



Wymienione czynniki, z wyjątkiem uwarunkowań genetycznych, mogą wpływać na ludzki organizm w sposób bezpośredni i pośredni. Bezpośrednio na zdrowie oddziałujemy poprzez na przykład sposób odżywiania, a pośrednio – warunki makroekonomiczne, społeczno-demograficzne.

Według WHO do czynników warunkujących zdrowie należą: pokój, schronienie, edukację, żywność, dochody, stabilny ekosystem, zrównoważone zasoby oraz sprawiedliwość społeczna i równość.

Zachowania zdrowotne w dużym stopniu decydują o sprawności człowieka. Dlatego tak ważne są dobre praktyki już w wieku młodzieńczym.

Zachowania prozdrowotne, na które mamy wpływ

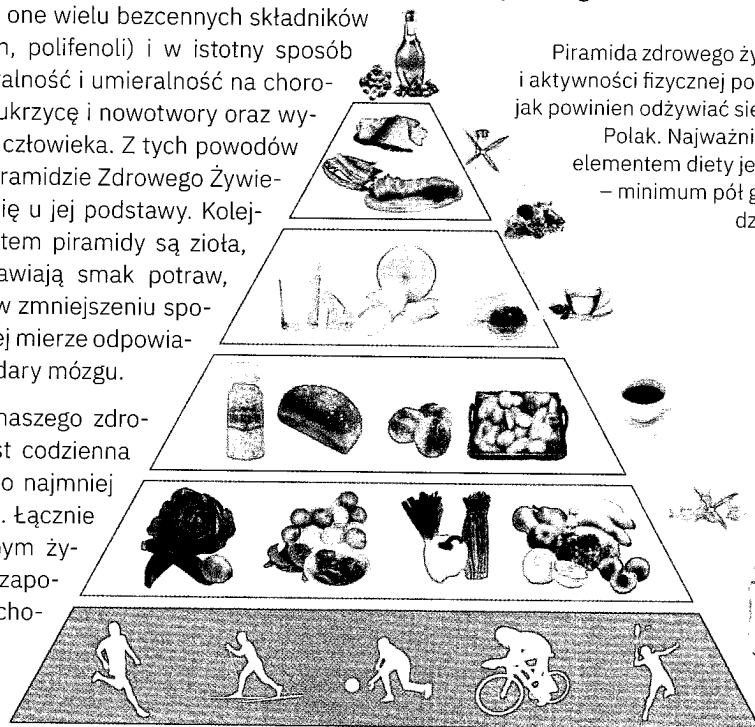
Zachowania
prozdrowotne

Właściwa dieta

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Polega ono na dostarczaniu organizmowi niezbędnej ilości energii i składników pokarmowych. Zarówno niedobór składników odżywczych, jak i ich nadmiar mają negatywne konsekwencje zdrowotne.

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (z 2016 r.) przedstawia zasady prawidłowego żywienia. Jest zgodna z zaleceniami WHO i została przygotowana w myśl zasady „mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika”. Ostatnie badania wskazują, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. Dostarczają one wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę i nowotwory oraz wydłużają długość życia człowieka. Z tych powodów warzywa i owoce w Piramidzie Zdrowego Żywienia 2016 r. znalazły się u jej podstawy. Kolejnym ważnym elementem piramidy są zioła, które nie tylko poprawiają smak potraw, lecz także pomagają w zmniejszeniu spożycia soli, które w dużej mierze odpowiada za zawały serca i udary mózgu.

Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30–45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowanym żywieniem pozwala ona zapobiec rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych.



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej pokazuje, jak powinien odżywiać się każdy Polak. Najważniejszym elementem diety jest ruch – minimum pół godziny dziennie.