

Ce inseamna un stil alimentar sanatos?

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 24 Mai 2010 12:53 - Ultima actualizare Luni, 24 Mai 2010 17:39



Oriunde ti-ai intoarce capul in ziua de azi, fara sa vrei auzi oamenii vorbind de farmacii, medicamente, doctori, retete compensate sau nu, probleme de sanatate pe care cu totii incearca sa le rezolve. Majoritatea bolilor care apar cu o frecventa destul de crescuta in populatie se datoreaza unui stil de viata nesanatos. Ce inseamna stilul de viata? Totalitatea comportamentelor si obiceiurilor pe care le adoptam atunci cand vine vorba de corpul nostru: alimentatie, exercitii fizice, dar si comportamentele de risc in care ne angajam (consum de tutun, alcool, droguri etc.). Stilul alimentar spre exemplu conteaza foarte mult atunci cand vorbim de sanatatea organismului. Mancarurile prea dulci, prea sarate ori prea grase, consumate in exces duc in general la probleme cu inima, colesterol marit, tensiune, diabet sau diverse disfunctii ale altor organe interne. Ce inseamna un stil alimentar sanatos? Indicatiile urmatoare nu sunt retete si nu trebuie considerate ca atare, sunt doar sugestii despre cum anume ar trebui sa aveti grija de propriul corp:

Inregistreaza ce mananci acum. Noteaza timp de cateva zile ce anume mananci pe parcursul zilelor. Iti poti realiza un tabel pe zilele saptamanii in care sa notezi cu aproximatie alimentele pe care le-ai ingurgitat in fiecare zi. Fa asta seara de seara ori dupa fiecare gustare pe care ai luat-o. Se considera a incepe sa monitorizezi ceea ce mananci este primul pas pentru un stil de viata mai sanatos si reducerea gustarilor dintre mese.

Incepe cu schimbari mici. Asta inseamna sa incerci sa schimbi din comportamentul tau alimentar acele alimente care sunt bogate in calorii/grasimi/zahar. Cauta sa eviti modificarile drastice cum ar fi eliminarea painii de la mesele principale, eliminarea cinei, a carni de porc etc. Un inceput de modificare a stilului de viata inseamna o adaptare a organismului la schimbare. De aceea ar fi bine sa reduci din cantitati. Daca de exemplu, pana acum mancai mai multi cartofi din salata orientala, cauta sa adaugi mai multe legume care nu sunt atat de "grele" (ex: rosii, castraveti, broccoli etc.). Painea alba inlocuieste-o cu painea graham, in loc de iaurturi cu tot felul de fructe adaugate, cauta sa-l mananci pe cel mai simplu etc. Obisnuieste-ti corpul cu una-doua schimbari, dupa care poti introduce si altele, insa nu toate de o data. Corpul uman are nevoie de cateva saptamani bune pentru a se obisnui cu o schimbare in alimentatie.

Ce inseamna un stil alimentar sanatos?

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 24 Mai 2010 12:53 - Ultima actualizare Luni, 24 Mai 2010 17:39

Utilizeaza tabelele in care sunt specificate caloriile pentru fiecare produs in parte.

Gandeste-te ca aportul caloric pentru un om este de aproximativ 1 500 de calorii, asa ca poti incepe sa iti calculezi mesele de pe parcursul zilei. Astfel, vei putea sa mananci variat si nu doar acelasi produs timp de o zi intreaga.

Controleaza-ti portiile de mancare. Incearca sa schimbi farfuriile din care mananci, inlocuieste-le pe cele mai mari cu unele mai micute. Din pacate, multi oameni sunt obisnuiti sa-si umple bolurile cu cat mai multa mancare, iar pentru ca in fata tv-ului multi iau masa, uitam de noi si mancam pana cand farfuria se goleste. Cu cat farfuriile sunt mai micute, cantitatea de mancare e mai redusa, iar noi ne obisnuim sa mancam mai putin, insa cu aceeasi placere.

Cauta in magazine, mancarea cu un numar mic de calorii, fara grasimi. Chiar daca primul gand e acela ca ele "sunt foarte scumpe", daca arunci o privire pe rafturi vei vedea ca te-ai inselat. Cu putini bani poti sa mananci foarte sanatos.

Focuseaza-te pe fructe si legume. Incearca sa eviti mancarurile semipreparate si mancarurile la plic pentru ca pot sa-ti afecteze destul de mult sanatatea. Un sfat dat de nutritionisti este sa preluam obiceiurile celor din vestul Europei: incepe masa cu cate o salata, iar dupa ce te-ai saturat, poti sa mananci mancarea gatita. Vei observa ca, vei reduce cantitatea de mancare si vei creste aportul de legume pe care il consume, iar organismul tau iti va multumi oferindu-ti o stare de bine fizic si emotional. De asemenea, poti sa incepi fiecare dimineata cu un fruct, insa consulta si tabelul de calorii pentru ca unele au un aport mare de zaharuri.

Am deschis o lista de 6 recomandari pentru a-ti mentine un stil alimentar sanatos, insa nu crede ca daca iti imbunatatesti alimentatia vei avea un stil de viata sanatos. Despre importanta activitatilor fizice in viata noastra si starea de sanatate, vom vorbi data viitoare. Te mai intereseaza si alte subiecte din domeniul stilului alimentar ori al stilului de viata sanatos? Daca da, atunci expune-ti preocuparile si intrebarile aici, la sectiunea comentarii sau pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Ce inseamna un stil alimentar sanatos?

Scris de Apopi Mariana Diana

Luni, 24 Mai 2010 12:53 - Ultima actualizare Luni, 24 Mai 2010 17:39

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro