

# Jak ważne jest zdrowe żywienie...

To, co jemy decyduje o naszym zdrowiu. Prawidłowa dieta pokrywa całkowite zapotrzebowanie na wszystkie składniki niezbędne do rozwoju i utrzymania dobrego zdrowia. Właściwe odżywianie zapewnia świetne samopoczucie, energię, odporność na choroby i stres, a także dobrą kondycję.

**Z**apotrzebowanie organizmu na poszczególne składniki jest bardzo różne i zależy od wieku, płci i trybu życia. Warto pamiętać, że w zdrowej diecie powinny przeważać nieprzetworzone produkty ekologiczne o jak najkrótszym składzie na etykiecie. Są one bogatym źródłem witamin, soli mineralnych, błonnika pokarmowego i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Produkty ekologiczne nie zawierają nawozów sztucznych, chemicznych substancji przyspieszających wzrost, a także sztucznych dodatków smakowych i aromatów. Produkcja takiej żywności podlega ciągłej kontroli – od siewu czy sadzenia, przez skup, przetwarzanie surowców, aż po dostarczenie gotowego produktu do sklepu. Żywność ekologiczna nie narusza bioróżnorodności i nie zawiera GMO.



## Bez GMO i „E”

GMO to żywność zmodyfikowana genetycznie. Ingerencja w kod genetyczny zwiększa ich odporność i zabezpiecza przed szkodnikami, ale - według niektórych badań - nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie. W zdrowej, zbilansowanej diecie należy unikać również konserwantów. Statystycznie człowiek zjada rocznie ponad 2 kilogramy konserwantów, sztucznych barwników, przeciwutleniaczy i emulgatorów. To substancje dodawane do żywności, aby nadać jej atrakcyjny wygląd, poprawić smak i przedłużyć przydatność do spożycia. Produkty te są oznaczone na etykietach opakowań żywności literą „E”. Warto ich unikać wybierając takie, w których stosuje się jedynie naturalne metody przetwarzania i utrwalania żywności: ogrzewanie, pasteryzowanie, pieczenie, smażenie, kiszenie, suszenie i mrożenie.



## 7 zasad zdrowego odżywiania

- 1 Jedz warzywa i owoce
- 2 Jedz produkty pełnoziarniste
- 3 Jedz zdrowe tłuszcze
- 4 Jedz pełnowartościowe białko
- 5 Unikaj cukru
- 6 Jedz produkty nieprzetworzone
- 7 Nie objadaj się

