



WOJEWÓDZKI SZPITAL REHABILITACYJNY

11-220 Górowo Iławeckie

ul. Armii Krajowej 24



ZDROWE ŻYWIENIE : Klucz do długiego i szczęśliwego życia

Współczesny styl życia stawia przed nami wiele wyzwań. Coraz częściej zapominamy o podstawach, które są fundamentem dobrego samopoczucia i długowieczności. Prezentacja ta ma na celu przypomnieć, jak ważna jest świadoma dieta i jak łatwo wdrożyć zdrowe nawyki do codziennego życia.



ROLA ZDROWEGO ŻYWIENIA W UTRZYMANIU ZDROWIA



Fundament Dobrego Samopoczucia

Zdrowa dieta to nie tylko sposób na utrzymanie szczupłej sylwetki, ale przede wszystkim potężne narzędzie w walce o **zdrowie i witalność**. To inwestycja, która procentuje każdego dnia, wspierając nasze ciało i umysł.

- Wspiera odporność organizmu
- Poprawia samopoczucie i poziom energii
- Wspomaga leczenie chorób przewlekłych
- Zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia i chorób serca

PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA



Warzywa i Owoce

Spożywaj minimum 5 porcji dziennie, włączając je do każdego posiłku. Są bogactwem witamin, minerałów i błonnika.



Produkty Pełnoziarniste

Wybieraj pieczywo razowe, kasze, brązowy ryż. Dostarczają złożonych węglowodanów i błonnika, zapewniając sytość na dłużej.



Zdrowe Białko

Sięgaj po ryby, drób, rośliny strączkowe oraz chudy nabiał. Białko jest budulcem mięśni i reguluje wiele procesów w organizmie.



Ogranicz Sól i Cukier

Nadmierne spożycie soli i cukru szkodzi zdrowiu. Szukaj alternatywnych przypraw i wybieraj produkty z niską zawartością tych składników.



Pij Wodę

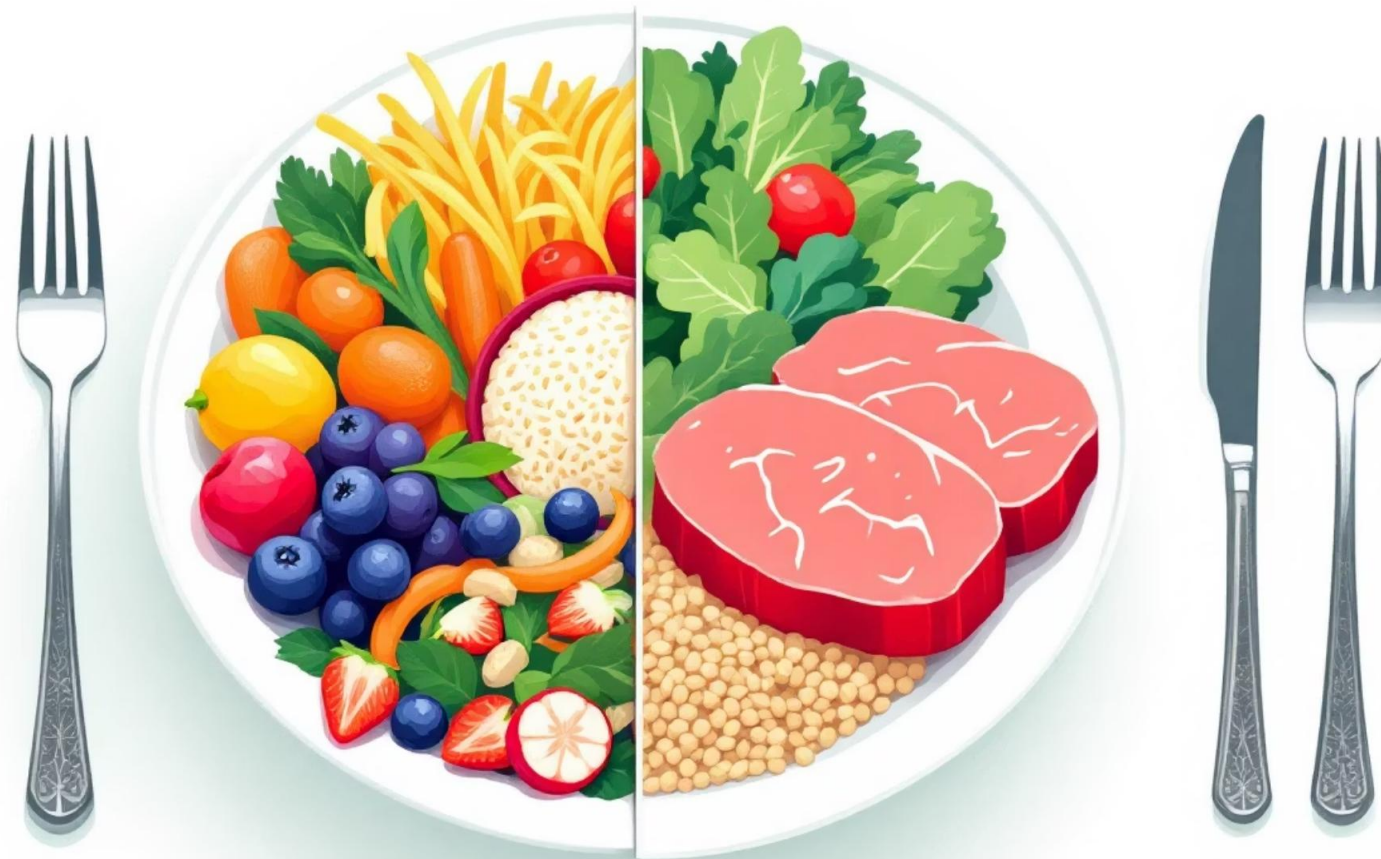
Utrzymuj odpowiednie nawodnienie, pijąc 1,5–2 litrów wody dziennie. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.



