Zdrowe odżywanie

Piramida zdrowego odżywania

Zdrowe odżywianie w świadomości większości osób to dieta z niską zawartością tłuszczu, bez wieprzowiny, słodyczy i białego pieczywa. Ale czy to wystarczy, żeby być zdrowym i zapobiec chorobom cywilizacyjnym? Oraz przede wszystkim – czy to właściwe podejście? Postęp w dziedzinie nauk o żywieniu dokonuje się bardzo szybko, a nowa wiedza dociera na uczelnie kształcące dietetyków z opóźnieniem co najmniej dekady. Oznacza to, że w praktyce należy być na bieżąco z badaniami naukowymi, poszukiwać samodzielnie i testować, czy nowe wytyczne się sprawdzają. Dużym postępem w oficjalnych zaleceniach jest wykluczenie węglowodanów jako podstawowego składnika zbilansowanej diety i zastąpienie ich warzywami w Piramidzie Zdrowego Żywienia opublikowanej w 2016 roku przez Instytut Żywności i Żywienia. Nadal jednak przecenia się znaczenie cholesterolu w zwiększaniu ryzyka chorób serca, jakby nie zważając na nowe doniesienia naukowe.

przepis na zdrową sałatke: sałatka z rukolą

przepis:

pół paczki rukoli

- pół główki sałaty lodowej
- 12 czarnych oliwek
- 6 zielonych oliwek
- ser feta w oliwie (ok. 250g)
- 20g oliwy z oliwek z pierwszego tłoczen
- posiekana natka z pietruszki
- pieprz ziołowy, czerwona papryka, sól
- sok z połowy cytryny

Ćwiczenia są gwarancją zdrowia i dobrej kondycji. Dzięki nim unikamy wielu chorób cywilizacyjnych, jak np. cukrzyca i otyłość. Niestety w tych zabieganych czasach ciężko znaleźć chwilę dla siebie. Wielu ludzi jest zmęczonych pracą i rezygnuje z aktywności fizycznej. Okazuje się jednak, że wystarczy kilka prostych ćwiczeń wykonywanych regularnie, aby znacząco poprawić swoje zdrowie i samopoczucie.

Każdy z nas z pewnością wiele razy w swoim życiu słyszał stwierdzenie „sport to zdrowie”. Ludzie aktywni fizycznie są postrzegani jako osoby zdrowe, pełne wigoru i chęci do życia.

dziękujemy za oglądanie

Robili: Nataniel Kwiatkowski i Igor Wilk