



# Să mâncăm sănătos !

Elaborat de: Curnic Victor  
Grupa - P2122

# Cele 7 alegeri pentru o alimentație sănătoasă :



## 1. Leguminoase- fructe și legume – peste 50 % din alimentație

Consumul zilnic de fructe și legume previne apariția multor boli precum diabetul, bolile de inimă, mai multe tipuri de cancer.



## 2. Mai multe alimente pe bază de cereale integrale



Fibrele alimentare sunt acele părți ale alimentelor de origine vegetală care nu pot fi absorbite sau digerate de organism, dar ajută la tranzitul intestinal.

Cerealele integrale, în afară de fibre, conțin și nutrienți importanți : riboflavină, magneziu, fosfor, fier, zinc, proteine și grăsimi benefice.



### 3. Mai multe grăsimi benefice



**Grăsimi dăunătoare :** grăsimea de porc, vită, oaie, precum și grăsimi create artificial (din margarină)

**Grăsimi benefice**

**Acizi grași omega-3 :** pește, nuci, ulei de măsline, arahide, migdale



**Acizi grași omega-6 :** ulei de porumb, soia, floarea soarelui



**Acizii grași omega-3 sunt cei mai indicați !**

## 4. Un plus de alimente bogate în calciu



### Importanța calciului :

- 99 % din calciu asigură dezvoltarea și robustețea oaselor;
- Reduce tensiunea arterială;
- Păstrează flexibilitatea arterelor;
- Sprijină rinichii să elimine sodiul;
- Protejează împotriva pierderilor de memorie.



## 5. Mai multe proteine slabe



Proteinele reprezintă elementele constructive ale organismului, folosite la „fabricarea” tuturor structurilor sale – de la mușchi, oase și țesuturile organelor interne și până la hormoni, enzime și globule roșii.

Pui



Curcan



Carne slabă de vită



## 6. Mai puține calorii



Putem să mâncăm suficient de mult și în același timp cu puține calorii. Aceasta dacă respectăm câteva reguli :

- Consumăm mai multe legume și fructe decât carne;
- În loc să prăjim carnea în grăsimi o fierbem sau o preparăm la grătar;
- În loc de deserturi cu multe calorii putem alege o salată de fructe proaspete;
- Să nu treacă un interval prea mare între mese.



## 7. Mâncați cu plăcere !



- Bucurați-vă de varietatea culorilor și texturilor alimentelor !
- Mâncați fără să vă grăbiți !
- Consumați multe lichide sănătoase !

