



7 x U

UCZ SIĘ ZE SMAKIEM

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PROF. STANISŁAWA BERGERA

1. U

Umiarkowane porcje posiłków

Zdrowo jest jeść częściej, ale mniejsze porcje - kończąc posiłek powinniśmy mieć lekkie uczucie niedosytu (mózg otrzymuje informację o uczuciu sytości dopiero 10 minut po skończonym posiłku!). Jedząc zbyt duże posiłki, organizm wykorzystuje tylko tyle dostarczanej energii, ile w danym momencie potrzebuje, reszta zaś odkłada się w postaci niechcianego tłuszczu.

2. U

Unikanie nadmiaru soli, cukrów prostych i kwasów tłuszczowych nasyconych

Sól, cukry proste i kwasy tłuszczowe nasycone (obecne głównie w tłustych produktach zwierzęcych) – spożywane w nadmiarze mogą być jedną z głównych przyczyn chorób dietozależnych: otyłości, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu krążenia. Warto zatem ograniczać ich spożycie w naszej diecie - zaprzyjaźnić się z aromatycznymi ziołami, które pozwolą wyeliminować część soli, czy zastąpić słodkości zdrowymi przekąskami (np. owocami), w naszej kuchni zaś niech królują tłuszcze roślinne.

3. U

Uprawianie sportów

Aktywność fizyczna to podstawa dobrej kondycji i samopoczucia. Regularna aktywność fizyczna (ok. 30 minut dziennie) pozwala znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na wiele chorób: układu krążenia, otyłości, cukrzycy. Nie zapominajmy, że ruch w połączeniu ze zdrowym odżywianiem to najprostszy przepis na długie życie w pełni zdrowia.

4. U

Urozmaicanie codziennej diety

Jedzmy różnorodnie, bo tylko urozmaicona dieta jest w stanie dostarczyć energii i składników pokarmowych we właściwych dla naszego organizmu proporcjach. Żaden pojedynczy produkt nie jest w stanie zaspokoić wszystkich potrzeb żywieniowych człowieka.

5. U

Umiejętne przygotowywanie potraw

Wiele produktów podczas przygotowania traci swoje cenne składniki. Nieumiejętne przechowywanie i przyrządzanie posiłków powoduje obniżenie ich wartości odżywczej. Ważne jest, by żywności nie przechowywać zbyt długo i nie wystawiać na działanie promieni słonecznych. Starajmy się nie rozgotowywać żywności i nie piec potraw dłużej, niż jest to wymagane. Wysoka temperatura i długi czas gotowania to wróg wielu witamin.

6. U

Uregulowanie ilości codziennych posiłków

Regularne jedzenie to ważna sprawa! W naszym codziennym menu powinno być 5 posiłków - a przerwy pomiędzy nimi nie krótsze niż 3 godziny i nie dłuższe niż 5 godzin. Zachowując taki odstęp czasowy nasz organizm ma szansę wykorzystać energię i składniki pokarmowe, które mu dostarczamy wraz z jedzeniem.

7. U

Uśmiech dla zdrowia i dobrego nastroju!

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że zdrowie i dobra kondycja naszego organizmu zależą od pozytywnego nastawienia! Jeśli więc wiemy już co i jak jeść, by cieszyć się doskonałą formą, warto już tylko uśmiechnąć się i cieszyć dobrym zdrowiem!

DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!

WEJDŹ NA WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL