

Jak zachować równowagę fizyczną i psychiczną w dobie epidemii?

W jednym z wcześniejszych artykułów zostało wspomniane, że ważny w każdym czasie a teraz szczególnie jest ogólny stan naszego organizmu, a zależy on od higienicznego i zdrowego trybu życia. Na czym polega? Ma on trzy podstawowe składowe:

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- równowaga psychiczna

W tym artykule rozwiniemy głównie aspekt dotyczący odżywiania.

Obecny czas, kiedy długo jesteśmy w domu i mamy więcej czasu dla siebie i dla rodziny jest doskonałą okazją aby przyjrzeć się swoim błędom żywieniowym i naprawieniu ich.. Warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- jak wygląda moje śniadanie?
- czy często jem przekąski między posiłkami?
- czym gaszę pragnienie?
- ile warzyw i owoców wczoraj zjadłem?

Niektórzy reagują też na stres i niepokój związany z otaczającymi wydarzeniami nadmiernym jedzeniem co może przysporzyć kilogramów. Nie popadnijmy też w drugą skrajność – to nie czas na odchudzanie się bo może się to dla nas skończyć psychicznym i fizycznym fiaskiem. Dobra dieta, która uchroni nas przed przytępieniem nie powinna wymagać głodzenia się. Wykorzystajmy ten czas aby jeść ZDROWIEJ. Czyli jak?

Podstawą dobrej diety jest urozmaicenie oraz unikanie wysokoprzetworzonej żywności – mamy więcej czasu więc jest to dobra okazja aby zamiast kupować gotowe posiłki takie, po które sięgamy często z wygody, lenistwa czy zabiegania wykorzystać tą okazję żeby nauczyć się gotować, piec i to nie musi być wcale ani trudne ani nudne wręcz może być świetnym sposobem na nudę a również dobrą okazją do rozwijania swoich talentów. W internecie jest mnóstwo propozycji, z których można skorzystać i popробować swoich sił: można samodzielnie upiec chleb nawet nie mając drożdży, które aktualnie są trudnodostępne, poprobować komponowania różnego rodzaju sałatek warzywnych i owocowych, chipsy zamienić na zdrowsze owsiane ciasteczka, a nawet zrobić domowego "kebaba".

Co i jak jeść?

- **WARZYWA I OWOCE** – minimum 400g dziennie; to wcale nie tak dużo przyjmując, że jedno jabłko ma 150g, sałatka do obiadu 150g, a 100g stanowi dodatek do kolacji; zawierają witaminy, składniki mineralne i błonnik – związki te chronią DNA komórek, regulują działanie hormonów oraz stymulują układ immunologiczny; najlepiej wybierać warzywa i owoce sezonowe oraz mrożonki – ta forma przechowywania powoduje najmniejsze straty witamin; wartościowe są również kiszonki jak ogórki czy kapusta najlepiej oczywiście samodzielnie je ukisić;
- **PRODUKTY ZBOŻOWE** – najlepiej pełnoziarniste pieczywo, makaron, brązowy ryż, grube kasze: gryczana, jęczmienna; zawierają błonnik, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne jak cynk i magnez; produkty pełnoziarniste dają uczucie sytości a poprzez to utrzymują prawidłową masę ciała, obniżają cholesterol
- **MLEKO I JEGO PRZETWORY** – najlepiej fermentowane i bez dodatku cukru: kefir, maślanka, jogurt – zawierają probiotyki czyli korzystne dla naszego zdrowia drobnoustroje podnoszące naszą odporność i usuwające toksyczne związki z naszego organizmu

- **PRODUKTY DOSTARCZAJĄCE BIAŁKA** – chude mięso, jajka, rośliny strączkowe jak groch czy fasola oraz tłuste ryby morskie (tłuste ryby morskie zawierają kwasy omega3, które chronią przed miażdżycą, zawałem, udarem);

- **PIJ DUŻO WODY** – około 2 litry najlepiej z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty

Jedz około 5 posiłków dziennie podzielonych na mniejsze porcje ale zjadane w regularnych odstępach czasu.

- **Unikaj cukru** – jest powodem otyłości, cukrzycy, próchnicy zębów; zastąp słodcyze innymi przekąskami: warto pokroić warzywa czy owoce na kawałki lub w słupki, np. marchewkę, kalarepkę, jabłko, rzodkiewki i sięgać po nie w ramach przekąski, dobrym zamiennikiem słodczyzy będą też nasiona czy orzechy

- **Unikaj soli** – jest powodem nadciśnienia, udarów, nowotworów – dodawaj zamiast soli więcej ziół

Zrób własny warzywniak na parapecie czy balkonie – wyhoduj własny szczypior, pietruszkę.

Ważne też aby poszczególne grupy produktów były spożywane w odpowiednich proporcjach, przedstawia je poniższa piramida żywienia:

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Ważne by posiłki przygotowywać w zdrowy, zbilansowany sposób nie tylko w czasie epidemii, ale by stało się to naszym stylem życia

Wasza pielęgniarka szkolna.

Bibliografia:

<https://www.medonet.pl/koronawirus/poradnik,koronawirus--dieta-na-wzmocnienie-odpornosci--co-teraz-powinienes-jesc-,artykul,50070658.html>

<https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/10310738/dieta-na-kwarantannie-dietetyczka-grozi-emocjonalnym-i-fizycznym-fiaskiem.html>

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/odzywianie-calej-rodziny-w-czasie-epidemii>

<https://gis.gov.pl/bez-kategorii/dekalog-bezpiecznego-zachowania-podczas-epidemii-koronawirusa/>

