

STYLE ODŻYWIANIA

JEDZ DOBRZE I SEZONOWO

Odpowiednia dieta powinna być nie tylko dobrze zbilansowana, ale również zrównoważona, tj. oparta m.in. o lokalne i sezonowe produkty. To rozwiązanie przyjazne dla naszego zdrowia i Planety !



Związek między stylem odżywiania, a stanem zdrowia człowieka i długością życia był dostrzegany już dawno temu. Odpowiednia dieta ma niewątpliwie ogromne znaczenie w wielu aspektach, m.in. w prewencji, utrzymaniu odpowiedniej kondycji organizmu czy w terapii wielu schorzeń. Aktualnie jednym z najlepiej przebadanych sposobów żywienia jest dieta śródziemnomorska.



Na czym może bazować taka dieta ? Podobnie jak w przypadku diety śródziemnomorskiej jej podstawą będą przede wszystkim warzywa, owoce a także produkty zbożowe, orzechy, nasiona i oleje roślinne jako główne źródło tłuszczu w diecie. Uzupełnieniem diety mogą być ryby i owoce morza, nasiona roślin strączkowych, naturalne produkty mleczne oraz w umiarkowanych

ilościach drób i jaja. Mięso, szczególnie czerwone, powinno pojawiać się w menu tylko sporadycznie. Te zasady z łatwością możemy zastosować w naszej codziennej diecie, wykorzystując sezonowe i lokalne produkty.



Warzywa i owoce dojrzewające w sezonie mogą wykazywać się wyższą zawartością niektórych witamin i składników mineralnych niż te dostępne poza sezonem.

Pamiętajmy o optymalnej ilości warzyw i owoców – zgodnie z zasadami zdrowego żywienia powinniśmy zjadać je przynajmniej w ilości 400 g dziennie, więcej warzyw niż owoców.

