



**ZAJADAJ SIĘ
ZDROWO!**



WSZYSTKO DLA TWOJEGO ZDROWIA

SPIS TREŚCI

Czym jest prawidłowe żywienie? 4

Zdrowie na talerzu

Składniki zrównoważonej diety 5

Wartość energetyczna

Białka

Gdzie jest białko?

Tłuszcze

Cholesterol

Tłuszcze roślinne

Sacharoza

Błonnik pokarmowy

Witaminy

Składniki mineralne

Woda

Czym jest więc zdrowe odżywianie?

Zasady racjonalnego żywienia 12

Dieta dla zdrowia

Piramida zdrowego żywienia 14

Podstawę piramidy stanowią

Błędy żywieniowe 18

Najczęściej popełniane błędy w żywieniu

Główne zalecenia dietetyczne 20

„Niech jedzenie będzie Twoim lekarstwem.”

Hipokrates

Od tego co jemy i pijemy, w dużej mierze zależy kim jesteśmy i kim będziemy. Odżywianie służy nie tylko przetrwaniu, ale również od niego zależy nasz wygląd, siła, obecne i przyszłe zdrowie a także w dużym stopniu długość i jakość życia.

Pamiętajmy!

Za każdym razem, decydując się na posiłek, przekąskę, potrawę lub napój, podejmujemy decyzję mającą duży wpływ na nasz organizm.

Treść dostępna także na stronie
www.medicover.pl/profilaktyka



Czym jest prawidłowe żywienie?

Prawidłowe żywienie człowieka jest warunkiem prawidłowego rozwoju i zachowania dobrego stanu zdrowia. Polega na dostarczeniu wraz z pożywieniem odpowiednich ilości energii, wody oraz około 60 niezbędnych składników pokarmowych, z których każdy pełni określone funkcje w organizmie.

Dietetycy podkreślają, że racjonalny sposób odżywiania może mieć większy wpływ na zdrowie społeczeństwa niż stosowanie leków. Już dziś u mieszkańców krajów rozwiniętych, będących w średnim wieku, także mieszkańców Polski, stwierdza się objawy chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia.

Lekarze, żywieniowcy, dietetycy i specjaliści zajmujący się zdrowiem człowieka zgodnie twierdzą, że choroby serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca i wiele innych dolegliwości i chorób, wliczając w to choroby nowotworowe, często mają związek ze złym żywieniem.

Zdrowa żywność to również żywność smaczna, a zdrowe odżywianie wcale nie oznacza rezygnacji ze smacznego jedzenia – jedynie poznanie zasad zdrowego żywienia i umiejętnego bilansowania codziennej diety. Naszym celem jest Ci w tym pomóc.

Zdrowie na talerzu

Natura oferuje bogactwo produktów żywnościowych, które dzięki rozwojowi przemysłu rolno-spożywczego oraz nowoczesnych technologii przechowywania i transportu docierają na nasz stół w jeszcze bardziej złożonej formie. Tysiące przepisów kulinarnych na różne potrawy i posiłki odnosi się głównie do cech smakowych, konsystencji i formy potrawy, zapachu, wyglądu oraz estetyki.

Pojawia się pytanie, które z nich wybrać? Jakie przyjąć kryteria, aby dokonać właściwego wyboru?

Z punktu widzenia cech chemicznych i fizjologicznych w tak wielu różnych potrawach odnajduje się w istocie 5 głównych grup składników odżywczych. Są to, odrębne w swojej chemicznej budowie i fizjologicznym (zdrowotnym) znaczeniu, substancje:

- węglowodany
- białka
- tłuszcze
- witaminy i sole mineralne
- woda.

Tłuszcze, węglowodany i białko stanowią źródło energii, białko, składniki mineralne – składniki budulcowe dla organizmu. Witaminy i składniki mineralne wykazują działanie regulujące przemiany metaboliczne. Niektóre składniki pełnią w organizmie podwójne funkcje, jak np. białko, które jest składnikiem budulcowym, może być także źródłem energii, zwłaszcza przy braku tłuszczu lub węglowodanów w pożywieniu.

