

# Światowy Dzień Zdrowia 2023, czyli zdrowie dla wszystkich

2023-04-07

W dniu 7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. W 2023 roku hasło przewodnie to: „Zdrowie Dla Wszystkich”.

Bez zdrowego odżywiania nie ma mowy o dobrym samopoczuciu, dlatego warto przypomnieć, jak niezwykle istotne jest właściwe odżywianie i jak wiele korzyści płynie z tego, że przestrzegamy zasady zdrowego odżywiania.

Jakie porady dotyczące zbilansowanej diety przygotowało dla nas Światowa Organizacja Zdrowia WHO?

Według najnowszych wytycznych powinniśmy codziennie spożywać co najmniej 400 g warzyw i owoców – warzywa warto uwzględnić w każdym posiłku.

Zaleca się, aby cukry proste stanowiły mniej niż 10% naszego dziennego spożycia energii, a najlepiej mniej niż 5%. Z kolei do 30% energii powinno pochodzić z tłuszczów, najlepiej z nienasyconych źródeł, takich jak ryby, awokado, orzechy lub oliwa z oliwek.

Należy unikać zbyt wielu źródeł tłuszczów nasyconych, takich jak tłuste mięso, masło, ser,

śmietana i olej kokosowy, a także tłuszczów trans. WHO poleca, aby tłuszczów nasyconych było mniej niż 10% naszej diety, a tłuszczów trans — mniej niż 1%.

Dzienne spożycie soli powinno być ograniczone do 5 g, co odpowiada jednej łyżeczce, a najlepiej wybrać sól jodowaną.

Odpowiednie odżywianie nie musi być uciążliwe ani nudne. Warto eksperymentować z nowymi smakami i przyprawami, odkrywać nowe potrawy i korzystać z dobrodziejstw sezonowych produktów. Zdrowie zaczyna się od talerza, ale to nie oznacza, że musimy rezygnować z przyjemności jedzenia. Wręcz przeciwnie — zdrowy styl życia może być smaczny, przyjemny i satysfakcjonujący dla naszych zmysłów.

O znaczeniu dbania o zdrowie w naszym codziennym życiu przypominają służby sanitarne. Sekcja Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie przypomina, że 7 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia, który stwarza sposobność zwrócenia uwagi całego świata na problemy ważne dla zdrowia. Tegorocznym hasłem Światowego Dnia Zdrowia jest: Zdrowie dla wszystkich.

