

Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie to podstawa zdrowego stylu życia. Wpływa nie tylko na nasze ciało, ale także na samopoczucie i energię każdego dnia.

Owoce i warzywa

Półowa zdrowego talerza

5 porcji zdrowia dziennie pełne witamin i cennych składników mineralnych. Owoce i warzywa powinny stanowić podstawę codziennej diety. Poznawaj poszczególne produkty. Zadbaj o to, by 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców towarzyszyły Ci każdego dnia. Jeśli szukasz przekąski, możesz dodatkowo sięgnąć po orzechy (uważaj, w dużej ilości mimo, że zdrowe – mogą być kaloryczne).

Produkty zbożowe

Najlepiej z pełnego ziarna

Wybieraj najlepiej produkty pełnoziarniste. To zdrowe źródło węglowodanów oraz błonnika pokarmowego.

Nabiał

Zdrowe źródło białka i składników mineralnych

[Nabiał](#) stanowi cenne źródło białka, wapnia i witamin z grupy B, wspierając zdrowie kości, mięśni oraz funkcje układu nerwowego. To cenne uzupełnienie codziennej diety.

Mięsa

Wybieraj chude mięsa oraz ryby, ograniczaj produkty przetworzone

Mięso jest bogatym źródłem pełnowartościowego białka, żelaza hemowego i witamin z grupy B, zwłaszcza B12. Jego spożycie, szczególnie mięsa czerwonego warto ograniczać. Zamiast niego lepiej sięgać po mięso chude oraz tłuste ryby morskie i owoce morza.

Tłuszcze

Zwiększaj w diecie udział tłuszczu roślinnych. Pamiętaj o umiarze.

Oleje roślinne, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, wspierają zdrowie serca i układu nerwowego, podczas gdy tłuszcze zwierzęce dostarczają energii oraz witamin A i D, jednak ich spożycie warto ograniczać na rzecz zdrowszych alternatyw roślinnych.

Przekąski i słodkie

Czyli jedzenie rekreacyjne

Przekąski i słodkie, choć je uwielbiamy za smak, zwykle są ubogie w składniki odżywcze i jednocześnie kaloryczne. Ich nadmierne spożycie może prowadzić do nadwagi, próchnicy i zaburzeń metabolicznych.

Napoje

Sięgaj po wodę i napoje bez cukru i słodzików

Napoje odgrywają ważną rolę w utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia organizmu, a w diecie warto stawiać na wodę, herbaty i napary bez dodatku cukru, jednocześnie ograniczając spożycie słodzonych napojów, energetyków i alkoholu, które niekorzystnie wpływają na zdrowie.

Zioła i przyprawy

Czas na wzbogacenie smaku!

Zioła i przyprawy nie tylko poprawiają smak potraw, ale także dostarczają cennych substancji bioaktywnych. Ich wykorzystanie to także znakomity sposób na ograniczenie w diecie soli, której nadmiar powoduje nadciśnienie.

źródło: <https://dietetycy.org.pl/zdrowe-odzywianie/>