Składniki zrównoważonej diety niezbędne dla zdrowia człowieka (wg WHO – REPORT 2002).

(czyli te, które codziennie należy spożyć w odpowiednich ilościach)

Rodzaj	Składniki odżywcze
Makroelementy odżywcze – źródła energii	węglowodany, tłuszcze, białka
Witaminy	A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, niacyna, kwas pantotenowy, biotyna, kwas foliowy
Składniki mineralne	wapń, fosfor, magnez, żelazo
Pierwiastki śladowe	cynek, miedź, mangan, jod, selen, molibden, chrom
Elektrolyty	sód, potas, chlor
Aminokwasy	histydyna, izoleucyna, leucyna, metionina, fenyloalanina, treonina, tryptofan, walina
Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe	linolowy, a-linolenowy

Organizm człowieka czerpie z pożywienia energię, którą dostarczają węglowodany, tłuszcze i białka.

Spalając 1 gram tłuszczu organizm otrzymuje 9 kcal a 1 gram węglowodanów czy 1 gram białka – po 4 kcal.

Tak więc składnikiem, który w największym stopniu podnosi kaloryczność posiłku są tłuszcze. Nie wolno również zapominać, że energii dostarcza także alkohol, gdyż 1 gram czystego alkoholu (etanol) to 7 kcal.

Wartość energetyczna

Wartość energetyczna produktów jest jednym z najważniejszych czynników charakteryzujących wielkość spożycia oraz pozwalających na dokonywanie zmian w codziennych jadłospisach a więc np. zamiany produktów bardziej energetycznych na mniej energetyczne i odwrotnie, w zależności od potrzeb organizmu. Wyrażana jest w kJ i kcal (1 kJ = 0,239 kcal; 1 kcal = 4,184 kJ)

Białka

To grupa związków organicznych należących do najważniejszych składników odżywczych w naszym pożywieniu niezbędnym do utrzymania życia. Białko musi znajdować się w codziennej diecie. Podstawową rolę spożywanego białka jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości aminokwasów. Ich spożywanie jest niezbędne do prawidłowego rozwoju organizmu. Stanowią one zasadniczy element budowy wszystkich tkanek w organizmie człowieka, są nośnikami dla niektórych witamin i składników mineralnych, są odpowiedzialne za aktywność wielu enzymów biorących udział w przemianach metabolicznych, od których zależy nasze zdrowie.

Gdzie jest białko?

Źródłem białka są zarówno produkty pochodzenia zwierzęcego takie jak: mleko i jego przetwory, mięso, drób, jak i surowce roślinne: produkty zbożowe, rośliny strączkowe. Należy pamiętać, iż nie jest obojętne jakie białko spożywamy, gdyż skład aminokwasowy białka jest

różny w poszczególnych produktach. W diecie dzieci i młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących konieczny jest zdecydowanie większy udział białka zwierzęcego w stosunku do białka roślinnego, ze względu na jego rolę w budowie nowych tkanek i wzrost organizmu. U ludzi dorosłych wystarczający jest niższy udział białka zwierzęcego w diecie. Człowiek dorosły potrzebuje ok. 1 g białka na 1 kg masy ciała, natomiast zapotrzebowanie dzieci na białko jest większe. Należy również podkreślić możliwości wzajemnego uzupełniania się białek ze spożywanej żywności, dlatego korzystne jest łączenie w jednym posiłku np. mleka i produktów zbożowych.

