

Wytyczne dotyczące zdrowego żywienia

Zdrowe żywienie w zakresie 5 grup produktów spożywczych.



1. Grupa produktów ZBOŻOWYCH:

Każdy produkt spożywczy, zawierający pszenicę, ryż, owies, mąkę kukurydzianą, jęczmień lub ziarna innych zbóż, jest określany jako produkt zbożowy. Pieczywo, makaron, płatki owsiane, płatki śniadaniowe, placki kukurydziane i kasza to przykłady produktów zbożowych. Produkty zbożowe dzieli się na 2 podgrupy: **pełnoziarniste i białe**.



Produkty pełnoziarniste zawierają całe ziarno — otręby, kielki i bielmo.

Przykłady: produkty pełnoziarniste — mąka pszenna, kasza (rozdrobione ziarna pszenicy), płatki owsiane, śruta kukurydziana, ryż brązowy.

Białe produkty zbożowe zmielono w procesie usuwającym otręby i kielki. Przeprowadza się to w celu uzyskania drobniejszej struktury i przedłużenia okresu trwałości, ale proces usuwa również błonnik pokarmowy, żelazo oraz wiele witamin z grupy B.

Przykłady: mąka biała, mąka kukurydziana, białe pieczywo, ryż biały.

Większość białych produktów zbożowych jest 'wzbogacona'. Oznacza to, że po przetworzeniu dodaje się witaminy z grupy B (tiaminę, ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy) oraz żelazo. Do wzbogaconych produktów nie dodaje się jednak błonnika. Aby upewnić się, że słowo „wzbogacony” znajduje się w nazwie produktu zbożowego, należy zapoznać się z listą składników odżywczych umieszczoną na opakowaniu białych produktów zbożowych. Niektóre artykuły spożywcze są wyprodukowane z mieszanki produktów pełnoziarnistych i białych.

Niektóre produkty zbożowe zawierają znaczne ilości otrębów. Otręby dostarczają błonnika, który jest ważny dla zdrowia. Jednak produkty z dodatkiem otrębów lub otręby (np. otręby owsiane) niekoniecznie są produktami pełnoziarnistymi.

WSKAZÓWKA: Co najmniej połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty pełnoziarniste.

Wskazówki pomagające spożywać produkty pełnoziarniste:

Aby spożywać więcej produktów pełnoziarnistych, należy zastępować białe produkty zbożowe produktami pełnoziarnistymi, czyli przykładowo spożywać pieczywo pełnoziarniste zamiast białego lub ryż brązowy zamiast ryżu białego. Ważne jest całościowe zastępowanie białych produktów zbożowych pełnoziarnistymi, a nie dodawanie produktów pełnoziarnistych.

Dla odmiany trzeba spożywać ryż brązowy lub makaron pełnoziarnisty. Można urozmaicić codzienne menu i przygotować nadzienie z ryżu brązowego, które zapiekamy w zielonej papryce albo w pomidorach, lub z pełnoziarnistego makaronu przyrządzić makaron z serem.

Można poeksperymentować, dodając połowę pełnoziarnistej mąki pszennej lub owsianej podczas przygotowywania naleśników, gofrów, babeczek lub innych potraw mącznych. Mogą wymagać dodania niewielkiej ilości zakwasu.

Mąkę pełnoziarnistą lub płatki owsiane można dodać do pieczenia ciastek lub innych wypieków.

Prażona kukurydza przygotowana z całych ziaren może stanowić zdrową przekąskę, jeżeli zawiera niewielką ilość lub nie zawiera w ogóle soli i masła.

Pozwólmy dzieciom wybrać pełnoziarniste dodatki, a następnie pomóc w ich przygotowaniu.

Nauczmy starsze dzieci czytać listę składników na opakowaniach produktów zbożowych oraz przekąsek i zwracajmy uwagę, aby wybierały te, które posiadają składniki pełnoziarniste.



2. Grupa **WARZYW**:

Każde warzywo lub 100% sok warzywny należą do grupy warzyw. Warzywa mogą być surowe lub gotowane, świeże, zamrożone, puszkowane lub suszone/odwodnione i mogą być całe, pocięte lub w postaci puree.



Na podstawie zawartości składników odżywczych warzywa zostały podzielone na 5 podgrup.

