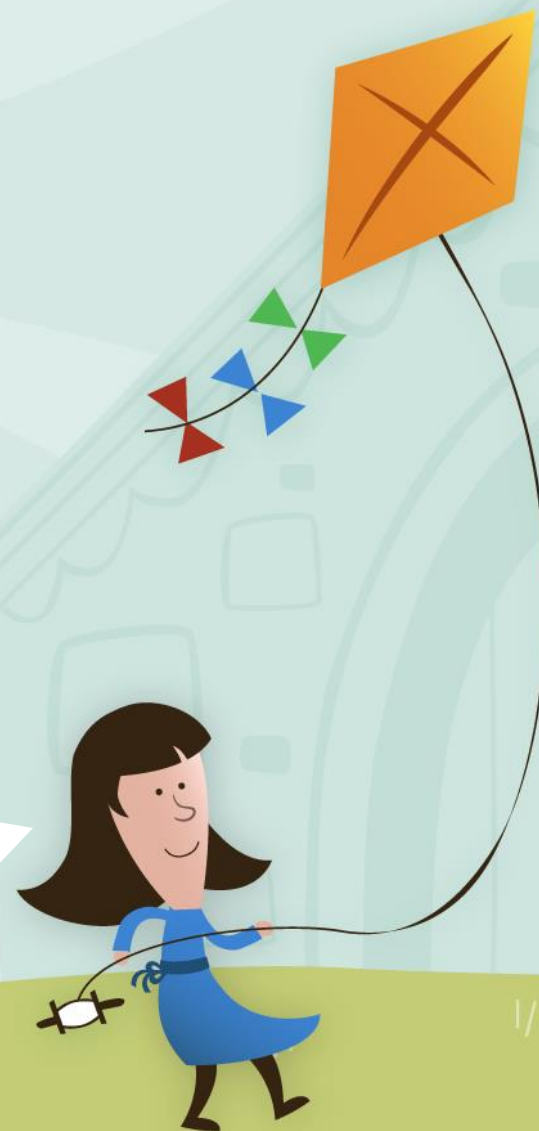
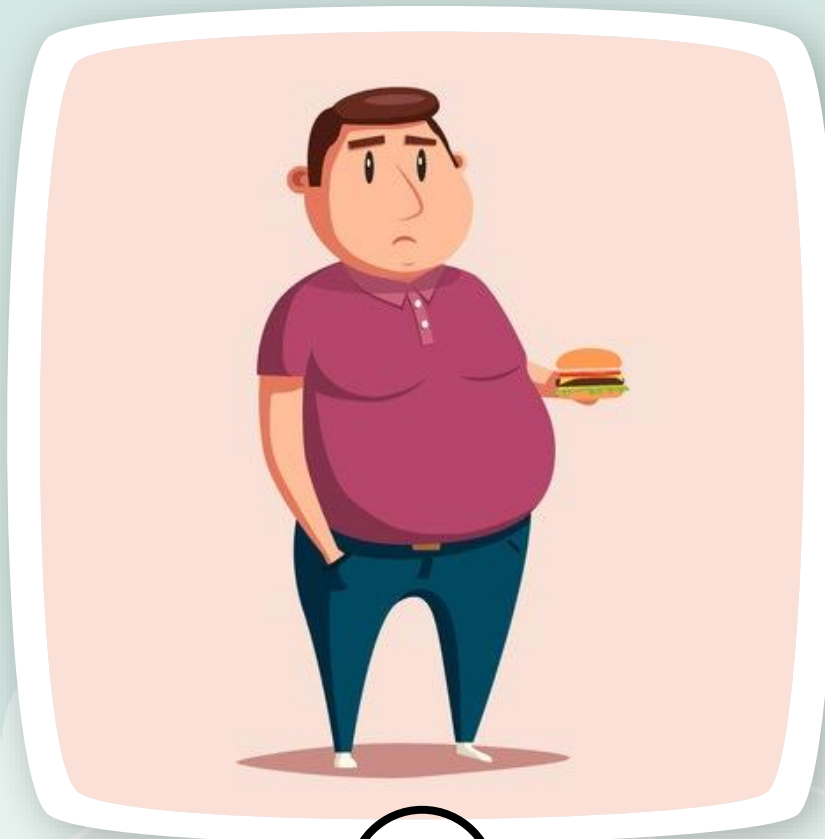


ZDROWE ŻYWIENIE

Albo, dlaczego to co jemy ma takie znaczenie?