Tłuszcze

Należą do substancji odżywczych o największej wartości kalorycznej. Organizm wykorzystuje tłuszcze otrzymane z pożywieniem do uzyskania energii. Magazynuje też nadwyżki w celu ich wykorzystania, gdy zajdzie taka potrzeba. Tłuszcz, ze względu na znaczenie zdrowotne, podobnie jak i białko, dzieli się na tłuszcz pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Tłuszcze zwierzęce są nośnikami witamin A i D. Ponadto są one źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, a także wprowadzają cholesterol. Są to składniki diety, które powinny być ograniczane z uwagi na ich rolę sprzyjającą powstawaniu miażdżycy.

Cholesterol

Cholesterol jest głównym steroidem znajdującym się w produktach pochodzenia zwierzęcego; występuje w nich w formie wolnej i zestryfikowanej w połączeniu z kwasami tłuszczowymi. Część cholesterolu jest wytwarzana w organizmie, a 20-40% tego składnika pochodzi ze spożywanej żywności. Zawartość cholesterolu w produktach spożywczych jest skorelowana z zawartością w nich tłuszczu.

Np. mleko o zawartości 3,2% tłuszczu zawiera 14 mg cholesterolu, a mleko o zawartości 0,5% tłuszczu ma 2 mg tego składnika w 100 g.

W profilaktyce niedokrwiennej choroby serca należy pamiętać, aby w dziennej diecie spożywać mniej niż 300 mg tego składnika. W produktach pochodzenia roślinnego cholesterol nie występuje, a znajdujące się w nich sterole noszą nazwę fitosteroli.

Tłuszcze roślinne

Tłuszcze roślinne zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym znaczne ilości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Spożycie ich w diecie jest korzystne dla zdrowia, gdyż odgrywają one ważną rolę w przemianie cholesterolu, powodując zmniejszenie jego zawartości w surowicy krwi i tym samym **działają hamująco na rozwój miażdżycy**. To działanie wspomaga zawarta w tłuszczach roślinnych witamina E oraz inne substancje o działaniu przeciwutleniającym. Ważne znaczenie żywieniowe mają zwłaszcza pochodne kwasu linolenowego z rodziny omega-3, występujące głównie w produktach pochodzenia morskiego (ryby i owoce morza) oraz pochodne kwasu linolowego z rodziny omega-6, znajdujące się w olejach roślinnych. Organizm człowieka nie może ich syntetyzować, a więc muszą być dostarczane z pożywieniem.

Prawidłowo zaplanowana dieta człowieka dorosłego powinna zawierać do 30% energii z tłuszczu i charakteryzować się przewagą tłuszczów roślinnych nad zwierzęcymi.

Węglowodany

Węglowodany należą do tych składników odżywczych, z których ustrój korzysta w pierwszym rzędzie w celu uzyskania energii niezbędnej do wielu reakcji biochemicznych zachodzących podczas przemiany materii.

Z punktu widzenia żywieniowego węglowodany dzielą się na przyswajalne i nieprzyswajalne. Do węglowodanów przyswajalnych, z których organizm czerpie energię, zalicza się: z jednocukrów – glukozę i fruktozę, z dwucukrów – sacharozę, maltozę, laktozę a z wielocukrów – skrobię i glikogen. Do węglowodanów nieprzyswajalnych

należą wielocukry: celuloza, hemiceluloza i pektyny, które nazywane są błonnikiem pokarmowym. Źródłem węglowodanów w diecie są głównie produkty roślinne a przede wszystkim produkty zbożowe, warzywa, ziemniaki, także nasiona roślin strączkowych i owoce. W żywieniu preferuje się spożywanie węglowodanów złożonych, takich jak skrobia, którym często towarzyszy błonnik pokarmowy a ograniczać należy spożywanie węglowodanów prostych.

Sacharoza

Sacharoza, czyli cukier rafinowany, nie zawiera składników odżywczych np. witamin czy składników mineralnych.

