszym zdrowiu - podkreślił prof. Mirosław Jarosz. - Z tego powodu zmieniliśmy nazwę piramidy, teraz jest to piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej”. Dodał, że ważny jest każdy rodzaj aktywności, zarówno bieganie i jazda na rowerze, jak również spacerowanie oraz wchodzenie po schodach. Ważne także, żeby wysiłek był regularny, najlepiej 30-45 minut dziennie.

Według prof. Jarosza wysiłek fizyczny powoduje wydzielanie korzystnych dla zdrowia substancji i wpływa na przemianę materii. Działa on podobnie jak cenne składniki pokarmowe, wchodzi z nimi w korzystne interakcje, chroni przed nadwagą i otyłością, wydłuża życie.

Spośród produktów spożywczych najważniejsze są warzywa i owoce. „Należy sięgać po nie jak najczęściej, badania nie pozostawiają wątpliwości, że każda ich porcja zmniejsza ryzyko wielu schorzeń, w tym głównie chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów, i wydłuża życie” - zaakcentował prof. Jarosz. Dziennie powinno się spożywać co najmniej 400 gramów tych produktów, które można zastąpić sokiem, najlepiej wielowarzywnym. Trzy czwarte dziennego spożycia powinno przypadać na warzywa, a jedna czwarta - na owoce.

„Niepokojące jest jednak, że od 2010 r. spada w Polsce spożycie warzyw i owoców, co może w przyszłości zwiększyć zachorowalność naszych rodaków na zawały serca, udary mózgu i choroby nowotworowe” - zwrócił uwagę prof. Jarosz.

Na trzecim miejscu w nowej piramidzie są produkty zbożowe, w tym szczególnie pełnoziarniste (z tzw. pełnego przemiału). Powinny być one spożywane podczas większości posiłków. Kolejne miejsce zajmuje mleko. Należy wypijać dziennie co najmniej dwie duże szklanki tego napoju, który można zastąpić jogurtem i kefirem lub częściowo – serem.

Dopiero na piątym miejscu są produkty mięsne, które powinny być jedynie dodatkiem do warzyw, w tym roślin strączkowych, oraz produktów zbożowych. Najbardziej zalecane są ryby i jaja, a najmniej czerwone mięso i wędliny. Powinno się spożywać tygodniowo nie więcej niż 0,5 kg wołowiny, wieprzowiny i drobiu oraz wędlin.

„Czerwone mięso uznano niedawno za kancerogenne, jego spożycia należy ograniczyć, lepiej je zastąpić rybami i drobiem, ale spożycie ryb w naszym kraju ostatnio spadło” – podkreślił prof. Jarosz.

Na ostatnim miejscu, na szczycie piramidy, postawiono tłuszcze, których spożycie powinno być ograniczane, szczególnie tłuszczów zwierzęcych. „Od 1992 r. w diecie Polaków spożycie tłuszczów zwierzęcych spadło, co jest korzystne, ale jednocześnie niepokojąco wzrosła konsumpcja tłuszczów roślinnych” - powiedział prof. Jarosz.

Z danych Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że ogółem spożycie tłuszczów zwiększyło się w naszym kraju trzykrotnie, co przyczyniło się do wzrostu nadwagi i otyłości. „Dzieci z nadwagą i otyłych jest u nas trzy, cztery razy więcej niż przed ponad 20 laty. Najwięcej jest ich w woj. mazowieckim, gdzie prawie co trzeci nastolatek w wieku 10-15 lat ma kłopoty tuszą” – dodał prof. Jarosz.

W piramidzie nie znalazło się miejsce dla cukru i słodczy, bo należy ich unikać. Prof. Jarosz twierdzi, że można je zastąpić owocami i orzechami. Nie wolno również dosalać potraw i lepiej kupować gotowe produkty spożywcze o niskiej zawartości soli, ponieważ zwiększa ona ryzyko zawału serca i udaru mózgu oraz raka żołądka. Można ją zastępować ziołami, takimi jak rozmaryn, oregano, tymianek, kurkuma, imbir i cynamon, tym bardziej, że poprawiają smak i mają wiele cennych składników.

Na nasze zdrowie wpływa również wypijanie odpowiedniej ilości płynów. Prof. Jarosza zwraca uwagę, żeby dziennie spożywać co najmniej 1,5 litra płynów. Specjalista poza wodą i sokami zaleca picie kawy i herbaty. Od 3 do 5 filiżanek kawy dziennie, również tej bezkofeinowej, zmniejsza ryzyko wielu chorób, takich jak udary mózgu i cukrzyca, a nawet choroby Alzheimera i choroby Parkinsona.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24811.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**