

# Alimentația sănătoasă



# Ce inseamna alimentatia sanatoasa?



- O dieta echilibrata poate lua mai multe forme si, de multe ori, ceea ce functioneaza pentru o persoana ar putea sa nu fie neaparat cea mai buna solutie pentru altcineva. Asadar, nu exista un tip standard, foarte bine definit, de alimentatie pe care sa il adoptati. Insa, exista cateva caracteristici comune de care ar trebui sa tineti cont. De obicei, specialistii recomanda consumul zilnic de produse cat mai variate. In principiu, o alimentatie sanatoasa inseamna consumul mai frecvent de alimente vegetale si reducerea produselor foarte procesate.

# Beneficiile unei alimentatii sanatoase



O dieta echilibrata aduce cu sine numeroase avantaje pentru sanatate. Aceasta reprezinta cheia longevitatii si te poate ajuta sa tii la distanta un numar mare de afectiuni. In primul rand, alimentatia sanatoasa ofera protectie inimii si ajuta la mentinerea sanatatii cardiace. In cazul produselor bogate in antioxidanti, putem vorbi si despre o reducere a riscului de cancer, prin protectia oferita celulelor. Bineinteles, alimentatia echilibrata sustine metabolismul si sanatatea sistemului digestiv, dar si buna functionare a sistemului nervos. Nu putem omite nici beneficiile aduse sanatatii oaselor si dintilor sau imbunatatirea calitatii somnului. Mancand sanatos, devine mai usor sa mentinem o greutate optima, iar alimentele bogate in nutrienti sunt importante si pentru pastrarea unei stari psihice de bine. Asadar, nu ar trebui sa neglijeti niciodata efectele extrem de benefice pe care dieta le poate avea asupra corpului.

# Ce ar trebui sa contina o masa sanatoasa?



- Invatati cum sa va creati mese echilibrate, astfel incat sa aveti parte de toate aceste beneficii. Mai jos, va vom prezenta cateva reguli de care sa tineti cont pentru o alimentatie sanatoasa.
- **Consumul de carbohidrati**
- Carbohidratii simpli sunt acei macronutrienti care contin una sau doua molecule de zahar cu valoare nutritiva foarte mica. Printre carbohidratii simpli se numara: zaharuri, siropuri, gemuri si bomboane.



- Carbohidratii complecsi sunt compusi dintr-o serie de zaharuri, dar sunt foarte bogati in fibre si contin vitamine si minerale sanatoase.
- Aproximativ o jumatate din calorile din dieta ar trebui sa provina din alimente bogate in carbohidrati complecsi, cum ar fi:
  - cereale;
  - orez;
  - paste;
  - cartofi dulci;
  - fasole;
  - paine.
- Alimentele care contin cereale integrale au rolul de a creste aportul de fibre. Este recomandat sa includeti cel putin unul dintre aceste alimente la fiecare masa.

# Inlocuirea grasimilor saturate cu grasimi nesaturate



- Grasimile sunt importante pentru asigurarea unei vieti sanatoase si a bunei functionari a organismului. Insa, prea multe grasimi pot afecta negativ greutatea corporala si pot cauza probleme [cardiovasculare](#).
- Diferite tipuri de grasimi au efecte diverse asupra sanatatii. Este importanta limitarea consumului de grasimi totale si saturate, provenite de cele mai multe ori din alimente de origine animala, precum si evitarea completa a grasimilor trans, prezenta in general in mancaruri procesate industrial, precum carnea procesata sau uleiul hidrogenat. Este utila consultarea etichetelor produselor si identificarea surselor de grasimi. Pregatirea termica a alimentelor este bine sa fie efectuata prin fierbere sau coacere si cu ajutorul unor uleiuri vegetale, in favoarea prajirii.

# Aport suficient de fructe si legume

- Fructele si legumele sunt printre cele mai importante alimente care pot oferi suficiente vitamine, minerale si fibre. Este recomandat consumul a cel puțin 5 portii pe zi. De exemplu, un pahar de suc de fructe proaspat la micul dejun, un mar si o bucata de pepene verde ca gustari, impreuna cu cateva legume diferite la fiecare masa, pot fi o alegere grozava . O alimentatie diversificata de acest tip are [efecte benefice asupra imunitatii.](#)