Sacharoza należy do produktów dostarczających organizmowi tzw. puste kalorie. Z uwagi na fakt, że cukier występuje jako składnik recepturowy wielu produktów np. napojów owocowych, mlecznych, deserów, ciastek i słodczy, dobrze jest kontrolować jego spożycie poprzez czytanie etykiet znajdujących się na produktach. Z punktu widzenia zasad prawidłowego żywienia a zwłaszcza w profilaktyce otyłości, zaleca się ograniczanie spożycia cukrów prostych na korzyść zwiększenia spożycia węglowodanów złożonych.

Błonnik pokarmowy

Błonnik pokarmowy, chociaż nie jest składnikiem odżywczym, odgrywa ważną rolę fizjologiczną w prawidłowej pracy przewodu pokarmowego oraz w usuwaniu z organizmu wielu substancji o charakterze niepożądanym, takich jak metale ciężkie lub występujący często w nadmiarze cholesterol. Błonnik pokarmowy, jak już wspomniano, należy do wielocukrów, które nie ulegają rozkładowi w przewodzie pokarmowym człowieka. Spożywanie błonnika przyspiesza przechodzenie pożywienia przez przewód pokarmowy i w ten sposób **zapobiega zaparciom oraz, jak się sądzi, zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory jelita grubego**. Najwięcej błonnika pokarmowego zawierają produkty zbożowe, zwłaszcza z pełnego ziarna a zatem spożywanie pieczywa razowego, również z dodatkiem

ziaren i nasion, ma ważne znaczenie dietetyczne. Ponadto błonnik znajduje się w znacznych ilościach w warzywach, ziemniakach i owocach.

Witaminy

Witaminy to związki nie będące źródłem energii dla organizmu, ale niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Organizm nie gromadzi (wyjątkiem są witaminy rozpuszczalne w tłuszczach) i nie wytwarza większości witamin (wyjątkiem jest witamina D), dlatego konieczne jest codzienne dostarczanie ich z pożywieniem.

Witaminy stanowią zróżnicowaną grupę związków chemicznych, które organizm otrzymuje w małych ilościach w pożywieniu. Są one niezbędne dla zdrowia a także wzrostu organizmu i prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych. Są one dostarczane głównie z pożywieniem. Dzieli się je na witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i rozpuszczalne w wodzie.

Do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach zalicza się witaminy A, D, E, K a do rozpuszczalnych w wodzie witaminy B1, B2, B5 (Kwas pantotenowy), B6, B12, PP, C, H (Biotyna), kwas foliowy (Folacyna), C.

Składniki mineralne

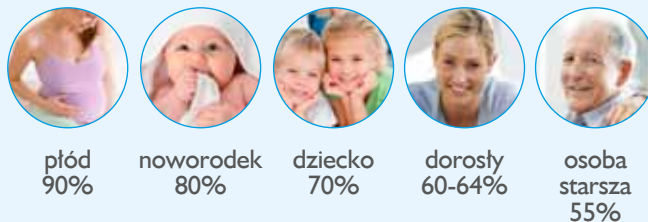
Składniki mineralne są zaliczane do niezbędnych składników pokarmowych, gdyż ustrój nie potrafi ich syntetyzować. Spełniają one wiele różnorodnych funkcji: budują kości, zęby, skórę, włosy, wchodzą w skład tkanek miękkich, krwi, są niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju, uczestniczą również w funkcjonowaniu układu nerwowego, mięśniowego oraz są stymulatorem wielu reakcji zachodzących w komórkach. Powinny być zatem dostarczane organizmowi w odpowiednich ilościach wraz z pożywieniem. Składniki mineralne znajdują się w wodzie pitnej i wodach mineralnych.

Woda

Jest niezbędna do życia, stanowi podstawowe środowisko, w którym przebiegają wszystkie reakcje chemiczne. Średnia

zawartość wody w ciele dorosłego człowieka wynosi około 60%. Oznacza to, że przeciętny 72-kilogramowy mężczyzna składa się z około 45 litrów wody. U kobiet, z powodu większej ilości tłuszczu w ciele, udział procentowy wody jest nieco mniejszy. Można powiedzieć, że organizmy najmłodszych dzieci są wypełnione wodą „po brzegi” – ciało nowonarodzonego dziecka zawiera 75% a embriion ludzki prawie 98% wody

Stosunek wody do masy ciała człowieka.



