



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI
Strada VASILE CONTA nr. 2-4
Tel. Centrala 0232/ 210900,
Cabinet director 0232/271687, fax.nr. 0232/ 241963
-e-mail: dsp99@ dspiasi.ro, www: dspiasi.ro
Operator date cu caracter personal nr.11730



Colectivul Programe de Promovare a Sanatatii

Alimentația în sezonul rece

Alimentația în sezonul rece trebuie să fie echilibrată și sănătoasă și să cuprindă toate principiile nutritive esențiale unei imunități de fier, în așa fel încât organismul să fie pregătit și sistemul imunitar să fie puternic pentru a lupta și preveni riscul răcelilor, gripelor și a altor afecțiuni.

Totodată, activitatea fizică nu trebuie să lipsească din rutina zilnică, aceasta ajutând atât la arderea caloriilor, cât și la îmbunătățirea sănătății.

Alimentul este un produs complex, natural, care alături de aer și apă asigură viața omului. El trebuie să îndeplinească trei condiții :

1. Să asigure “materia primă” pentru generarea și regenerarea celulelor și țesuturilor,
2. Să fie “combustibilul” activităților zilnice fizice și intelectuale, specifice fiecărui individ,
3. Să confere o “liniste a vieții”

12 PASI PENTRU O ALIMENTAȚIE SANATĂTOASĂ

1. Consumați o varietate de alimente, mai mult de origine vegetală decât animală.
2. Consumați cereale integrale, pâine, paste, orez sau cartofi de mai multe ori pe zi :
 - Reprezintă o sursă bună de fibre.
 - Contribuie la pierderea în greutate.
 - Contribuie la menținerea unui nivel stabil al glicemiei și la reducerea cu până la 21% a riscului de diabet zaharat de tip 2.
 - Contribuie la prevenirea bolii canceroase, în special a cancerului colorectal și cancerului de sân.

-Contribuie la prelungirea duratei vieții.

Cerealele integrale îmbunătățesc sănătatea și mențin o greutate normală, deoarece sunt bogate în fibre și ajută la menținerea nivelului de zahăr din sânge.

Oferă organismului fibre alimentare, proteine, fier, zinc, vitamine B, vitamina E, mangan, seleniu, cupru, magneziu, fosfor. Aceste elemente nutritive ajută la menținerea unui organism sănătos și puternic.

3. Consumați o varietate de legume și fructe, de preferință proaspete și locale, de mai multe ori pe zi (cel puțin 400g pe zi). Creșterea consumului de fructe și legume reprezintă o sursă importantă de vitamine și minerale, inclusiv vitaminele A și C, acid folic, fier și calciu. Leguminoasele sunt excelente în timpul iernii deoarece sunt bogate în fibre alimentare, proteine, și protejează organismul împotriva afecțiunilor
4. Mențineți greutatea corporală între limitele normale practicând activitate fizică moderată până la viguroasă, de preferință zilnic.
5. Controlați aportul de grăsimi și înlocuiți majoritatea grăsimilor saturate cu grăsimi nesaturate. Alegerea grăsimilor de origine vegetală pentru gustări sau la unele mese principale, datorită conținutului bogat în acizi grași esențiali, care au rolul de a scădea colesterolul din sânge.
6. Consumul a cel puțin 8 pahare de apă pe zi, precum și consumul de ceaiuri sau infuzii din plante, care ajută organismul să se reîncalzească după câteva ore petrecute la temperaturi scăzute.
7. Înlocuiți carnea grasă și produsele din carne cu leguminoase (fasole, linte etc.), pește, pasăre sau carne slabă.
8. Utilizați lapte și produse lactate (chefir, lapte acru, iaurt și brânză) care au un conținut scăzut de grăsimi și sare.
9. Alegeți alimente care au un conținut scăzut de zahăr și consumați zaharuri libere cu moderație, limitând frecvența aportului de băuturi dulci și dulciuri rafinate
10. Alegeți o alimentație săracă în sare. Consumul total de sare nu trebuie să depășească o linguriță (5 g) pe zi, inclusiv sarea din pâine și cea din alimente procesate și conservate cu sare.
11. OMS nu stabilește limite speciale pentru consumul de alcool, deoarece dovezile științifice arată că soluția ideală pentru sănătate este să nu bei deloc, prin urmare mai puțin este mai bine.
12. Pregătiți mâncarea într-un mod sigur și igienic. Gătiți la abur, coaceți sau fierbeți pentru a reduce cantitatea de grăsime adăugată.

Alimentația nesănătoasă este *unul din cei patru factori de risc comportamentali modificabili* (alături de fumat, consum de alcool și inactivitatea fizică), care contribuie la apariția majorității bolilor cronice importante.

Alimentația nesănătoasă combinată cu inactivitatea fizică crește semnificativ riscul de boli cronice netransmisibile la adulți: în special boli cardiovasculare (BCV), cancer, hipertensiune arterială (HTA), obezitate și diabet zaharat de tip 2 (DZ2).

Alimentația nesănătoasă generează obezitate la copii, cu consecințe importante asupra sănătății fizice și mintale a copiilor și reprezintă un risc semnificativ de multiplicare a bolilor cronice la copii și adulți.

MESAJE IMPORTANTE PENTRU SANATATEA TA !!!

- Bucură-te de beneficiile unui stil de viață sănătos: dietă sănătoasă și activitate fizică!
- Adoptă o alimentație diversificată, corespunzătoare stării tale de sănătate!
- Consumă zilnic cereale integrale!
- Adresează-te medicului de familie, medicului specialist sau nutriționistului pentru a primi sfaturi despre o alimentație sănătoasă!
- Sfătuiește și alte persoane să adopte o alimentație sănătoasă!
-

Colectivul Programe de Promovare a Sanatatii
Dr Daniel Mardare