

11 października 2016



O profilaktyce nowotworowej i zdrowym żywnieniu na

Placu Artystów

„Warzywa, owoce, ruch a będziesz zdrow” – pod takim hasłem na Placu Artystów w Kielcach w poniedziałek, 10 października, odbyły się bezpłatne profilaktyczne badania oraz porady i konsultacje. Kielczanie mogli także nabyć owoce i warzywa z ekologicznych upraw ziemi sandomierskiej. Organizatorem przedsięwzięcia były Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy.

Podczas wydarzenia wykonywane były badania stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu, pomiar ciśnienia krwi oraz wskaźnika masy ciała BMI i tkanki tłuszczowej. Jadwiga Zapala, specjalista ds. promocji zdrowia Świętokrzyskiego Centrum Onkologii doradzała w jaki sposób rzucić palenie, a także przekonywała, że w profilaktyce nowotworów ważne jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców oraz co najmniej 30-minutowa aktywność fizyczna każdego dnia.

Dużym zainteresowaniem cieszył się również kiermasz warzyw i owoców, który prowadzili Bernadeta i Grzegorz Brodowie z gospodarstwa sadowniczego z miejscowości Milczany w powiecie sandomierskim.

Do poniedziałkowej akcji profilaktycznej włączyło się centrum dietetyczne Naturhouse, które prowadziło porady oraz badania tkanki tłuszczowej oraz wskaźnik BMI. Odwiedzający stoisko kielczanie najczęściej pytali o sposoby zmniejszenia masy ciała czy polepszenia stanu zdrowia za pomocą spożywanych posiłków. Dietetyk **Anita Smoreńda** podkreślała, że dla dobrego zdrowia i samopoczucia należy ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów, spożywać dużo owoców i warzyw, które bogate są w przeciwutleniacze, które działają przeciwstarzeniowo i zwalczają wolne rodniki.

www.wrota-swietokrzyskie.pl