Woda niesie ze sobą wiele korzyści. Picie dużych ilości wody pomaga zapobiegać zaparciom. W naszym społeczeństwie, w którym dużo osób cierpi na nadwagę, fakt, iż woda jest napojem zupełnie pozbawionym kalorii (energii), ma bardzo istotne znaczenie.

Pijąc więcej wody możesz aż o 30% przyspieszyć przemianę materii.

Okazuje się, że po dziesięciu minutach od wypicia 510 ml wody (tyle co dwie szklanki), tempo przemiany materii zarówno u mężczyzn jak i kobiet wzrasta o 30%.

Pamiętaj! Niektóre leki zwane diuretykami powodują utratę wody wraz w moczem. **Alkohol, herbata i kawa** mają również łagodne działanie diuretyczne; zbyt duże ich spożycie może przyczyniać się do odwodnienia organizmu.

Czym jest więc zdrowe odżywianie?

Nie ma produktu, który zaspokoiłby zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki. Z tego powodu nie powinno się długo stosować diety złożonej wyłącznie z jednego produktu. Im bardziej urozmaicone pożywienie, tym więcej cennych składników otrzymuje organizm.

Jeśli w diecie brakuje niektórych składników odżywczych, to nie tylko cera i włosy na tym tracą. Niedobór wapnia jest główną przyczyną osteoporozy, a zbyt mała ilość żelaza prowadzi do anemii. Jeżeli nie dostarczamy organizmowi witaminy C, E, beta-karotenu i flawonoidów, może to przyspieszyć rozwój miażdżycy, a niedobór potasu jest przyczyną nadciśnienia.

W związku z tym znajomość żywności i jej właściwy dobór, zgodny nie tylko z naszymi upodobaniami, ale uwzględniający funkcje składników, które zawiera, stanowi klucz do zdrowego żywienia!

Zasady racjonalnego żywienia

Zgodnie z zaleceniami upowszechnianymi we wszystkich krajach wysoko rozwiniętych ekonomicznie, każdy posiłek powinien zawierać wszystkie składniki pokarmowe w optymalnych proporcjach a w ciągu doby należy spożywać możliwie najbardziej różnorodne produkty. Powszechnie też zaleca się zwiększenie spożycia warzyw, owoców, mleka, jogurtów, kefirów i białego sera, tłuszczów roślinnych (ograniczanie spożycia tłuszczów zwierzęcych), soli kuchennej, cukru i artykułów zawierających dużo cholesterolu. W zasadach żywienia dietetycznego podkreśla się również, że ilość posiłków w ciągu doby nie powinna być mniejsza od trzech, a odżywianie się powinno być regularne, połączone ze stałą kontrolą masy ciała i aktywnością ruchową.

Dieta dla zdrowia

- Silne serce
- Zapobieganie nowotworom
- Spadek wagi
- Profilaktyka cukrzycy
- Mocne kości
- Zdrowe oczy
- Piękna cera

Oto kilka najważniejszych zasad racjonalnego żywienia (zwanych 10-cioma przykazaniami zdrowego żywienia)

- Dbaj o urozmaicenie posiłków. Różnorodność zabezpiecza przed niedoborem składników odżywczych. Specjaliści zalecają ok. 60 różnych składników miesięcznie.
- Unikaj słodczy z wyjątkiem miodu.
- Nie dopuszczaj do nadwagi.
- Spożywaj produkty bogate w błonnik, który nie ma większej wartości odżywczej, ale ma ogromne znaczenie zdrowotne – chroni np. jelita przed chorobami nowotworowymi.
- Pij mleko chude. Dwie szklanki mleka dziennie zapewniają wystarczające ilości wapnia.
- Spożywaj ryby 2-3 razy w tygodniu. Ryby są zdrowszym źródłem białka niż mięso.
- Warzywa i owoce spożywaj codziennie. Dostarczają one organizmowi witamin i błonnika.
- Unikaj tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je częściowo olejami roślinnymi, ponieważ nie zawierają one cholesterolu i są „bezpieczne” dla naszego organizmu.
- Ogranicz spożycie soli. Podnosi ona ciśnienie krwi, obciąża nerki.
- Unikaj alkoholu, mocnej herbaty i kawy.

