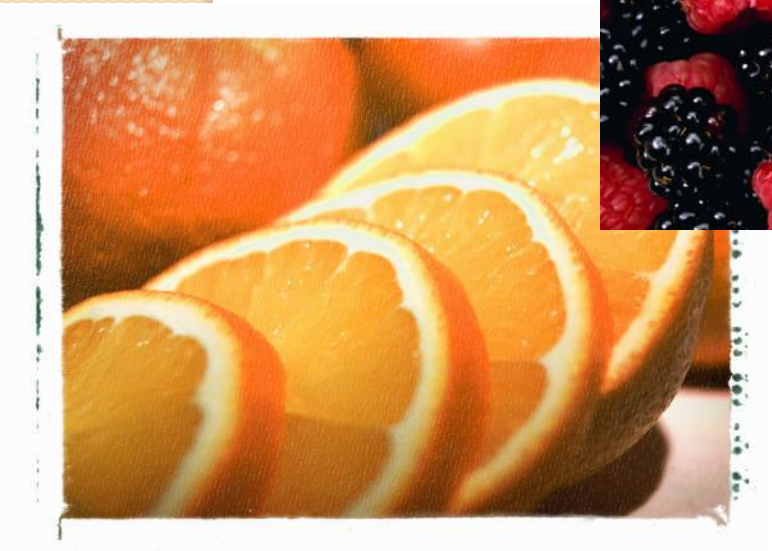
ZDROWE ŻYWIENIE

Anna Jenek
Wiktoria Grzelachowska
Karina Gorączka

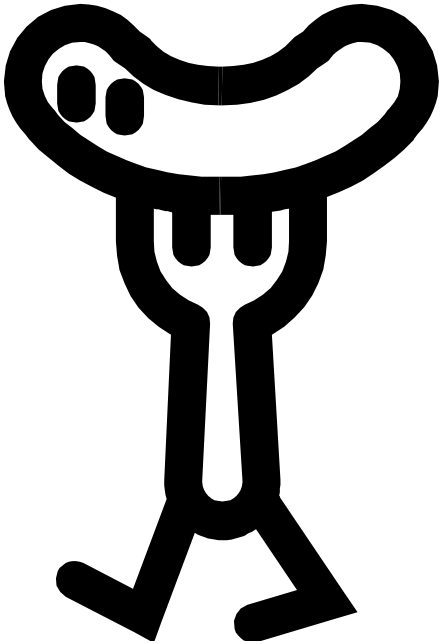
Zdrowe odżywianie – sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia.

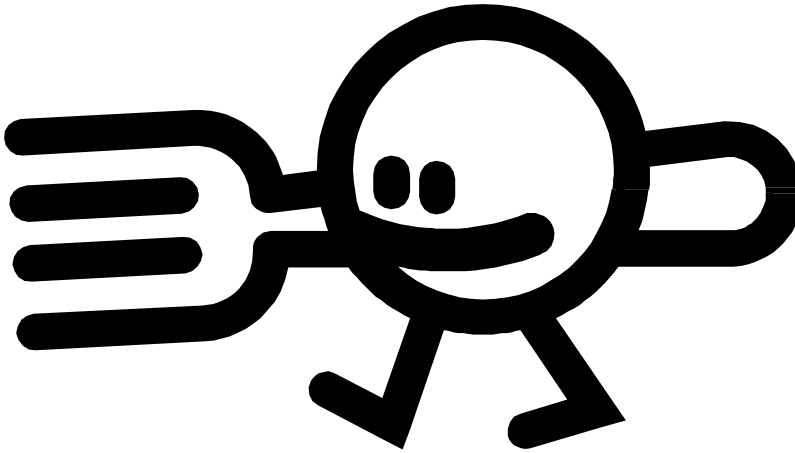


Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe. Należy zapewnić odpowiednią ilość makroskładników (tłuszcze, białka, węglowodany), mikroskładników (sole mineralne) oraz energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Sposób jedzenia

Ważny jest również sposób spożywania posiłków. Należy jeść regularnie, często (4-6 razy dziennie), nie za dużo (należy zaspokajać głód). Istotne jest również dokładne przeżuwanie pokarmu i wolne spożywanie.





Zalecenia WHO

Osiągnięcie odpowiedniego bilansu energetycznego i zdrowej wagi

Ograniczenie spożycia tłuszczów jako źródła energii, zastąpienie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi oraz eliminacja kwasów tłuszczów trans

