**Zdrowie na widelcu**

**Dbanie o zdrowie stało się niezwykle popularne. Aby się o tym przekonać wystarczy rozejrzeć się dookoła siebie. Coraz więcej osób wybiera rower jako alternatywę dla samochodu lub komunikacji miejskiej. Parki, ścieżki i alejki pełne są biegaczy oraz osób jeżdżących na deskach i rolkach Ogromnym powodzeniem cieszą zajęcia na siłowni, kursy tańca lub gimnastyka. Trzeba jednak pamiętać, że aktywność fizyczna to tylko jeden z filarów dobrego zdrowia. Dwa pozostałe fundamenty to odpowiedni wypoczynek i zdrowa, zbilansowana dieta.**

**Zdrowe produkty żywieniowe**

Jedna z podstawowych zasad zdrowego odżywiania dotyczy świadomego wyboru produktów spożywczych. Doskonale wyraża to hasło nawołujące do dokładnego czytania etykiet. Informacje na nich zawarte pozwalają na określenie z czym tak naprawdę ma się do czynienia. Producenci żywności zobowiązani są m. in. do podawania pełnego składu, czy też ilości kalorii jakie dostarcza dana porcja produktu.

O tym, co jest zdrowe, a co nie napisano już bardzo wiele. Każdy zdaje sobie sprawę ze szkodliwości jedzenia wysokoprzetworzonego, które w miarę możliwości powinno być zastępowane daniami przygotowywanymi z prostych, naturalnych składników. Trudno dyskutować z faktem wyższości domowego posiłku nad fast foodem lub mrożonymi daniami prosto z supermarketowych lodówek. Nie oznacza to jednak, że każdy posiłek przygotowywany w domu będzie automatycznie zdrowy.

Gotując dla siebie i dla swojej rodziny, należy brać pod uwagę nie tylko jakość samych produktów wchodzących w skład dania, ale również sposób przygotowania, a nawet takie niuanse jak rodzaj naczyń, w których przygotowywane są potrawy. Wszystko to uświadamia jak ogromnym przedsięwzięciem jest stworzenie zdrowej kuchni.

Mimo że zagadnienia związane z odżywianiem wydają się niezwykle skomplikowane, nie należy się zrażać. Doskonałym sposobem na poradzenie sobie z tą sytuacją będzie metoda małych kroczków. Tym bardziej, że nawet niewielkie zmiany, wprowadzane na stałe, potrafią w krótkim czasie przynieść niezwykłe efekty.

Od czego więc zacząć. Można ograniczyć spożywanie gotowych soków i napojów, zastępując je wodą i własnoręcznie przygotowanymi, świeżo wyciskanymi sokami. Białe pieczywo można przynajmniej częściowo zamienić na pieczywo pełnoziarniste. Cukier, który mimo barwy, jest prawdziwym czarnym charakterem, może być zastąpiony wysokiej jakości miodami. Miód to oczywiście nie jedyny “superprodukt”, gdyż jest ich znacznie więcej. Wymienić tu można owoce takie jak jagody czy mango oraz orzechy. Nie wolno zapomnieć o czosnku i gorzkiej czekoladzie. Lista jest naprawdę długa, więc warto się z nią zapoznać i włączyć przynajmniej część z tych produktów do codziennej diety.

**Prawidłowe nawyki żywieniowe**

Zdrowie odżywianie to nie tylko wybór odpowiednich produktów. To również wyrobienie w sobie odpowiednich zachowań związanych ze spożywaniem posiłków. Sztandarowym przykładem będzie tu liczenie spożywanych kalorii. Dostarczenie organizmowi odpowiedniej dawki energii jest warunkiem koniecznym, niezbędnym do zachowania prawidłowej masy ciała. To jednak nie wszystko. Równie ważne co ilość kalorii, będzie ich odpowiednie dawkowanie. Posiłki powinny być regularne i na tyle częste, by nie odczuwać głodu.

Liczy się również odpowiednie rozplanowanie. Mawia się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia i nie ma w tym stwierdzeniu ani odrobiny przesady. Z kolei kolacja powinna być lekka i spożywana odpowiednio wcześnie, tak aby nie obciążać układu trawienia przed nocnym spoczynkiem.

Zagłębiając się w zagadnienie zdrowego odżywiania, bardzo szybko stanie się oko w oko z zagadnieniem diety. Prawdziwa dieta wymaga solidnego przygotowania od strony merytorycznej, a bardzo często również konsultacji ze specjalistami, gdyż niewłaściwie dobrana może być zagrożeniem dla zdrowia i przynieść wręcz katastrofalne skutki.

Co ma bezpośredni wpływ na dobór diety? Czynników jest bardzo wiele. Do kluczowych należą z pewnością płeć i wiek, a także stan zdrowia oraz tryb życia. Oczywistym czynnikiem będzie tu również efekt, jaki ma przynieść dieta.

Warto również zaznaczyć, że zdrowe jedzenie nie musi być kojarzone z wyrzeczeniami. W zasadzie jest wręcz odwrotnie. Wymaga to oczywiście całkiem sporo wysiłku, szczególnie na początku, jednak wraz z praktyką przychodzi doświadczenie i możliwe staje się przygotowanie prawdziwej uczty, która jednocześnie będzie korzystna dla zdrowia.

**Co jeść w pracy, na co zwracać uwagę, gdy nie ma czasu na zjedzenie standardowego posiłku?**

Częstą wymówką, pojawiającą się przy okazji zagadnienia zdrowego odżywiania, jest brak czasu. To prawda, że współczesny świat żyje szybko i intensywnie. Nie oznacza to jednak, że należy się temu podporządkować. Zamiast tego lepiej jest dostosować się do sytuacji i wykorzystać to czym się dysponuje, aby poradzić sobie z problemem.

W przypadku żywienia są dwa proste rozwiązania, dostępne od ręki. Można zdecydować się skorzystanie z ofert firm oferujących przygotowanie i dowóz gotowych posiłków, opracowanych z myślą o zdrowej i zbilansowanej diecie. Koszty takiego rozwiązania są wyższe, niż w przypadku osobiście przygotowywanego jedzenia, zyskuje się jednak całkowitą niezależność od takich czynności jak robienie zakupów oraz gotowanie.

Drugim rozwiązaniem jest postawienie na prostotę i “produkcję masową” we własnej kuchni. Chcąc zaoszczędzić czas, przygotowuje się proste dania, takie jak sałatki owocowo-warzywne, owsianki, czy klasycznego kurczaka z ryżem. Co więcej, należy się postarać przygotować większą ilość porcji, które potem umieści się w lodówce, w osobnych pojemnikach. W ten sposób przy optymalnym wykorzystaniu czasu, można zapewnić sobie regularne posiłki na każdy dzień tygodnia.

*Wyrobienie odpowiednich nawyków żywieniowych zajmuje zazwyczaj trochę czasu. Wymaga eksperymentowania z różnymi kombinacjami składników odżywczych i obserwowania wpływu danej diety na stan organizmu. Dział tematyczny “*[*Zdrowe odżywianie*](https://kalkuluj.pl/euslugi/zdrowie_i_medycyna/zdrowe_odzywianie)*” zawiera ciekawe porady i informacje związane z zagadnieniami dotyczącymi różnych diet i ich poszczególnych składników. Zapoznanie się z tymi materiałami może być pomocne w opracowaniu własnego sposobu na przygotowanie pełnowartościowych i jednocześnie smacznych posiłków.*