ZDROWY STYL ŻYCIA
ODŻYWIANIE

Co należy jeść, a czego lepiej unikać, by odżywiać się zdrowo?

Co oznacza zdrowe odżywianie?

Według definicji zdrowe odżywianie to sposób jedzenia, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu jego zapewnienia lub poprawy.

Co należy jeść?

Zapotrzebowanie ludzkiego organizmu na dane pokarmy świetnie ilustruje piramida żywienia.

O czym należy pamiętać?

Najistotniejszą rzeczą jest dbanie o różnorodność spożywanych pokarmów. Należy pamiętać, że nie ma produktu, który dostarczałby nam wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach.

Czego się wystrzegać?

Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości. Niewolno zapominać o codziennej aktywności fizycznej.

RUCH TO ZDROWIE!!!

Co powinno być najważniejszym źródłem energii?

Odpowiedź jest prosta - produkty zbożowe. Dostarczają one do naszego organizmu węglowodany złożone, błonnik pokarmowy oraz białka roślinnego.

Co powinno być stałym elementem naszej diety?

Oczywiście mleko i jego przetwory. Są one nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka, składniki mineralne, oraz witamin z grupy A, B i D.

Skąd czerpać białko?

Oczywiście głównym źródłem białka jest mięso. Należy jednak zachowywać umiar w jego jedzeniu i zastępować je rybami, lub roślinami strączkowymi.

Tłuszcz zwierzęcy, czy roślinny?

Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Są one główną przyczyną otyłości. Lepiej zastąpić je tłuszczami roślinnymi, takimi ja oliwa z oliwek.

Skąd czerpać witaminy?

Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców. Są one źródłem wielu witamin, głównie C i B. Nie można także zapomnieć dużej ilości składników mineralnych zawartych w tych produktach.

Co w kwestii słodyczy?

Spożycie słodyczy należy ograniczyć do minimum. Cukry w nich zawarte są źródłem pustych kalorii i przyczyną próchnicy zębów.

A co z solą?

Sól również należy stosować z umiarem. Zawarty w niej sód, w zbyt dużych ilościach, może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, a nawet do raka żołądka.

Ile dziennie pić wody?

Nasz organizm, by dobrze funkcjonował, powinien być odpowiednio nawodniony. Zaleca się by wypijać co najmniej dwa litry napojów dziennie.

Alkohol a zdrowie

Wszelkie napoje alkoholowe są bardzo kaloryczne, i nie zawierają niezbędnych dla organizmu składników pokarmowych, dlatego lepiej ich unikać.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawę naszej diety. Zaliczamy do nich pieczywo, kaszę, oraz makarony.

OWOCE

Aby się dobrze odżywiać, nie wolno nam zapomnieć o owocach. Jabłko, banan, śliwka, czy gruszka mogą być nieocenione dla naszego zdrowia.

WARZYWA

Równie istotne są warzywa. Pełne witamin ogórki, pomidory i kapusta, nie dość, że wspaniale smakują, to jeszcze pozytywnie wpływają na nasz organizm.

NABIAŁ

Produkty mleczne w piramidzie żywienia zajmuje miejsce tuż za „zieleniną”. Wapno zawarte w mleku, jogurtach i serach wzmacnia kości, a witaminy warunkują prawidłowy wzrost.

MIĘSO

Mięso jest bogate w białko i witaminy odpowiedzialne za prawidłowe wytwarzanie krwi przez organizm. Wołowina, wieprzowina, czy drób, są także dobrym źródłem żelaza.

KONIEC

WYKONAŁ

MIKOŁAJ KANTOROWSKI

ŹRÓDŁA

http://www.izz.waw.pl/pl/?option=com_content&view=article&id=7

http://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowe_od%C5%BCywianie

http://dietetykawpraktyce.blogspot.com/2012/03/zespo-jelita-nadwrazliwego.html

http://www.zdroweodchudzanie.pl/18/Zdrowe_odzywianie.html

http://fitness.wp.pl/multimedia/galerie/art191.html

http://www.zdrowieintymne.pl/tagi/zdrowe-odzywianie

http://dobreodzywianie.pl/

http://sportsillustrated.cnn.com/2012/olympics/2012/writers/nick_zaccardi/08/09/usain-bolt-david-rudisha-200-meters/index.html

http://www.discovernorthernmaine.com/history-of-northern-maine/2011-biathlon-world-cup/biathlon-disciplines/

http://www.likely.pl/zdjecie/443270/flaga-olimpijska

http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/56,101460,12888436,Zboza_i_produkty_zbozowe___ktore_sa_najzdrowsze_.html

http://www.freddiex.republika.pl/produkty-zbozowe.htm

http://www.zywnoscdlazdrowia.pl/15/03.html

http://kulturystyka.pl/produkty-mleczne-a-dieta-osob-aktywnych/

http://www.niam.pl/rimages/crop/470/150/files/images/articles/14b10696bb2eba030f8d03915fed0e67.jpg

http://www.swiatczarnegoteriera.republika.pl/images/zdjecia/profilaktyka/szkodliwe/24.jpg

http://www.naukawpolsce.pap.pl/Data/Thumbs/_plugins/information/394784/MTAyNHg3Njg,13530092_13530080.jpg

http://www.vitalogy.pl/photo_max/zdrowe%20od%C5%BCywianie.jpg

http://www.dentasense.pl/wp-content/uploads/2012/12/s%C5%82odycze.jpg
http://mojaquchnia.blox.pl/resource/prl01l.jpg
http://e-fiore.pl/uploads/images/s%C3%B3l%20morska%20miska.jpg
http://www.sp236gim61.neostrada.pl/fizyka/solniczka2.jpg
http://ocdn.eu/images/pulscms/YjE7MDQsMCwyMiwzZTgsMjMyOzA2LDMyMCwxYzI_/cfb92537af804cab767973f8e4e9711d.jpg
http://wodatozycie.org/wp-content/uploads/woda-to-%C5%BCycie.jpg
http://imworld.aufeminin.com/dossiers/D20120925/alkohol-kalorien-1-091911_L.jpg
http://www.uzaleznienia.praktyczne.info.pl/alkoholizm/img/zakaz_spozywania_alkoholu.gif
http://www.zywienieczlowieka.pl/web_images/zboze_produkt2.jpg
http://1.s.dziennik.pl/pliki/4255000/4255639-produkty-zbozowe-643-482.jpg
http://www.womkat.edu.pl/files/standaryzacja/grupa39/s_wieczorek/papu.jpg
http://2.bp.blogspot.com/-j6XmL95YvLs/TxPzGVorCiI/AAAAAAAAF1k/bXot0SjC7XI/s1600/banan_2.jpg
http://moimsmakiem.files.wordpress.com/2013/01/warzywa.jpg
http://toproste.blox.pl/resource/ogorki_kiszone.jpg
http://goniec.com/goniec-media/uploads/article/8bac198be37043d9a75d08946e8dfd8c.jpg
http://kulturystyka.pl/wp-content/uploads/2012/09/mleko.jpg
http://www.naukawpolsce.pap.pl/Data/Thumbs/_plugins/information/394893/MTAyNHg3Njg,13582686_13582674.jpg
http://dietanazdrowo.pl/img/tluszcze-roslinne.jpg
http://porady-malzenskie.info/wp-content/uploads/2011/12/Fotolia_4927653_Subscription_XL-1024x596.jpg