Do często spożywanych warzyw z każdej podgrupy należą:

Warzywa zielone: brokuły, szpinak, jarmuż, kapusta warzywna pastewna, kapusta pekińska, sałata rzymska

Warzywa czerwone i pomarańczowe: marchew, słodkie ziemniaki, pomidory, sok pomidorowy, papryka czerwona, dynia

Warzywa bogate w skrobię: kukurydza, ziemniaki, banan

Pozostałe warzywa: karczochy, szparagi, awokado, ogórek, bakłażan, cebula, cukinia

Warzywa strączkowe: soja, fasola zwykła, fasola różowa plamista, groszek, fasola biała

WSKAZÓWKA: Połowę posiłku powinny stanowić owoce i warzywa.

Wskazówki pomagające spożywać warzywa:

Należy kupować świeże warzywa sezonowe. Kosztują mniej i prawdopodobnie będą miały najlepszy smak.

Przy wyborze warzyw zwróćmy uwagę na to, czy można przyrządzić z nich szybki posiłek. Istotne jest, aby warzywa liściaste były zapakowane, tj. w torebkach. Jeśli chcemy przyrządzić sałatkę w kilka minut, wystarczy do warzyw liściastych dodać małe marchewki lub pomidory koktajlowe. Na przekąski warto wybierać zapakowane w torebkach małe marchewki lub seler naciowy.

Należy częściej sięgać po warzywa z większą zawartością potasu, czyli po słodkie ziemniaki, białe ziemniaki, białą fasolę, przetwory pomidorowe (pasty, sosy i soki), liście buraków, soję, szpinak, soczewicę i fasolę czerwoną.

Aby zmniejszyć spożycie sodu, należy przygotowywać posiłki ze świeżych składników. Większość sodu z produktów spożywczych pochodzi z pakowanej lub przetwarzanej żywności.

Należy zaplanować posiłek składający się głównie z warzyw, na przykład warzywa na patelnię lub zupę. Takie dania można uzupełnić innymi produktami spożywczymi.

Codziennie wieczorem należy spożywać zieloną sałatę.

W czasie lunchu należy spożywać sałatkę jako danie główne. Do sałatki można dodać lekki sos.

Dania z grilla powinno się uzupełniać warzywami. Odpowiednie są pomidory, grzyby, zielona papryka i cebula.

Wiele warzyw smakuje lepiej w połączeniu z gęstym sosem do maczania lub z sosem sałatkowym. Sos sałatkowy o niskiej zawartości tłuszczu należy spożywać z podawanymi na surowo brokułami, czerwoną i zieloną papryką, selerem naciowym lub kalafiorem.

Dzieci często wolą produkty spożywcze podawane oddzielnie, dlatego też lepiej podawać im dwa warzywa osobno niż mieszankę warzywną.

Przed przygotowaniem lub spożyciem trzeba umyć warzywa. Aby usunąć zanieczyszczenia i mikroorganizmy z powierzchni, należy umyć warzywa pod czystą bieżącą wodą, energicznie pocierając je dłońmi.

Po wypłukaniu powinno się je osuszyć czystym ręcznikiem lub ręcznikiem papierowym.

Podczas zakupów, przygotowywania i przechowywania należy oddzielać warzywa od świeżego mięsa, drobiu czy owoców morza.



3. Grupa OWOCÓW:

Każdy owoc lub 100% sok owocowy należy do grupy owoców. Owoce mogą być surowe, mrożone lub suszone, oraz mogą być całe, pocięte, w postaci przetworów lub musu.

Spożywanie owoców jest korzystne dla zdrowia — u osób, które do swojej ogólnej zdrowej diety wprowadzają więcej warzyw i owoców, zmniejsza się ryzyko wystąpienia przewlekłych chorób. Owoce dostarczają składników odżywczych ważnych dla zdrowia i ciała.



Niektóre korzyści:

Dieta bogata w warzywa i owoce, stanowiące część ogólnej zdrowej diety, może obniżyć ryzyko wystąpienia choroby serca, włącznie z zawałem serca i udarem.

Dieta bogata w składniki zawierające błonnik, który znajdziemy w niektórych warzywach i owocach, może obniżyć ryzyko wystąpienia choroby serca, otyłości i cukrzycy typu 2.

Spożywanie warzyw i owoców bogatych w potas, jako część ogólnej zdrowej diety, może obniżyć ciśnienie tętnicze krwi i zmniejszyć ryzyko utworzenia kamieni nerkowych oraz pomóc spowolnić ubytek masy kostnej.

