

A Ty, jak dbasz o swoje zdrowie w czasie pandemii?

Według Światowej Organizacji Zdrowia, **prawidłowe odżywianie ma dziś kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia** - zwłaszcza w czasie trwającej pandemii COVID-19, gdyż układ odpornościowy musi być w każdej chwili gotowy do walki z wirusem. Dlatego zgodnie z zaleceniami WHO, w tym szczególnym okresie, warto zwrócić uwagę na naszą dietę i włączyć do codziennego jadłospisu żywność o wysokiej wartości odżywczej, np. **bakalie bez konserwantów HELIO Natura**.

Orzechy, nasiona i owoce suszone to jedne z podstawowych produktów zalecanych przez WHO na czas kwarantanny, które znalazły się na specjalnej liście "Best food buys". Dlatego **zdrowe przekąski HELIO** powinny się znaleźć także na Twojej liście zakupów i w Twojej codziennej diecie!

Sytuacja na świecie związana z rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19 spowodowała, że musieliśmy wszyscy zadbać o zdrowie swoje i naszych bliskich, zostać w domu i na nowo zorganizować codzienne życie. Home office, wirtualna szkoła, treningi online... W czasie kwarantanny i izolacji więcej czasu możemy poświęcić dla rodziny, dlatego warto wykorzystać te bezcenne chwile, najlepiej poprzez **wspólne przyrządzanie domowych posiłków**, bo według WHO prawidłowe odżywianie ma dziś kluczowe znaczenie w walce z wirusem. Światowa Organizacja Zdrowia przygotowała na czas pandemii **zestaw specjalnych wskazówek**, dzięki którym możemy lepiej zadbać o nasze zdrowie. Sprawdź, jak razem z HELIO wprowadzić zmiany do codziennej diety i wesprzeć jak najlepiej swój układ odpornościowy...

1. Ogranicz spożycie soli. WHO zaleca spożywanie mniej niż 5 g soli dziennie, dlatego w codziennej zdrowej diecie stawiaj na produkty bez dodatku soli, jak np. bakalie HELIO Natura, które wyróżniają się obniżoną zawartością sodu, m.in. w 100% naturalne prażone pistacje czy popcorn bez soli.

2. Ogranicz spożycie cukru. WHO zaleca, by mniej niż 5% całkowitego spożycia energii dla dorosłych pochodziło z wolnych cukrów, dlatego dobrym rozwiązaniem są suszone owoce bez dodatku cukru, które znajdziesz w linii HELIO Natura, np. Jackfruit, suszone czereśnie, daktyle czy żurawina, która zawiera aż 50% mniej cukru niż ta sama ilość standardowej suszonej żurawiny.

3. Ogranicz spożycie tłuszczu. WHO zaleca ograniczenie całkowitego spożycia tłuszczu do mniej niż 30% całkowitego spożycia energii, z czego nie więcej niż 10% powinno pochodzić z tłuszczów nasyconych. Dlatego preferowane są produkty zawierające zdrowe źródła nienasyconych tłuszczów, takie jak orzechy, które znajdziesz w bogatej ofercie HELIO, m.in. migdały, nerkowce, orzechy włoskie, makadamia, pekan czy prażone bez dodatku tłuszczu i soli orzechy laskowe HELIO Natura.

4. Spożywaj wystarczającą ilość błonnika. Obecność w codziennej diecie błonnika przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, zapewnia uczucie sytości, zapobiegając przejadaniu się, a także pomaga oczyścić organizm z toksyn. WHO zaleca dodawanie do wszystkich posiłków produktów bogatych w błonnik, dlatego wprowadź do

swojego menu bakalie bez konserwantów HELIO Natura, zwłaszcza niesiarkowane śliwki suszone, które zawierają wysoką zawartość błonnika (6 g na 100 g)

Ponadto, WHO zaleca również m.in. utrzymanie odpowiedniego nawodnienia dla optymalnego zdrowia, regularną aktywność fizyczną, unikanie picia dużych ilości mocnej kawy, herbaty, alkoholu, a także unikanie wysoko przetworzonej żywności. Dlatego podczas zakupów - **uwaga! czytaj etykiety i wybieraj naturalnie zdrowe produkty, najlepiej o długim terminie przydatności**, by nie marnować żywności. Z kolei w codziennym przygotowywaniu posiłków każdy z domowników musi **przestrzegać podstawowych zasad higieny i pamiętać o dokładnym myciu rąk** oraz utrzymaniu w czystości kuchni i przyborów kuchennych.

Dystans społeczny związany z pandemią COVID-19 sprawił, że choć musieliśmy zostać w domu, to możemy cieszyć się wspólnym czasem z bliskimi i razem przygotowywać rodzinne posiłki, angażując m.in. nasze dzieci w gotowanie zdrowej żywności. Prawidłowe nawyki żywieniowe warto bowiem kształtować już od najmłodszych lat. Zadbajmy więc, by w naszym codziennym menu znalazły się produkty zalecane przez WHO, jak np. **nieprzetworzone, naturalnie zdrowe bakalie HELIO Natura, które są doskonałym źródłem błonnika, witamin i minerałów**. To produkty bez konserwantów i sztucznych dodatków, które mają naturalnie długi okres przydatności, a ich wszechstronne zastosowanie w kuchni ułatwi nam codzienne przygotowywanie zdrowych, rodzinnych posiłków. **Orzechy, nasiona i owoce suszone HELIO** możemy naturalnie dodać do sałatek, zup, past kanapkowych czy przeróżnych wypieków... lub po prostu spożywać samodzielnie jako zdrowe przekąski bez dodatku soli i tłuszczu. Czas spędzany w domu warto także wykorzystać na eksperymenty w kuchni, na wypróbowanie ciekawych przepisów, np. z kanału **HELIO - Bakaliowe Klimaty** :-)

Już za chwilę znów przyspieszymy obroty, będziemy w ciągłym biegu, dlatego teraz jest najlepszy czas, by zadbać o zdrową, zrównoważoną dietę, która jest przecież **fundamentem naszej odporności**.

***Źródło:** Na podst. danych WHO, http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance-OLD/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR0TMbUnXNldT5I1j0-oYskRhtckD8UuJQk_niQFSCDowBhbnDqfXn6tLKE*