

Zdrowe odżywianie

Aby schudnąć i w przyszłości nie przytyć należy poznać i zrozumieć podstawowe zasady racjonalnego żywienia. Sprawne posługiwanie się nimi w planowaniu codziennych posiłków, umożliwi utrzymywanie prawidłowej masy ciała i odpowiednie odżywienie organizmu bez poczucia krzywdy, iż "jest się na diecie". Zachęcam Państwa do zapoznania się z zamieszczonymi poniżej instrukcjami dotyczącymi układania optymalnego menu, a następnie próbowania ich w codziennym życiu.

1. Organizm fizjologicznie jest dostosowany do częstego dostarczania małych porcji energii, dlatego **najlepiej spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia**, dbając o to by przerwy między nimi były nie krótsze niż 3 i nie dłuższe niż 5 godzin. Zjadanie dużych posiłków w odstępach większych niż 6 godzin prowadzi do gromadzenia tkanki tłuszczowej. Zjadanie 1 lub 2 posiłków w ciągu dnia, zawsze prowadzi do tycia!

2. **Pierwszym posiłkiem zawsze powinno być śniadanie** zjadane do godziny od przebudzenia.



3. **Posiłki powinny być urozmaicone**, a w każdym z nich powinny znajdować się produkty dostarczające wszystkich składników odżywczych: węglowodanów złożonych, białek i tłuszczu. Wykluczanie którejkolwiek grupy produktów (np. produktów zbożowych dostarczających węglowodany, mięs i ryb dostarczających białka czy olejów roślinnych- źródeł tłuszczu) narażamy nasz organizm na niedobory, a wagę

na niestabilność lub efekt jojo.

4. Do każdego posiłku warto spożywać **warzywa** (szczególnie sezonowe), ponieważ prócz tego, iż są źródłem witamin i minerałów, mają mało kalorii, a powiększają posiłek dając uczucie sytości.

5. **Owoce należy traktować jak deser i nie spożywać więcej niż 2 porcje w ciągu dnia**. Tak jak słodczyce, są one bowiem źródłem cukrów prostych.

6. Prócz jedzenia bardzo ważne jest nawadnianie organizmu. Dorosły człowiek powinien wypijać **nie mniej niż 1,5-2 l płynów dziennie. Dziecko w zależności od wieku, diety oraz indywidualnego zapotrzebowania.**

7. Wybierając produkty w sklepie należy zwracać uwagę na etykiety, by **kontrolować** m.in. **zawartość tłuszczu i cholesterolu w produktach, ich kaloryczność, jak również obecność rozmaitych konserwantów.**

8. **Im mniej przetworzone produkty, tym lepsza jest ich wartość odżywcza,** dlatego należy unikać dań typu "instant" lub gotowych do podgrzania w mikrofalówce.

9. W codziennym jadłospisie należy **unikać "pustych kalorii"**, które dostarczane są w produktach takich jak słodczyce, słone przekąski, cukier czy alkohol. "Puste kalorie" nie wnoszą do organizmu żadnej wartości i nie mogą być efektywnie spożytkowane; dostarczają jedynie energii, która podana w nadmiarze odłoży się w postaci tkanki tłuszczowej. Dlatego wyżej wymienione produkty należy zarezerwować na specjalne okazje, a nie zjadać je codziennie.

10. W prawidłowym żywieniu nie ma "czarnej listy", czyli rzeczy, których w ogóle jeść nie można. Posiadając podstawową wiedzę z zakresu żywienia można każdą potrawę wkomponować z odpowiednią częstotliwością, w cykl regularnych posiłków.

Zachęcam zatem do skorzystania z wyżej wymienionych rad, gdyż mam nadzieję, że dostarczyłam solidnej porcji wiedzy o tym jak jeść.