



## **5 nawyków żywieniowych, które warto wprowadzić**

2022-06-27

**Zmiany nawyków żywieniowych stanowią czasem niemałe wyzwanie, zwłaszcza dla tych, którym nie po drodze z konsekwencją i systematycznością. A to w właśnie najważniejsze we wprowadzaniu prozdrowotnych przyzwyczajzeń. Od czego zatem zacząć?**

### **Szklanka wody, która towarzyszy podczas nauki czy pracy**

Duża dostępność, a więc koniecznie nalana już szklanka wody czy też odkręcona butelka wpłyną korzystnie na częstotliwość sięgania po nie nawet odruchowo. Problem ze zbyt niską podażą płynów w ciągu dnia dotyczy wciąż sporej części populacji.

### **Używanie większej ilości ziół kosztem soli**

Zioła to nie tylko walory smakowe, ale i bogactwo wartości odżywczych, a także substancji biologicznie czynnych. Korzystanie z nich w dużych ilościach może pozytywnie wpłynąć na walkę z problemem populacyjnym jakim jest nadużywanie soli w naszej kuchni. Polacy znacznie przekraczają sugerowane normy 5 g dziennie. Ilość ta obejmuje nie tylko sól stosowaną podczas gotowania, ale i tę zawartą w różnych produktach spożywczych np. serach, wędlinach czy pieczywie.

### **Wybieranie pieczywa o większej zawartości błonnika czy ziaren**

Co wpłynie korzystnie na jakość jadłospisu? Na początku warto zacząć od łagodnej zmiany np. na pieczywo graham zamiast pszennej kajzerki, a z czasem może uda się na stałe wprowadzić do swojej diety najbardziej wartościowe pieczywo na zakwasie.

### **Uważne jedzenie bez dodatkowych bodźców**

Odłożenie na bok telefonu czy też rezygnacja z telewizora na rzecz posiłku zjedzonego w spokoju wpłynie korzystnie na uczucie sytości. Może pomóc to chociażby w ograniczeniu nadprogramowych przekąsek oraz kontroli masy ciała.

### **Dbłość o jakość i ilość snu**

Niedobory snu negatywnie wpływają na gospodarkę hormonalną, w tym hormony głodu i sytości. Może być to powiązane ze zwiększonymi potrzebami energetycznymi w ciągu dnia. Już jedna nieprzespana noc wpływa również niekorzystnie na insulinowrażliwość.