

## Dlaczego warto zdrowo się odżywiać?

Jedzenie jest częścią naszego życia, w związku z tym powinno dostarczać nie tylko podstawowych składników odżywczych ale i przyjemności.

Wybór właściwych produktów w naszej codziennej diecie ma ogromne znaczenie dla zapewnienia zdrowia, energii życiowej i dobrego funkcjonowania. Odpowiednie jedzenie pozwala zachować piękne włosy, paznokcie i jędrne ciało. Prawidłowo dobrana dieta powinna zapewniać odpowiednią ilość energii (kalorii), składników odżywczych. Nie ma produktu spożywczego, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki pokarmowe w dużych ilościach. Podstawową zasadą zdrowego żywienia jest duże urozmaicenie spożywanych pokarmów.

Nie tylko dzienna racja pokarmowa powinna być urozmaicona. Prawidłowa dieta powinna dostarczać w odpowiednich ilościach makroelementów, białek, węglowodanów i tłuszczów oraz mikroelementów tj. witamin i minerałów.

Z drugiej strony nieracjonalne żywienie jest zdaniem ekspertów, odpowiedzialne za epidemie chorób cywilizacyjnych.

## Jakie więc są podstawowe zasady zdrowego żywienia?

Jedzenie powinno być jak najbardziej urozmaicone. Codziennie powinno się spożywać produkty zbożowe, mleczne, wysokobiałkowe (ryby, mięso), warzywa i owoce. Jedzenie powinno sprawiać przyjemność. Należy spożywać posiłki w ilości zapewniającej utrzymanie prawidłowej masy ciała. Należy spożywać dużo warzyw i owoców – cztery, pięć razy dziennie. Dostarczamy w ten sposób odpowiedniej ilości witamin, minerałów i błonnika. Należy ograniczyć spożycie pokarmów obfitujących w tłuszcze (szczególnie zwierzęce). Podstawą diety powinny być węglowodany złożone, bogate w skrobię i błonnik. Należy unikać spożywania słodczy oraz ograniczyć spożywanie soli. Człowiek, aby mógł cieszyć się zdrowiem, powinien dążyć do harmonii otaczającym go środowisku.

Zatem nasze zdrowie będzie w dużej mierze zależeć od jakości biologicznej pokarmu jakim odżywia się nasz organizm. Przyswojenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych jakie zawiera naturalnie dobrze zbilansowana żywność gwarantuje zdrowie i odporność na wszelkie zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu a co za tym idzie licznym chorobom.



**aktywność fizyczna to podstawa !**