

GOTUJ I JEDZ ZDROWO

Temat jedzenia to temat rzeka. Moda na zdrowe odżywianie z roku na rok przybiera na sile. Jednak ważne, by to zdrowe odżywianie było skrojone na miarę, jak sukienka, dla każdej osoby indywidualnie, ponieważ nie ma jednego dobrego sposobu dla wszystkich.

DLACZEGO WARTO ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ?

Zdrowe odżywianie jest bardzo ważne w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia. Przekłada się na naszą kondycję zarówno fizyczną, jak i psychiczną. Najczęściej pozwala nam uniknąć wielu chorób, takich jak: nadciśnienie tętnicze, otyłość czy choroby nowotworowe. Jeśli nasza dieta będzie niezrównoważona, nasz organizm da temu wyraz w postaci zmęczenia, braku koncentracji, a także nadwagi. Dlatego tak ważne jest, co jemy, z czym jemy i w jakiej ilości jemy. Jeśli będziemy dbać o swój organizm, on odwdzięczy się nam z całą pewnością dobrym samopoczuciem.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA



Piramida zdrowego żywienia jest graficzną prezentacją zasad zdrowego żywienia i trybu życia, które pozwolą nam zachować zdrowie i prawidłową masę ciała na każdym etapie życia. Jeśli będziemy trzymać się kilku podstawowych zasad, to nasze zdrowie zostanie z nami na dłużej. Po pierwsze musimy jeść regularnie (4-5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny). Powinniśmy także starać się być aktywni fizycznie, gdyż jak widzimy w przedstawionej piramidzie, jest ona bardzo ważna dla zdrowia. Nasza dieta powinna też być bogata w warzywa, owoce, produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste), ryby, fasolę, jaja, chude mięso. Powinniśmy także ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych, cukru oraz soli. I co najważniejsze, musimy pić wodę do posiłku i między nimi. Dorosły człowiek powinien jej wypijać ok. 1,5-2 litry dziennie. Ale niestety większość z nas pije jej zdecydowanie za mało. Dlatego ważne jest, by każdy zrobił sobie taki żywieniowy rachunek sumienia i postarał się zrobić krok w stronę zdrowego odżywiania. Traktować zdrowe odżywianie jako styl życia, a nie jako dietę, którą na jakiś czas wprowadzamy do naszego życia, a chwilę później o niej zapominamy.

Śmiało mogę stwierdzić, że zmieniając nasze nawyki żywieniowe, zmieniamy całe nasze życie na lepsze. Zdrowe jedzenie to lepsze samopoczucie, to siła do działania oraz energia, którą możemy dzielić się z bliskimi.

PRZYKŁADOWY DZIENNY JADŁOSPIS

Śniadanie:

- owsianka z malinami i borówkami

II śniadanie:

- jogurt naturalny z łyżką musli

Obiad:

- gotowana pierś z kurczaka z gotowaną marchewką, kalafiozem i brokułem

Podwieczorek:

-serek wiejski z warzywami i pieczywem

Kolacja:

-sałatka z jajkiem i prażonym słonecznikiem



ILE KALORII SPALAMY PODCZAS RÓŻNYCH CZYNNOŚCI?

Myślę, że niejednokrotnie zastanawialiście się ile jesteśmy w stanie spalić kalorii podczas wykonywania codziennych czynności i uprawiania różnych sportów. Dlatego zebrałam listę najczęstszych aktywności wraz z ilością spalanych kalorii.

- **odkurzanie**- spalamy 140 kalorii/1 godzinę
- **pranie ręczne**- spalamy 150 kalorii/1 godzinę

- **prasowanie**- możesz spalić nawet 100 kalorii/1 godzinę
- **zamiatanie podłogi**- spalamy 208 kalorii/1 godzinę
- **mycie podłogi** - spalamy 210 kalorii/1 godzinę
- **mycie okien**- spalamy 120 kalorii/1 godzinę
- **mycie samochodu**- spalamy 240 kalorii/1 godzinę
- **koszenie trawy** - spalamy 310 kalorii/1 godzinę
- **pielenie chwastów** - spalamy 330 kalorii/1 godzinę
- **oglądanie TV** - spalamy 12 kalorii/1 godzinę
- **spanie** - spalamy 70 kalorii/1 godzinę
- **żucie gumy** - spalamy 11 kalorii/1 godzinę
- **pajacyki** - 100 pajacyków pozwoli spalić między 150 a 200 kalorii, w zależności od intensywności
- **przysiady** - dzięki klasycznym przysiadom możesz stracić ok. 60 kalorii przez 10 minut
- **skakanka** - przez pół godzinny skakania przy umiarkowanym tempie spalisz do 290 kalorii



Hanna Michalak