

NITRISYON DE BAZ

✘ Makroalimant

Glisid

- Glisid yo se sous enèji prensipal kò a pi pito, ki nesèsè pou sipòte fonksyon sèvo a, ògàn dijestif yo, fonksyon ren ak fwa, epi ak tisi misk yo.
- Sous: pen, pasta, diri, nouy, grenn pwa, legim ki gen lanmidon, fwi ak pwodwi letye.

Pwoteyin

- Pwoteyin enpòtan pou kwasans tisi ak misk, fonksyon iminitè, pwodiksyon òmòn ak anzim.
- Sous: vyann, bèt volay, ze, pwason, nwa, legim, tofou, pwodwi soya, lèt ak pwodwi letye.

Grès

- Grès yo trè enpòtan pou fonksyon selil, tisi nève yo, pwodiksyon òmòn, epi yo ede kò a absòbe vitamin ki ka fonn nan grès tankou vitamin A, D, E, K
- Gen 2 kalite grès prensipal
 - Grès satire: solid nan tanperati chanm (bè, grès kochon, lwil palmis ak kokoye)
 - Grès ki pa satire: Likid nan tanperati chanm (kanola ak lwil oliv, zaboka, nwa, grenn ak pwason gra - somon, sadin, elatriye)
- Lè w ap chwazi ki grès pou manje, vize sous grès ki pa satire.

✘ Mikwoaliman

- Mikwonitriman yo se vitamin (egzanp A, B, C, D, E ak K) ak mineral (egzanp kalsyòm, potasyòm). Yo nesèsè pou metabolis enèji, fonksyon tisi ak ògàn, kwasans ak devlopman, sante zo, ak iminite.
- Yo jwenn yo nan tout manje.
- Manje yon rejim ki rich nan yon varyete fwi ak legim kolore, sereyal antye, nwa, grenn pwa, legim, pwoteyin mèg, ak pwodwi letye ki pa gen anpil grès asire ke kò a kapab jwenn tout eleman nitritif li bezwen pou fonksyone pwobableman epi anpeche defisyans eleman nitritif.



✘ Fib alimantè

- Yo jwenn fib nan sereyal antye, fwi ak legim.
- Li ede diminye kolestewòl nan san, risk pou maladi kè, li pwoteje tou kont kansè nan tete ak kolon, ak amelyore sante zantray.
- Gen 2 kalite fib prensipal:
 - Sa ki disoud nan dlo (solib): Ralanti dijesyon pou ankouraje ou santi w plen epi byen manje.
 - Sa ki pa disoud nan dlo (ensolib): Ogmante volim pou pou epi anpeche konstipasyon.
- Vize pou manje omwen 5 pòsyon fwi ak legim pa jou epi chwazi sereyal antye sou sereyal rafine tout lè sa posib.
- Nwa, grenn pwa, pwa, ak legim yo se kokenn sous fib tou.

✘ Konsomasyon alkòl

- Gid pou bweson pou granmoun ki an sante:
 - Fanm: 1 bweson pa jou.
 - Gason: 2 bweson pa jou.

✘ Idratasyon ak bwason

- Benefis ki genyen nan dlo:
 - Lubrifye jwenti yo
 - Regle tanperati kò a
 - Bay misk yo enèji
- Yon bon fason pou konnen si w idrate se pa koulè pipi w. Si pipi ou klè oswa jòn limyè, sa vle di ou byen idrate.
- Limite bwason sikre kòm soda, bwason ak fwi, dlo sikre, te glase e kafe ak sik ajoute, bwason énergisant e bwason pou espò.
- Konsèy pou rete idrate:
 - Pote yon boutèy dlo ki kapab itilize plizyè fwa avèk ou (vize bwè 8-10 tas pa jou).
 - Aromatize dlo senp ou a ak fwi ak remèd fèy fre.
 - Manje manje ki gen anpil dlo tankou melon, frèz, fwi ki si tankou sitwon ak zoranj, sòs pòm, yogout, konkonb ak leti.

Gwosè pòsyon yo



PLA MEN W: 3 ONS

Poul, vyann, pwason, ak ze



MEN W KI FÈMEN: 1 TAS

Diri, pasta, fwi, legim, ak krèm glase



1 POM MEN: ½ TAS

Pwa, pòm detè, ak nwa



2 POM MEN: 1 ONS

Popcorn, fritay, ak pretzel



POUS: 1 ONS

Manba ak fwomaj di



MWATYE POUS: 1 KIYÈ TE

Lwil pou kwit manje, bè ak mayonèz