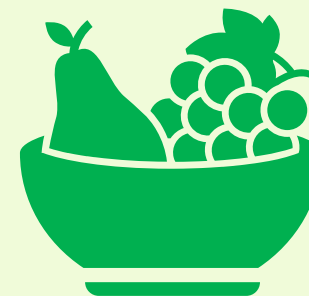


JESTEŚ TYM CO JESZ

Stare przysłowie ma rację! Dlatego tak ważne jest zdrowe odżywianie, szczególnie w okresie **epidemii**. Sposób odżywiania wpływa na stan naszego organizmu, także na jego odporność! Odpowiednio zbilansowana dieta jest podstawą zdrowia i siły.

JAKIE SĄ ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA?

MOŻNA ICH WYMIENIĆ CO NAJMNIEJ PIĘĆ...



1. Posiłki spożywaj regularnie, co 3 – 4 godziny!
2. Posiłki powinny być niewielkie, ale powinno ich być około 5 w ciągu dnia!
3. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej! Pamiętaj jednak o ich odpowiedniej proporcji, tzn. na 3 warzywa przypada 1 owoc.
4. Unikaj cukru oraz solii!
5. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 litra dziennie!
6. Pamiętaj o aktywności fizycznej!

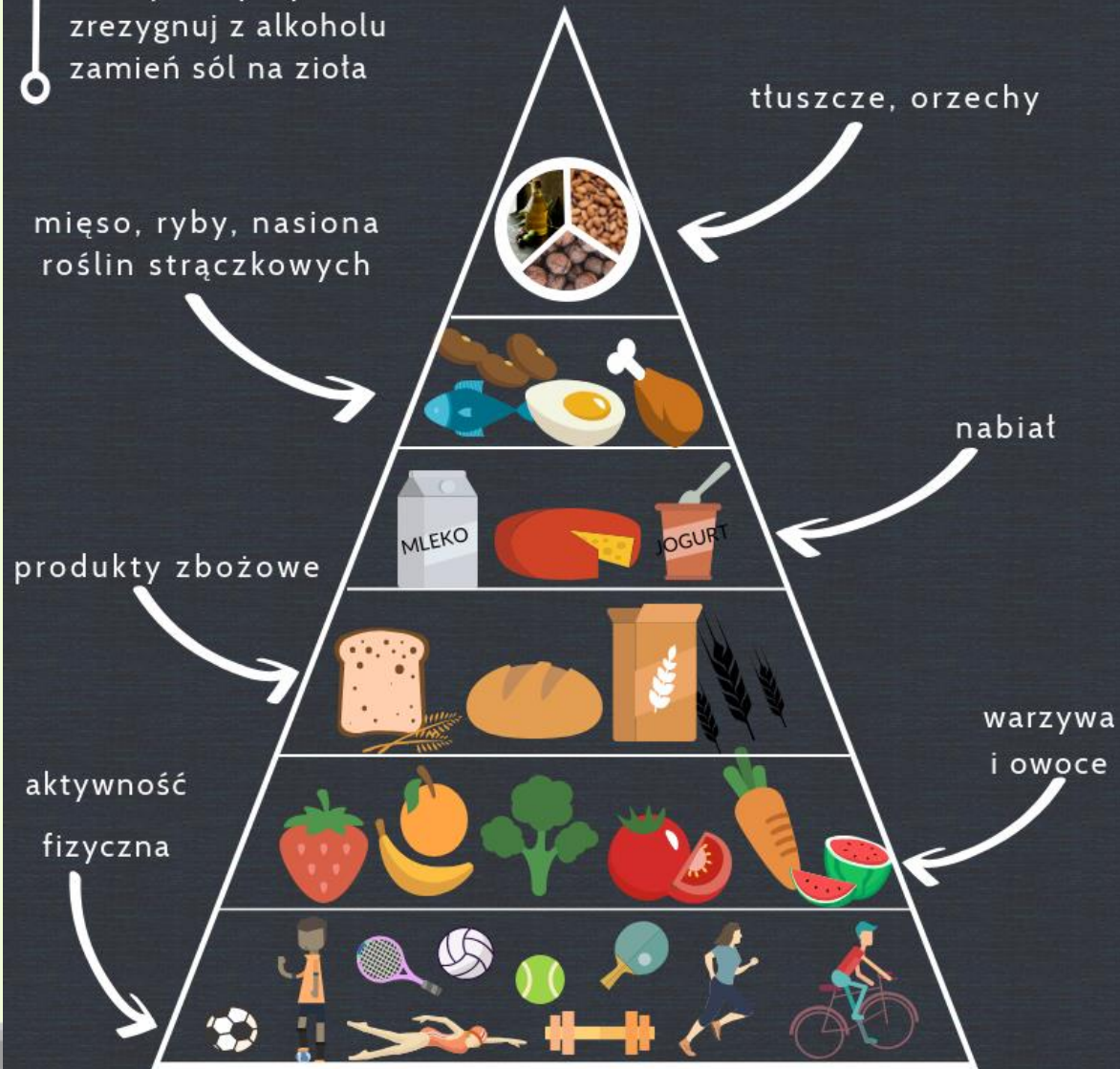


UWAGA! Zdrowe odżywianie musi być **indywidualne** i dla każdego oznaczać coś innego. Czasem choroby wrodzone mogą powodować np. **nietolerancje pokarmowe**



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

pij dużo wody
unikaj słodczy
zrezygnuj z alkoholu
zamień sól na ziola



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Czym jest ta piramida?

