



ŻYWIENIE I TRYB PICIA

Do zdrowego stylu życia oprócz ruchu należy również zdrowe odżywianie. W przeciągu życia wydajemy różną ilość energii, ale z wiekiem potrzebna ilość energii spada i dlatego mielibyśmy obniżyć porcje, po prostu się nie przejadać. Równocześnie mielibyśmy wybierać jakościowe jedzenie, to znaczy dać pierwszeństwo jakości przed ilością.

Nie powinniśmy zapominać o trybie picia. Tracimy wodę różnymi sposobami: poprzez mocz, pocenie, oddychanie, toteż jeśli mamy większą utratę płynów, w lecie, kiedy więcej się pocimy albo więcej się ruszamy powinniśmy wypijać jeszcze więcej. Płyny tracimy nie tylko w ciepłe, ale i w klimatyzowanym lokalu. Kiedy jedziemy na urlop klimatyzowanym autobusem, czujemy, że wcale pić nie potrzebujemy, ale jest odwrotnie. Podczas takiej cztery – pięciogodzinnej podróży mielibyśmy wypić pół litra niesłodzonego płynu. Ważnym jest picie niesłodzonych napoi, żeby piciem nie przyjmować zbyt dużych kalorii. Omijać również trzeba słodczy, zwłaszcza te wyrabiane przemysłowo. Jeśli jesteśmy w gościach i ktoś nam zaproponuje domowe ciasto, to się bronimy, ale na pewno nie powinniśmy napychać się jakimiś pierniczkami albo cukierkami. Odwrotnie, gorzka czekolada o dużej zawartości kakao pomoże nam dopełnić na przykład magnez, a jeśli jesteśmy zmęczeni to doda nam i pewną ilość energii.

To co powinno opuścić nasze stoły, to ulubione smażone pokarmy, jak placki ziemniaczane, smażone kotlety. Nie znaczy to, że powinniśmy je wykluczyć całkowicie, ale zamiast konsumpcji raz albo dwa razy w tygodniu mielibyśmy je spożywać najwyżej raz w miesiącu i przygotowywać je na jakościowych olejach, które się nie przypalają.

Tłuszczy w żywności nie musimy się obawiać, ale wybierać te jakościowe i dobrze je magazynować. Po ciemku i w chłodzie. Nie musimy się bać domowego smalca, świeżego masła, ale unikać ukrytych tłuszczów na przykład w wędlinach, w pierniczkach czy ciastkach. Nie tylko u seniorów brakuje w diecie większej ilości jarzyn, które zapewniają nam błonnik, minerały, witaminy i inne ochronne pierwiastki. Błonnik z jarzyn jest potrzebny do zdrowej czynności jelit, jak mówią „zdrowe siano jest podstawą wszystkiego”. Jeśli będziemy mieli dostateczną ilość błonnika, będziemy się regularnie wypróżniać i niektóre choroby nas nie dopadną.