



WODA TO ŻYCIE

Pij regularnie, małymi łykami wodę i niesłodzone herbaty. Płynów dostarczają też zupy, koktajle, soki 100% oraz świeże, soczyste warzywa i owoce. Odwodnienie przyczynia się do zawrotów głowy, spadku ciśnienia tętniczego a nawet omdleń.



*Polska
smakuje*

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw w ramach realizacji przez Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw projektu „CORE TEAM - promocja konsumpcji owoców i warzyw i forum współpracy, II edycja”

Seniorze, TU ZACZYNA SIĘ ZDROWIE!

Starzenie się jest naturalnym procesem zachodzącym w życiu człowieka. Po 60. roku życia zwalnia metabolizm, spada wydajność układu odpornościowego, obniża się sprawność fizyczna i pojawiają się choroby wieku starczego. Niektóre procesy możemy spowolnić poprzez zmianę nawyków żywieniowych. Nigdy nie jest za późno by jeść zdrowo!





Sięgaj po różnorodne, sezonowe warzywa i owoce. Pamiętaj by były obecne w każdym posiłku, gdyż zapewniają dowóz do organizmu cennych witamin i składników mineralnych. Zawarte w nich składniki aktywne jak karotenoidy i polifenole opóźniają starzenie się.



Wybieraj warzywa, które ci służą. Obranie ze skórki pomidorów, papryki czy ogórka sprawi, że będą łatwiejsze do strawienia przez przewód pokarmowy. Dobrze tolerowane powinny być warzywa korzeniowe oraz cukinia, fasolka szparagowa, kapusta, groszek zielony, dynia, kalafior czy brokuł poddane obróbce termicznej czyli ugotowane lub upieczone.



Dostarczaj wraz z dietą włókna pokarmowego. Błonnik zapewnia uczucie sytości, wspomaga wypróżnianie zapobiegając zaparciom i obniża poziom cholesterolu. Jedz na co dzień warzywa i owoce-powinny zajmować połowę twojego talerza, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych.

POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW



50% TO ŹRÓDŁO BIAŁKA I SKROBI

ŚLIWKI I JABŁKO



Bogate w tłuszcz i cukier słodczy zastąp owocami. Nadmiar cukrów prostych prowadzi do cukrzycy, dlatego na deser wybieraj owoce. Szczególnie cenne będą owoce jagodowe: borówki, jagoda kamczacka i truskawki oraz śliwki, które dostarczają związków działających ochronnie na wzrok. Jesienią i zimą możesz korzystać z mrozonek lub zapiekać jabłka i gruszki.



Dbaj o odpowiednią ilość białka w diecie. Jego brak w posiłkach osłabia siłę mięśni i obniża sprawność ruchową. Produkty takie jak, ryby, jaja, mięso, nabiał i nasiona roślin strączkowych dostarczają protein, które powinny zajmować 25% twojego talerza.



Mniej sól, a więcej używaj ziół. Bazylia, oregano, majeranek, tymianek i koperek podkreślają smak potraw i pomagają w ograniczeniu soli. Kilka tygodni wystarczy by kubki smakowe zlokalizowane na języku odzwyczaić od słonego smaku.