

**Znajdź motywację
do zdrowego
odżywiania!**



Pierwszy krok to szczerze przyznanie się przed samym sobą do pewnych błędów żywieniowych, które utrwaliliśmy w okresie zimowym: monotonna dieta, brak urozmaicenia, pojadanie między posiłkami, zbyt dużo cukru i słodkich produktów, mało warzyw i owoców, zbyt mało ruchu. Jednym słowem ogólnie słaba kondycja i zmęczenie. Obecny czas kiedy długo jesteśmy w domu i mamy więcej czasu dla siebie i dla rodziny, jest doskonałą okazją do przyjrzenia

się swoim błędom żywieniowym i naprawienia ich jak najszybciej. Zastanów się: jak wygląda Twoje śniadanie? Czy często jesz przekąski między posiłkami? Czym gasisz pragnienie? Ile warzyw i owoców wczoraj zjadłeś?

Usuwanie, ograniczamy!

Wyrzucając niektóre produkty dajemy przestrzeń do wprowadzenia produktów korzystnych dla naszego zdrowia a tym samym samopoczucia. Naprawdę warto! Z wiosennego jadłospisu najlepiej usunąć cukier, słodczyce, ciasta, słodkie pieczywo a także słone przekąski takie jak paluszki, krakersy, chipsy, frytki itp. Najczęściej sięgamy po te produkty przez przyzwyczajenie albo po prostu ponieważ są w domu „pod ręką”. Najlepiej w ogóle nie kupować i nie przechowywać w domu takich produktów. Czas, który teraz mamy, poświęćmy na złamanie naszych stereotypów. Wyrzucając słodczyce wprowadźmy zamiast nich ciasta warzywne bez cukru lub sałatki owocowe, wyrzucając słone przekąski (chipsy, paluszki) wprowadźmy chrupiące warzywa, zamiast słodkich napojów pijmy wodę z dodatkiem cytryny, imbiru lub suszonych owoców.



Skorzystajmy z tego, że mamy więcej czasu na gotowanie i rozwińmy skrzydła jeśli chodzi o przygotowanie korzystnych dla naszego zdrowia przekąsek. W obecnym czasie epidemii rzadziej robimy zakupy. Warto planować zakupy, robić listę zakupów przed wyjściem z domu. Nie kupujemy produktów, które są dla nas niekorzystne. Dostępność w domu słodkich i słonych przekąsek zwiększa ryzyko ich zjedzenia.

Mięso – nie codziennie

Wiosna to także dobry moment na ograniczenie spożycia mięsa zwłaszcza przetworzonego. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC, International Agency for Research on Cancer) opublikowała raport podsumowujący wyniki badań, dotyczących związku pomiędzy spożyciem mięsa a częstością występowania nowotworów. Badania wykazały, że częste spożywanie wieprzowiny, wołowiny i innych gatunków czerwonego mięsa może być przyczyną rozwoju nowotworów. **Czerwone mięso** zostało zaliczone **do grupy**, w której znajdują się **czynniki prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka**. **Mięso przetworzone** (np. kiełbasy, parówki, wędliny) okazały się jeszcze silniejszym karcinogenem i zostały zaklasyfikowane **do grupy czynników, co do których istnieją przekonujące dowody, że są rakotwórcze dla człowieka**.

Mięso czerwone jest źródłem wielu cennych dla zdrowia składników odżywczych i może stanowić uzupełnienie diety. Jednak osoby spożywające głównie mięso czerwone (wieprzowinę, wołowinę, cielęcinę, baraninę) powinny ograniczyć jego ilość. Niewskazane



jest przekraczanie spożycia 500 g mięsa czerwonego na tydzień. Mięso możemy zastąpić nasionami roślin strączkowych, jajami czy rybami. Wymienione produkty są źródłem pełnowartościowego białka. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, które chronią nasz organizm m.in. przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu. Rośliny strączkowe są źródłem białka ale także węglowodanów

złożonych, błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych.

Codziennie warzywa i owoce

Warzywa i owoce powinny być składnikiem każdego posiłku, gdyż są źródłem cennych witamin, kwasu foliowego, flawonoidów, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Wczesna wiosna to okres deficytu świeżych warzyw i owoców, korzystamy jeszcze z warzyw korzeniowych i mrozonek. Ciekawym pomysłem w tym okresie jest wyhodowanie własnych kiełków np. rzeżuchy, rzodkiewki a także własnego szczypioru czy natki pietruszki, które wspaniale wzbogacą nasz jadłospis. Własna hodowla warzyw i kiełków może stać się atrakcją dla całej rodziny zwłaszcza najmłodszych z uwagi na szybki efekt.



