

29.máj - Svetový deň zdravého trávenia



Tráviace problémy sú veľmi často chronické a majú negatívny dopad na kvalitu života. Preto WGO (Svetová gastroenterologická organizácia) pri príležitosti Svetového dňa zdravého trávenia vydala 10 odporúčaní na zlepšenie zdravého trávenia.



10 PRAVIDIEL SPRÁVNEJ VÝŽIVY

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