Zastąpienie pokarmów wysokokalorycznych pokarmami niskokalorycznymi, na przykład owocami, może pomóc w obniżeniu ilości spożywanych kalorii.

Większość owoców z natury posiada niską zawartość tłuszczu, sodu i kalorii. Żadne z nich nie zawierają cholesterolu.

Owoce są źródłem wielu ważnych składników odżywczych, takich jak potas, błonnik pokarmowy, witamina C i kwas foliowy, których często brakuje w codziennej diecie.

WSKAZÓWKA: Połowę posiłku powinny stanowić owoce i warzywa.

Wskazówki pomagające spożywać owoce:

Na stole, na blacie lub w lodówce należy posiadać misę z całymi owocami.

Należy kupować świeże owoce sezonowe, kiedy są tanie i mają najlepszy smak.

Należy kupować zarówno owoce suszone, mrożone, jak również świeże, aby zawsze mieć je pod ręką.

Aby odnieść korzyści z zawartego w owocach błonnika, większość owoców należy raczej spożywać w całości lub pokrojone, niż w postaci soku.

Częściej powinno się wybierać owoce o wysokiej zawartości potasu, takie jak banany, śliwki i sok śliwkowy, suszone brzoskwinie i morele oraz sok pomarańczowy.

Przy zakupie owoców w puszkach należy raczej wybierać te, które zawierają 100% soku owocowego lub zostały przygotowane w wodzie, a nie w syropie.

Należy spożywać różne owoce. Owoce różnią się zawartością składników odżywczych.

Na śniadanie do płatków śniadaniowych można dodać banany lub brzoskwinie, a do naleśników na przykład borówki. Powinno się wybierać 100% sok pomarańczowy lub grapefruitowy. Można też wymieszać świeże owoce z odtłuszczonym lub niskotłuszczowym jogurtem naturalnym.

Na lunch można zapakować do zjedzenia mandarynki, banany, winogrona lub wybrać sałatkę owocową przygotowaną w barze sałatkowym. Takie owoce, jak brzoskwinie lub mus jabłkowy, zapakowane w poręcznych pojemnikach to przekąski, które spożywa się łatwo i wygodnie.

Surówkę z białej kapusty, przygotowaną do obiadu, można urozmaicić poprzez dodanie winogron, pokrojonego ananasa lub cząstek pomarańczy.

Można spożywać dania mięsne z owocami, na przykład kurczaka z morelami lub mango.

Pokrojone owoce to dobra przekąska. Można je samemu pokroić lub zakupić opakowanie pokrojonych owoców, na przykład ananasów lub melonów. W całości można spożywać świeże jagody lub winogrona.

Wiele owoców smakuje lepiej w połączeniu z gęstym sosem do maczania lub z sosem sałatkowym. Do maczania takich owoców, jak truskawki lub melony można wykorzystać odtłuszczony lub niskotłuszczowy jogurt.

Można przygotować koktajl mleczny z owocami, miksując odtłuszczone lub niskotłuszczowe mleko albo jogurt ze świeżymi lub mrożonymi owocami. Można spróbować dodać banany, brzoskwinie, truskawki lub jagody.

Aby przyrządzić sałatkę ze świeżych owoców, należy mieszać jabłka, banany lub gruszki z kwaśnymi owocami, takimi jak pomarańcze czy ananasy, albo dodać soku z cytryny, aby nie zbrązowiły.



4. Grupa **NABIAŁU**:

Wszystkie płynne produkty nabiałowe oraz wiele artykułów wyprodukowanych z mleka stanowią część tej grupy produktów spożywczych. W grupie nabiału, w większości przypadków, należy wybierać produkty odtłuszczone lub niskotłuszczowe. Część grupy stanowią artykuły spożywcze wyprodukowane z mleka, które nie straciły zawartego w nich wapnia. Do grupy tej nie należą produkty pochodzące z mleka, które zawierają niewielką ilość wapnia lub go nie zawierają, takie jak serek topiony, śmietana i masło. Mleko sojowe wzbogacone w wapń (napój sojowy) jest również częścią grupy nabiału.



Do często spożywanych produktów, zaliczanych do grupy nabiału, należą: mleko (również mleko sojowe / napoje sojowe), ser (naturalny ser twardy, ser miękki), desery mleczne (budynie, lody, jogurty mrożone) i jogurt.

