



Etapele unei nutriții sănătoase

**Dr. Nicolae Străuț - medic primar cardiolog
Spitalul Județean DEVA, secția Cardiologie
Centrul de Medicină Ambulatorie Deva**

1. Necesitatea unei nutriții conștiente 2. Planificarea nevoilor personale 3. Schimbarea obiceiurilor de nutriție 4. Cumpărarea alimentelor în mod conștient 5. Modernizarea preparării mâncărilor 6. Completarea cu suplimenți nutritivi

Principalele componente ale modului de viață.

Ce alegem?

- mișcarea / lipsa mișcării
- odihnă și relaxare / stres
- gândire pozitivă și mulțumire sufletească / gândire negativă
- nutriție sănătoasă / nutriție "tradițională" + fumat + alcool

Factorii care ne influențează sănătatea:

- factori externi - apa, aerul, solul
- factori interni - care depind de opțiunile noastre

Mai sunt alimente nutritive?

Transportul, depozitarea scad conținutul de vitamine: după ce au fost culese, plantele mai trăiesc utilizându-și propriile rezerve (ex: citricile au o perioadă de transport).

Curățarea, fierberea și decojirea scad procentul de vitamine; multe vitamine care se dizolvă în apă sunt sensibile la temperaturi ridicate, la acizi și la săruri. La temperaturi de peste 60° Celsius, majoritatea substanțelor nutritive se descompun. Prelucrarea prin congelare - se pierde mai mult de 5% din vitamine față de produsele proaspete, decorticarea cerealelor duce la concentrate mai puține de vitamine și substanțe nutritive.

Ce apă consumăm?

Din cele mai vechi timpuri filtrarea apei se face prin organismul nostru, prin filtrare mecanică cum ar fi: bureții, pietrișul, nisipul, strecurătoarea, filtrul cu ultraviolete pentru viruși și bacterii, filtrul carbonic pentru Clor, produse pe bază de petrol etc.
-toate acestea ajung în stomac! Nici apa minerală nu este sterilă!

Apa îmbuteliată în sticle de plastic are efecte toxice asupra organismului; în procesul de fabricare a sticlelor de plastic (PET) este utilizat antimoniu, având o concentrare mult mai mare decât în sticlele de PP (Polipropilena), antiamoniu fiind o substanță toxică pentru organism (datele date de cercetători germani de la Universitatea din Heidelberg).

Pe ce cheltuim banii?

- Menținerea sănătății / boală
- Facem economii pentru sănătate / Medicamente, compensate
- Suplimenți nutritivi / 20-30% din pensie se alocă medicamentelor
- Alimente ecologice
- Articole sportive
- Abonament sport

Alimentația nesănătoasă cu un regim sărac în vitamine,

minerale- caracteristică societăților dezvoltate, crește frecvența bolilor cardiovasculare, canceroase, alergiilor, osteoporozei etc.

Ce mănâncă un român?

Preparate de casă: porcul, slămina, untura, plus lactate în exces. De la supermarket: mezeluri (sare, grăsime, „E-uri” până la saturație). Puține legume, fructe, pește, - aproape deloc cereale.

Deci: proteine animale și grăsimi în exces, în concluzie, o alimentație unilaterală, dezordonată care duce la un surplus de greutate de 34%, obezitatea 21% din populație, apare dezechilibrul, bolile ignoranței, la care se adaugă- fumatul, alcoolul și stresul.

Statistica îmbolnăvirilor arată că 70% au prezentat cauză- bolile cardiovasculare, HTA, diabetul zaharat, osteoporoza (5 milioane de decese/an prin accidente vasculare cerebrale).

Ce alegem?

- informația / ignoranța
- contemplarea / acțiunea
- sănătatea / degradarea

Să duci o viață sănătoasă și productivă e greu?

Se poate trăi sănătos? Poate deveni un scop! În nutriție sunt informații noi, majore, trebuie să ne informăm pentru a decide în cunoștință de cauză.

Ce nu putem schimba și la ce trebuie să ne adaptăm?

- Nu putem schimba mediul și stresul.
- Putem să identificăm factorii de risc.
- Putem să-i reducem și să-i eliminăm: fumatul, alcoolul.
- Exercițiul fizic moderat, regulat.
- Gândire pozitivă.
- Încredere.
- Nutriție conștientă: înlocuirea grăsimilor saturate și



ART.
AMINOACIDS
REVITALIZATION
THERAPY

Inovație în medicina estetică

TERAPIA ANTI-AGEING CU AMINOACIZI ȘI ACID HIALURONIC

- Intensifică procesul de neosinteză a colagenului
- Corectează defectele cutanate
- Îmbunătățește calitatea pielii
- Eficacitate demonstrată clinic

www.aminoterapia.ro

solartium
group
Innovation in healthcare

Calea Dorobanților Nr.69/4
Sector 1 București
Telefon: 021.211.71.83
Fax: 021.211.71.82

a celor de tip trans(din glucide) cu cele nesaturate, prin creșterea consumului de acizi grași Omega 3, creșterea consumului de pește. Alimente bogate în fructe, legume, cereale integrale (paste), scăderea carbohidraților.

Simpla scădere a procentului de calorii are puține șanse de ameliorare a profilului lipidic. Nutriția

conștientă plus completarea cu suplimenți nutritivi cu o bună fiabilitate, care nu se pot supradoza, cumpărați de la o companie cu experiența lungă în cercetare și standard GMP- exclusiv din plante naturale cultivate organic, fără coloranți sau conservanți sintetici; de la o companie care cultivă și procesează plantele în cadrul propriilor ferme organice și autorizate.



*Skin
Light*

Dermatologie
Dermatocosmetologie
Centru Laser si IPL
Anti-Aging

**Hai cu o prietena la un tratament de
MICRODERMABRAZIUNE
si primești inca un tratament GRATIS**

Str. Marin Preda 10-12 / 4, Cluj-Napoca, Romania
Tel: +40-(0)756-22.30.62 +40-(0)726-52.96.17
E-mail: office@skinlight.ro www.skinlight.ro