



Piramida żywienia według Roberta Korzeniowskiego

2021-06-30

Za całą instrukcję zasad zdrowego żywienia mogłaby posłużyć niedawno zaktualizowana przez Instytut Żywności i Żywienia piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Nasza dieta powinna być zróżnicowana pod względem podziału na węglowodany, białka, tłuszcze oraz produkty roślinne i zwierzęce, które mogą ich dostarczać. Koniecznie musimy brać pod uwagę sezonowość owoców i warzyw oraz stopień przetworzenia produktów zbożowych i odzwierzęcych. Im produkt mniej przetworzony, tym bogatszy w substancje odżywcze i uboższy w konserwanty.

Dieta

- Kiedy trenowałem jako wyczynowiec i podróżowałem wiele po świecie, zawsze starałem się, by mój stół niezależnie od polskich przyzwyczajzeń był jak najbliższy lokalnej tradycji, a tym samym oferował mi to co najlepsze w danym kraju czy regionie. Mając pełną dostępność wszystkiego czego dusza zapagnie, zapominamy często o tym co w danym momencie najlepsze, a wybieramy to co np. ładnie wygląda (zimowe truskawki, czy warzywa podobne do pomidorów). Wiem, że wszyscy miewamy zachcianki, ale nie opierajmy na nich naszej diety – mówi Robert Korzeniowski.

- Jeżeli już jesteśmy przy kulturowych przyzwyczajeniach, to jako sportowiec musiałem radykalnie zweryfikować jedno z nich- popijanie posiłków herbatą (która niepotrzebnie pobudza, odwadniając i podobnie jak kawa wypłukuje cenne minerały), albo słodkimi kompotami czy sokami. Powszechnie wiadomo, że wszystko, co nie jest czystą wodą, zawiera zazwyczaj spożywany w nadmiarze i niepożądany cukier.

Każdy z nas powinien pić tyle litrów wody dziennie ile wynosi dwukrotność wzrostu wyrażona w metrach.

- I tak ja, mając 1,7 m wzrostu mam cel dzienny 3,4 l. Czy to dużo? Jeśli jesteśmy aktywni, a zdrowa dieta wymaga aktywności, to tylko w ramach niezbędnej codziennej godzinnej aktywności powinniśmy wypijać ok 1l wody w propozycjach $\frac{1}{4}$ litra przed treningiem $\frac{1}{2}$ w trakcie i $\frac{1}{4}$ litra zaraz po jego zakończeniu – dodaje Korzeniowski.

Aktywność

Międzynarodowa Organizacja Zdrowia WHO rekomenduje wykonywanie dziennie 12 tysięcy kroków lub 350 minut ruchu tygodniowo. Aktywność leży u podstawy nowej piramidy żywienia i powinna nam wszystkim uświadamiać, że nawet najlepiej skomponowana dieta nie da nam tyle korzyści, ile ta poparta regularnym ćwiczeniem. Niestety, często zabiegając o szczuplejszą sylwetkę decydujemy się na reżimy eliminacyjne o drastycznie zredukowanej ilości kilokalorii. Musimy pamiętać, że nawet podejmując się wyzwania obniżenia masy ciała powinniśmy dodawać w diecie porcję energii pozwalającą nam na zrealizowanie aktywności ruchowej. Wtedy wzrośnie nasza witalność i będziemy zdolni do aktywnego funkcjonowania na każdym polu, zarówno tym fizycznym, jak i intelektualnym.

Robert Korzeniowski – czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie na 20 i 50 km. Twórca i lider klubu lekkoatletycznego RK Athletics. Propagator aktywności fizycznej, a w szczególności walkingu i związanego z nim zdrowego stylu życia w co angażuje się wspólnie z żoną Justyną w



**Magiczny
Kraków**

ramach projektu Walking Lovers Korzeniowscy.