



Zdrowe odżywianie

Choć niewielu zdaje sobie z tego sprawę, odpowiednia dieta jest prawdopodobnie najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla swojego zdrowia. Właściwe odżywianie jest kluczem do zdrowia, dobrej formy oraz długiego życia. Choćby z tego powodu warta zastanowić się nad tym co jemy.

W dobie fast-foodów, stresu i „szybkiego trybu życia”, przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania jest trudne. Nie jest jednak niemożliwe. Warto więc chociaż spróbować, szczególnie, że zdrowe odżywianie wcale nie oznacza *głodówki* czy odmawiania sobie czegoś. Wystarczy tylko nieco zmodyfikować własne menu.

Zacznijmy od podstaw. Człowiek potrzebuje w ciągu dnia 2000 – 4000 kalorii. Dokładna ich liczba zależy od wieku, płci oraz – przede wszystkim – aktywności fizycznej. Jeśli ciężko pracujemy lub np. uprawiamy sport, zapotrzebowanie energetyczne organizmu się zwiększa. Poza energią, organizm ludzki do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje także składników odżywczych. Są to:

1. Węglowodany

Węglowodany, czyli cukry, są podstawowym źródłem energii dla organizmu. Można je porównać do węgla, którym nasz organizm „*pali w piecu*”. Wyróżniamy dwa rodzaje cukrów: proste i złożone. Generalnie można uznać, że cukry złożone są *lepsze*, a zdrowa dieta powinna skupiać się właśnie na dostarczaniu organizmowi cukrów złożonych, zamiast prostych.

Ich źródłem są przede wszystkim produkty zbożowe (mąka, kasza, ryż, makarony) oraz owoce.

2. Tłuszcze

Tłuszcze budują tkankę tłuszczową oraz stanowią *rezerwowe źródło energii*. Z punktu widzenia zdrowej diety, najlepsze są dla nas te tłuszcze, które zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe (OMEGA). Kwasy tłuszczowe OMEGA-3 obniżają na przykład poziom cholesterolu oraz trójglicerydów, zaś OMEGA-6 – wspomagają pracę układu nerwowego. Ich źródłem są ryby morskie, orzechy, olej rzepakowy (OMEGA-3) oraz oleje słonecznikowe i kukurydziane (OMEGA-6).

Należy unikać tłustego jedzenia, które jest źródłem złego cholesterolu.

3. Białko

Białko to podstawowy element budulcowy organizmu. Jest on istotny przede wszystkim dla dzieci, w czasie kształtowania się kości i zębów oraz... dla kulturystów. Najważniejsze źródła białka to jaja, drób, wołowina, mleko, sery, twarogi.

4. Witaminy i sole mineralne

Aby organizm funkcjonował prawidłowo, potrzebuje też pewnych „wspomagaczy” w postaci witamin i soli mineralnych. Kontrolują one pracę poszczególnych układów oraz są składnikami enzymów. Prawdziwą kopalnią witamin i soli mineralnych są warzywa i owoce, a także naturalne soki. Dlatego też tak ważne jest, by spożywać przynajmniej 4-5 porcji warzyw i owoców dziennie. Ewentualnie, dodatkowo, można też stosować różnego rodzaju preparaty multiwitaminowe.



Zdrowe odżywianie polega przede wszystkim na unikaniu pewnych rzeczy i zastępowaniu ich innymi, zdrowszymi. Unikać należy:

- Używek (np.: kawa czy herbata w nadmiernych ilościach)
- Tłustych mięs, będących źródłem cholesterolu
- Słodyczy, ciast, kremów nie dających nam nic poza kaloriami
- Soli
- Nadmiaru masła, margaryny, cukru
- Konserwantów, barwników, glutaminianu sodu

Zamiast tego warto spożywać więcej warzyw, owoców, orzechów czy ryb morskich oraz pamiętać o mniejszych, ale za to regularnych posiłkach (4-5 razy dziennie, bez podjadania), a także unikaniu jedzenia przed snem. Tych kilka prostych zasad na pewno wyjdzie nam na zdrowie!