Zdrowe Tłuszcze

Włącz do diety oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona i awokado. Są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

JAK WYGLĄDA ZDOWY TALERZ ?



Proste Wskazówki do Komponowania Posiłków

Wizualizacja "zdrowego talerza" to doskonały sposób na łatwe i intuicyjne komponowanie zbilansowanych posiłków, bez potrzeby liczenia kalorii. Stosuj te proporcje, aby każdy posiłek był odżywczy i sycący:

- $\frac{1}{2}$ talerza – warzywa i owoce (świeże, mrożone, gotowane)
- $\frac{1}{4}$ talerza – produkty pełnoziarniste (kasze, brązowy ryż, pieczywo razowe)
- $\frac{1}{4}$ talerza – źródła białka (ryby, drób, rośliny strączkowe, jaja, chudy nabiał)
- Do tego: łyżka zdrowego tłuszczu (oliwa, awokado) i szklanka wody

BADANIA PROFILAKTYCZNE A ŻYWIENIE



Regularne badania to klucz do zrozumienia potrzeb Twojego organizmu i dostosowania diety. Wyniki badań mogą wskazać na niedobory lub ryzyko chorób, co pozwoli na **świadome modyfikacje** jadłospisu.

- Poziom glukozy (cukier we krwi)
- Profil lipidowy (cholesterol)
- Ciśnienie tętnicze
- Masa ciała i obwód talii
- Poziom witaminy D i żelaza

ŻYWIENIE W RÓŻNYCH ETAPACH ŻYCIA

Potrzeby żywieniowe zmieniają się wraz z wiekiem. Dostosowanie diety do etapu życia jest kluczowe dla zachowania zdrowia i witalności na każdym etapie.



Dzieci i Młodzież

Potrzebują dużej ilości **wapnia** dla rosnących kości, **białka** do rozwoju mięśni oraz **zdrowych tłuszczów** dla rozwoju mózgu.



Dorośli

Kluczowa jest **równowaga energetyczna** i profilaktyka chorób cywilizacyjnych. Odpowiednia dieta pomaga utrzymać wagę i zapobiegać chorobom.



Seniorzy

Większe zapotrzebowanie na **białko** (dla utrzymania masy mięśniowej), **witaminę D** (dla kości) i **odpowiednie nawodnienie**.

OGRANICZENIE SOLI I ZNACZENIE NAWODNIENIA

Sól: Mniej Znaczy Więcej

Nadmierne spożycie soli to jeden z głównych czynników ryzyka **nadciśnienia tętniczego**. Zredukuj jej ilość, aby chronić swoje serce i nerki.

- Dokładnie czytaj etykiety produktów
- Wybieraj naturalne przyprawy ziołowe zamiast soli
- Unikaj żywności wysoko przetworzonej, która często zawiera ukrytą sól

Woda: Elixir Życia

Woda jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania każdej komórki w ciele. Wspiera **pracę nerek**, **trawienie** i utrzymanie **koncentracji**.

- Woda niegazowana (filtr, kranówka)
- Herbaty ziołowe i owocowe (bez cukru)
- Świeżo wyciskane soki (umiarkowanie)

PSYCHOLOGIA JEDZENIA I AKTUALNE ZALECENIA

Świadome Jedzenie

Twoje podejście do jedzenia ma ogromne znaczenie. Praktykowanie uważności podczas posiłków może pomóc w lepszym zrozumieniu sygnałów wysyłanych przez ciało.

