



## Zdrowie na talerzu - jesteś tym co jesz

**Magda zorientowała się, że córce coś dolega, kiedy licealistka zaczęła słabnąć, miała trudności z obudzeniem się rano, a w ciągu dnia kładła się na krótką drzemkę, która często przeciągała się do późnego wieczora. Podejrzała, że może jej dziecko podobnie jak wielu nastolatków uzależniło się od komputera, bo kiedy córka nie spała, całą jej uwagę pochłaniały towarzyszące jej ekrany – komputera lub smartfona. Mało ją, a mimo tego zaczęła tyć. Zaniepokojona matka zabrała ją do lekarza. Wykonane badania nie pozostawiały wątpliwości – to początek cukrzycy. Lekarka nakazała sprawdzić, czym dokładnie żywi się nastolatka. Okazało się, że jej podstawowa dieta to słodycze, chipsy i napoje gazowane z dużą zawartością cukru. Magda z przerażeniem odkryła puste stoiki po kremie czekoladowym ukryte za łóżkiem swojego dziecka. To był ostatni dzwonek, by zawalczyć o zdrowie dla całej rodziny. Zbiorowy indeks BMI Magdy, jej męża i córki wskazywał na to, że wszyscy troje mają do zrzucenia łącznie aż 50 kilogramów!**

### Zdrowa dieta pomaga uniknąć raka

Zwyczajaj trudno się zorientować, że coś jest nie tak z naszą dietą. Większość ludzi je, żeby zaspokoić głód, nie zważając, że je niezdrowo i za dużo. Alarm włącza się dopiero po otrzymaniu diagnozy lekarskiej albo stwierdzeniu, że mamy szafę pełną za małych ubrań. Jest wiele sposobów właściwego podejścia do żywienia. Przede wszystkim niezbędna jest wiedza,

jakie produkty i w jakich ilościach należy spożywać, by zachować zdrowie. Na tej liście nie ma przysmaków, na które pozwalamy sobie w chwili słabości, stresu, albo po prostu dla przyjemności, takich jak czekoladki czy słone orzeszki. A one są przecież na półkach sklepowych i kuszą pięknymi etykietami. Bezwiednie lądują w koszyku, potem w żołądku. Niezdrowe konserwy, sól, tłuszcze, cukier odkładają się w komórkach na długo, nierzadko przyczyniając się do rozwoju chorób nowotworowych.

### Co jeść, żeby nie chorować

Według America Cancer Society, niezdrowy styl życia i odżywiania się odpowiada aż za 40% zachorowań na raka. Na początku trzeba zbilansować dietę z zapotrzebowaniem kalorycznym. Ilość kalorii potrzebnych każdemu do utrzymania funkcji życiowych jest zindywidualizowana. Mniej kalorii potrzebuje osoba pracująca w ciepłym biurze niż robotnik zimą na budowie, mniej osoba starsza, więcej sportowiec.

Przeciętnie zdrowa kobieta ważąca 60 kg potrzebuje 1800 do 2800 kilokalorii dziennie. Mężczyzna ważący 77 kg – od 2200 do 3200 kcal. By poznać własne zapotrzebowanie kalorycznie warto skorzystać z dostępnych w sieci kalkulatorów.

Codziennie spożywane potrawy powinny zawierać dużo warzyw, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych. Ryby morskie, zwłaszcza te pochodzące z naturalnych odłowów, a nie z hodowli można jeść nawet dwa razy w tygodniu. Zawierają kwasy omega-3, podobnie jak olej lniany czy oliwa z oliwek tłoczona na zimno, orzechy i awokado. Kwasy te chronią komórki przed zmianami nowotworowymi i działają przeciwzapalnie.

Dietę można uzupełnić o jagody, także egzotyczne, np. goji, acai, siemię lniane, nasiona chia, jednak z zastrzeżeniem, że nie jest to podstawowy posiłek, ale jedynie uzupełnienie pewnych składników na zasadzie suplementacji. O utrzymanie flory bakteryjnej odpowiadającej za prawidłowe funkcjonowanie jelit zadbać, choćby popularne w polskiej kuchni kiszonki z warzyw oraz naturalny jogurt i kefir.

Unikać należy natomiast czerwonego mięsa, produktów wysokoprzetworzonych, np. wędlin, tłuszczu zwierzęcych oraz wszystkiego, co zawiera

ra cukier. Zaleca się też umiar w picciu herbaty i kawy oraz w spożywaniu napojów alkoholowych.

I co szczególnie ważne, pić dużo wody! Minimum 1,5 litra dziennie. Czysta woda okazuje się zbawienna dla naszych komórek.

### Wiemy, ale nie stosujemy

Do najczęściej popełnianych błędów żywieniowych należy nadmierne spożycie mięsa, soli i cukru. Cukier już uznano za truciznę naszych czasów. Jest on obecny w większości przetworzonych produktów. Dodaje się go w dużej ilości do produkowanych przemysłowo soków, napojów, jedzenia dla dzieci. Czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina, jagnięcina) nie powinno się jeść częściej niż raz w tygodniu, ale warto też rozważyć całkowitą rezygnację z potraw mięsnych, z powodów zdrowotnych.

Pijemy też za mało wody. Człowiek składa się z wody w 60-70 procentach. Żeby komórki mogły dobrze funkcjonować, muszą być dobrze nawodnione. Najlepiej czystą, niegazowaną wodą.

Wśród zalecanych przez Unię Europejską w ramach profilaktyki chorób nowotworowych 12 zasad zdrowego stylu życia, znanych pod nazwą Europejski Kodeks Walki z Rakiem, znalazło się zdrowe odżywianie. Od nas zależy taki dobór produktów spożywczych i diet, by utrzymać prawidłową wagę ciała i uniknąć wielu nowotworów.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. **WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: [planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl) ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia**

**CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ, WEJDŹ NA [www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)**

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo  
Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.