

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## OTYŁOŚĆ

- Otyłość stała się chorobą cywilizacyjną.
- W Polsce na nadwagę i otyłość choruje już ok. 70 % społeczeństwa.
- Otyłość uznawana jest obecnie za chorobę przewlekłą, a nadwaga za schorzenie prowadzące do otyłości.
- Otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale i choroba.
- Ważna w zapobieganiu choroby jest właściwa dieta bogata w warzywa i owoce (z przewagą warzyw), najlepiej bez nadmiaru cukrów i tłuszczu.
- W popularyzowaniu zdrowej diety i właściwego żywienia pomaga portal [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl) – gdzie każdy znajdzie bezpłatne plany żywieniowe.



Regularne jedzenie posiłków o tych samych porach każdego dnia pomoże nam zachować umiar. Dzięki temu sprawniej powstrzymamy się przed spożyciem dodatkowych porcji jedzenia między innymi smacznych, ale bogatych w cukry owoców.

Dr Małgorzata Obara-Gołębiowska - psycholog; specjalista ds. samoregulacji odżywiania się i psychologii otyłości  
Oddział Leczenia Otyłości - Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie

Wydawać by się mogło, że jedzenie dużej ilości owoców stanowi zdrową i niskokaloryczną dietę - nic bardziej mylnego.

Należy z nimi uważać!

Oto kilka mitów i faktów na temat OWOCÓW :

## MITY

Będąc na diecie redukcyjnej, można jeść owoce bez ograniczeń

Prawdą jest, że w diecie osób odchudzających się obecność owoców jest uzasadniona. Nie należy jednak spożywać ich w nadmiarze, ponieważ mimo dużej zawartości witamin, mają też dużo cukrów. Sprawia to, że w dużych ilościach są kaloryczne i mogą wpływać na przyrost tkanki tłuszczowej.

Jedząc owoce, można schudnąć

Owoce są mniej kaloryczne i dużo zdrowsze niż słodycze, dlatego też stanowią ich dobry zamiennik. W dużych ilościach mogą przyczynić się do wzrostu masy ciała co spowodowane jest sporą ilością cukrów w nich zawartych.

Suszone owoce to bezcukrowa przekąska

Suszone owoce stanowią skoncentrowane źródło składników odżywczych i błonnika. Są około dwukrotnie mniej kaloryczne niż słodycze i czekolada. Należy jednak pamiętać, że przed suszeniem mogą być moczone w roztworach cukru lub słodkich koncentratkach. Dlatego warto czytać etykiety produktów.

Soki owocowe są najlepszym źródłem witamin

Najlepszy sok nie zastąpi owocu jedzonego w całości. Zawiera niewielkie ilości błonnika (najwięcej jest go w sokach zawierających miąższ owoców). Poza tym większość tzw. soków, które można kupić w sklepach, zawiera duże ilości cukru.