

## **Zdrowa dieta – elementem profilaktyki zdrowotnej**

Na portalu diety NFZ – [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl) – pojawiły się nowe publikacje związane ze zdrowym odżywianiem. „Zima. Kuchenne inspiracje z NFZ”, to e-book, z którym można przygotować zdrowe i pyszne dania na zimowe dni. To 24 przepisy na zbilansowane posiłki z ogólnodostępnych składników. Oprócz przepisów na zimowe, sycące i rozgrzewające dania na portalu diety NFZ znajdziemy także szczegółowo rozpisaną specyfikę diety DASH – której ogromną zaletą jest przygotowywanie dań z dostępnych produktów oraz nieskomplikowane przepisy kulinarne smacznych potraw. Narodowy Fundusz Zdrowia szczególnie poleca dietę DASH, wykorzystując ją jako referencyjną w proponowanych planach żywieniowych. Odżywianie się według jej zasad daje wiele korzyści zdrowotnych, które możemy zaobserwować już po kilku tygodniach jej stosowania. Dieta DASH nie tylko pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, ale również zapobiega jego rozwojowi, sprzyja poprawie w przypadku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych. Jest zalecana przez wiele towarzystw naukowych, m.in. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, czy Europejskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego. Na portalu znajdziemy m.in. plan żywieniowy DASH WEGE, DASH SENIOR, DASH CUKRZYCA czy DASH dla osób z problemami endokrynologicznymi. Źródła: <https://diety.nfz.gov.pl/diety/plany-zywieniowe/> <https://diety.nfz.gov.pl/diety/wp-content/uploads/2020/12/ebook-kuchenne-inspiracje-zima-nfz.pdf> <https://diety.nfz.gov.pl/diety/materialy/> <https://www.zachod.pl/250677/250677/>