



Piramida zdrowego żywienia bez tajemnic

Aktywność fizyczna i właściwe odżywianie zawsze powinny iść w parze - są podstawą zdrowego stylu życia. Już codzienna 30 minutowa dawka ruchu znacząco poprawi nasze samopoczucie i kondycję. Jazda na rowerze, pływanie, bieganie, aerobik - sposobów na to, by włączyć ruch w swoje codzienne życie jest mnóstwo.

Produkty zbożowe (chleb pełnoziarnisty, kasze, makarony, ryż, płatki zbożowe) powinny wystąpić w każdym z 5 posiłków w ciągu dnia, zawierają węglowodany złożone (które powinny być głównym źródłem energii dla naszego organizmu), jak również błonnik pokarmowy. Błonnik pokarmowy ma bardzo korzystne działanie - usprawnia pracę przewodu pokarmowego oraz daje poczucie sytości na dłużej po spożytym posiłku.

Warzywa i owoce to nie tylko kolorowe akcenty na naszych talerzach, ale bogactwo witamin i minerałów, których nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Niedobór witamin i minerałów prowadzi do osłabienia organizmu i czyni go bardziej podatnym na choroby.

Produkty mleczne, w szczególności mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka - to bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnego białka oraz wapnia - składnika niezbędnego dla zdrowych kości i zębów.

Mięso, ryby, jajka oraz **rośliny strączkowe** są źródłem cennego białka, które buduje większość komórek i tkanek ciała człowieka. Warto wiedzieć, że czerwone mięso jest doskonałym źródłem żelaza - składnika czerwonych krwinek, stąd jego niedobór może doprowadzić do anemii.

Tłuszcze należy się starać, by w zdrowej diecie przeważały tłuszcze pochodzenia roślinnego: oleje - rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek; orzechy i pestki roślinne oraz oleje rybne. Są one źródłem Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (m.in. Omega 3 i 6), których organizm sam nie wytwarza, a są niezbędne do jego właściwego funkcjonowania.

Co warto ograniczyć, czego unikać w naszej diecie?

- cukry proste (obecne w produktach słodkich),
- kwasy tłuszczowe nasycone (obecne w tłustych produktach poch. zwierzęcego),
- sól (głównym źródłem jest sól).

Spożywanie powyższych składników w nadmiernych ilościach może być przyczyną wielu chorób.

DOŁĄCZ DO SZKOŁY ZE SMAKIEM!

WEJDŹ NA WWW.JEDZSMACZNIEIZDROWO.PL