magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 11. 2012 | DPE

Nastartujte změnu svého jídelníčku!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nastartujte-zmenu-sveho-jidelnicku!__s10010x7388.html

Věděli jste, že špatná výživa a nevhodné složení stravy jsou podle odborníků hlavními zdravotními riziky, která nás ohrožují? Výživa ovlivňuje naše zdraví dokonce až ze 70 procent!

Věděli jste, že špatná výživa a nevhodné složení stravy jsou podle odborníků hlavními zdravotními riziky, která nás ohrožují? Výživa ovlivňuje naše zdraví dokonce až ze 70 procent!

To by pro nás mělo být signálem, že je nutné vybírat si, co jíme. Výběrem správných potravin můžeme předejít vzniku mnoha nemocí, mezi nimiž jsou i ty život ohrožující. Například nemoci srdce a cév, obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka, alergie, onemocnění jater a slinivky, problémy se žlučovými kameny, různé zánětlivé procesy v organizmu, rakovina prsu, vaječníků, tlustého střeva a žlučníku, onemocnění kloubů …

Jídlo – zabiják nebo stavební kámen?

Ano, tohle vše jsou choroby, jež si člověk může přivodit „jen“ tím, že nedbá o

to, co má na talíři. A nemocných ve světě přibývá. Je proto čas nastartovat změnu! Chceme-li zůstat zdraví, je kvalitní strava důležitá. Čeho bychom si měli při výběru potravin všímat? Základní pravidlo je jednoduché – **strava musí být vyvážená a obsahovat má všechny potřebné živiny – sacharidy, bílkoviny, tuky** (u zdravého člověka v optimálním poměru 55 – 65 % : 25 – 35 % : 15 %). Zastoupeny mají být **vláknina** (max. 30 g/den)**, sůl** (do 5 g/den)**, vitaminy a minerální látky**. Všímejte si především čtyř hlavních složek, a to z tuků nezdravých nasycených mastných kyselin (jsou obsaženy hlavně v potravinách živočišného původu) a trans mastných kyselin (najdete je především ve ztužených tucích, ale také např. v másle), dále soli a cukrů (zejména těch jednoduchých).

Co to v praxi znamená?

Smyslem konzumace potravin je získávání dostatečného množství energie a stavebních látek pro udržení života. Čtěte proto údaje na obalech a kupujte jen nutričně hodnotné potraviny. Nevyhýbejte se při jídle tukům, ale vybírejte ty “správné“ (rostlinného původu a z ryb), omezte spotřebu bílého cukru, zvyšte příjem vlákniny, uberte soli, využívejte přírodní zdroje vitaminů a nezapomeňte na stopové prvky.

Měňte svůj jídelníček postupně a nenásilně a nebojte se změny. Vaše

zdraví za to stojí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz