Co jeść i jak jeść? Wskazówki na nowy rok!

Data aktualizacji
2023-07-10

Jak to zrobić? To już trudniejsza sprawa. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda opracowali konkretne wskazówki, które mogą pomóc nam w osiągnięciu upragnionego celu.

Liczba spożywanych kalorii ma istotne znaczenie dla utrzymania prawidłowej masy ciała, a spożywanie niektórych pokarmów ułatwia nam kontrolowanie liczby kalorii. Ważne jest nie tylko to, co i ile jemy, ale także, jak jemy.

Co jeść?

Wybierz minimalnie przetworzoną, pełnowartościową żywność:

- pełne ziarna (mąka pełnoziarnista, płatki owsiane, brązowy ryż, komosa ryżowa)
- warzywa
- całe owoce
- orzechy, nasiona, fasola i inne zdrowe źródła białka (ryby i drób)
- oleje roślinne (z oliwek i inne oleje roślinne)
- pij wodę.

Czego unikać?

Ogranicz spożycie poniższych produktów i napoi:

- napoje słodzone cukrem (napoje gazowane, napoje owocowe, napoje dla sportowców)
- sok owocowy (nie więcej niż niewielka ilość dziennie)
- rafinowane zboża (biały chleb, biały ryż, biały makaron) i słodycze
- ziemniaki (pieczone lub smażone)
- czerwone mięso (wołowina, wieprzowina, jagnięcina) i przetwory mięsne (salami, szynka, boczek, kiełbasa)
- inne wysokoprzetworzone produkty spożywcze, takie jak fast food czy mrożona pizza.

Ile jeść? Jak unikać przejadania się?

Wiek, płeć, rozmiar ciała i poziom aktywności fizycznej określają, ile kalorii potrzebujesz każdego dnia, aby schudnąć lub utrzymać prawidłową masę ciała. Internetowe kalkulatory zapotrzebowania na kalorie często są nieco zbyt hojne w swoich zaleceniach. W praktyce trudno jest nam śledzić liczbę kalorii, które spożywamy każdego dnia. Lepszym rozwiązaniem jest przyjęcie nawyków, które pomogą Ci uniknąć przejadania się.

- **Jedz śniadanie.** Chociaż wydaje się, że pominięcie posiłku jest łatwym sposobem na zmniejszenie

liczby spożywanych kalorii, pominięcie śniadania zwykle przynosi odwrotny skutek, gdy głód powraca w środku dnia, często prowadząc do przejadania się.

- **Wybieraj małe porcje i jedz powoli.** Zwolnienie przy posiłkach i wybieranie mniejszych porcji może pomóc uniknąć przejadania się, dając mózgowi czas na poinformowanie żołądka, kiedy ma dość jedzenia. Ograniczenie rozpraszaczy – wyłączenie telewizora, komputera lub smartfona – może również pomóc nam skupić się na jedzeniu.
- **Jedz w domu.** Żywność typu fast food, posiłki w restauracjach i inne potrawy przygotowywane poza domem mają zwykle większe porcje i są mniej pożywne niż potrawy, które sami gotujemy. Warto zaplanować czas na przygotowanie posiłków na cały dzień, również tych, które zabierzemy ze sobą do pracy.
- **Jedz świadomie.** Poświęcenie czasu na zastanowienie się, dlaczego właściwie jesz, to łatwy sposób na uniknięcie zbędnych kalorii. Głodny? Wybieraj możliwie najzdrowsze produkty spożywcze i napoje. Nie jesteś naprawdę głodny? Wybierz coś innego do zrobienia lub zjedz kawałek owocu zamiast pełnego posiłku. Kiedy jesz, skup wszystkie zmysły na jedzeniu, abyś mógł naprawdę cieszyć się tym, co jesz.

Aktywność fizyczna

Poza zdrową dietą nic nie jest ważniejsze dla kontrolowania masy ciała i zachowania zdrowia niż regularna aktywność fizyczna. Sposobów na poruszanie się jest wiele. Wybierz taki rodzaj ruchu, jaki lubisz. Oprócz pozostawania aktywnym, ważne jest, aby minimalizować „czas spędzany na siedząco” (siedzący tryb życia), zwłaszcza czas spędzany na oglądaniu telewizji.

Co zyskasz?

Otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia wielu nowotworów. Właściwie są to nowotwory całego układu pokarmowego (m.in. rak jelita grubego, rak przełyku), ale również nowotwory piersi i trzonu macicy. Pamiętajmy, że zapobieganie otyłości to również profilaktyka nowotworów.

Warto zapoznać się z zaleceniami Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, w którym znajdziemy szereg

zaleceń i wskazówek, jak chronić się przed rakiem **(12sposobownazdrowie.pl)**). Zawarte w kodeksie

zalecenia oparte są o wyniki badań naukowych, rzetelnie sprawdzanych przez światowych specjalistów i naukowców w dziedzinie zdrowia i obniżania ryzyka zachorowania na nowotwory (prewencja pierwotna nowotworów).

Dr hab. n. med. Marta Mańczuk, Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów, Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie,Państwowy Instytut Badawczy

Artykuł powstał na podstawie: **Healthy Weight Checklist**

Przeczytaj także

Dobre rady na cały rok

Chcemy zachęcić seniorów do aktywnego, twórczego i pogodnego spędzania czasu. Do życia w zdrowiu i dobrostanie pomimo upływu lat

Jak skomponować drugie śniadanie do szkoły

Co spakować dziecku do szkoły, żeby jego drugie śniadanie było smaczne i zdrowe? Przedstawiamy kilka prostych pomysłów na odżywcze posiłki i wskazówki, jak je przygotować

10 powodów, by skorzystać z programu Profilaktyka 40 PLUS

Możliwość przebadania się w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS została wydłużona do końca 2023 roku. Dlaczego warto z niego skorzystać?