



10 pravidiel správnej výživy podľa WGO.

(Svetovej gastroenterologickej spoločnosti)

- Jedzte menšie porcie jedla, ale častejšie bez navýšenia celkovej kalorickej hodnoty.
- Nájdite si adekvátny čas na jedenie a žujte jedlo pomaly.
- Zaradte vlákninu do svojho jedálnička - 5 porcií ovocia a zeleniny denne a zvýšte dennú spotrebu celozrnnnej múky a strukovín.
- Zvýšte konzumáciu rýb na 3 až 5 krát týždenne.
- Znížte príjem tukov, masti, vyprážených jedál a údenín.
- Preferujte mäso s nižším obsahom tuku - kuracie, morčacie, zajačie...
- Konzumujte nízkotučné a fermentované (probiotické) mliečne výrobky.
- Zvýšte príjem vody na 2 litre pitnej vody denne a zároveň znížte príjem kofeínu, alkoholických nápojov a nápojov a jedál bohatých na cukor.
- Pravidelne cvičte a nefajčite.
- Udržujte si optimálny index telesnej hmotnosti (BMI), obézni ľudia majú väčšie problémy s trávením a sú vystavení chronickým ochoreniam.

Ostatné pravidlá.

- Spolu so Slovenskou ligou proti hypertenzii - 11-te pravidlo: Vôbec nesolte!
- Spolu s psychiatrami - 12-te pravidlo: Každý deň majte dobrú náladu!
- 13-te zlaté pravidlo - každý deň urobme aspoň jeden dobrý skutok, alebo aspoň neurobme úmyselne zlý...

Takto budeme žiť zdravšie.

(29.máj - Svetový deň zdravého trávenia)