

MIÉRT FONTOS,

HOGY EGÉSZSÉGESEN TÁPLÁLKOZZUNK?

AZ EGÉSZSÉGÜNK SZEMPONTJÁBÓL minden, amit eszünk és iszunk, számít. A megfelelően összeállított étrend egészségesebbé tesz most és a jövőre vonatkozóan is. A cél a változatosság és a mértékletesség. Kis lépésekben próbáljunk meg változtatni szokásainkon, és igyekezzünk másoknak is segíteni a kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításában, amelyhez sok út vezet, és mindenki megtalálhatja a sajátját.

AHHOZ, HOGY MINDENT, amire szükségünk van megkapjunk és megfelelő arányban vigyük be az egyes tápanyagokat, az ételeink és italaink között rendszeresen kell szerepeljen zöldség, gyümölcs, gabonafélék, halak, sovány húsok és tejtermékek is. Emellett a megfelelő energia-bevitelnek igazodnia kell az életkorunkhoz, nemünkhöz, testtömeg-indexünkhöz és a fizikai aktivitásunk mértékéhez.

A TÚLSÚLY ÉS AZ ELHÍZÁS óriási tömegeket érint hazánkban, tíz felnőttből közel hét, tíz gyermekből pedig kettő rendelkezik kisebb-nagyobb súlyfelesleggel. A halálesetek feléért a szív- és érrendszeri betegségek, negyedéért pedig daganatos betegségek felelősek. Pedig a megfelelően összeállított étrend segít a helyes testtömeg megőrzésében és bizonyítottan csökkenti a szív-érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és egyes daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

VÁRANDÓS NŐK ESETÉBEN az egészséges táplálkozás a magzat fejlődéséhez szintén hozzájárul, és megelőzhetőek lehetnek általa magzati fejlődési rendellenességek is. Ezen túl az egészséges táplálkozás valóban minden életkorban fontos, hiszen a gyermekek megfelelő fejlődésének, de az egészséges, fitt időskornak is záloga az egészséges táplálkozás.