

Co jedzą płocczanie?

Tygodnik Płocku nr 25
19.06.2012

Za dużo serów, za mało owoców



T. Radwańska-Justyńska

To główne grzechy żywieniowe płocczan. Chcą żyć zdrowo, ale muszą więcej uwagi zwracać na to, co jedzą i jak jedzą. Takie wnioski płyną po zorganizowanej po raz pierwszy w Płocku wystawie EXPO Zdrowie.

A tę odwiedziła całkiem spora grupa osób chcących dowiedzieć się jak zdrowo żyć i dlaczego warto zmienić niektóre miłe, ale zgubne w skutkach żywieniowe przyzwyczajenia. Na pytania odwiedzających wystawę, na ośmiu stanowiskach odpowiadali dietetycy, promotorzy zdrowia, pielęgniarki, masażyści. Z ich wiedzy podczas wystawy w Płocku chętnie korzystali dorośli i młodzież. - *Przeszłam przez wszystkich osiem przygotowanych tu punktów ważnych dla zdrowia. Okazuje się, że trzeba troszeczkę popracować, pić więcej wody, wyeliminować z diety odrobinę tłuszczu. Próba wysiłkowa i spirometria*

wyszły dobrze. Spróbowałam fantastycznej ekologicznej żywności. Ogólnie jestem zadowolona. Cały pomysł jest świetnym przedsięwzięciem. Cieszę się, że jest tak dużo młodych osób, które już myślą o sobie i swoim zdrowiu - mówiła odwiedzająca wystawę Marzena Mroczkowska.

Szesnastoletnia Marysia, która co prawda fanką zdrowego stylu życia nie jest, na wystawę wybrała się razem z bratem. Dzielnie przebrnęła przez osiem przygotowanych stanowisk, na których fachowcy doradzali, jak zdrowo żyć i odżywiać się. - *Kilka wskazówek wprowadzę do swojego codziennego życia, np. tych dotyczących jedzenia. Nie sądziłam, że zdrowa żywność jest tak smaczna. Sprawdziłam kondycję organizmu - jest zadowolająca. Warto było przyjść, odpowiednio wcześniej poznać pewne ważne zasady.*

A co zalecali organizatorzy wystawy? Przede wszystkim, aby jeść mniej serów, więcej warzyw i owoców, a tym samym zmniejszyć ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca. - *Wystarczy wyrobić sobie i zapamiętać osiem dobrych nawyków: korzystać ze światła słonecznego, przebywać często na powietrzu, przestrzegać diety, właściwie odpoczywać, dbać o spokój, być wstrzemięźliwym, przestrzegać diety i ćwiczyć. Co prawda jest to dość trudna sztuka, ale właśnie podczas takich spotkań pokazujemy jak wybierać właściwe rzeczy i eliminować te złe dla naszego zdrowia - mówił Marcin Anielski z Korespondencyjnej Szkoły Lepszego Życia, która była organizatorem wystawy.*

Wystawy EXPO Zdrowie odbywają się już od 1982 roku w kilkunastu krajach świata na wszystkich kontynentach, a od kwietnia 2010 roku prowadzone są także w Polsce. Badania w ramach wystawy EXPO Zdrowie realizowane są przez ekipę około 20 specjalistów, w gronie których są dietetycy, promotorzy zdrowia, terapeuci do spraw uzależnień, pielęgniarki, masażyści. Podczas spotkania w III LO wspierali ich płoccy wolontariusze - entuzjaści i praktycy zdrowego stylu życia wolnego od nałogów. Przedstawiciele Korespondencyjnej Szkoły Życia zapowiadają, że już jesienią odbędzie się w Płocku kolejna edycja programu, tym razem poświęcona profilaktyce uzależnień i towarzyszyć jej będzie hasło: „Bo kocham życie”. **rad**