

# ZDROWE ODŻYWIANIE



- Zdrowe odżywianie jest to sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe. Należy zapewnić odpowiednią ilość makroskładników (tłuszcze, białka, węglowodany), mikroskładników (sole mineralne) oraz energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiednie jedzenie pozwala zachować piękne włosy, paznokcie, układ kostny i mięśniowy a także poprawia myślenie.

- **Jedzenie ma służyć nam – a nie odwrotnie.**

W jedzeniu nie chodzi tylko o to, byśmy się najedli do syta albo ponad miarę (i to koniecznie smacznie), natomiast **chodzi o to, by jedzenie przynosiło nam zdrowie. Jedzmy dla zdrowia!**

- Nasyćmy nasze ciało energią, składnikami odżywczymi, inaczej mówiąc **dajmy mu to, czego potrzebuje**. Dlatego tak ważne jest świadome odżywianie, czyli wiedza co, kiedy i ile jeść, by być zdrowym.



Chcesz jeść zdrowo i nie wiesz od  
czego zacząć?

Oto 8 najważniejszych zasad:

# 1. Spożywaj duże ilości warzyw i owoców

Dużo warzyw i owoców zapewnia organizmowi wystarczającą ilość witaminy C, beta -karotenu, minerałów i błonnika pokarmowego. Zaleca się spożywać 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców dziennie. Warzywa najlepiej spożywać na surowo lub krótko gotowane. Długie gotowanie niszczy witaminy i wypłukuje składniki mineralne.

- Jedząc warzywa:
- zredukujesz ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów,
- zmniejszysz ryzyko wystąpienia cukrzycy, miażdżycy i zawału serca,
- obniżysz ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

# OWOCE SĄ ŹRÓDŁEM WIELU WITAMIN

- **Witamina C :**
- - pomaga zwiększyć odporność organizmu,
- - przyspiesza gojenie ran i zrastanie kości,
- - hamuje tworzenie się sińców, powstawanie
- krwotoków czy krwawienia z dziąseł,
- - odpowiada za sprawne funkcjonowanie układu krwionośnego i serca.
- 
- Doskonałym źródłem witaminy C są:



- **Witamina A:**
- Witamina A zapobiega kurzej ślepcie, osłabieniu wzroku, pomaga w leczeniu
- wielu chorób oczu. Witamina A zapewnia również prawidłowy wygląd skóry,
- włosów i paznokci.
- Możemy ją znaleźć np.. w brokułach, morelach, szpinaku, dynii czy marchewce.
- 
- **Witaminy z Grupy B**
- Są to witaminy : B1, B2, B3 ,B5, B6, B7, B12.
- Wpływają w zasadniczy sposób na ogólne zdrowie organizmu.
- Niedobory witamin tej grupy prowadzą przede wszystkim do zaburzeń
- działania układu nerwowego czy samopoczucia. Witaminy te znajdziemy w : orzechach, brokułach, awokado, bananach.

## 2. Jedz regularnie, najlepiej 5 posiłków dziennie

- Najważniejsze aby rozpocząć swój dzień od zdrowego, ciepłego i sycącego śniadania. Pozwoli to na zwiększenie wydajności Twojego organizmu i zapobiegnie spożycia nadmiaru kalorii w drugiej części dnia. Kolejne regularne posiłki co 3-4 godziny ustabilizują poziom glukozy we krwi i przyspieszą Twój metabolizm. Jedząc w ten sposób zapewnisz sobie mnóstwo energii przez cały dzień. **Lepiej jeść mało, a często.**



# 3. Wzbogacić swoją dietę o różnorodne produkty

- Postaraj się, aby w Twoim dziennym jadłospisie znalazły się artykuły zakwalifikowane do wszystkich grup produktów spożywczych. Wyróżniamy **sześć** takich grup :
- **produkty zbożowe** (pieczywo, kasze, makarony),
- **mleko i jego przetwory** (kefir, sery, jogurty, maślanki),
- **warzywa i owoce**.
- **mięso, ryby i ich przetwory oraz jaja**.
- **tłuszcze jadalne**, czyli oleje roślinne i tłuszcze zwierzęce (masło, łój, smalec).
- **cukier i wyroby cukiernicze**, których spożycie należy zdecydowanie ograniczać.



