

# Światowy Dzień Zdrowia 2023, czyli zdrowie dla wszystkich

7 kwietnia obchodzimy [Światowy Dzień Zdrowia](#). W 2023 roku hasło przewodnie to: „Zdrowie Dla Wszystkich”, czyli #HealthForAll. 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.

Zdrowie to nie tylko stan braku choroby, to także harmonijne i zbalansowane funkcjonowanie w każdej sferze życia. Cytując słowa przypisywane Platonowi: „Żadna część nie będzie zdrowa, dopóki całość nie będzie zdrowa”. To prawda, że nasze ciało, umysł i emocje są ze sobą połączone. Odpowiednie odżywianie, dobry sen, relacje międzyludzkie i zdrowie psychiczne to tylko niektóre z aspektów, które wpływają na nasze ogólne zdrowie.

Na zdrowie najlepiej patrzeć holistycznie – aby cieszyć się nim na co dzień, warto zadbać o wszystkie sfery życia jednocześnie.

## Kilka kroków do zdrowia, czyli 8 zasad zdrowego odżywiania

Jednym z najważniejszych elementów wpływających na nasze zdrowie jest odpowiednie odżywianie. Nie od dziś wiemy w końcu, że zdrowie zaczyna się od talerza. To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, kondycję fizyczną i umysłową oraz na naszą ogólną odporność.

Właściwe żywienie pomaga nam utrzymać prawidłową wagę, zapobiega chorobom serca, cukrzycy czy nadciśnieniu. Z drugiej strony, nieodpowiednia dieta pełna przetworzonej żywności, cukru i tłuszczów nasyconych może prowadzić do otyłości, chorób metabolicznych i stanów zapalnych w organizmie. Dlatego tak ważne jest, aby spożywać regularnie świeże, pełnowartościowe produkty, unikać przetworzonej żywności i mieć świadomość tego, co jemy. Pamiętajmy, że zdrowe odżywianie to klucz do zdrowia i dobrej kondycji przez całe życie.

Nie wiesz, od czego zacząć? Zdrowe odżywianie nie musi być skomplikowane. Wystarczy zwracać uwagę na kilka prostych zasad:

- **Jedz regularnie** – mniej więcej co 3–4 godziny.
- **Pij dużo wody** – rozpoczynaj i kończ dzień szklanką wody.

- **Ogranicz używki** – szczególnie alkohol.
- **Zadbaj o odpowiednie *makro* swoich posiłków**, czyli zawartość białka, węglowodanów i tłuszczów;
- **Czytaj składy kupowanych produktów i sprawdzaj wartości RWS**, które określają, ile danego składnika powinieneś spożyć w ciągu dnia
- **Jedzenie ma być przyjemnością, a nie męczarnią.**
- **Wyrzuć z głowy słowo „dieta”** i zastąp je „odżywianiem”.
- **W swoim planie dziennym lub tygodniowym możesz kierować się zasadą 80:20**, czyli 80% jedzenia jest zdrowa i zbilansowana, a pozostałe 20% to przestrzeń na *Twoje małe przyjemności*.
- **Unikaj diet restrykcyjnych i eliminacyjnych** – chyba, że Twój stan zdrowia tego wymaga.

## Wytyczne od WHO: co mówią eksperci?

Światowy Dzień Zdrowia obchodzimy 7 kwietnia, bo to właśnie tego dnia w 1948 roku powstała Światowa Organizacja Zdrowia. Jakie porady dotyczące zbilansowanej diety przygotowało dla nas 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%.
- Dzielne 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.

# ABC Zdrowych Nawyków Żywnościowych



## Jedz regularnie i różnorodnie

Próbuj nowych dań, staraj się zjeść do 5 posiłków dziennie, nie przejadaj się.



## Równowaga białka, węglowodanów i tłuszczów

Węglowodany: 45–65% spożywanego kalorii;  
tłuszcz: 25–35%; białko: 10–30%.



## Zdrowe węglowodany

Np. pełnoziarniste pieczywo, brązowy ryż,  
owsianka.



## Unikaj soli, cukru i „złego” cholesterolu

Ogranicz takie produkty, jak chrupki, chipsy,  
sztuczne słodzone, czerwone mięso.



## Spróbuj rzucić nałogi

Nie wiesz, jak zacząć? Znajdź grupę wsparcia  
(działają też w internecie).



## Zmiany wprowadzaj stopniowo

W ten sposób masz większe szanse, że zdrowe  
nawyki wejdą Ci w krew.



## Więcej warzyw i owoców

Dodaj warzywa albo owoce do przynajmniej  
dwóch posiłków dziennie.



## Pij więcej wody

Ustaw sobie w smartfonie przypomnijki,  
żeby wypić szklankę wody co 2–3 godziny.



## Zdrowe tłuszcze

Np. awokado, fosoś, orzechy włoskie.



## Ogranicz alkohol i śmieciowe jedzenie

Na imprezie pij szklankę wody między drinkami;  
a jeśli już fast-food – może sałatka zamiast  
burgera?