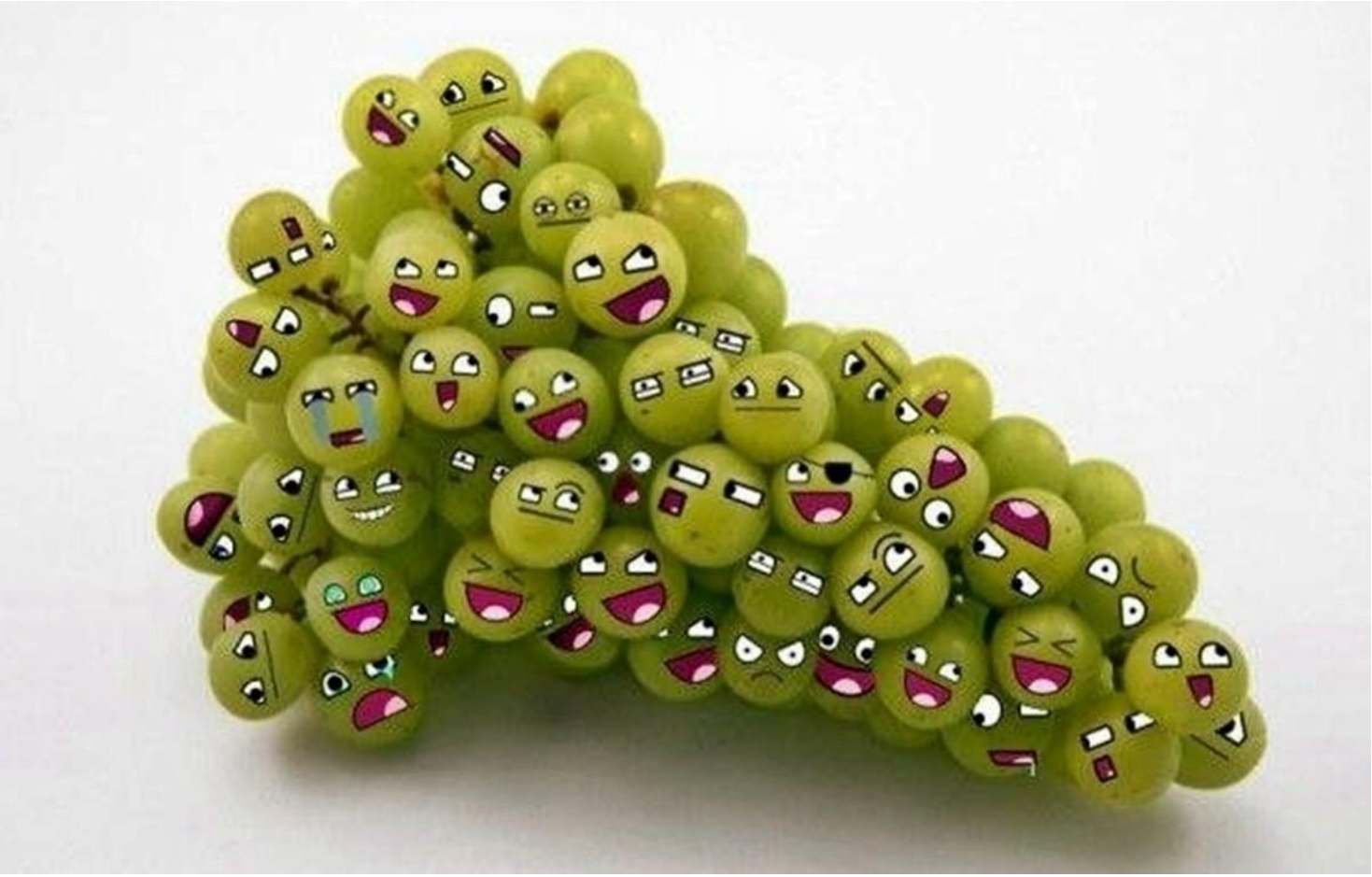
Zwiększenie spożycia warzyw i owoców, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, orzechów

Zmniejszenie spożycia cukrów prostych

Zmniejszenie spożycia soli (sodu), spożywanie tylko soli jodowanej.

Wady i zalety zdrowego odżywiania ☺

Jednym z ważniejszych argumentów zwolenników zdrowego stylu życia jest znaczna poprawa stanu zdrowia, naszej wytrzymałości oraz zwiększenie kondycji. Osoby odżywiające się zdrowo i uprawiające jakiś sport znacznie rzadziej chorują na choroby cywilizacyjne, dzięki ćwiczeniom mają większą odporność na wirusy i wszelkiego rodzaju bakterie. Odpowiednie odżywianie wzmacnia organizm i spełnia jego zapotrzebowanie na mikroelementy i makroelementy, a jak wiadomo w dzisiejszych czasach zdrowie jest najważniejsze.

Kontrargumentem, przez który zdecydowana większość ludzi nie decyduje się na prowadzenie takiego stylu życia to niemożliwość jedzenia tego co się lubi, a więc pewien dyskomfort psychiczny. Co za tym idzie wszysy, którzy tak sądzą, nie mają zamiaru nie korzystać z życia i jego przyjemności, a więc także z dobrego, choć nie zawsze zdrowego jedzenia. Wielu tłumaczy się również tym, iż mimo dalece innego stylu życia ma dobre wyniki badań oraz nie narzeka na zły stan zdrowia. Oczywiście jedzenie tego co się lubi w umiarkowanych ilościach nie jest złe, musimy jednak pamiętać aby z niczym nie przesadzić, wtedy nasz stan zdrowia na pewno ulegnie zdecydowanemu pogorszeniu.

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ ~ WESOŁE WARZYWKA XDDDDDDDDDDD