

Pięć owoców i warzyw każdego dnia, a na dodatek: unikać tego, co jest zbyt tłuste, słone lub słodkie. Oto przesłanie dotyczące zrównoważonego żywienia: jeść wszystko, ale w rozsądnych ilościach. Kiedy jednak wchodzimy w szczegóły, zaczynają się komplikacje. Co dokładnie oznaczają terminy „cukry” i „tłuszcze”?

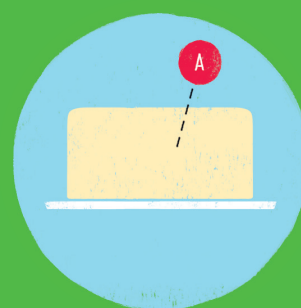
CUKRY



Cukry służą jako **paliwo** dla naszego organizmu. Przed intensywnym treningiem lepiej jest spożyć cukry złożone, które będą uwalniane do organizmu stopniowo podczas trwania całego wysiłku.



Tłuszcze to inaczej **lipidy**. Znajdujemy je m.in. w maśle lub olejach. Występują również u niektórych ryb bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3, np. w łosiosiu.



Tłuszcze dostarczają organizmowi wielu **witamin**. Na przykład masło jest ważnym źródłem **witaminy A**, niezbędnej w procesie widzenia oraz dla zachowania zdrowej skóry.