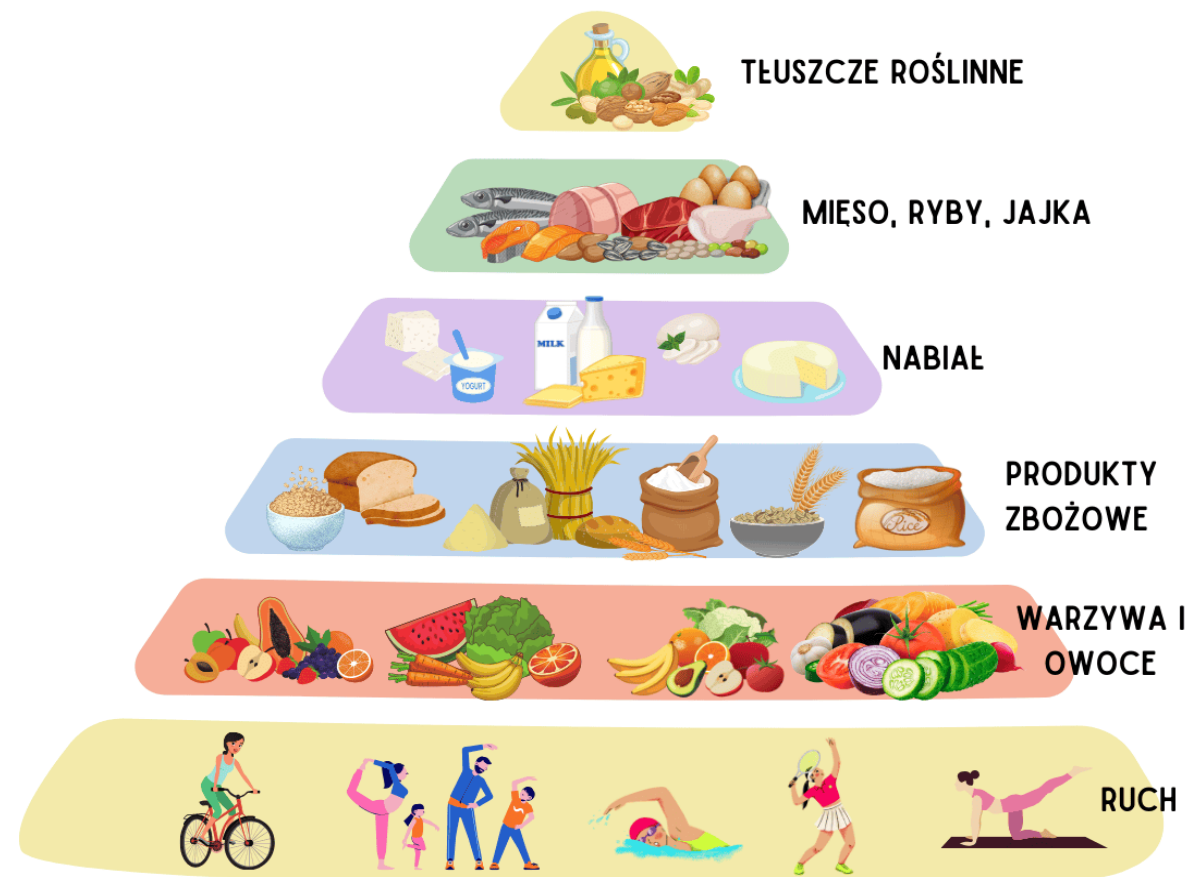
- Jedz powoli, ciesz się smakiem – sytość pojawia się po około 20 minutach.
- Unikaj jedzenia pod wpływem emocji – poszukaj innych sposobów radzenia sobie ze stresem.
- Planuj posiłki i dbaj o regularność, aby uniknąć napadów głodu.

Zalecenia na 2025/2026

- **Błonnik w diecie:** Dieta bogata w błonnik zmniejsza ryzyko chorób jelit i serca.
- **Czerwone mięso:** Ogranicz spożycie do 350–500 g tygodniowo.
- **Dieta śródziemnomorska:** Pozostaje jedną z najzdrowszych i najbardziej polecanych modeli żywienia.
- **Regularne posiłki:** Stabilizują poziom glukozy i zapobiegają nagłym spadkom energii.
- **Aktywność fizyczna:** Minimum 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo wzmacnia efekty zdrowej diety.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA – Jak ją rozumieć?

Piramida zdrowego żywienia to graficzne przedstawienie zaleceń dotyczących prawidłowej diety i stylu życia. Pokazuje, które produkty powinny dominować w jadłospisie oraz jak ważna jest aktywność fizyczna.



ZDROWE NAWYKI NA CO DZIEŃ I WSPARCIE



Konsultacje Dietetyczne w Naszym Szpitalu

Pacjenci mogą skorzystać z konsultacji dietetycznych oraz edukacji żywieniowej prowadzonej przez specjalistę naszego szpitala. Pomagamy dobrać plan żywienia dostosowany do stanu zdrowia i stylu życia.

Wdrażaj Zmiany Stopniowo

- Jedz różnorodnie, odkrywając nowe smaki i składniki.
- Zadbaj o wystarczającą ilość snu – jego brak zwiększa apetyt.
- Wprowadzaj zmiany stopniowo, aby stały się trwałymi nawykami.
- Zwracaj uwagę na etykiety produktów, wybierając te z najlepszym składem.