

Zdrowe odżywianie w 10 punktach

1. Spożywaj posiłki regularnie, przynajmniej 4-5 razy dziennie, w podobnych odstępach czasowych

2. Co najmniej połowę tego, co jesz, powinny stanowić warzywa i owoce. Staraj się komponować posiłki w ten sposób, aby trzy czwarte dziennej racji tych produktów stanowiły warzywa, a jedną czwartą owoce. W sezonie sięgaj po świeże warzywa i owoce, zimą spokojnie możesz wybrać mrożonki, które zachowują najwięcej cennych witamin i związków bioaktywnych w porównaniu z innymi przetworami (owocami konserwowymi, dżemami itp.)



3. Sięgaj codziennie po produkty z pełnego ziarna. Makaron, pieczywo, ryż oraz kasze to źródło cennego dla Twoich jelit błonnika pokarmowego oraz węglowodanów złożonych, które pozwalają na pracę organizmu przez cały dzień, a także witamin z grupy B, kwasu foliowego, żelaza, magnezu oraz cynku.

4. Każdego dnia wypijaj dwie szklanki mleka albo jego zamienników: jogurtu, kefiru, maślanki, zsiadłego mleka. Wybieraj tylko produkty naturalne. Jeśli chcesz wzbogacić ich smak – zmiksuj je, np. z owocami.

5. Ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego i jego przetworów do około 500g tygodniowo. Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia wieprzowina oraz wołowina są prawdopodobnie rakotwórcze. Z kolei porcja 50g mięsa przetworzonego każdego dnia – między innymi wędlin, kielbas, konserw zwiększa ryzyko raka jelita grubego o 18%.

6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych i zastąp je roślinnymi. Staraj się nie smażyć i nie smarować pieczywa masłem. Możesz natomiast skrapiać salatkę świeżym olejem rzepakowym albo – wzorem kuchni śródziemnomorskiej – maczać pieczywo w oliwie extra vergine.

7. Unikaj spożywania cukru. Spróbuj sięgnąć po jego zamienniki, np. owoce albo domowe słodczyce przygotowane na ich bazie.

8. Nie dosalaj, nie kupuj żywności wysoko przetworzonej, takiej jak gotowe zupki w proszku, dania do ogrzania, wędliny. Nie używaj kostek rosółowych „warzywek” ani maggi. Zamiast soli sięgnij po naturalne przyprawy i zioła, Udowodniono, że mają one korzystny wpływ na nasze zdrowie.



9. Pamiętaj o spożyciu wody o odpowiedniej ilości. Minimum to półtora litra dziennie, ale wartość tę powinieneś dostosować do swojej aktywności fizycznej, rodzaju wykonywanej pracy, a także wieku, płci i temperatury otoczenia. Dla uproszczenia przyjmuje się przelicznik: 30 ml wody na dobę na każdy kilogram masy ciała.

10. Nie pij alkoholu i nie pal tytoniu. Napoje wysokoprocentowe nie dostarczają niczego korzystnego dla naszego zdrowia. Alkohol pity w nadmiarze przyczynia się do wystąpienia groźnych schorzeń min. nowotworów przełyku, żołądka, jelita grubego i piersi.

Bibliografia:

1. „Nie daj się rakowi”, Brzegowy Maria, Maciejewska-Cebulak Magdalena, Turek Katarzyna wyd. Wydawnictwo M, Kraków 2018r;
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/>



MAM TĘ MOC - DBAM O ZDROWIE

Warto podkreślić, że dotychczas nie opracowano diety, która miałaby **zapobiec chorobie**. Jednocześnie zostało stwierdzone to, że nadwaga, otyłość i brak aktywności fizycznej zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się zmian nowotworowych. Z całą pewnością przetworzone czerwone mięso, produkty wędzone, bogate w sól, związki azotu i inne chemiczne dodatki do żywności ą negatywnie wpływać na stan naszego zdrowia, dlatego warto wykluczyć je z diety lub chociaż ograniczyć.

Produkty i składniki antynowotworowe

Świeże warzywa i owoce, błonnik, witamina D, wapń, fitozwiązki: likopen (pomidory), glukozynolany (warzywa kapustne), allina i allicyna (czosnek), soja i izoflawony w niej zawarte, antocyjany (owoce jagodowe, czerwone), kwercetyna (cebula, jabłka), kurkumina, zielona herbata, resweratrol (wino czerwone), selen.

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

