

תזונה בריאה חיונית לרווחתו של האדם. קראו את הטקסט הבא ולמדו עליו עוד!

שתף את החבר שלך בדבר הכי מעניין שלמדת!

חמש ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי לאורח חיים בריא:

1. שמרו על **משקל תקין** על ידי אכילה בערך אותו מספר קלוריות שגופכם משתמש בו.
2. **הגבילו** את צריכת **השומנים**. לא יותר מ-30% מסך הקלוריות אמור להגיע משומנים. העדיפו שומנים בלתי רוויים על פני שומנים רוויים. הימנע משומני טראנס.
3. אכלו לפחות 400 גרם **פירות וירקות** ביום (תפוחי אדמה, בטטה, קסאוה ושורשים עמילניים אחרים לא נחשבים). תזונה בריאה מכילה גם קטניות (למשל עדשים, שעועית), **דגנים מלאים ואגוזים**.
4. הגבילו את צריכת **הסוכרים הפשוטים** לפחות מ-10% מהקלוריות (מתחת ל-5% מהקלוריות או 25 גרם אולי אפילו טוב יותר).
5. **הגבילו את המלח** מכל המקורות והקפידו על רמת יוד נכונה.

10 המלצות לתזונה בריאה:

1. **בחרו פחמימות טובות:** דגנים מלאים (כמה שפחות מעובדים יותר טוב), ירקות, פירות ושעועית. הימנעו מלחם לבן, אורז לבן וכדומה, כמו גם מאפים, משקאות מוגזים מסוכרים ומזון מעובד מאוד אחר.
2. שימו לב לאריזת **החלבון:** בחירות טובות כוללות דגים, עופות, אגוזים ושעועית. נסו להימנע מבשר אדום.
3. בחרו מזונות המכילים **שומנים בריאים.** שמנים צמחיים, אגוזים ודגים הם הבחירות הטובות ביותר. הגבילו צריכת שומנים רוויים, והימנעו ממזונות עם שומן טראנס.
4. בחרו בתזונה **מלאה בסיבים** הכוללת דגנים מלאים, ירקות ופירות.
5. אכלו יותר **ירקות ופירות** – כמה שיותר צבעוני ומגוון, יותר טוב.
6. כללו כמויות נאותות של **סידן** בתזונה; עם זאת, חלב אינו המקור הטוב ביותר או היחיד. מקורות טובים לסידן הם קולרדים, בוק צ'וי, חלב סויה מועשר, שעועית אפוייה ותוספי מזון המכילים סידן וויטמין D.
7. העדיפו **מים** על פני משקאות אחרים. הימנעו ממשקאות ממותקים, והגבילו את צריכת המיצים והחלב. קפה, תה, משקאות ממותקים באופן מלאכותי, 100% מיצי פירות, חלב דל שומן ואלכוהול יכולים להשתלב בתזונה בריאה, אך מומלץ לצרוך אותם במתינות. משקאות ספורט מומלצים רק לאנשים שמתעמלים יותר משעה ברציפות כדי להחליף חומרים שאבדו בזיעה.
8. **הגבילו את צריכת המלח.**
9. בחרו יותר **מזונות טריים**, במקום מזונות מעובדים. שקלו צריכת מולטי ויטמין יומית וויטמין D נוסף, מכיוון שלא לה יש יתרונות בריאותיים פוטנציאליים.
10. **התעמלו** בתדירות גבוהה ושמרו על משקל גוף תקין.