

Portal Diety NFZ. Poznaj nowe plany żywieniowe.

Nowe plany żywieniowe: DASH Sport, DASH Odporność i DASH Celiakia Z bezpłatnego serwisu Narodowego Funduszu Zdrowia korzysta ponad 900 tys. użytkowników . Portal Diety NFZ uczy, jak zmieniać nawyki żywieniowe na zdrowsze. Wspiera też osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Serwis działa w internecie pod adresem diety.nfz.gov.pl . Wszystkie plany żywieniowe dostępne w portalu Diety NFZ powstały na bazie DASH (z ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) , diety stosowanej w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego. Dieta DASH, uznawana za jedną z najzdrowszych na świecie, jest zalecana przez wiele towarzystw naukowych. W portalu pojawiły się kolejne plany żywieniowe. W sumie jest ich już 18. Nowe plany to: **DASH Sport** – dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej, wspomaga odbudowę glikogenu. **DASH Odporność** – wzmacnia układ odpornościowy, bazuje na warzywach i owocach bogatych w witaminy i antyoksydanty. **DASH Celiakia** – to propozycja dla osób na diecie bezglutenowej, zawiera pełnowartościowe, bezglutenowe produkty. Narzędzia, które mierzą postępy Dzięki Dzienniczkowi żywieniowemu i Pomiarom postępów można jeszcze lepiej kontrolować swoje zdrowie i nawyki żywieniowe. Dzienniczek żywieniowy – umożliwia zapisywanie posiłków i płynów, pomaga zrozumieć wpływ diety na zdrowie. **Pomiary postępów** – monitorują zmiany masy ciała, obwodów talii i bioder oraz wyliczają wskaźnik WHR, czyli stosunek obwodu talii do obwodu bioder. W portalu NFZ są dostępne również bezpłatne e-booki z pomysłami na wspólne gotowanie z dziećmi i przygotowywanie szybkich, smacznych i przede wszystkim zdrowych śniadań w formie lunchboxu do szkoły. **Diety NFZ: plany żywieniowe to nie wszystko** W bezpłatnym serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia każdy znajdzie: ponad 10 tys. przepisów przygotowanych przez dietetyków indywidualny wybór planu żywieniowego kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania e-booki z przepisami. Obecnie w portalu jest zarejestrowanych 900 tys. użytkowników. Większość, bo ok. 60%, to kobiety. Najczęściej z diet od NFZ korzystają osoby w wieku 20-30 lat oraz 40-latkowie. Przybywa także dojrzałych użytkowników po 60 roku życia.