Przy określaniu cech zdrowej żywności najczęściej odwołujemy się do składników odżywczych: tyle procent białka, węglowodanów, tyle procent kwasów tłuszczowych jednonienasyconych itp. Jednak poza nielicznymi wyjątkami żywność składa się z rozmaitych kombinacji składników i trudno sobie wyobrazić, że będziemy znali dokładny skład każdego produktu. Dlatego lepszym rozwiązaniem wydaje się podział na grupy produktów żywnościowych wykazujących podobne własności odżywcze.

Najlepszym sposobem na określenie wartości różnych produktów żywnościowych oraz na zbudowanie podstaw

zdrowego żywienia, jest ich podział na grupy o zbliżonej wartości odżywczej.

Przykładem takiego podejścia jest **Piramida Zdrowego Żywienia** dla ludności polskiej, opracowana przez prof. Szostaka i współpracowników. Można uznać, że Piramida Zdrowego Żywienia jest prostym i praktycznym przewodnikiem po skomplikowanych zaleceniach, prezentowanym w łatwiejszej do zapamiętania postaci graficznej.

Piramida zdrowego żywienia

Piramida Zdrowego Żywienia wskazuje, jakie produkty powinniśmy zjadać i w jakich proporcjach. Wszystkie produkty zostały podzielone wg grup. Należy pamiętać, że Piramida Zdrowego Żywienia zawiera wskazówki, które należy zindywidualizować ze względu na choroby współistniejące czy choćby trudności związanych ze zmianą nawyków żywieniowych, które czasem stanowią barierę nie do pokonania. Dlatego warto korzystać z porad fachowca specjalisty do spraw żywienia czy dietetyka.

U podstawy piramidy znajdują się produkty, które powinny stanowić podstawę naszej diety. Tak jak na każdy szczyt trzeba się „wdrapywać”, tak w przypadku **Piramidy Zdrowego Żywienia**, należy uwzględnić wszystko to, co jest po drodze, aby dojść na górę. **Im bliżej wierzchołka, tym mniej produktów z danej grupy powinniśmy spożywać!**

Podstawę piramidy stanowią:

Produkty zbożowe x 5 porcji

Zboża odznaczają się dużą zawartością **węglowodanów złożonych**, głównie w postaci skrobi, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin zawierają przede wszystkim **witaminy z grupy B oraz witaminę E**. Dostarczają również składników mineralnych takich jak: **żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor**.

Charakteryzują się małą zawartością tłuszczów, zwłaszcza nasyconych, które sprzyjają rozwojowi chorób układu krążenia. **Stanowią cenne źródło energii** dostarczanej naszemu ustrojowi, będąc podstawą żywienia dużej części ludzkości.

Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, w trakcie którego usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzują się produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału, wówczas mąka i pieczywo są bielsze a kasza drobniejsza. Natomiast pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczają się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Stąd warto częściej sięgać po produkty mniej przetworzone.

1 porcja to odpowiednio:

- kromka pieczywa typu graham (ok. 35 g) lub
- kajzerka 1 sztuka (ok. 50 g) lub
- ryż, kasza gryczana po ugotowaniu 2-3 płaskie łyżki stołowe = 1/3 szklanki lub
- płatki owsiane 2 łyżki (ok. 25-30 g)

Warzywa x 4 porcje

Produkty z tej grupy charakteryzują się wysoką zawartością witamin zwłaszcza witaminy C oraz B-karotenu, kwasu foliowego i składników mineralnych niezbędnych dla organizmu człowieka (gdyż nie jest w stanie ich sam wytwarzać) takich jak: wapń, potas, magnez, sód.