## Kieruj się zasadą 80:20

80% zdrowych, pełnowartościowych posiłków,  
20% małych przyjemności, nie dajmy się  
zwariować.

## *Lepiej zapobiegać niż leczyć* – klucz to regularne badania

Badania i [opieka profilaktyczna](#) zmniejszają ryzyko chorób, niepełnosprawności i pomagają wykryć schorzenia we wczesnym stadium. W praktyce – pozwalają na dłuższe i szczęśliwsze życie.

Jakie badania kontrolne warto robić? To zależy od wieku i płci – jest jednak kilka podstawowych badań, na które powinien zwrócić uwagę każdy z nas:

- Zestaw podstawowy: morfologia, OB (opad Biernackiego), stężenie glukozy, badanie moczu – raz w roku.
- Kontrola stomatologiczna – raz na pół roku.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz w roku.
- Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata.
- Lipidogram (pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL oraz trójglicerydów) – raz na 5 lat.
- USG jamy brzusznej – raz na 3–5 lat.
- RTG klatki piersiowej (w szczególności osoby palące) – raz na 5 lat.
- Kontrola znamion u dermatologa – co kilka lat.

## Najważniejsze badania profilaktyczne dla każdego\*

### RAZ NA PÓŁ ROKU

Kontrola stomatologiczna

### RAZ W ROKU

Morfologia krwi i OB

Stężenie elektrolitów,  
glukozy i kwasu  
moczowego

Stężenie witamin  
i mikroelementów

Ogólne badanie moczu

Pomiar ciśnienia tętniczego

Lipidogram

Próby wątrobowe

### RAZ NA 1–2 LATA

Konsultacja urologiczna

### RAZ NA 2–3 LATA

Badanie wzroku

Badanie dna oka

Badanie słuchu

### RAZ NA 3 LATA

Badanie glukozy

### RAZ NA 3–5 LAT

USG jamy brzusznej

Gastroskopia

Konsultacja  
kardiologiczna

### RAZ NA 5 LAT

RTG klatki piersiowej

Kolonoskopia

### RAZ NA 5–10 LAT

Badanie gęstości kości

Konsultacja  
dermatologiczna

\* Zalecana częstotliwość badań różni się w zależności od Twojego wieku i stanu zdrowia. Stosuj się do zaleceń lekarza.



## Aktywność fizyczna – ruch to podstawa

Według Światowej Organizacji Zdrowia, osoby dorosłe powinny wykonywać co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub co najmniej 75 minut aktywności intensywnej tygodniowo. Oczywiście nie trzeba od razu wylewać hektolitrów potu na siłowni – to może nam zaszkodzić lub zdemotywować. Dlatego tak ważne jest, aby wybrać aktywność fizyczną, która sprawia najwięcej przyjemności i praktykować ją regularnie. To właśnie regularność jest kluczem do osiągnięcia pozytywnych efektów dla zdrowia.

Warto też pamiętać, że intensywność aktywności fizycznej powinna być dostosowana do naszych możliwości i stanu zdrowia. Jeśli nie wiemy, na co się zdecydować, wystarczy zwykły spacer. To aktywność, która jest niedoceniana, a jednocześnie posiada ogromną moc. Regularny spacer, nawet z psem, przyniesie wiele korzyści: zmniejszy ryzyko chorób serca, wzmocni odporność, pomoże zrzucić nadprogramowe kilogramy, a także poprawi nastrój i zredukuje napięcie.

Światowy Dzień Zdrowia 2023 skupia się na temacie „Zdrowie Dla Wszystkich”. To przypomnienie, że zdrowie to nie tylko stan braku choroby, ale przede wszystkim harmonijne i zbalansowane funkcjonowanie w każdej sferze życia.

Źródło: <https://natu.care/pl/zdrowie/jak-dbac-o-zdrowie>

# Szczęśliwe życie zaczyna się od zdrowych nawyków



## DIETA

- planuj zbilansowane posiłki
- dokładaj warzywa i źródła białka do każdego posiłku
- postaw na zdrowe tłuszcze i węglowodany
- ogranicz używki i przetworzone jedzenie
- pij więcej wody
- wybierz owoc zamiast słodyczy
- jedz powoli i nie najadaj się w 100%
- kieruj się zasadą 80:20 – 80% zdrowych, zbilansowanych posiłków, 20% to przestrzeń na małe przyjemności



## ĆWICZENIA

- wybierz ulubiony sport lub aktywność
- planuj regularne treningi
- rower zamiast auta
- spacer zamiast tramwaju
- rób co najmniej 8000 kroków dziennie



## DOBROSTAN PSYCHICZNY

- planuj cały dzień
- zadbaj o odpoczynek i higienę snu
- spotkaj się z naturą
- pomagaj innym i pielęgnuj relacje
- naucz się mówić „nie”
- stawiaj granice
- znajdź czas tylko dla siebie
- myśl dobrze
- mindfulness i relaksacja
- zarządzaj stresem
- bądź dla siebie wyrozumiały
- nagradzaj się małymi przyjemnościami