

„Jesteś tym, co jesz”



„Jesteś tym, co jesz” – to powiedzenie wyraża samą prawdę. Odżywianie odgrywa istotną rolę – ma wpływ nie tylko na funkcjonowanie organizmu, ale również samopoczucie. To jednak dopiero początek, ponieważ zdrowe jedzenie oddziałuje na wiele innych aspektów.

Stosowanie się do zasad racjonalnego żywienia oraz zdrowe jedzenie to kwestie, którym obecnie przypisuje się rolę dużo ważniejszą niż kiedykolwiek. Niewłaściwa dieta oraz spożywanie wysoko przetworzonych produktów spożywczych wpływa niekorzystnie na organizm. Dlatego o codzienny jadłospis należy zadbać już teraz, raz na zawsze zrywając z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi.

Zdrowe jedzenie = zdrowe życie!

Pożywienie stanowi nierozłączny element życia, dlatego warto postawić na zdrowe jedzenie. Pokarm dostarcza energię oraz niezbędne składniki odżywcze, bez których funkcjonowanie organizmu nie jest możliwe. Musisz jeść jednak różnorodnie, aby zapewnić odpowiednią podaż witamin i minerałów, a także makroskładników (białek, tłuszczów i węglowodanów).

Mniejsze ryzyko chorób

Wiele badań naukowych potwierdza zależność między zdrowym odżywianiem, a mniejszym ryzykiem zachorowania na wiele schorzeń.

Przykładowo, spożywanie sporej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych z omega-3 i omega-6 wpływa korzystnie na kondycję układu sercowo-naczyniowego, zmniejszając prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, nadciśnienia tętniczego czy miażdżycy.

Korzystnie na zdrowie wpływa dostarczanie produktów spożywczych, które są źródłem antyoksydantów. Walcząc z wolnymi rodnikami, pomagają w opóźnieniu procesów starzenia czy zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory.

Stawiasz na zdrowe jedzenie? O tym pamiętaj

Chociaż zdrowe jedzenie nie jest w stanie zagwarantować długowieczności, może przyczynić się do zachowania dobrej formy przez całe życie. O czym więc pamiętać, komponując dietę zgodną z zasadami racjonalnego żywienia?

- Jedz małe posiłki w regularnych odstępach czasu – co 3-4 godziny.
- Staraj się dostarczać odpowiednią ilość składników odżywczych adekwatnie do swojego zapotrzebowania.
- Ogranicz spożycie produktów tj. **chipsów, ciastek, ciast, batoników, wafelków, paluszków, krakersów.**
- Włącz do diety sporą ilość warzyw oraz owoców.
- Nawadniaj organizm, dostarczając nawet 2-3 l płynów dziennie.

Nie zapomnij o aktywności fizycznej! - rower, hulajnoga lub spacer.

Pamiętajcie o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.