Wskazówki dotyczące wyboru:

Należy kupować odtłuszczone lub niskotłuszczowe mleko, jogurty i sery. Jeżeli wybiera się mleko lub jogurt, które nie są odtłuszczone, albo ser, który nie jest niskotłuszczowy, wówczas tłuszcz doliczany jest do limitu "pustych kalorii" (kalorii pochodzących z tłuszczów stałych i dodanego cukru).

Przy wyborze słodzonych produktów mlecznych (mleka smakowe, jogurty, jogurty do picia, desery), dodany do nich cukier również doliczany jest do limitu "pustych kalorii" (kalorii pochodzących z tłuszczów stałych i dodanego cukru).

Dla osób, które nie tolerują laktozy, dostępne są produkty nie zawierające laktozy lub o obniżonej zawartości laktozy. Obejmują one mleko, jogurty i sery oraz wzbogacone w wapń mleko sojowe (napoje sojowe), nie zawierające laktozy lub o obniżonej zawartości laktozy.

WSKAZÓWKA: Należy zmienić mleko na odtłuszczone lub niskotłuszczowe (1%).

Wskazówki pomagające dokonać zdrowego wyboru w grupie nabiału:

Należy włączyć do posiłków mleko lub wzbogacone w wapń mleko sojowe (napój sojowy) jako napój. Powinno się wybierać mleko odtłuszczone lub niskotłuszczowe.

W przypadku picia zazwyczaj pełnego mleka, należy stopniowo zmienić je na mleko odtłuszczone, aby obniżyć spożycie tłuszczów nasyconych i kalorii. Należy wypróbować mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (2%), następnie niskotłuszczowe (1%), a na koniec nie zawierające tłuszczu (odtłuszczone).

Kawę cappuccino lub latte należy pić z mlekiem nie zawierającym tłuszczu (odtłuszczonym).

Do maczania owoców i warzyw należy przygotować sos jogurtowy.

Do przygotowania zagęszczonych zup (takich jak krem pomidorowy) należy sięgać po mleko odtłuszczone lub niskotłuszczowe.

Do zapiekanek, zup, gulaszu lub warzyw należy dodawać utarty ser o obniżonej zawartości tłuszczu bądź odtłuszczony.

W przypadku unikania mleka z powodu nietolerancji laktozy, najlepszą drogą uzyskania korzyści zdrowotnych z produktów nabiałowych, jest wybieranie w grupie nabiału alternatywnych produktów, nie zawierających laktozy, takich jak sery, jogurty, mleko nie zawierające laktozy lub wzbogacone w wapń mleko sojowe (napój sojowy), bądź przed wypiciem mleka spożywać laktazę — enzym rozkładający cukier mleczny.

Wybór produktów pod względem zawartości wapnia dla osób, które nie spożywają produktów nabiałowych, obejmuje:

- Wzbogacone w wapń soki, płatki śniadaniowe, pieczywo, mleko ryżowe lub mleko migdałowe.
- Ryby w puszkach (sardynki, łosoś), soja i inne produkty sojowe (tofu z dodatkiem siarczanu wapnia, jogurt sojowy), inne fasole oraz zielone warzywa liściaste (kapusta pasterna i liście rzepy, jarmuż, kapusta chińska). Ilość wapnia, która może być wchłaniana z tych potraw jest różna.



5. Grupa BIAŁEK:

Wszystkie potrawy mięsne, drobiowe, owoce morza, rośliny strączkowe, jaja, przetworzone produkty sojowe, orzechy i nasiona stanowią część grupy białek. Rośliny strączkowe są również częścią grupy warzyw.

Należy wybierać różne produkty zawierające białko, aby spożywać więcej składników odżywczych i odnieść korzyści zdrowotne, co obejmuje przynajmniej 240 gramów gotowanych owoców morza tygodniowo. Małe dzieci potrzebują mniej, zależnie od wieku i zapotrzebowania kalorycznego. Zalecenie spożywania owoców morza nie dotyczy osób na diecie wegetariańskiej. Opcją dla tych osób w grupie białek są rośliny strączkowe, przetworzone produkty sojowe oraz orzechy i nasiona. Mięso i drób należy wybierać chude lub niskotłuszczowe.



Wskazówki dotyczące wyboru

Należy wybierać chude lub niskotłuszczowe mięso i drób. W produktach o wyższej zawartości tłuszczu, jak mielona wołowina (75 do 80% chudego mięsa) lub kurczak ze skórą, tłuszcz doliczany jest do limitu "pustych kalorii" (kalorii pochodzących z tłuszczów stałych i dodanego cukru).

