

Ogólne zasady zdrowego żywienia

Sytuacja która nas zastała jest bardzo obciążająca dla naszego organizmu, dlatego warto przypomnieć sobie zasady zdrowego żywienia które pomogą nam przetrwać ten trudny okres. Proponuję zapoznanie się z tym materiałem i zachęcam do wprowadzania go w życie.

1. Urozmaicenie posiłków

Aby dostarczyć do własnego ciała, wszystkie składniki odżywcze, nasza dieta powinna być bogata w różne produkty spożywcze. Dzięki temu, nie musimy się martwić o niedobory witamin i mikroelementów. Warto więc w ciągu dnia, spożywać produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, mięso, ryby, jajka, produkty mleczne, warzywa, owoce, pestki, nasiona, orzechy.

Czy to oznacza, że musimy codziennie gotować coś nowego? Niekoniecznie :)Ważne są dodatki. Na przykład, jeśli upieczemy rybę, jednego dnia możemy zjeść ją z ziemniakami i surówką, a następnego dnia z ryżem i gotowanymi brokułami. Jeśli na śniadanie pojawiła się owsianka, postarajmy się, aby następnego dnia było coś innego, np. jajecznica.

2. Umiarkowanie

W utrzymaniu prawidłowej masy ciała ważny jest umiar w zakresie spożywanej ilości jedzenia i picia. Powinniśmy jeść tyle, ile naprawdę potrzebujemy. Nadmiar jedzenia najczęściej odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej. Dobre żywienie, jednak nie oznacza całkowitej rezygnacji z przyjemności. Jeśli sporadycznie zjemy kawałek czekolady, nie będzie to miało negatywnego wpływu na naszą sylwetkę. Problem pojawia się, gdy zapomnimy o umiarkowaniu i czekolada będzie się pojawiała codziennie.

3. Uregulowanie

Podstawą szczupłej sylwetki jest dobrze działający metabolizm. Aby uniknąć jego spowolnienia, należy regularnie spożywać posiłki. Odstępy pomiędzy nimi powinny wynosić 3-4 godziny, a ich ilość 4-5 w ciągu dnia. Posiłki tak są ważne, że należy wpleść je w nasz codzienny rozkład dnia. Najgorsze, co możemy zrobić, gdy zaczynamy proces odchudzania, to rezygnacja z jedzenia. Unikanie posiłków, jedzenie w pośpiechu, zjedzenie czegokolwiek, aby zabić głód powoduje, że nasze ciało przestawia się w proces magazynowania tkanki tłuszczowej.

4. Umiejętność przyrządzania potraw

Nie trzeba być najwspanialszym szefem kuchni, aby jeść zdrowo. Każdy z nas może przyrządzać zdrowe i wartościowe potrawy, pamiętając o kilku zasadach. Długo gotowane warzywa tracą większość witamin. Dlatego warzywa należy wrzucać do gorącej wody i gotować pod przykryciem. Mięso ugotowane lub upieczone w ziołach jest bardzo zdrowe. W przeciwieństwie do mięsa obtoczonego w panierce i usmażonego w głębokim tłuszczu. Kasze, ryż czy makaron należy spożywać półtwarde, aby wchłanianie z nich węglowodanów przebiegało wolniej. Gotowanie nie musi być nudne. Aby potrawy nabrały nowego smaku warto dosmaczać je ziołami. Dzięki nim zwykle potrawy nabierają nowego aromatu.

5. Uprawianie sportu

Umiarkowana, ale regularna aktywność fizyczna jest podstawą dobrego zdrowia. Jest zalecana każdemu, niezależnie od wieku i posiadanych chorób. Rodzaj aktywności fizycznej jest jednak dobierany indywidualnie. Zaleca się, aby w celach profilaktycznych zaplanować aktywność fizyczną 3 razy w tygodniu, po min. 30 min. Na początek najlepsze są delikatne ćwiczenia, które stopniowo będą zwiększały możliwości ciała. Dopiero w kolejnym kroku można zwiększyć intensywność ćwiczeń. Warto pamiętać o tym, że regularna aktywność fizyczna chroni przed rozwojem chorób. Nawet osoby z nadmierną masą, ale aktywne fizycznie są zdrowsze w porównaniu do tych, którzy nie mają jej w ogóle.

6. Unikanie

Czego powinniśmy unikać? Przede wszystkim stresu. Dlatego warto znaleźć swój sposób na relaks i uwzględnić go w codziennym planie dnia. Dla jednych taką chwilą przyjemności będzie czytanie książki, dla innych ciepła kąpiel. Następnie powinniśmy unikać używek – alkohol, papierosy rujną nasze zdrowie. Napoje alkoholowe są źródłem niepotrzebnych kalorii, które powodują tycie, zwłaszcza w okolicy brzucha. Unikać powinniśmy również posiłków słodkich, tłustych, mocno przetworzonych, potraw typu fast- food, które nie stanowią dla nas źródła witamin i składników odżywczych.

7. Uśmiechnij się :)

Codzienny uśmiech i pozytywne nastawienie do świata są podstawą dobrego zdrowia. Osoby, które nie czują dużego stresu, potrafią cieszyć się małymi rzeczami są zdrowsze, mają silniejszą odporność i w mniejszym stopniu zapadają na choroby. Śmiech powoduje wyrzut endorfin – czyli hormonów szczęścia, które wprawiają nas w dobry nastrój i pomagają utrzymać szczupłą sylwetkę.

Pozdrawiam Tomasz Matyjewicz.