

Otyłość - jak jej uniknąć?

W Polsce kwestia zbyt dużej masy ciała dotyczy aż 70% społeczeństwa. Nadwaga w prostej linii prowadzi do otyłości – choroby cywilizacyjnej, przewlekłej, która już dawno przestała być tylko problemem estetycznym. Głównym sposobem zapobiegania otyłości jest zdrowa dieta. Bezpłatne plany żywieniowe można znaleźć na portalu Narodowego Funduszu Zdrowia: diety.nfz.gov.pl

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ OTYŁOŚĆ

- Otyłość stała się chorobą cywilizacyjną.
- W Polsce na nadwagę i otyłość choruje już ok. 70% społeczeństwa.
- Otyłość uznawana jest obecnie za chorobę przewlekłą, a nadwaga za schorzenie prowadzące do otyłości.
- Otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale i choroba.
- Ważna w zapobieganiu chorobie jest właściwa dieta bogata w warzywa i owoce (z przewagą warzyw), najlepiej bez nadmiaru cukrów i tłuszczu.
- W popularyzowaniu zdrowej diety i właściwego żywienia pomaga portal diety.nfz.gov.pl – gdzie każdy znajdzie bezpłatne plany żywieniowe.

Regularne jedzenie posiłków o tych samych porach każdego dnia pomoże nam zachować umiar. Dzięki temu sprawniej powstrzymamy się przed spożyciem dodatkowych porcji jedzenia między innymi smacznych, ale bogatych w cukry owoców.

Dr Magdalena Olas-Gadekowska, psycholog specjalista ds. zaburzeń odżywiania i psychologii choroby Obciążenia Leczenia Otyłości – Miejski Szpital Zespołowy w Olsztynie

NFZ
Numerzy Funduszu Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl

Wydawał by się mogło, że jedzenie dużej ilości owoców stanowi zdrową i niskokaloryczną dietę – nie bardziej mylnego. Należy z nimi uważać! Oto kilka mitów i faktów na temat OWOCÓW!

MITY FAKTY

Będąc na diecie redukcyjnej, można jeść owoce bez ograniczeń

Prawdą jest, że w diecie osób odchudzających się obecność owoców jest wskazana. Nie należy jednak spożywać ich w nadmiarze, ponieważ mimo dużej zawartości witamin, mają też duże cukry. Sprawa ta, że w dużych ilościach są kaloryczne i mogą wpływać na przyspieszenie procesów metabolicznych.

Jedząc owoce, można schudnąć

Owoce są mniej kaloryczne i dużo zdrowsze niż słodycze, dlatego też stanowią ich dobry zamiennik. W dużych ilościach mogą przyczynić się do wzrostu masy ciała co spowodowane jest sporym ilością cukrów w nich zawartych.

Suszone owoce to bezcukrowa przekąska

Suszone owoce stanowią skoncentrowane źródła składników odżywczych i błonnika. Są o wiele droższymi i mniej kalorycznymi niż słodycze i czekolada. Należy jednak pamiętać, że przed suszeniem mogą być nasączone w roztworach cukru lub słodkich koncentratów. Dlatego warto czytać etykiety produktów.

Soki owocowe są najlepszym źródłem witamin

Nieprzyjemnie nie zastąpi owoców jedzonego w całości. Zawiera niewielkie ilości błonnika (najwięcej jest go w sokach zawierających miąższ owoców). Ponadto występują tam, soków, które można kupić w sklepach, zawierają dużo ilości cukru.

NFZ
Numerzy Funduszu Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl

Drukuj