Należy wybierać owoce morza bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak: łosoś, pstrąg, sardynki, anchois, śledź, ostrygi pacyficzne oraz makrele atlantyckie i pacyficzne.

Przetworzone mięso, takie jak szynka, kielbasa, frankfurterki i mielonka lub inne wędliny, zawierają dodatek sodu. Aby ograniczyć spożycie sodu, należy zapoznać się z etykietą zawierającą składniki odżywcze.

Orzechy są doskonałą przekąską — należy jednak wybierać niesolone orzechy i nasiona, aby utrzymać niski poziom spożycia sodu. Orzechy zawierają dużą ilość błonnika i są najlepszym roślinnym źródłem białka.

Wskazówki pomagające dokonać właściwego wyboru w grupie białek:

Wybór chudego mięsa:

- Do najchudszych mięs wołowych zaliczamy: befszytk i pieczeń (zrazy, skrzydło wołowe, udziec), polędwiczkę, polędwicę oraz karkówkę i pręgę.
- Najchudsze mięso wieprzowe występuje w postaci polędwicy, polędwiczki, schabu i szynki.
- Należy kupować pozbawione skóry części kurczaka lub zdjąć skórę przed gotowaniem.
- Do kanapek należy wybierać chude mięso z indyka, pieczeń wołową, szynkę lub niskotłuszczową mielonkę zamiast mielonki/wędlin, zawierających więcej tłuszczu, takich jak mortadela lub salami.

Usuwanie tłuszczu:

- Przed gotowaniem należy odkroić z mięsa i drobiu widoczny tłuszcz.
- Zamiast smażyć mięso, drób lub ryby, należy je opiekać, grillować, piec, gotować na parze lub gotować w wodzie.
- Należy usunąć tłuszcz pojawiający się podczas gotowania.
- Nie należy stosować lub należy ograniczyć panierkę do mięsa, drobiu lub ryby. Panierka jest źródłem kalorii. Sprawia ona również, że podczas smażenia potrawa bardziej nasiąka tłuszczem.
- Rośliny strączkowe należy przygotować bez dodatku tłuszczu.
- Należy wybierać i przygotowywać takie potrawy, które nie zawierają tłustych sosów

lub sosów pieczeniowych.

Należy wybierać różnorodne białka:

- Owoce morza powinno się spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu jako główny posiłek białkowy. Należy poszukiwać owoców morza bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3, takich jak łosoś, pstrąg i śledź.
- Należy często wybierać fasolę, groch lub produkty sojowe jako danie główne lub część posiłku.

Sporządzanie zdrowego posiłku

Przed jedzeniem pomyśl, co znajdzie się na twoim talerzu, w twojej filiżance lub w miseczce. Artykuły spożywcze w postaci warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, niskotłuszczowych produktów nabiałowych oraz chudych produktów białkowych zawierają składniki odżywcze, które są niezbędne i nie zawierają zbyt dużo kalorii. Należy wypróbować tę opcję.

Połowę posiłku powinny stanowić owoce i warzywa.

Jako potrawy główne i dodatkowe należy spożywać warzywa czerwone, pomarańczowe i zielone, takie jak pomidory, słodkie ziemniaki i brokuły.

Jako przekąski należy jeść owoce i warzywa lub niesolone orzechy — to naturalna zdrowa przekąska.



Mleko należy zmienić na odtłuszczone lub 1%.

Posiada ono tyle samo wapnia i innych ważnych składników odżywczych jak mleko pełne, ale zawiera mniej tłuszczu i kalorii.

Jako alternatywę dla nabiału można spróbować wzbogaconych w wapń produktów sojowych.

Co najmniej połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty pełnoziarniste.

Należy wybierać 100% pełnoziarniste płatki śniadaniowe, pieczywo, krakersy, ryż i makaron.

Aby znaleźć artykuły pełnoziarniste, należy przeczytać listę składników na opakowaniu produktu.

Należy wybierać różne potrawy białkowe.

Dwa razy w tygodniu powinno się spożywać owoce morza — są one cennym źródłem białka.

Należy jeść fasolę, która jest naturalnym źródłem błonnika i białka.

Porcje mięsa i drobiu powinny być małe i chude.