Ich wartość energetyczna jest niska ze względu na wysoką zawartość wody (80-90%) i dlatego nadają się idealnie do diet niskokalorycznych. Zawarty w nich błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Spełnia on bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi.

I porcja:

- brokuły (szklanka, ok. 100 g) lub
- cykoria (1 mała, ok. 50 g) lub
- kapusta kwaszona (3 łyżki, ok. 60 g) lub
- pomidor (1 średni, ok. 30 g)

Owoce odznaczają się wysoką zawartością wody oraz obecnością niezbędnych witamin – **przeciwutleniaczy, stanowią źródło pektyn**. Podobnie jak warzywa odgrywają też rolę w pełnej i zrównoważonej diecie. Niektóre owoce są wysokokaloryczne (np. winogrona, banany), gdyż zawierają duże ilości tzw. cukrów prostych: glukozę i fruktozę, które podnoszą poziom cukru we krwi, co w przypadku np. chorych na cukrzycę, osób z nadwagą i otyłych jest niebezpieczne, wobec czego owoce należy jeść z umiarem.

I porcja:

- jabłko (1 średnie, ok. 150 g) lub
- kiwi (1 średnie, ok. 100 g) lub
- arbuz (ok. 200 g) lub
- niepełna szklanka soku pomarańczowego (średnia, ok. 200 ml)



zawartością wszystkich podstawowych składników odżywczych: **białek o wysokiej wartości biologicznej, węglowodanów, tłuszczów, witamin z grupy B a także A i D** oraz minerałów, szczególnie **wapnia**, ale również **magnezu, potasu, cynku, sodu**. Ze względu na zawartość tych składników mleko posiada właściwości odkwaszające, podobnie jak warzywa i owoce.

Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu mlecznym, należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu. Zawierają taką samą ilość wapnia co tłuste, są jednak mniej kaloryczne.

Czy mleko chroni przed osteoporozą?

Wapń pochodzący z mleka i produktów mlecznych jest dobrze przyswajalny dzięki zawartości w nim cukru laktozy, niektórych aminokwasów i odpowiedniego stosunku wapnia do fosforu. Niedobór wapnia może doprowadzić do rozmiękczenia i zrzęszotnienia kości, co sprzyja ich łamliwości (osteoporozie).

I porcja:

- jogurt naturalny (małe opakowanie, ok. 150 g) lub
- mleko (niepełna szklanka, ok. 200 g) lub
- ser „Gouda” tłusty (plaster, ok. 20 g)

Ryby, drób, jaja, mięso, rośliny strączkowe x I porcja

Pokarmy te zawierają białko o dużej wartości biologicznej. Należy je spożywać codziennie.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka a także witamin z grupy B, szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs oraz zastępować je roślinami strączkowymi i rybami.

Ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Są dobrym źródłem jodu oraz fluoru. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150 g tygodniowo).

Jaja, podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi. Żółtko jaja zawiera znaczne ilości cholesterolu, dlatego nie należy spożywać więcej niż 2-3 jaja tygodniowo.

Rośliny strączkowe także stanowią źródło pełnowartościowego białka i węglowodanów złożonych a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

I porcja:

- pierś z indyka bez skóry ok. 100 g lub
- makrela wędzona ok. 100 g lub
- fasolka szparagowa ok. 100 g

Błędy żywieniowe

Aby organizm człowieka mógł prawidłowo funkcjonować, musi otrzymywać regularnie wszystkie niezbędne składniki odżywcze w określonych ilościach i we właściwych proporcjach. Jest to nieodzowny warunek zachowania dobrego zdrowia. Prawidłowe żywienie powinno być dostosowane do rzeczywistych potrzeb organizmu. Zarówno niedobory pokarmowe, jak i przejadanie się mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.

