

niż 5 g dziennie. Sól można zastąpić ziołami (świeżymi i suszonymi). Zawarte w przyprawach i ziołach fitozwiązki korzystnie wpływają na zdrowie: wykazują działanie antyoksydacyjne, zmniejszają stan zapalny, poprawiają metabolizm cholesterolu oraz mają właściwości bakterio- i wirusobójcze.

9 Pamiętaj o piciu wody – co najmniej 1,5 l dziennie.

Woda należy do niezbędnych składników pokarmowych i musi być dostarczana do organizmu regularnie i w odpowiednich ilościach. Picie zbyt małej ilości wody szybko prowadzi do odwodnienia i związanej z tym mniejszej wydolności fizycznej, zaburzeń funkcji poznawczych oraz dolegliwości m.in. ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego. Należy pić co najmniej 1,5 l wody dziennie.

10 Nie spożywaj alkoholu.

Alkohol jest przyczyną wielu groźnych chorób, m.in. ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby i wielu nowotworów: przełyku, żołądka, jelita grubego.

Na podstawie: Instytut Żywności i Żywienia

Jedząc regularnie posiłki, zaopatrujemy nasz organizm w energię niezbędną do funkcjonowania. Głodzenie się przez cały dzień tylko chwilowo ogranicza ilość spożywanych kalorii, które i tak odzyskamy przy najbliższym obfitym posiłku.

Czy wiesz co jesz? Czytaj etykiety produktów

Częsty błąd popełniany przez wiele osób to kupowanie produktów bez czytania etykiet. Dlatego spożywają nieświadomie żywność o niskiej wartości.

Czytaj etykiety! Zwróć uwagę na następujące informacje:

1 Data przydatności do spożycia

- „Najlepiej spożyć do...” – informacja, że po tej dacie w produkcie mogą się rozwinąć drobnoustroje chorobotwórcze, więc produkt staje się dla nas niebezpieczny.
- „Najlepiej spożyć przed...” – data, po której właściwości organoleptyczne produktu (takie jak smak i konsystencja) mogą się zmienić i producent nie bierze za to odpowiedzialności. Taki produkt jest jednak nadal zdatny do spożycia.

2 Skład

Producent ma obowiązek wymienić składniki w kolejności od tego, którego jest najwięcej, do takiego, którego jest najmniej. Dzięki temu łatwo wyeliminujemy produkty z dużą zawartością cukru czy soli. Ponadto dowiemy się, czy np. jogurt owocowy, zawiera wsad owocowy, czy też smak i zapach uzyskano dzięki aromatom i barwnikom.

3 Wartość odżywcza

Jest podawana na 100 g produktu i w razie potrzeby dotyczy wartości energetycznej, białka, węglowodanów, błonnika i sodu.

4 Wskazane dzienne

Oznacza procent dziennego zapotrzebowania, że powinien być podany na etykiecie.

5 Alergeny

Na etykietach muszą być wymienione odpowiednie alergeny, które mogą być zawarte w produkcie.

6 Składnik niespożywczy

Wszelkie składniki, które nie są częścią produktu, muszą być wymienione na etykiecie.

7 Określenie kraju

Miejsce pochodzenia produktu jest ważną informacją dla konsumentów. Etykieta powinna być czytelna i zawierać wszystkie niezbędne informacje.

Aktywność fizyczna

Od końca XX wieku obserwujemy wzrost problemów zdrowotnych osób dorosłych, jak np. otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca. Wynika to z wielu powodów, w tym z sedentaryzmu, który jest skutkiem oglądania telewizji i korzystania z transportu publicznego. Wskazuje się, że 70% osób dorosłych w wieku 15-64 lat prowadzi siedzący tryb życia. Wzrost liczby osób z nadciśnieniem, cukrzycą typu 2, zespołem metabolicznym i innymi chorobami cywilizacyjnymi. Należy pamiętać, że aktywność fizyczna jest ważnym elementem zdrowego stylu życia.

Etykiety
produktów
odżywczych