Należy zmniejszyć ilość produktów spożywczych, zawierających dużą ilość tłuszczów stałych, cukru i soli

Wiele osób spożywa posiłki, zawierające zbyt dużo tłuszczów stałych, cukru i soli (sodu). Dodanie cukru i tłuszczu powoduje zwiększenie ilości kalorii, których organizm nie potrzebuje. Nadmierna ilość sodu może doprowadzić do wzrostu ciśnienia krwi.

Należy wybierać żywność i napoje, zawierające niewielką ilość cukru lub w ogóle nie zawierających cukru:

Zamiast słodzonych napojów należy pić wodę. W puszcze napoju gazowanego znajduje się około 10 łyżeczek cukru. Na deser należy wybierać owoce. Słodzone desery należy jeść rzadziej. Zamiast napojów o smaku owocowym należy wybierać 100% soki owocowe.

W kupowanych potrawach należy sprawdzać ilość soli (sodu) — ilość ta sumuje się

Należy porównać zawartość sodu w takich potrawach, jak zupy, pieczywo czy posiłki mrożone i wybrać produkty z najniższą zawartością sodu. Aby doprawić potrawy i zredukować ilość soli, należy dodać przyprawy lub zioła.

Należy spożywać mniej potraw o wysokiej zawartości tłuszczów stałych

Nie należy codziennie spożywać posiłków stanowiących główne źródło tłuszczów nasyconych, takich jak ciasta, ciastka, lody, pizza, ser, kiełbasa i hot-dogi — można spożywać je od czasu do czasu. Trzeba wybierać chude mięso i drób, a mleko, jogurt i ser powinny być odtłuszczone lub niskotłuszczowe. Należy zmienić tłuszcze stałe na płynne podczas przygotowywania potraw. Przykłady tłuszczów stałych: wołowy, wieprzowy, tłuszcz z kurczaka, masło, śmietana, tłuszcz z mleka.

Przykłady tłuszczów płynnych: oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, olej rzepakowy.

Należy spożywać odpowiednią dla siebie ilość kalorii

Każdy posiada limit spożycia kalorii. Nieprzekraczanie tego limitu pozwala na osiągnięcie lub utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Osoby, którym się to udaje, nauczyły się kontrolować dzienną ilość spożywanych produktów spożywczych, nawet jeżeli dokładnie nie liczą kalorii.

Należy jeść z przyjemnością, ale mniej

Należy dowiedzieć się, jaki jest osobisty limit dziennego spożycia kalorii (można zapytać o to lekarza lub poszukać tej informacji w Internecie — w każdym kraju istnieje wiele platform informacyjnych, gdzie można znaleźć wyniki dla siebie) i pamiętać o tym, zanim zdecydujemy się spożyć posiłek.

- Przed jedzeniem należy pomyśleć ..., czy jest ono warte tych kalorii?
- Należy unikać zbyt dużych porcji.
- Należy używać mniejszych talerzy, misek i szklanek.
- Należy przerwać jedzenie z uczuciem sytości, a nie z uczuciem przepelnienia.

Należy częściej gotować w domu, gdzie każdy kontroluje skład swojego posiłku. Kiedy posiłek spożywa się poza domem, należy wybierać pozycje menu zawierające mniej kalorii.

- Należy sprawdzić podane ilości kalorii.
- Należy wybrać potrawy zawierające warzywa, owoce i/lub produkty pełnoziarniste.
- Jedząc poza domem, należy zamówić mniejsze porcje lub podzielić posiłek.

WSKAZÓWKA: Należy zapisywać, co się spożywa i kontrolować ilość spożytych pokarmów.

W przypadku spożywania napojów alkoholowych, należy robić to rozsądnie — kobiety nie powinny wypijać więcej niż 1 drink dziennie, a mężczyźni powyżej 2 drinków dziennie.

Należy na swój sposób utrzymywać aktywność fizyczną

Ludzie w każdym wieku mogą poprawić swój stan zdrowia i samopoczucie, zachowując regularną aktywność fizyczną o średniej intensywności. Regularna aktywność fizyczna znacznie obniża ryzyko zgonu z powodu choroby wieńcowej oraz obniża ryzyko wystąpienia udaru, raka jelita grubego, cukrzycy i nadciśnienia.



Pomaga również kontrolować wagę ciała; przyczynia się do utrzymania zdrowych kości, mięśni i stawów, u starszych osób redukuje liczbę upadków, pomaga uśmierzyć ból w zapaleniu stawów, łagodzi objawy lękowe i depresyjne oraz wiąże się z mniejszą liczbą hospitalizacji, wizyt u lekarza i leków.