No cóż, jest to graficzne i kompleksowe przedstawienie poprawnej diety! Stosowanie się do jej zasad zapewni zdrowe i długie życie.

Jak odczytać piramidę?

Bardzo prosto! Im wyżej w piramidzie znajduje się dany produkt, tym mniej i rzadziej powinniśmy go spożywać. Podstawą naszej diety są produkty z dolnych szczebli!



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

pij dużo wody
unikaj słodczy
zrezygnuj z alkoholu
zamień sól na ziola

tluszcz, orzechy

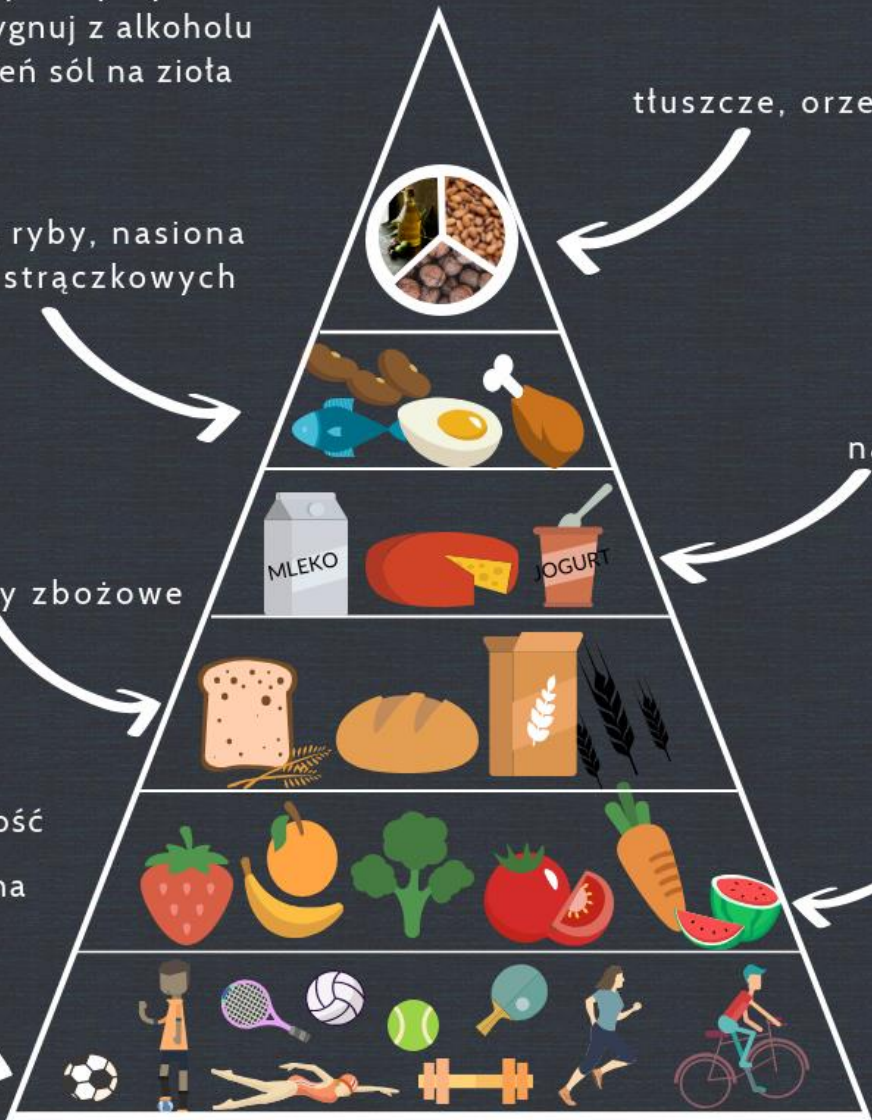
mięso, ryby, nasiona
roślin strączkowych

nabiał

produkty zbożowe

warzywa
i owoce

aktywność
fizyczna



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Głównym powodem tycia są cukry proste, czyli np. glukoza, fruktoza, laktoza i sacharoza. Tłuszcze, także zwierzęce, są niezbędną częścią diety!

