



JAK WPROWADZIĆ ZASADY... ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ



Zdrowe odżywanie się oznacza spożywanie szerokiej gamy wartościowych produktów spożywczych, które dostarczają organizmowi składników odżywczych niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania i pozostawania w dobrym zdrowiu. Oznacza to konieczność podejmowania świadomych decyzji dotyczących tego, co jemy i pijemy, ukierunkowanych na równowagę, umiarkowanie i różnorodność konsumpcji.

Zdrowe odżywanie się nie tylko pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, lecz również przyczynia się do:

- zwiększenia poziomu energii;
- wzmocnienia układu odpornościowego;
- potencjalnego obniżenia ryzyka chorób przewlekłych;
- poprawy jakości snu;
- zwiększenia ogólnej jakości życia.

Produkty spożywcze bogate w składniki odżywcze

Wybieraj produkty spożywcze bogate w witaminy*, minerały i inne korzystne dla zdrowia związki.

Zbilansowana dieta

Upewnij się, że dostarczasz organizmowi energii ze wszystkich głównych grup pokarmów w odpowiednich ilościach. Dowiedz się więcej na ten temat, zapoznając się z broszurą „**Makroskładniki i planowanie posiłków**”.

Kontrola porcji

Jedz odpowiednie porcje posiłków, aby nie dopuścić do przejadania się. Więcej informacji na ten temat możesz znaleźć w broszurze „**Kontrola porcji**”.

Oto 5 kluczowych elementów zdrowego odżywania się

Nawodnienie

Pij duże ilości wody przez cały dzień. Niesie to za sobą wiele korzyści, w tym pobudzenie metabolizmu, podejmowanie lepszych decyzji i ograniczenie uczucia głodu. Przeczytaj więcej na ten temat w broszurze „**Nawodnienie**”.

Ogranicz spożycie żywności przetworzonej

Ogranicz spożywanie pokarmów, które zawierają duże ilości dodatkowego cukru, niezdrowe tłuszcze lub nadmiar sodu (soli). Tego rodzaju produkty spożywcze są zazwyczaj fabrycznie zapakowane.

*Witaminy to kluczowe mikroskładniki odżywcze, które muszą być dostarczane do naszych organizmów w niewielkich ilościach w celu zapewnienia ich prawidłowego funkcjonowania i wzrostu oraz ogólnego utrzymania dobrego stanu zdrowia. Niektóre witaminy mogą być odkładane w organizmie, z kolei inne wymagają regularnego uzupełniania przez spożywanie zawierających je pokarmów. Owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste, niskotłuszczowe produkty o wysokiej zawartości białka, nabiał oraz orzechy i nasiona to przykłady żywności bogatej w witaminy.

Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które pomogą Ci w przestawieniu się na zasady zdrowego odżywiania się:

- 1 Korzystaj z bogactwa natury**
 - › Jedz różnorodne owoce i warzywa we wszystkich kolorach tęczy – najlepiej jest spożywać co najmniej 5 porcji dziennie.
- 2 Wybieraj produkty pełnoziarniste**
 - › Na etykietach wybieranych produktów na pierwszej pozycji powinien się znajdować surowiec z „pełnego ziarna”.
 - › Wybieraj pieczywo z mąki pełnoziarnistej, brązowy ryż, komosę ryżową i płatki owsiane. Te produkty wywołują uczucie sytości na dłużej.
- 3 Na pierwszym miejscu stawiaj niskotłuszczowe produkty o wysokiej zawartości białka**
 - › Obejmują one ryby, drób, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Staraj się ograniczyć spożycie czerwonego mięsa.
 - › Rozważ przestawienie się na roślinne źródła białka, takie jak tofu i tempeh.
- 4 Stosuj w diecie zdrowe tłuszcze**
 - › Wykorzystuj do posiłków oliwę z oliwek, awokado, orzechy i tłuste ryby.
 - › Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans.
- 5 Spożywaj posiłki zgodnie z zasadami „uważnego jedzenia”**
 - › Zwracaj uwagę na oznaki głodu i sytości.
 - › Jedz powoli, a podczas posiłków pij wodę lub inny niesłodzony napój.
- 6 Przygotowywanie posiłków**
 - › Planuj i przygotuj posiłki, a także staraj się ich nie pomijać.
 - › Znajdź odżywcze zamienniki swoich ulubionych przekąsek.
- 7 Zaczynij od małych zmian i zachowaj konsekwencję**
 - › Zaczynij od małych, łatwych do wprowadzenia na stałe zmian – realistyczne cele są łatwiejsze do osiągnięcia.
 - › Rozważ prowadzenie dziennika żywieniowego, w którym będziesz monitorować swoje nawyki związane z jedzeniem. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w broszurze „Dzienniki żywieniowe”.
 - › Bądź cierpliwy(-a) i konsekwentnie dąż do celu – zmiana nawyków wymaga czasu. Jeśli wpadniesz w nastrój prowadzący do samokrytyki, bądź dla siebie wyrozumiały(-a). Zachowuj się wobec samego lub samej siebie jak wobec przyjaciela – okaż wyrozumiałość i wsparcie.



Pamiętaj – zdrowe odżywianie się nie polega na stosowaniu sztywnych ograniczeń ani odmawianiu sobie przez cały czas ulubionych potraw. **Kluczem do sukcesu jest umiarkowanie.**

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące zdrowego odżywiania się, porozmawiaj z członkiem **zespołu prowadzącego badanie ZUPREME** na kolejnej wizycie w ramach badania.

