**Jesteśmy tym, co jemy**

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

**Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania obchodzony jest każdego roku 8 listopada. Powstał z inicjatywy Unii Europejskiej w 2007 roku, po niepokojących doniesieniach ze świata zdrowia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, iż problem otyłości dotyczy 400 mln, a nadwagi ponad 1,6 mld osób dorosłych na świecie. Według badań CBOS z 2019 roku 59%\* Polaków ma problem z nadmierną masą ciała. Dlatego Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania to nie tylko bardzo ciekawe, ale przede wszystkim niezwykle ważne święto. Jego celem jest edukowanie dzieci w zakresie zdrowego odżywiania i przypomnienie osobom starszym, jak ważne są zdrowe nawyki żywieniowe. I chociaż każdy wie, czym jest piramida żywieniowa, to nie każdy bierze ją pod uwagę w swoim codziennym życiu. W związku z tym powinniśmy sobie zadać kilka ważnych pytań.**

**Czy zdrowo się odżywiam?**

Zaczniemy od tego, czym jest zdrowe odżywianie. Według WHO zdrowie odżywianie to dieta oparta na różnych produktach spożywczych, głównie pochodzenia roślinnego, zamiast zwierzęcego. Tłuste mięso i produkty mięsne warto zastępować produktami z ziaren, roślinami strączkowymi (np. soczewicą, ciecierzycą, fasolą), rybami. Należy wybierać głównie mięso chude, np. drób bez skóry. Tłuszcze powinny stanowić maksimum 30% dziennego zapotrzebowania na energię, a wśród nich dominować powinny kwasy tłuszczowe nienasycone.

- *Tyjemy od nadmiaru energii (czyli w przypadku, gdy jemy więcej kalorii, niż potrzebujemy), a nie od konkretnych rodzajów produktów. Zbyt duże spożycie* [*cukru*](https://portaldlazdrowia.pl/glukoza/) *i tłuszczów nasyconych prowadzi do dostarczania organizmowi zbyt dużych ilości energii, a nadmiar tych składników w codziennej diecie powoduje wiele niekorzystnych skutków zdrowotnych. Z drugiej strony spożywamy za mało owoców, warzyw i produktów zbożowych. W efekcie rośnie liczba osób z nadwagą i* [*otyłości*](https://portaldlazdrowia.pl/nadwaga-i-otylosc-u-dzieci/)*ą, które pogarszają jakość życia i mogą być przyczyną wielu chorób np. cukrzycy, miażdżycy i niektórych nowotworów.* - mówi Sylwia Snopek, dietetyk, ekspert cateringu dietetycznego Pomelo.

Dodatkowo nadwaga i otyłość są często przyczyną złego samopoczucia psychicznego. Zamiast zmieniać swoje nawyki żywieniowe i styl życia na bardziej aktywny, osoby których dotyka ten problem, często zamykają się w domu i go zajadają.

**Czy prawidłowo bilansuję swoją dietę?**

Zbilansowana dieta to nic innego jak racjonalne żywienie i stawianie na zdrowe produkty. Wtedy dostarczamy naszemu organizmowi pełnowartościowych składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania i będących źródłem energii na cały dzień, a nie tylko pustymi kaloriami. To także regularne posiłki, których powinniśmy spożywać od trzech do pięciu w ciągu dnia – trzy główne: śniadanie, obiad i kolacja i dwie niewielkie przekąski między nimi, np. drugie śniadanie między śniadaniem a obiadem oraz podwieczorek między obiadem a kolacją. Spośród nich szczególnie istotne jest pierwsze śniadanie, które dostarcza nam energii i siły na intensywny początek dnia. Zbilansowana dieta wiąże się także z ograniczeniem jedzenia przed snem – najlepiej, by ostatni posiłek był spożywany nie później niż 2 godziny przed położeniem się spać. Z pomocą w bilansowaniu diety przychodzi nam piramida żywienia. Najważniejsze produkty, których w diecie powinno być najwięcej, umieszczone są u jej podstawy i są to warzywa i owce, produkty pełnoziarniste, mleko i jego przetwory. Piramida wskazuje przy tym, że powinniśmy unikać cukru, soli i alkoholu, a tłuszcze spożywać w niedużych ilościach i spośród nich wybierać głównie tłuszcze roślinne, np. oliwę z oliwek.

