

## Podstawowe czynniki zdrowia



To, jak się czujemy danego dnia uwarunkowane jest przez wiele czynników. Brak dobrego samopoczucia, jedni wiążą ze spadkiem ciśnienia lub ze zmianą pogody, inni z własnymi problemami, z którymi muszą borykać się na co dzień. Istnieje jednak kilka bardzo ważnych zależności, które niewątpliwie, w mniejszym bądź też większym stopniu wpływają na nasze zdrowie.

**Trawienie.** Czy kiedykolwiek zastanawialiśmy się nad tym, jak w naszym organizmie wygląda trawienie posiłków, które spożywamy w ciągu całego dnia? Dobrze strawiony posiłek równa się dostarczenie naszemu ciału wszystkich potrzebnych mu składników, w jak najłatwiejszy sposób. I tak, po raz kolejny można mówić o tym, że dokładnie przetruty i zjedzony bez pośpiechu posiłek, sprawi, iż nasz układ trawienny lepiej przyswoi dostarczone mu składniki, co zapewni, że nie wystąpią z jego strony żadne problemy gastryczne. Zdecydowanie natomiast pogorszeniu trawienia sprzyja dieta bogata w żywność przetworzoną, z nadmiarem białego cukru, który sprzyja spadkowi naszego samopoczucia.

**Stężenie glukozy we krwi.** Nieregularność spożywanych posiłków to główny winowajca wahań poziomu stężenia glukozy w naszej krwi. Zjawisko to z kolei prowadzi do wahań nastroju, gdyż zaburzona zostaje prawidłowa praca naszego mózgu i może spadać wydolność fizyczna. Produkty węglowodanowe, z niskiego przemiału, a także z dużą zawartością błonnika (owoce, warzywa, rośliny strączkowe, produkty zbożowe) zapewniają nam równomierne tempo uwalniania glukozy do krwiobiegu. Natomiast żywność rafinowana, z dużą zawartością sacharozy rozkłada się bardzo szybko i powoduje gwałtowny wzrost stężenia glukozy we krwi. To z kolei niesie za sobą konsekwencje w postaci zmęczenia.

**Nadwrażliwość pokarmowa.** Coraz częściej odnotowuje się przypadki nietolerancji czy też alergii pokarmowej. Najpowszechniejsze z nich to nietolerancja laktozy oraz celiakia. Organizm broni się przed takimi produktami, jak mleko, nabiał czy też produkty zbożowe, zawierające gluten. Jednak zdarzają się przypadki nietolerancji soi, orzechów a także pomarańczy. Musimy zatem poznać nasz organizm i zaobserwować czy prawidłowo reaguje na spożycie wszystkich rodzajów produktów. Jeśli występują jakieś problemy po spożyciu danego produktu, warto zastanowić się czy nie zaprzestać jedzenia go, co może spowodować poprawę naszego samopoczucia.

**Serce i krążenie.** Można powiedzieć, że w przypadku organu, jakim jest serce, sposób odżywiania, a także tryb życia, jest tu niezmiernie istotny. Dieta bogata w cukier oraz wysoko przetworzone węglowodany, oraz nadmierną ilość tłuszczów nasyconych sprzyja chorobom

układu krążenia. Jeśli, więc zaczniemy unikać tych produktów, możemy być pewniejsi, co do sprawności naszego serca i całego układu krążenia.

**Hormony.** Dla utrzymania prawidłowej równowagi hormonów powinniśmy dostarczać organizmowi dostatecznej ilości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz żywności bogatej w błonnik, a także dbać o odpowiednie nawodnienie. Równowaga hormonalna bowiem, decyduje o naszym samopoczuciu, tempie starzenia się czy umiejętności radzenia sobie ze stresem.

**Mózg.** Nasz mózg musi być także odpowiednio odżywiony, poprzez stały dostęp do glukozy, która go zasila. Tu znów istotne staje się dostarczenie organizmowi wartościowych węglowodanów, w postaci nisko przetworzonych produktów.

**Stres.** Zestresowany organizm potrzebuje witamin z grupy B, witaminy C oraz cynku, magnezu i potasu. Zatem "odstresowujące" mogą być warzywa i owoce. Dodatkowo zwalczanie stresu wspomaga aktywność fizyczna oraz odpowiednia długość snu.

**Odporność.** Układ odpornościowy naszego organizmu bez ustanku musi zmagać się ze swoimi przeciwnikami. Dlatego też powinniśmy za wszelką cenę pomóc mu w tej walce, poprzez dostarczenie zwiększonej ilości przeciwutleniaczy, witamin oraz składników mineralnych. Niestety tych związków nie znajdziemy w tak bardzo ukochanych przez większość z nas, słodyczach. Dlatego, powinniśmy zamienić je chociażby na równie słodkie owoce. Substancje przeciwbakteryjne, zawarte w czosnku czy cebuli będą także wspornymi obrońcami naszego organizmu.

[SEO by Artio](#)