

Alimentația sănătoasă

Alimentație completă, echilibrată și variată

Alimentația este foarte importantă pentru sănătate. Aceasta ar trebui să fie **completă, echilibrată, variată și adaptată gusturilor și nevoilor** fiecărei persoane în parte.

Va fi sănătoasă și completă dacă vom consuma **produse proaspete, de sezon, locale și integrale**, care să nu fie rafinate și nici procesate industrial sau pre-pregătite, și cu cât mai puțini conservanți sau aditivi.

A mânca este o necesitate, dar și o plăcere și un moment de împărtășit și de savurat.

Este foarte important **să mâncăm liniștiți**, stând la **masă și în familie** ori de câte ori este posibil, și fără ecrane.

Cea mai bună pentru noi este o **alimentație mediteraneeană, cu mai multe tipuri de alimente vegetariene decât pe bază de carne**. Dacă mâncăm cereale integrale și leguminoase în aceeași zi, obținem aceeași cantitate de proteine ca și cum am mânca carne sau pește. Ar trebui să evităm excesul de proteine animale.

Alimente pe care ar trebui să le mâncăm pe fiecare zi:

- Legume (la prânz și la cină).
- Fructe (cel puțin 3 pe zi).
- Cereale integrale (la fiecare masă).
- Fructe uscate (crude sau prăjite).
- Ulei de măsline (pentru salate și pentru gătit).
- Alimente care furnizează calciu, cum ar fi produsele lactate (de la 1 la 3 ori pe zi).

Alimente pe care le vom consuma de trei / patru ori pe săptămână: legume, pește, ou și carne albă.

Alimente pe care le vom consuma doar ocazional: carne roșie, mezeluri, dulciuri, unt și prăjeli.

Este important:

- Să bem între unu și doi litri de apă.
- Să consumăm produse crude pe fiecare zi (fructe și salate).
- Să mâncăm cereale integrale (furnizează fibre și minerale).

- Să folosim ulei de măsline (de preferință virgin, atât pentru a găti cât și pentru salate) și puțină sare.

- Să împărțim mâncarea pe parcursul a trei și până la cinci mese pe zi.

- Să bem cât mai puțină cantitate de alcool posibil.

- Să facem exerciții fizice în fiecare zi.



Cantitatea de mâncare:

Depinde de vârstă, de activitatea fizică, precum și de constituția și de metabolismul nostru. Persoanele în vârstă și inactive ar trebui să mănânce mai puțin decât persoanele mai tinere sau decât cele care depun o muncă fizică intensă.

Exemplu de 5 mâncăruri pe zi:

- 1. Micul dejun:** Un produs lactat (iaurt, lapte sau brânză) sau o băutură vegetală îmbogățită cu calciu, un cereale integrale (neîndulcitate sau pâine), proteine animale sau vegetale (mezeluri macre, humus, ton, ou) și o bucată de fruct (nu suc).
- 2. La mijlocul dimineții:** O mică gustare, cum ar fi un produs lactat, un fruct, un sandwich mic sau o mână de fructe uscate.
- 3. Prânzul:** O porție de legume, plus o porție mică de carne, pește, ouă sau leguminoase, însoțită de o porție de amidon (cartofi) sau de cereale integrale (orez sau paste). Cel mai bun desert este întotdeauna o bucată de fruct întreg.
- 4. Gustarea de după - amiază:** Similară cu cea de la jumătatea dimineții.
- 5. Cina:** Mai ușoară decât prânzul din punct de vedere cantitativ: o porție de legume (cum ar fi supe sau creme), plus o porție mică de carne, pește, ouă, brânză proaspătă sau humus, și o porție moderată de amidon sau de cereale integrale. Un fruct întreg ca desert.