## 4. Unikaj wysoko przetworzonych i sztucznych produktów

- Unikaj wszelkich fast foodów, napojów gazowanych, chipsów oraz gotowych dań dostępnych w sklepach. Te wysoce przetworzone produkty nie niosą ze sobą nic dobrego – zawierają masę konserwantów i wzmacniaczy smaku i zapachu (np. aspartam, syrop glukozowo-fruktozowy czy glutaminian sodu). Do tego charakteryzują się **wysoką zawartością tłuszczu i soli, których nadmiar nie wpływa korzystnie na zdrowie**. Żywność przetworzona cechuje się również niską, bądź nawet zerową zawartością witamin i składników mineralnych.



# 5. Zamień smażenie na pieczenie

Smażenie to jeden z najszybszych sposobów obróbki termicznej mięsa. Jednak szybko wcale nie znaczy zdrowo!

- ❖ podczas smażenia uwalniane zostają związki, które choć wydają nam się wyjątkowo smaczne, w rzeczywistości są truciznami, które negatywnie wpływają na nasz organizm już na poziomie komórkowym. Zazwyczaj mięso czy ryby smażymy w panierce, która dodatkowo przyczynia się do tych zmian. Najważniejsze zmianie podczas smażenia ulegają tłuszcze. Wysoka temperatura powoduje, że zachodzi w nich proces autooksydacji. Dodatkowo podczas smażenia w temperaturze 150 do 200 stopni ginie sporo witamin

Najprostszym rozwiązaniem wszystkich tych problemów jest zamiana smażenia na pieczenie lub ograniczenie smażenia do minimum.

## 6. Nawodnij prawidłowo swój organizm

- Woda spełnia liczne funkcje w naszym organizmie, bierze udział w wielu procesach oraz jest odpowiedzialna za transport substancji odżywczych. Spożycie płynów przez osobę dorosłą powinno kształtować się na poziomie **1,5 – 2 litrów** każdego dnia. Codziennie w procesie oddychania, poprzez układ moczowy, a także z kałem i potem tracimy średnio 2,6 litra wody. Straty wody są jeszcze większe w gorące i wietrzne dni lub w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego. uzupełniany. Aby organizm mógł w pełni sprawnie funkcjonować każdy ubytek płynu musi być na bieżąco



## 7. Korzystaj z soli jak narzędzie

- Używaj bardzo **mało soli** (zatrzymuje wodę w organizmie). Statystyczny Polak soli średnio 5 razy za dużo! Sól jest w wędlinach, chlebie, serze twardym (tzw. żółtym), ciastkach, wegecie, zupkach i sosach w proszku i wielu innych produktach. Przez trzy tygodnie nie sól również ziemniaków, makaronu, ryżu, ani kasz. Poczujesz różnicę, będziesz w stanie wyczuć sól zawartą w innych produktach. Sól zatrzymuje wodę w organizmie, zwiększa ciśnienie i prowadzi do chorób cywilizacyjnych.

# 8. Zmień swoje nawyki żywieniowe

- Wprowadzanie wszystkich zasad zdrowego odżywiania do swojego życia może wydawać się bardzo trudne. Przecież mało kto jest w stanie z dnia na dzień całkowicie wyrzucić swój jadłospis do góry nogami i nagle zacząć jeść w 100% zdrowo. Na początek zrób to na zasadzie „wyzwań”, które **możesz** wykonać kiedy tylko masz na to ochotę.

Oto kilka propozycji na „zdrowe wyzwania”:

- nie dodawaj cukru do herbaty i kaw,
- nie dodawaj soli do warzyw na kanapce,
- zamiast usmażyć na obiad kotleta upiecz mięso w piekarniku (nie zapomnij dodać ulubionych przypraw),
- przygotuj sycące i zdrowe śniadanie,
- przygotuj zdrowy posiłek do pracy/szkoły,
- przygotuj lekka sałatkę na kolację,
- zrób sobie pyszny i zdrowy koktajl owocowy zastępujący słodycze,
- postaraj się zjeść regularnie 5 posiłków dziennie.

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



# NIE ZAPOMINAJ O RUCHU!

