

JAK ZWIĘKSZYĆ ODPORNOŚĆ ?

Na prowadzenie zdrowego stylu życia (w tym profilaktykę COVID-19) ma wpływ: produktywne życie społeczne i ekonomiczne” a także wymiar duchowy. Tak zwana profilaktyka wczesna utrwała prawidłowe wzorce zdrowego stylu życia, prawidłowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczną ,prawidłową suplementację witamin i minerałów.

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

1.Prawidłowe nawyki żywieniowe: ograniczenie spożycia węglowodanów oraz tłuszczów, częstsze posiłki (min. 5 razy dziennie), dieta bogata w warzywa, owoce i ryby, produkty gotowane lub pieczone.

2.Aktywność fizyczna: częste spaceru znacząco poprawiają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, układu mięśniowego, kostnego etc. Nordic walking wskazany u osób starszych.

3.Suplementacja: zawiera niezbędne dla zdrowia składniki (zwłaszcza witaminy lub inne substancje egzogenne),których może brakować w codziennej diecie. **Dlaczego suplementacja jest ważna: Witaminy i minerały odgrywają kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu. Ich niedobór może przyczynić się do zmniejszenia odporności.**