Ponadto aktywność fizyczna nie musi być forsowna, aby przynosić korzyści. Osoby w każdym wieku odnoszą korzyści z uczestniczenia w regularnej aktywności fizycznej o średniej intensywności, takiej jak 30 minut energicznego marszu co najmniej pięć razy w tygodniu.

Niewielkie zwiększenie aktywności ma wiele zalet, więc każdy wykonany dodatkowy krok jest korzystny dla zdrowia. Każdy, kto regularnie trenuje, powinien to kontynuować.

W Chinach, filozoficzne nauki Konfucjusza, zachęciły do uczestnictwa w regularnej aktywności fizycznej. Uznano, że brak aktywności fizycznej był związany z występowaniem określonych chorób (określano je jako upośledzona czynność narządów i niedrożność wewnętrzna, co może sugerować chorobę serca i cukrzycę). Można było im zapobiec, stosując regularne ćwiczenia w celu poprawienia kondycji.

Dla osób, które do tej pory nie były aktywne, zalecamy wykonywanie 8,888 (szczęśliwa liczba w Chinach) kroków dziennie (należy spojrzeć na swój krokomierz!).



Wskazówki, które mogą pomóc wykonać tę liczbę kroków:

Należy chodzić, kiedy to tylko możliwe:

- chodzić po schodach, zamiast używać windy lub schodów ruchomych
- iść pieszo, zamiast jeździć metrem czy autobusem
- odprowadzać dzieci do szkoły
- po obiedzie udawać się na rodzinny spacer
- wysiadać z autobusu / metra przystanek wcześniej i iść pieszo
- parkować dalej od sklepu i iść pieszo
- wychodzić z psem na dłuższe spacery
- iść na półgodzinny spacer, zamiast oglądać telewizję
- iść pod górę, zamiast dookoła

Oczywiste jest, że odpowiednie żywienie wiąże się ze zdrowym trybem życia.

Jakie zmiany można wprowadzić do swojej diety, aby prowadzić zdrowy tryb życia?

- Kiedy jest to możliwe, należy kupować produkty organiczne
- Kiedy jest to możliwe, należy jeść ryby i drób. Z kurczaka należy usuwać skórę.
- Należy zmniejszyć ilość masła, śmietany i sosów sałatkowych
- Mięso należy piec, grillować lub gotować
- Należy spożywać dużo owoców i warzyw
- Należy sprawdzić ukryte tłuszcze w sosach sałatkowych i deserach
- Należy jeść mniejsze porcje
- Należy zamienić słodkie przekąski na orzechy i warzywa
- Przed zakupieniem każdego produktu spożywczego należy uważnie przeczytać składniki odżywcze wymienione na etykietach
- Należy pić dużą ilość wody
- Należy przyjmować odpowiednie suplementy

Sześć zasad zdrowego stylu życia

Numer 1 to woda będąca podstawą zdrowego stylu życia:

Nasza krew zawiera ponad 80% wody. Woda jest również bardzo ważna w usuwaniu substancji toksycznych z organizmu.

Numer 2 to sen będący filarem dobrego stanu zdrowia:

Podczas snu nasze komórki ulegają regeneracji. W przypadku dwóch osób chorujących na tę samą chorobę, osoba, która śpi lepiej, ma większą szansę powrotu do zdrowia.

Numer 3 to ćwiczenia:

Ćwiczenia dobrze wpływają na krążenie. Około 80% wszystkich chorób spowodowanych jest słabym krążeniem.

Numer 4 to spożywanie świeżych posiłków:

Produkty spożywcze, które można przechowywać ponad 3 dni, są nieświeże. Należy spożywać świeże posiłki.

Numer 5 to suplementy:

Gotowanie, zanieczyszczenia niszczą składniki odżywcze zawarte w produktach spożywczych. Aby zachować równowagę, warto dostarczać organizmowi suplementów odżywczych.

Numer 6 to radzenie sobie ze stresem:

Ważne jest, w jaki sposób radzimy sobie z codziennymi stresami.



Zapoznaj się z ofertą produktów TIENS, które ułatwią Ci zmianę stylu życia na lepszy.

**FIRMA TIENS POSIADA KLUCZ DO TWOJEGO ZDROWEGO
STYLU ŻYCIA!**