Psst... Z cukru nie trzeba całkowicie rezygnować, ale należy go ograniczyć. Warto go też zastąpić miodem!





JAK OGRANICZYĆ CUKIER W DIECIE?

Największym zagrożeniem dla zdrowia nie jest cukier z cukierniczki (możemy kontrolować jego spożycie), ale ten **ukryty** w produktach spożywczych. Dlatego należy uważnie czytać etykiety produktów i wybierać te o najniższej zawartości substancji słodzących.

UWAGA! Dotyczy to także produktów reklamowanych pod hasłem „**bez dodatku cukru**”! Często oznacza to, że producent nie dodał sacharozy, czyli zwykłego cukru który znajdziemy w cukiernicy.



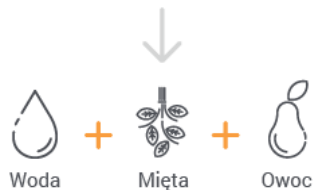
JAK OGRANICZYĆ CUKIER W DIECIE?

Kilka prostych porad:

- Wyeliminuj z diety typowe kupne słodczy, czyli **batony, czekolady, ciastka, żelki** itp.
- Wyeliminuj z diety **słodzone napoje!**
- Zdecyduj się na zdrowe alternatywy słodczy, tzn. **orzechy, owoce świeże i suszone**
- Zrób to sam! Czyli przygotuj własne słodczy: do wody mineralnej dodaj świeży sok z owoców aby otrzymać **wodę smakową**, upiecz **własne ciastka lub muffinki** w których cukier zastąpisz **miodem** i słodkimi **przyprawami** (wanilia, cynamon)

ZRÓB TO SAM!

"Woda" smakowa



Jogurt owocowy



Krem czekoladowy



Muffiny czekoladowe



Płatki śniadaniowe



JAK
OGRANICZYĆ
CUKIER W
DIECIE?



DIETA NA DOBRĄ PAMIĘĆ



*Czyli co możemy
zrobić dla naszego
mózgu?*

NAWODNIENIE



ANTYOKSYDANTY



OMEGA 3



MAGNEZ Mg



ŻELAZO Fe



BIAŁKO



PRODUKTY
ZBOŻOWE



I NIE ZAPOMINAJMY O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!





CO NALEŻY WIEDZIEĆ O WODZIE?





Jaką rolę pełni woda w organizmie człowieka?




 Bierze udział w trawieniu pokarmów i wchłanianiu substancji odżywczych

 Stanowi odpowiednie środowisko dla przemian biochemicznych

 Pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę ciała


 Pełni funkcję nawilżającą i zabezpieczającą


 Bierze udział w budowie i tworzeniu struktur komórkowych




Dlaczego warto pić wodę?





 Zapewnia prawidłową pracę układu moczowego zwłaszcza nerek - przez co sprawniej usuwane są zbędne produkty przemiany materii

 Zmniejsza ryzyko raka pęcherza moczowego

 Zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych

 Zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia raka jelita grubego i polipów jelita grubego

 Zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca

 Przyczynia się do mniejszego ryzyka nadwagi lub otyłości

 Wspomaga proces redukcji masy ciała

 Poprawia stan i kondycję skóry

CO Z TĄ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ?

Poza żywnością dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, **co najmniej 30-45 minut dziennie.**

W okresie epidemii w ramach ćwiczeń można wykonać:



Aerobik!

Jogę!



Zumbę!



Spróbujcie poszukać ciekawych pomysłów na ćwiczenia na **Youtube!**

A jeśli macie ogród to nic, tylko korzystać z pięknej pogody!

JAKIE MOGĄ BYĆ SKUTKI NIEODPOWIEDNIEGO ODŻYWIANIA?

Niestety skutkiem nieodpowiedniego żywienia są choroby, na ogół **choroby przewlekłe**, to znaczy takie, które nie ustąpią samoistnie, są trudne do wyleczenia i obejmują znaczną część organizmu. Najczęściej są to:

- Choroby metaboliczne: **cukrzyca**, **otyłość brzuszna**, miażdżyca, nadciśnienie
- Choroby immunologiczne: **obniżona odporność**, **alergie**
- Choroby zwyrodnieniowe: zwyrodnienie stawów, **parodontoza**
- Inne: **zaparcia**, jaskra, zgaga, nerwica, **depresja**



**Choroby te zwane są
również
chorobami cywilizacyjnymi**

W SKRÓCIE TO JUŻ WSZYSTKO...

TRZYMAJCIE SIĘ I BĄDŹCIE ZDROWI!

