Wiosenne porządki w jadłospisie

Data aktualizacji
2023-03-22

Niedobory po zimie

Zimą jesteś narażony na niedobory witamin i składników mineralnych przez:

- mniejszą ilość światła słonecznego
- dietę uboższą w świeże warzywa i owoce
- niewielką ilość sezonowych produktów
- mniejszą niż wczesną jesienią czy wiosną ilość składników odżywczych w dostępnych warzywach.

W okresie jesienno-zimowym jesteśmy szczególnie narażeni na niedobór witaminy D. Dzieje się tak dlatego, że produkcja witaminy D w organizmie jest zależna od słońca. W chłodnych miesiącach jest go bardzo niewiele.

Niewystarczająca ilość witamin i składników mineralnych w Twojej diecie może skutkować:

- osłabieniem
- spadkiem odporności
- pogorszeniem stanu skóry i paznokci
- pogorszeniem samopoczucia
- wypadaniem włosów
- w dalszej perspektywie niektórymi chorobami (osteoporoza, anemia).

Urozmaić swój jadłospis

Zapewnij sobie różnorodność jadłospisu już teraz – zanim w sklepach pojawią się nowalijki oraz sezonowe warzywa i owoce. Zadbaj o uzupełnienie ewentualnych niedoborów po zimie:

- jedz produkty probiotyczne czyli takie, które zawierają prozdrowotne żywe bakterie
- zadbaj o roślinne źródła białka w diecie (np. groch, ciecierzyca, soczewica)
- mięso czerwone ogranicz do 500 g tygodniowo, a w zamian jedz ryby, białe mięso i rośliny strączkowe.

Jeśli szukasz pomysłów, jak urozmaicić swój jadłospis – odwiedź portal **Diety NFZ**. Znajdziesz tam

darmowe plany żywieniowe i porady.

Pobudź organizm do ruchu

Zimowa aura sprzyja siedzącemu trybowi życia, a to często pociąga za sobą konsekwencje – przybieramy na wadze. Dobrym krokiem w stronę zdrowia i drogą do pozbycia się nadmiernych kilogramów jest aktywność fizyczna. Wiosną robi się cieplej, dzięki czemu łatwiej będzie Ci spędzać

wolny czas aktywnie, na świeżym powietrzu. O czym warto pamiętać?

- Spacer to dobra forma aktywności, od której możesz zacząć.
- Wycieczki rowerowe, jazda na rolkach czy bieganie na świeżym powietrzu pozwolą Ci dotlenić organizm i korzystać z promieni słonecznych.
- Swoją aktywność dostosuj do kondycji, wieku, stanu zdrowia i możliwości – nie przesadzaj, aby się nie przeforsować po zimowym zastoju.
- Ubieraj się odpowiednio do pogody – wyziębienie osłabionego organizmu sprzyja infekcjom.
- Zadbaj o odpowiednią długość i jakość snu, aby wspomóc układ odpornościowy.

Więcej o prozdrowotnych nawykach i postawach dowiesz się z portalu **Akademia NFZ**, a przykładowe

treningi dostępne są na kanale **8 TYGODNI DO ZDROWIA - YouTube** .

Wejdź na **mojeIKP** – skorzystaj z dostępu do portalu Diety NFZ i z

bezpłatnego planu bezpiecznych treningów „8 tygodni do zdrowia” .

Przeczytaj także

Światło słoneczne i witamina D

Witamina D jest niezbędna naszym kościom. Nasz organizm potrafi ją wytwarzać pod wpływem światła słonecznego

Wielkanoc w wersji light

Majonez, biała kiełbasa, maślane mazurki i słodkie babki – brzmi apetycznie? Może tak, ale zamiast faszerować się tłuszczem, postaw na dania z wersji light

Jak sobie radzić z alergią na pyłki?

Masz czerwone, łzawiące oczy lub powtarzające się kichanie i katar? To może być alergia na pyłki