



# Na czym polega zdrowe odżywianie?



**Zdrowe odżywianie  
to  
dostarczanie  
organizmowi  
wysokiej jakości  
pożywienia  
w ilości  
odpowiadającej  
zapotrzebowaniu.**



# Piramida żywienia



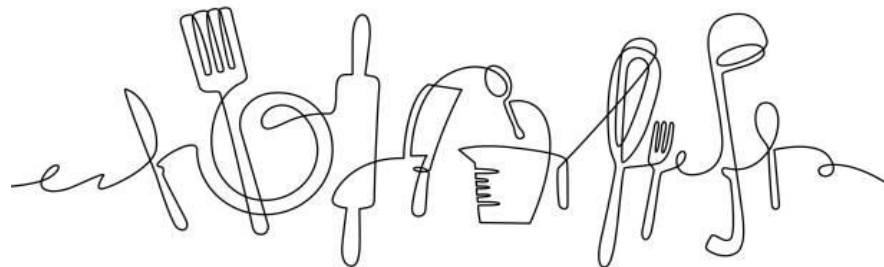
# Zasady zdrowego odżywiania według nowoczesnej dietetyki:

1. **Odżywiaj się regularnie.**
2. **Zawsze jedz warzywa i owoce.**
3. **Wybieraj produkty zbożowe z pełnych ziaren.**
4. **Pij mleko i jedz produkty mleczne.**
5. **Ogranicz ilość mięsa w diecie i wybieraj zamienniki.**
6. **Odpowiednio przygotowuj i przyprawiaj posiłki.**
7. **Pij dużo wody.**
8. **Ruszaj się!**



# Odżywiaj się regularnie

Regularność posiłków sprzyja dowozowi odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia, wpływa pozytywnie na samopoczucie, koncentrację oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie.



# Jedz warzywa i owoce

**Warzywa i owoce** powinny stanowić podstawę każdej zdrowej diety. Są źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika. Ich dobór może być indywidualny w zależności od ewentualnych chorób, jednak generalnie warzywa to najzdrowsza grupa produktów spożywczych. Najlepiej, jeśli będą surowe, ale pieczone, gotowane na parze i w niewielkiej ilości wody również są cennym elementem jadłospisu.



# Wybieraj produkty zbożowe z pełnych ziaren

Spożywaj produkty pełnoziarniste, z mąki razowej zamiast z wysokooczyszczzonej. Najlepszym wyborem jeśli chodzi o pieczywo jest chleb żytni na zakwasie. Żyto jest dużo mniej zmodyfikowanym zbożem niż pszenica. Najbardziej odżywcze kasze to komosa ryżowa, amarantus i gryka.





## Pij mleko i jedz produkty mleczne

Mleko i jego pochodne stanowią ważny element zdrowego odżywiania. Zawierają dobrze znany wapń. Nabiał może też być źródłem bakterii probiotycznych dla naszego organizmu - flory bakteryjnej, która wspomaga układ pokarmowy i pracę jelit.



# Ogranicz ilość mięsa w diecie, wybieraj zamienniki

Mięso zawiera duże ilości białka, niezbędnego źródła energii i aminokwasów, głównego budulca naszych tkanek. Instytut Żywności i Żywienia, zaleca, by było to jedynie 500 gramów tygodniowo. Dodatkowo zaleca się mięso chude (drób, królik) i okazjonalnie wieprzowinę i wołowinę.

Zmniejszając zawartość mięsa w diecie musimy wybrać zamienniki:

- kurze jaja (są źródłem aminokwasów, zawierają witaminy B, A, D, E i K oraz składniki mineralne).
- rośliny strączkowe. Groch, soja, fasola - te produkty dostarczają sporej ilości białek i aminokwasów.
- ryby. Zwłaszcza gatunki morskie - zawierają kwasy nienasycone omega-3, korzystnie wpływające na nasz układ krążenia.





## Odpowiednio przygotuj i przyprawiaj posiłki

Warzywa jedz surowe. Natomiast dania, które tego wymagają, najlepiej jest gotować w wodzie lub na parze. Następne w kolejności jest pieczenie, bez tłuszczu. Smażenie to ostateczność - najlepiej go unikać.

Unikaj też nadmiaru soli w potrawach. Prowadzi on do chorób układu krążenia, zawałów i udarów.

Stosuj zioła. Wiele z nich oprócz tego, że skutecznie podnosi walory smakowe dań, jest również zasobnych w związki korzystne dla organizmu - mogą działać przeciwzapalnie, przeciwutleniająco czy antyseptycznie. Przyprawy do wykorzystania w kuchni to: bazylia, cynamon, czosnek, imbir, kurkuma, mięta, oregano, pieprz, rozmaryn, szalwia i tymianek.





## Pij dużo wody

Każdego dnia wypijaj co najmniej 2 litry wody.

**Brak wody w organizmie = spadek koncentracji, wysychanie błon śluzowych i skóry, bóle głowy, kłopoty z trawieniem, dolegliwości sercowe.**



# Ruszaj się!



Wychodź na spacer, organizuj zabawy ruchowe na świeżym powietrzu. Ruch to zdrowie zwłaszcza w połączeniu ze zdrowym posiłkiem.



## Źródło:

1. <https://www.poradnikzdrowie.pl>
2. <https://slideplayer.pl/slide/12653548/>
3. <https://slidetodoc.com/zmie-ze-nawyki-na-lepsze-zamienniki-prawidowe-odzywianie/>
4. <https://pixabay.com>

