

## **Żywnienie ma znaczenie – 10 zasad zdrowego odżywiania**

**Jakich zasad przestrzegać aby ustrzec się otyłości – radzi Agnieszka Ciepłowska z firmy doradczej Deloitte, dyplomowana dietetyk, organizatorka warsztatów „Żywnienie ma znaczenie”.**

### **1. Pięć porcji warzyw i owoców dziennie i żyje się przyjemnie**

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład naszej codziennej diety. Są bowiem źródłem cennych witamin, zwłaszcza C i B-karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Spełnia dzięki temu ważną rolę, m.in. reguluje pracę przewodu pokarmowego i korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Pamiętajmy jednak o tym, że owoce są źródłem cukru - dlatego po warzywa sięgajmy częściej.

### **2. Wybieraj wodę jako picie, dzięki niej masz zdrowe życie**

Wielu Polaków wciąż pije za mało wody, zastępując ją odwadniającą kawą lub herbatą. Tymczasem woda bierze aktywny udział w transportowaniu składników z pożywienia do narządów i komórek ciała. Pomaga także usuwać zbędne produkty przemiany materii. Bez wody w naszym ciele nie mogłyby zachodzić żadne procesy metaboliczne. Utrata już około 1-2 proc. wody z organizmu sprawia, że czujemy się zmęczeni. Odpowiednia podaż wody to około 30 ml na kilogram masy ciała.

### **3. Jedz produkty pełnoziarniste, z ziarnami - naładowane błonnikiem i witaminami**

Produkty zbożowe są dla człowieka najważniejszym źródłem energii. Dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Zawierają witaminy z grupy B oraz witaminę E. Dostarczają składników mineralnych takich jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, w trakcie którego usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Pieczywo razowe, pieczywo z nieoczyszczonej mąki oraz grube kasze zawierają dużo witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego regulującego trawienie.

### **4. Porcja jogurtu i mleka szklanka dla zdrowych kości**

Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety. Są przede wszystkim głównym źródłem wapnia, ale dostarczają także białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D. Produkty te są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez,

Nazwa Deloitte odnosi się do jednej lub kilku jednostek Deloitte Touche Tohmatsu Limited, prywatnego podmiotu prawa brytyjskiego z ograniczoną odpowiedzialnością i jego firm członkowskich, które stanowią oddzielne i niezależne podmioty prawne. Dokładny opis struktury prawnej Deloitte Touche Tohmatsu Limited oraz jego firm członkowskich można znaleźć na stronie [www.deloitte.com/pl/onas](http://www.deloitte.com/pl/onas)

Deloitte świadczy usługi audytorskie, konsultingowe, doradztwa podatkowego i finansowego klientom z sektora publicznego oraz prywatnego, działającym w różnych branżach. Dzięki globalnej sieci firm członkowskich obejmującej 150 krajów oferujemy najwyższej klasy umiejętności, doświadczenie i wiedzę w połączeniu ze znajomością lokalnego rynku. Pomagamy klientom odnieść sukces niezależnie od miejsca i branży, w jakiej działają. 210 000 pracowników Deloitte na świecie realizuje misję firmy: stanowić standard najwyższej jakości.

Deloitte Polska jest jedną z wiodących firm doradczych w kraju, świadczącą usługi profesjonalne w pięciu głównych obszarach: audytu, doradztwa podatkowego, konsultingu, zarządzania ryzykiem i doradztwa finansowego za pośrednictwem ponad 1400 profesjonalistów z Polski i zagranicy.

potas i cynk. Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu mlecznym należy wybierać mleko i jego przetwory o jego obniżonej zawartości.

## **5. Rybę łowić nadszedł czas, dzięki niej zdrowe serce masz**

Ryby oraz owoce morza, podobnie jak rośliny strączkowe i jaja, są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. W porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Są dobrym źródłem jodu oraz fluoru. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Warto jeść minimum jedną rybę w tygodniu.

## **6. Mniej cukru i słodczy, jeśli zdrowy uśmiech się dla Ciebie liczy**

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem „pustych” kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może prowadzić do otyłości, cukrzycy typu II, a przede wszystkim próchnicy zębów. Jeśli już skusimy się na słodkie co nieco, wybierzmy wartościowe produkty jak gorzka czekolada, czy owsiane, domowe ciasteczka. Dobrym zamiennikiem cukru stołowego, który nie powoduje próchnicy może być ksylitol, erytrytol lub stewia.

## **7. Jedz posiłków pięć i koniecznie śniadanie aby energią tryskać nieprzerwanie**

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia i powinno stanowić ok. 25% dziennej podaży energii. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki i lepszą koncentrację. Ale samo śniadanie to za mało. Kompleksowa dieta obejmuje także drugie śniadanie z warzywami i owocami oraz dwudaniowy obiad i kolację.

## **8. Mniej tłuszczu zwierzęcego ważnym warunkiem życia zdrowego**

Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Tymczasem nie powinny one przekraczać 30 proc. dziennego zapotrzebowania na energię. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwłaszcza zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol LDL jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia. Ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym, gdyż 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal. Dla porównania 1 g białka to 4 kcal.

## **9. Chipsy i słone paluszki – nie dziękuję – sól mnie nie interesuje!**

Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Tymczasem poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 – 6 g, czyli równowartości jednej płaskiej łyżeczki do herbaty. Należy zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania. Pamiętajcie, do wielu produktów sól została dodana już wcześniej.

## **10. Masę ciała niech kontroluje rodzina cała**

Nadwaga i otyłość to częste przyczyny chorób układu krążenia i nadciśnienia tętniczego. Aby zachować prawidłową masę ciała należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Osoba z nadwagą lub otyłością powinna ograniczyć spożycie tłuszczów, zrezygnować z dań typu fast food i słodczy oraz słodzenia napojów, a także unikać smażonych potraw. Aby sprawdzić czy mamy problem z nadwagą możemy przeprowadzić analizę składu ciała. To nieinwazyjne i bezbolesne badanie, które pokaże m.in. jaki mamy procent tkanki tłuszczowej, ile ważą nasze mięśnie oraz jaka jest zawartość wody w organizmie, a także BMI – czyli indeks masy ciała i BMR – wskaźnik podstawowej przemiany materii. W warunkach domowych możemy po prostu raz w tygodniu kontrolować swoją masę ciała.

# Deloitte.

Cykl warsztatów „Żywnie ma znaczenie” powstał [jako jedna z 25 inicjatyw społecznych, w którą zaangażowali się pracownicy Deloitte z okazji 25-lecia Deloitte w Polsce](#). Z tej okazji firma w całym kraju sfinansuje projekty, które mają na celu poprawę sytuacji społeczności lokalnych i mieszczą się w formule idei Deloitte „Making an impact that matters” (co oznacza kreowanie pozytywnych zmian). Projekty obejmują sześć obszarów tematycznych: budowanie społeczeństwa obywatelskiego; edukacja; rozwój lokalny; ekologia i ochrona środowiska naturalnego; kultura, sport i zdrowie; pomoc społeczna i wyrównywanie szans.

Dokładny plan warsztatów dostępny jest na stronie: [www.facebook.com/zywieniemaznaczenie](http://www.facebook.com/zywieniemaznaczenie).

Subskrypcja:

Otrzymuj powiadomienia o kolejnych informacjach prasowych Deloitte na stronie:  
[www.deloitte.com/pl/subskrypcje](http://www.deloitte.com/pl/subskrypcje)