Natka pietruszki – zawiera ponad trzy razy więcej witaminy C niż cytryna! Natka pietruszki to także bogate źródło betakarotenu (prowitaminy A), folianów, potasu oraz żelaza. Natkę pietruszki powinniśmy stosować w dużych ilościach właśnie w okresie wiosennym, aby uzupełnić niedobory witaminy C, która odpowiada za odporność i wspomaga nasz organizm w walce z infekcjami.

Szczypiorek stanowi bogate źródło folianów, potasu, betakarotenu. Polecany dla dzieci i osób starszych zamiast cebuli, ponieważ jest lekkostrawny. Posiada charakterystyczny smak i zapach dzięki którym pobudza apetyt.

Kiełki - są prawdziwą skarbnicą witamin i składników mineralnych. Stanowią doskonały dodatek do każdej niemal potrawy (sałatek, surówek, past, twarogów, kanapek).

Warto się nawodnić!



Czyniąc porządki w jadłospisie nie możemy zapomnieć o wypijaniu odpowiedniej ilości wody. Dostępność produktów jest kluczem do sukcesu jakim jest prawidłowe żywienie, dlatego warto aby dzbanek z wodą stał w widocznym dla wszystkich domowników miejscu np. na stole w kuchni. Woda gasi pragnienie, poprawia metabolizm, usuwa toksyny i nawilża skórę. Zbyt małe spożycie wody prowadzi do odwodnienia, co za tym idzie do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu: pojawiają się ból i zawroty głowy, zmniejsza się wydolność fizyczna, mamy gorsze

samopoczucie, dochodzi do gorszej koncentracji i wydolności. Wodę powinniśmy pić przez cały dzień nie tylko wtedy gdy chce nam się pić. Zwłaszcza teraz jak jesteśmy w domu woda powinna być zawsze w zasięgu ręki.

Sól – im mniej tym lepiej

Wiosna to także dobra okazja do realizacji postanowienia jakim jest ograniczanie soli. Po pierwsze w ramach wiosennych porządków usuńmy solniczkę ze stołu. To ważny, wręcz miłowy krok do zmiany nawyków żywieniowych. Nie solimy posiłków a tym samym nie przekazujemy dzieciom tego nawyku. Zamiast soli możemy użyć przypraw ziołowych, które dają nieograniczone możliwości komponowania smaków i zapachów.



Zbyt wysoki poziom sodu (m.in. zawartego w soli) w diecie może przyczyniać się m.in. do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g tj. płaska łyżeczka do herbaty. Ilość 5 g obejmuje także sól zawartą w produktach spożywczych. Warto wiedzieć, że duże ilości soli znajdują się w takich produktach jak: pieczywo, wędliny, sery, marynaty, konserwy, zupy i sosy w proszku. Dlatego też im mniej przetworzonych produktów tym lepiej.



Zróbcie to razem

Czas epidemii jest okazją do zmian w naszej diecie ale także do zmian diety całej rodziny. Dzieci bacznie się nam przyglądają i na pewno z ochotą włączają się w domowe porządki także związane z jadłospisem. Warto wyznaczyć sobie wspólne cele i razem je zrealizować. Skorzystajmy z tego, że mamy więcej czasu na gotowanie i rozwińmy skrzydła jeśli chodzi o przygotowanie korzystnych dla naszego zdrowia posiłków.

Praktyczne porady na wiosenne porządki:

- nie kupujcie słodczy, słonych przekąsek, nie przechowujcie tych produktów w domu- dostępność ułatwia pojadanie
- do każdego posiłku włączcie warzywo lub owoc
- codziennie na śniadanie serwujcie produkt zbożowy pełnoziarnisty (np. pieczywo razowe, musli, płatki naturalne zbożowe np. owsiane)
- każdego dnia wypijajcie szklankę jogurty naturalnego lub innego napoju mlecznego fermentowanego
- niech każdy domownik zaproponuje „zdrowy” podwieczorek, który wspólnie zjecie
- na stole w kuchni postawcie dzbanek z wodą z różnymi dodatkami (cytryna, imbir, owoc suszony), niech będzie dostępny przez cały dzień
- przynajmniej 2 razy w tygodniu na obiad niech zagospodarzą nasiona roślin strączkowych zamiast mięsa
- planujcie zakupy, razem róbcie listę zakupów – kartka z zakupami niech leży w dostępnym miejscu (np. stół w kuchni)
- usuńcie solniczkę ze stołu

Kierownik PPZ
mgr Ewa Marasek