**Czy mam odpowiednią ilość aktywności fizycznej?**

Poza zdrowym odżywianiem i odpowiednio zbilansowaną dietą, ważną rolę odgrywa aktywność fizyczna. Żyjemy coraz szybciej, pracujemy więcej, często spędzając kilka, jak nie kilkanaście godzin, w pozycji siedzącej przed komputerem, w międzyczasie podjadając przekąski, które nie zawsze są zdrowe. Do domu wracamy samochodem lub komunikacją miejską, znowu siedząc. Wszystkie te czynniki przyczyniają się do pogorszenia naszego stanu zdrowia, zwiększenia masy ciała, a z czasem mogą doprowadzić do poważnych chorób. Jedną z nich jest cukrzyca. Warto więc zadbać o odrobinę ruchu w codziennym życiu i np. po pracy wybrać się na spacer lub raz na jakiś czas zastąpić samochód rowerem.

**Światowy Dzień Cukrzycy - 14.11**

Poza Europejskim Dniem Zdrowego Jedzenia i Gotowania w listopadzie obchodzony jest również Światowy Dzień Cukrzycy. Diabetycy szczególnie pilnie powinni przestrzegać zaleceń zdrowego odżywiania, ponieważ ich nieprzestrzeganie może prowadzić do postępu choroby i związanych z nią powikłań.

- *Dieta w cukrzycy ma ogromne znaczenie. Złe nawyki żywieniowe mogą bowiem doprowadzać do zbyt wysokich stężeń glukozy we krwi, a to niesie ze sobą ryzyko rozwoju przewlekłych powikłań cukrzycy, jak np. uszkodzenie nerek czy narządu wzroku. Nieprzestrzeganie właściwej diety w przypadku cukrzycy nie pomaga w procesie jej leczenia, a warto wiedzieć, że w przypadku cukrzycy typu 2 sama dieta – racjonalna, dobrze zbilansowana - mogłaby poprawić wyniki chorego, zatrzymać postęp choroby i zmniejszyć przyjmowane dawki leków. Dlatego też dobranie właściwej diety jest niezwykle istotne, a rezygnacja z pewnych produktów może przyczynić się do poprawy sytuacji diabetyka* - podkreśla Sylwia Snopek.

**Oddaj sprawy w ręce ekspertów**

Z pomocą przychodzi catering dietetyczny, w którym o nasze żywienie zadba dietetyk. Decydując się na dietę pudełkową, możemy bez obaw oddać się w ręce ekspertów, którzy dbają o odpowiednie zbilansowanie posiłków, ich kaloryczność oraz trzymanie się zasad obranej diety. Codziennie rano dostajemy pod drzwi zestaw 5 posiłków, z rozpiską dotyczącą tego, co spożywamy wraz z propozycją podania. Regularność w stosowaniu diety to klucz do jej powodzenia. W przypadku gotowych posiłków, sięgamy po nie wtedy, gdy dopada nas głód - eliminując przez to fast foody czy niezdrowe przekąski. Takie rozwiązanie bardzo ułatwia kształtowanie nowych nawyków żywieniowych i dlatego popularność diet pudełkowych wśród Polaków stale rośnie. Dodatkowo korzystanie z cateringów dietetycznych pozwoli nam zaoszczędzić czas, który zazwyczaj spędzaliśmy na zakupach, gotowaniu czy zmywaniu. A Ty co zrobiłbyś z zaoszczędzonym czasem?

\*Źródło: CBOS, badanie “Czy Polacy mają problem z nadwagą”, 2019 rok