

CZYM SKUTKUJĄ NIEWŁAŚCIWE WYBORY ŻYWIENIOWE?

Nieprawidłowo zbilansowana dieta skutkuje nadmiernym lub niedoborowym spożyciem różnych składników odżywczych.

W diecie Polaków obserwuje się niedobory m.in. **wapnia, magnezu, potasu, witaminy D**, natomiast w diecie dzieci i młodzieży brakuje również **żelaza**. Jednocześnie obserwuje się nadmierne spożycie **solii, cukru i tłuszczów nasyconych**.

ZARÓWNO **NADMIAR** JAK I **NIEDOBÓR** SKŁADNIKÓW STANOWIĄ **PROBLEM** W ŻYWIENIU

NADMIAR

TŁUSZCZE NASYCONE >> Nadmierne spożycie kwasów tłuszczowych nasyconych podnosi poziom cholesterolu całkowitego oraz LDL-cholesterolu tzw. „złego cholesterolu”.

CUKIER >> Spożycie nadmiernej ilości cukrów wpływa na zwiększenie ryzyka występowania chorób dietozależnych takich jak nadwaga, otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, próchnica.

SÓL >> Długotrwałe nadmierne spożycie soli zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, może sprzyjać rozwojowi osteoporozy.

NIEDOBÓR

MAGNEZ >> Niedobory magnezu mogą przyczyniać się do zaburzeń wydzielania insuliny.

WAPŃ >> Przewlekłe niedobory wapnia są przyczyną krzywicy u dzieci, a w przypadku dorosłych mogą prowadzić do osteoporozy.

WITAMINA D >> Niedobory witaminy D powodują zaburzenia mineralizacji kości – utratę masy kostnej i wzrost ryzyka złamań.

POTAS >> Niedobory potasu mogą niekorzystnie wpływać na układ krążenia.

ŻELAZO >> Niedobory żelaza mogą sprzyjać anemii

CZĘŚCIEJ/WIĘCEJ



RZADZIEJ/MNIEJ

Odpowiednią podaż składników odżywczych zapewnia zbilansowana dieta. Warto dbać o jak największe urozmaicenie spożywanych produktów, co ma bezpośredni wpływ na pokrycie zalecanego dziennego spożycia na poszczególne składniki żywności. W komponowaniu wartościowej diety pomoże Ci Nutri-Score.

Kampania Nutri-Score dla świadomych wyborów żywieniowych. Więcej o Nutri-Score? Odwiedź www.nutriscore.pl