

## 08.11 obchodzimy Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania (ang. „European Day of Healthy Food and Cooking”) obchodzony jest od 2007 roku i został zapoczątkowany przez Komisarza Unii Europejskiej i Euro-Toques- organizację zrzeszającą szefów kuchni. Celem święta jest promowanie zdrowego jedzenia, dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków, informowanie o konsekwencjach złej diety.

Starając się zaradzić zwiększającej się ilości osób otyłych w Europie Komisja Europejska zorganizowała Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania. Głównym celem kampanii jest poszerzanie wiedzy i świadomości na temat zdrowego odżywiania dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Jak co roku celem święta jest promowanie zdrowego jedzenia, dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków oraz informowanie o konsekwencjach złej diety.

Na czym tak naprawdę polega zdrowe odżywianie i jedzenia?

*- Zdrowe odżywianie polega przede wszystkim na spożywaniu 4-5 urozmaiconych posiłków w ciągu dnia, które rozłożymy w czasie dostosowując je do naszego trybu życia. Powinniśmy postarać się, aby posiłki były oparte na pełnoziarnistych produktach zbożowych, różnorodnych warzywach i owocach- zwłaszcza tych sezonowych, nasionach roślin strączkowych, rybach i niskotłuszczowych, naturalnych produktach mlecznych. Świetnym dodatkiem są różnorodne orzechy, nasiona i pestki. Należy jednocześnie zwrócić uwagę na zmniejszenie spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych, soli, cukru i słodzonych napojów oraz wszelkich produktów przetworzonych (fast foodów, słonych i słodkich przekąsek, gotowych dań, sosów itp.). Nieodzownymi elementami zasad zdrowego żywienia jest picie odpowiedniej ilości wody (1,5-2 L/d) oraz odpowiedni sposób przygotowywania posiłków- smażenie i grillowanie należy zastąpić gotowaniem w wodzie i na parze oraz pieczeniem. Oczywiście, nie można zapomnieć o codziennej dawce aktywności fizycznej. Tutaj również nie musimy szukać daleko, codzienny 30 minutowy spacer to już dobry krok w kierunku utrzymania zdrowia – powiedziała Kamila Szałwińska, dietetyk z Poradni Dietetycznej i Psychodietetycznej Smaczna Terapia w Białymstoku.*





## Wpływ COVID-19 na zmianę nawyków żywieniowych

Bez wątpienia sytuacja związana z pandemią może być czynnikiem, który kształtuje nawyki żywieniowe społeczeństwa. Wyrastająca z kryzysowej sytuacji konieczność podnoszenia odporności poprzez dietę przyczynia się do zwiększenia świadomości związanej ze zdrowym odżywianiem.

*- Zasady racjonalnego żywienia wydają się być szczególnie istotne zwłaszcza teraz, kiedy wszyscy potrzebujemy zadbać o swoją odporność. Dieta wzmacniająca odporność to dieta bogata w witaminę C – obecnie najłatwiej dostarczyć jej spożywając sezonowe warzywa i owoce, zwłaszcza paprykę, brukselkę, natkę pietruszki, chrzan, cytrusy oraz kiszone ogórki i kapustę, które obok fermentowanych produktów mlecznych są również źródłem probiotycznych bakterii. Działającego antyoksydacyjnie beta karotenu dostarczą nam ciemno zielone oraz pomarańczowe warzywa i owoce – marchewka, dynia, natka pietruszki, jarmuż, szpinak czy szczaw. Tłuste morskie ryby, świeżo zmielone siemię lniane, włoskie orzechy oraz tłoczone na zimno olej lniany i rzepakowy to świetne źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Do diety warto włączyć również produkty wzmacniające odporność znane od pokoleń, takie jak miód, czosnek, cebulę, kurkumę i sok z malin. Za odporność organizmu w dużej mierze odpowiada również witamina D3, którą w okresie jesienno-zimowym w naszej szerokości geograficznej powinniśmy suplementować w dawce 800-2000 j.m. (dla osób dorosłych). - poinformowała dietetyk kliniczna, Kamila Szałwińska w rozmowie z Wrotami Podlasia.*

oprac. Paulina Dulewicz

fot. Anna Augustynowicz

