

# ZDROWE ODŻYWIANIE



# Najważniejsze informacje:

- *Rozsądne odżywianie to przede wszystkim regularne (co 2,5-3 godz.) posiłki i małe porcje. Regularność posiłków jest ważna, aby poziom cukru we krwi był na stałym poziomie. Jego wahania wpływają na Twoją koncentrację, samopoczucie i uczucie głodu.*
- *PAMIETAJ OPRÓCZ DIETY LICZY SIĘ TEŻ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA!*
- *Pamiętaj o jedzeniu śniadania ☺*

# 6 najważniejszych zasad zdrowego odżywiania:

1. *Spożywaj duże ilości warzyw:*
  - *Według najnowszych zaleceń żywieniowych powinniśmy spożywać 9 porcji warzyw i owoców każdego dnia. W praktyce oznacza to, że warzywa powinny znajdować się praktycznie w każdym naszym posiłku.*

## 2. Jedz regularnie, najlepiej 5 posiłków dziennie

- *Najważniejsze aby rozpocząć swój dzień od zdrowego i sycącego śniadania. Pozwoli to na zwiększenie wydajności Twojego organizmu i zapobiegnie spożycia nadmiaru kalorii w drugiej części dnia. Kolejne regularne posiłki co 3-4 godziny ustabilizują poziom glukozy we krwi i przyspieszą Twój metabolizm.*

### 3. Wzbogacić swoją dietę o różnorodne produkty

- ▣ *Postaraj się, aby w Twoim dziennym jadłospisie znalazły się artykuły zakwalifikowane do wszystkich grup produktów spożywczych. Wyróżniamy sześć takich grup – produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony), mleko i jego przetwory (kefir, sery, jogurty, maślanki), warzywa i owoce.*
- ▣ *Kolejną całą grupę stanowią mięso, ryby i ich przetwory oraz jaja. Do osobnej grupy należą tłuszcze jadalne, czyli oleje roślinne i tłuszcze zwierzęce (masło). Ostatnią grupą produktów są cukier i wyroby cukiernicze, których spożycie należy zdecydowanie ograniczać.*

## 4. Unikaj wysoko przetworzonych i sztucznych produktów

- ▣ *Unikaj wszelkich fast foodów oraz gotowych dań dostępnych w sklepach. Te wysoce przetworzone produkty nie niosą ze sobą nic dobrego – zawierają masę konserwantów i wzmacniaczy smaku i zapachu.*

## 5. Nawodnij prawidłowo swój organizm

- ▣ *Woda spełnia liczne funkcje w naszym organizmie, bierze udział w wielu procesach oraz jest odpowiedzialna za transport substancji odżywczych. Nastolatek powinien spożywać co najmniej 2l wody dziennie.*



## 6. Ogranicz spożycie mięsa

- ▣ *W Polsce mięso spożywamy bardzo często pod postacią MOM (mięso oddzielone mechanicznie) i niskiej jakości przetworów co jest szczególnie niebezpieczne dla naszego zdrowia.*
- ▣ *Oczywiście nie musisz od razu przerywać się na wegetarianizm. Jeżeli bardzo lubisz mięso i nie wyobrażasz sobie bez niego życia, zwyczajnie jedz je rzadziej i wybieraj tylko chude*



# Wpływ diety na zdrowie

- ▣ *Sposób w jaki się odżywiamy ma niewątpliwy wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale także wygląd, samopoczucie i kondycję. Często zdarza się tak że wprowadzenie diety lub po prostu wzbogacenie jadłospisu o odpowiednie produkty, skutkuje tym, że czujemy się znacznie lepiej.*

## Wpływ diety na cerę:

- ▣ *Mając na szczególnej uwadze swoją cerę w diecie powinno zwraca się uwagę na produkty zawierające drożdże oraz na zielone warzywa. Elementy te dostarczają kwas foliowy, który sprawia, że cera jest promienista. Należy zwrócić również uwagę na obecność w diecie ryb czy orzechów, które zawierają witaminę B6. Niedobór tego składnika może powodować ziemistość cery.*

## Wpływ diety na paznokcie:

- ▣ *Chcąc zadbać o piękny wygląd swoich paznokcie pamiętać trzeba w diecie nie zabrakło przede wszystkim serów i mleka. Jego niedobór przede wszystkim cechuje się kruchością i łamliwością paznokci. Z kolei bakalie i czekolada oraz wołowina, szpinak i groszek zielony obfitują w zawartość żelaza. Dzięki temu składnikowi paznokcie stają się mocniejsze.*

# Wpływ diety na włosy:

- ▣ *Ważnym elementem urody są także włosy. To w jaki sposób się odżywiamy ma niebagatelny wpływ na to jak wyglądają nasze włosy. Wartościowa w tym względzie okazuje się dieta bogata w drożdże, żółtka, mleko czy produkty sojowe. Składniki te zawierają witaminę H – biotynę. Jej niedobór skutkuje przetłuszczaniem się i wypadaniem włosów. Rozdwajaniu się włosów zapobiega spożywanie otrębów pszennych, płatów owsianych, chleba razowego czy pokrzywy. Składniki te bogate są w krzem zapobiegający rozdwarzaniu się końcówek.*