

## Czy prawidłowe żywienie ma znaczenie?

W ostatnich latach obserwuje się wzrost zachorowalności na choroby dietozależne. Jak sama nazwa wskazuje choroby te rozwijają się w następstwie nieprawidłowej diety a wśród nich możemy wyróżnić cukrzycę, otyłość, osteoporozę, miażdżycę czy nadciśnienie tętnicze. W Polsce problem nadwagi dotyczy ponad 57 % mężczyzn i 48 % kobiet. Przyczyną wzrastającej tendencji do przyrostu masy ciała dopatruje się w zbyt niskiej aktywności fizycznej, spożywaniu zbyt dużej ilości kilokalorii w stosunku do aktualnego zapotrzebowania organizmu, osiadłym trybie życia, nieprawidłowo zbilansowanej diecie bogatej w sól, cukier i tłuszcze. Instytut Żywności i Żywienia z siedzibą w Warszawie na początku tego roku opublikował najnowsze zalecenia. Żywienie oparte o te kryteria przynosi najlepsze rezultaty. Racjonalne codzienne żywienie, powinno być urozmaicone, kolorowe oraz opierać się o produkty spożywcze charakterystyczne dla każdego miesiąca kalendarzowego w roku. Najkorzystniejsze dla zachowania zdrowia i prawidłowej masy ciała jest stosowanie ogólnych zaleceń opracowanych przez specjalistów a przedstawionych graficznie poprzez Piramidę Zdrowego Żywienia. Fundament stanowi codzienna aktywność fizyczna, zaleca się wykonywanie przynajmniej 30 minut ćwiczeń każdego dnia. Pierwszą grupą produktów spożywczych stanowiących podstawę piramidy są warzywa i owoce, które powinny być zjadane do każdego posiłku z przewagą tych pierwszych. Dotychczas miejsce to zajmowały pełnoziarniste produkty spożywcze, które w tej chwili spadły na 2 stopień piramidy i powinny być zjadane w ilości co najmniej 4 porcji. Nabiał w postaci mleka i mlecznych produktów takich jak chude sery twarogowe, kefir, maślanka należy spożywać w ilości przynajmniej 2-3 porcji. W codziennej diecie należy ograniczać tłuszcze zwierzęce i zastępować je poprzez tłuszcze roślinne. Do przygotowania posiłków najlepiej używać świeżych lub suszonych ziół. Niestety w kuchni bardzo często jako przyprawę stosujemy nagminnie sól, zapominając przy tym, że producenci żywności dodają ją do swoich produktów w procesie przygotowywania (ser, wędliny, dania gotowe). Niestety nadmiar soli w codziennej diecie może doprowadzić do nadciśnienia tętniczego czy nowotworu żołądka. Jedną z korzystnych zmian, jaką osiągniemy poprzez zdrową dietę jest dostarczenie organizmowi cennych składników takich jak witaminy, składniki mineralne, antyoksydanty, chroniące przed współczesnymi chorobami cywilizacyjnymi. Owoce i warzywa a także pełnoziarniste produkty zbożowe dostarczają błonnika pokarmowego, który reguluje przemianę materii, usuwa z organizmu szkodliwe toksyny, zmniejsza wchłanianie cukrów i tłuszczu z diety. Komponując codzienny talerz uwzględnij powyższe zlecenia a dzięki temu będziesz mógł dłużej cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem!