Zdrowe odżywianie staje się coraz bardziej popularne, z czego oczywiście można się tylko cieszyć. Wzrasta liczba osób, które starają się zmienić swoje nawyki żywieniowe, wprowadzając do diety pełnowartościowe produkty i przestrzegając zasad racjonalnego i zdrowego odżywiania. Podpowiadam, jakich reguł należy przestrzegać, aby poczuć, że wybory żywieniowe pomagają nam w osiąganiu celu, dodają energii, a także poprawiają samopoczucie i wygląd.

Dużo warzyw i owoców

Podstawową zasadą zdrowego odżywiania jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców. Zawierają one mnóstwo cennych składników i są źródłem wielu niezbędnych witamin, substancji mineralnych i wspomagających nasze zdrowie substancji roślinnych. Dzięki dostarczaniu organizmowi warzyw oraz owoców zredukujemy ryzyko wystąpienia wielu chorób, a nawet obniżymy ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Powinniśmy praktycznie **w każdym przygotowanym przez nas posiłku zawierać mniejsze bądź większe porcje warzyw**.

Regularne jedzenie

Kolejnym, bardzo ważnym krokiem jest spożywanie regularnych posiłków. To dzięki temu unikniemy odkładaniu się zbędnej tkanki tłuszczowej. Jeśli nie będziemy jeść posiłków o stałych porach, to nasz organizm się rozreguluje i nie będzie pamiętał o właściwym czasie jedzenia. Jedząc regularnie, zapewnimy sobie mnóstwo energii przez cały dzień.

Unikaj nadmiaru słodyczy

Słodycze są trudne do wyeliminowania, zwłaszcza dla łasucha. Sięgajmy po nie tylko wtedy, kiedy szybko potrzebujemy dodatkowej dawki cukru. Najczęściej dzieje się tak w sytuacjach stresowych. Jednak zamiast chwytać zawierający puste kalorie batonik, lepiej skorzystać z dobrodziejstw natury i sięgnąć po owoce.

Pij dużo płynów

Jak powszechnie wiadomo, powinniśmy nawadniać nasz organizm co najmniej dwoma litrami wody. Woda, choć bardzo niepozorna, spełnia wiele funkcji, m.in. jest odpowiedzialna za transport substancji odżywczych. Pamiętajmy o tym, ponieważ aby nasz organizm mógł w pełni prawidłowo funkcjonować, musi być na bieżąco nawadniany.

Dokładnie gryź i przeżuwaj

Niby nic, a jednak. Dokładne gryzienie spożywanego pokarmu umożliwia sokom żołądkowym znacznie szybsze trawienie, przez co pokarm w szybszym tempie opuszcza żołądek. Dodatkowo gry

ząc jedzenie dłużej, nie rozpychamy naszego żołądka, pamiętajmy o tym.

 Zamiast soli – zioła

Sól wiąże niepotrzebnie wodę w organizmie, dlatego też zaleca się zastąpienie jej ziołami. Na rynku dostępnych jest wiele ziół, które nadadzą potrawom ciekawy smak i aromat, m.in. [bazylia](https://allegro.pl/listing/listing.php?offerTypeBuyNow=1&string=bazylia&id=74048&bmatch=seng-v10-p-sm-isqm-2-o-0113&search_scope=category-73973&order=qd&bi_s=internal&bi_c=49303&bi_m=supermarket-art-txtLink&bi_term=poradnik), [oregano](https://allegro.pl/listing/listing.php?offerTypeBuyNow=1&string=oregano&bmatch=seng-v10-p-sm-isqm-2-o-0113&search_scope=category-74048&order=qd&bi_s=internal&bi_c=49303&bi_m=supermarket-art-txtLink&bi_term=poradnik), [rozmaryn](https://allegro.pl/listing/listing.php?offerTypeBuyNow=1&string=rozmaryn&bmatch=seng-v10-p-sm-isqm-2-o-0113&search_scope=category-74048&order=qd&bi_s=internal&bi_c=49303&bi_m=supermarket-art-txtLink&bi_term=poradnik), [tymianek](https://allegro.pl/listing/listing.php?offerTypeBuyNow=1&string=tymianek&bmatch=seng-v10-p-sm-isqm-2-o-0113&search_scope=category-74048&order=qd&bi_s=internal&bi_c=49303&bi_m=supermarket-art-txtLink&bi_term=poradnik). Pamiętajmy także, aby unikać nadmiernego spożycia produktów konserwowanych, wędzonych lub wysoko przetworzonych.

 Pieczenie zamiast smażenia

Zapewne nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale jedna łyżka oleju to aż 90 pustych kalorii. Smażenie to jeden z szybkich sposobów na obróbkę termiczną, zwłaszcza mięsa, jednak szybko wcale nie oznacza zdrowo. Najlepszym rozwiązaniem, które pozwoli zastąpić smażenie, jest pieczenie naszych ulubionych produktów.

Zmniejszenie ilości tłuszczów

Dziennie nie powinniśmy przekraczać wskazanej dawki tłuszczów, jaką jest około 60 gram. W zamian spożywajmy produkty niskotłuszczowe, np. chude mięsa, ryż, [makaron](https://allegro.pl/produkty-sypkie-makarony-111094?offerTypeBuyNow=1&bi_s=internal&bi_c=49303&bi_m=supermarket-art-txtLink&bi_term=poradnik), ryby oraz owoce i warzywa.

Ogranicz spożycie mięsa

Niestety, nie ma zbyt wielu korzyści wynikających ze spożywania mięsa, w porównaniu do szkód, jakie może wyrządzić w naszym organizmie. Przede wszystkim dochodzi do zwiększenia ryzyka miażdżycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, a także zakwaszenia organizmu.

Zdrowe odżywianie polega na dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w odpowiednich ilościach i porcjach. Starajmy się zatem pamiętać o wyżej wymienionych wskazówkach i wdrażajmy je do naszej codziennej diety.

Rola wody w organizmie

**Woda stanowi przeciętnie aż 60% masy ciała człowieka, a jej zawartość w organizmie zmniejsza się wraz z wiekiem - u noworodka wynosi około 75% masy ciała, podczas gdy u osób w podeszłym wieku już tylko około 50%.**

**Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, odgrywa kluczową rolę w procesach przemiany materii i trawienia, chroni nas przed przegrzaniem poprzez usuwanie nadmiaru ciepła wraz z potem. Odpowiednie nawodnienie jest również niezbędne do koncentracji w nauce oraz osiągania dobrych wyników sportowych.**

**Człowiek nie potrafi magazynować dużej ilości wody, a bez niej może przeżyć zaledwie kilka dni. Wodę tracimy stale wraz z moczem, stolcem, potem i oddechem. Dlatego musi być ona do naszego organizmu stale dostarczana. Źródłem wody są wypijane napoje oraz pokarmy stałe, które zawierają jej różną ilość, na przykład warzywa i owoce mogą zawierać nawet około 90% wody, a mięso i nabiał około 50%.**

**Niedostateczna podaż płynów może prowadzić do odwodnienia i jego groźnych konsekwencji zdrowotnych powodując osłabienie, zaburzenia świadomości i uszkodzenia narządów.  Niedobór wody sięgający 20% masy ciała stanowi już zagrożenie dla życia.**Nasz organizm sygnalizuje, że potrzebuje więcej wody poprzez uczucie pragnienia oraz zagęszczenie moczu – produkuje wówczas mniejsze ilości ciemniejszego moczu. Także spadek wagi po większym wysiłku >1% masy ciała świadczy o odwodnieniu.

**Aby uniknąć odwodnienia należy wypijać codziennie około 2 litrów napojów** –  ilość ta zależy od kilku czynników. **Zapotrzebowanie na wodę wzrasta przy wysokiej temperaturze otoczenia, obniżonej wilgotności powietrza, na dużych wysokościach, przy większej aktywności fizycznej, a także w sytuacjach gdy z powodu choroby tracimy ją z gorączką, biegunką lub wymiotami.**

**Najlepszym i uniwersalnym napojem jest woda**. Żeby nawadniać się efektywnie należy pić ją często w mniejszych ilościach. Należy ograniczać spożycie napojów słodzonych.

Planując uprawianie sportu należy pamiętać o dodatkowym nawodnieniu. W przypadku młodego sportowca zapotrzebowanie na płyny jest o 0,5-1 litra na dobę większe niż podstawowe. Należy już 2 godziny przed planowanym wysiłkiem zacząć uzupełniać wodę i pamiętać o systematycznym nawadnianiu w trakcie i po wysiłku.

ZADANIE 1

Proszę o wykonanie tabeli, w której sumiennie będziecie wpisywać ile płynów dziennie spożyliście.
Tabela ma być motywacja do spożycia minimum 2 l wody dziennie. Podziel się również swoimi odczuciami związanymi z samopoczuciem, czy regularne picie miało jakiś wpływ na twój organizm? Tabele zrób na najbliższy tydzień i podziel się jej wynikami wysyłając na mojego maila: Iwona.chmielewska9@gmail.com

ZADANIE 2

Jakie poznałeś sposoby radzenia sobie ze stresem ?

Czas na wykonanie i przesłanie zadań do 14.04

Pozdrawiam Iwona Pajewska