15.06.20r.

Dzień dobry!

Dzisiaj porozmawiamy o zdrowej diecie, która **stanowi podstawę zachowania zdrowia i urody. Nie musi zawsze służyć odchudzaniu, ale utrzymaniu ciała i umysłu w dobrej kondycji i zachowania ładnej sylwetki. Właściwie dobrana dieta chroni także przed ryzykiem wystąpienia wielu chorób i pomaga w leczeniu już istniejących, między innymi cukrzycy, choroby wieńcowej czy nadciśnienia tętniczego.**

Przed rozpoczęciem wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych, warto najpierw zapoznać się z zasadami nowej [piramidy żywieniowej](https://zywienie.abczdrowie.pl/piramida-zywienia-na-diecie). Według niej podstawę stanowi aktywność fizyczna, dopiero później należy skupić się na diecie.

Najważniejsze są **warzywa i owoce**- to ich powinno być w diecie najwięcej. Później w piramidzie jest miejsce na produkty zbożowe, nabiał, a dopiero na samym jej końcu znajduje się mięso, ryby i tłuszcze. To właśnie według tych zasad najlepiej jest komponować zdrową dietę.

Poza tym oczywiście należy pić dużo [wody](https://zywienie.abczdrowie.pl/woda), słabej herbaty i kawy, najlepiej niesłodzonych

Jeżeli do tej pory odżywialiśmy się niezdrowo, przejście na dietę "z dnia na dzień" może być za dużym szokiem dla organizmu i może się on buntować.

Należy go przygotować na zmianę w sposobie żywienia. Najlepiej jest stopniowo wprowadzać nowe nawyki, zaczynając od małych kroków.

**Nie można zapominać o najważniejszych składnikach zdrowej diety , którymi są"**

* Warzywa i owoce – powinny być dodawane do każdego posiłku. Mogą stanowić samodzielny posiłek w diecie, ale też mogą służyć za małą [przekąskę](https://zywienie.abczdrowie.pl/zdrowe-i-smaczne-przekaski)między posiłkami. Jeżeli dopadnie nas mały głód, lepiej sięgnąć po warzywa i owoce niż po słodycze. Zdrowe jedzenie musi pokrywać dzienne zapotrzebowanie na witaminę C oraz substancje o właściwościach przeciwutleniających.
* Produkty zbożowe - ciemne pieczywo, płatki, kasze, makarony, a także ziemniaki. Piramida zdrowego żywienia przewiduje miejsce dla węglowodanów złożonych. To one dostarczają nam energii na cały dzień. W produktach zbożowych zawarty jest również błonnik oraz wiele witamin z grupy B. Błonnik działa niczym szczoteczka dla jelit – pomaga usuwać zalegające w nich resztki pokarmowe oraz zaparcia.
* Produkty mleczne – zawierają wapń i [witaminę D](https://zywienie.abczdrowie.pl/witamina-d-ponad-witaminami). Dlatego warto codziennie pić co najmniej dwie szklanki mleka lub kefiru. Dzięki temu chronimy się przed wystąpieniem osteoporozy, jak również bakterie zawarte w fermentowanych przetworach mlecznych (kefir, maślanka, jogurt naturalny) korzystnie wpływają na pracę jelit
* Mięso, drób, fasola, groch i ryby – są źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej. Należy zaplanować dzienny jadłospis w diecie tak, by zjeść jedną porcję któregoś z produktów. Mięso powinno być chude, najlepiej jeśli pochodzi z indyka, kurczaka, cielęciny czy królika.
* Woda mineralna i naturalne soki – należy wypijać minimum 1,5 litra wody dziennie. Woda mineralna jest wskazana, zwłaszcza w czasie wielkich upałów, kiedy człowiek się intensywnie poci. Wówczas należy wypijać nawet 3 litry wody dziennie. W naturalnych sokach znajdziemy witaminy (witaminę C, beta-karoten).

## **5 zdrowych wskazówek**

**Nie rób głodówek**

Dla organizmu to za duży szok i szybko może pojawić się tzw. efekt jo-jo, to znaczy ponowny **wzrost wagi**, zazwyczaj przekraczający wagę wyjściową. Posiłki należy przyjmować regularnie, a dieta powinna być odpowiednio zbilansowana, aby nie dopuścić do żadnych niedoborów.

**Jedz często małe porcje**

Dietetycy zalecają 4 - 5 posiłków dziennie, spożywanych w odstępach czasowych 3 - 4 godziny. W ten sposób organizm nie przerywa **procesów trawiennych**, metabolizm przebiega sprawniej, a tkanka tłuszczowa nie ma kiedy się odkładać. Dzięki temu łatwiej zachować szczupłą sylwetkę.

**Pij dużo wody**

Dużo, to znaczy minimum 1.5 litra czystej, niegazowanej wody dziennie. Sprzyja to **oczyszczaniu organizmu**, utracie wagi i lepszemu samopoczuciu. Można także pić słabą herbatę, kawę (najlepiej niesłodzoną) i herbaty ziołowe, które także przyspieszają odchudzanie.

**Ćwicz regularnie**

[Aktywność fizyczna](https://portal.abczdrowie.pl/codzienna-aktywnosc-fizyczna)jest najważniejszą częścią utrzymania zdrowego ciała i umysłu. Należy ćwiczyć minimum 3 razy w tygodniu, a idealnie jest wdrażać wysiłek fizyczny codziennie przez około pół godziny.

**Dieta musi smakować**

Nie warto katować się produktami, które nam nie smakują. Należy dbać o to, aby przygotowywane przez nas posiłki były nie tylko zdrowe, ale także, a może przede wszystkim, smaczne. Często jest to kwestia przyzwyczajenia, związana z dotychczasowymi nawykami, jednak z czasem **organizm uczy się nowych smaków**. Przykładowo, kiedy przestaniesz słodzić herbatę, na początku będzie ona gorzka i niedobra, ale kiedy się przyzwyczaisz, posłodzona nie będzie Ci smakować, bo będzie zbyt słodka i "mdła".