Przewlekły niedobór energii i składników odżywczych jest niebezpieczny dla zdrowia, prowadzi do niedożywienia, które w skutkach jest poważnym zagrożeniem dla człowieka. Niedożywienie powoduje zmiany w wydolności różnych narządów, upośledzenie produkcji enzymów i hormonów oraz zachwianie proporcji zawartości w organizmie wody i tłuszczu.

Przeciwnieństwem są stany nadmiernego spożywania energii, które przyczyniają się do rozwoju chorób metabolicznych oraz często do stanów niedoborowych w zakresie witamin i składników mineralnych.

Badania ostatnich lat wykazały, że ryzyko powstawania chorób wskutek nieprawidłowego żywienia uzależnione jest też od predyspozycji

genetycznych człowieka, skutkiem czego może on różnie reagować na zawarte w pożywieniu składniki. Żywność, poza składnikami odżywczymi, zawiera także substancje nie mające takiego charakteru, jak np.: konserwanty, przeciwutleniacze, emulgatory, stabilizatory, koloranty, metale ciężkie, azotyny, azotany i inne, mogące stanowić pewne ryzyko dla zdrowia. Świadczą o tym coraz częściej pojawiające się reakcje alergiczne po ich spożyciu. Alergie pokarmowe stały się współcześnie poważnym problemem zdrowotnym, który prawdopodobnie będzie się nasilał w miarę wprowadzania nowych technologii oraz rodzajów żywności, takich jak: modyfikowana genetycznie czy funkcjonalna. Dlatego w świetle dostępnych danych, zaleca się rozpatrywanie ryzyka występowania chorób na tle nieprawidłowego żywienia w kontekście spożycia określonych grup produktów a nie pojedynczych składników.

Dlaczego tak wiele osób ma nadwagę lub otyłość, zapada na choroby układu krążenia na tle miażdżycy, cukrzycę typu 2, nowotwory, osteoporozę i inne?

Dlatego, że jemy nieprawidłowo!

Cywilizacja przynosi ze sobą wiele zagrożeń dla jakości żywienia oraz wprowadza złe nawyki żywieniowe, w związku z tym choroby na tle wadliwego żywienia, tzw. choroby dieto-zależne takie jak: choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemie, cukrzyca, otyłość, osteoporoza, niektóre nowotwory, próchnica zębów, choroby niedoborowe i wiele innych, nadal dominują w społeczeństwach krajów rozwiniętych.

Najczęściej popełniane błędy w żywieniu:

- zbyt mało spożywanych warzyw,
- zbyt mało spożywanych owoców,
- nieregularne spożywanie posiłków (powoduje to zaburzone odczuwanie głodu i często nie pamiętamy co jedliśmy),
- zbyt długie przerwy między posiłkami,
- opuszczanie I i II śniadań,

- spożywanie głównego posiłku wieczorem i chodzenie spać z pełnym żołądkiem,
- podjadanie między posiłkami,
- zbyt mało spożywanych produktów mlecznych,
- zbyt dużo spożywanych tłuszczów zwierzęcych,
- zbyt dużo spożywanych słodczy,
- bardzo częste korzystanie z barów fast food (typu McDonald's, KFC),
- monotonia żywieniowa,
- zbyt szybkie jedzenie,
- jedzenie w chwili stresu (brak kontroli nad tym co i ile się zjada).

Główne zalecenia dietetyczne

Zalecenia ogólne: 6 U + 1 (wg Bergera)

Urozmaicenie – każda grupa żywności możliwie w każdym posiłku

Dlaczego naczelną zasadą każdej diety powinno być urozmaicenie? Ponieważ nie ma jednego, idealnego produktu, który zawierałby wszystkie składniki pokarmowe w optymalnych dla nas proporcjach. W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów ważne jest, aby w codziennych posiłkach znajdowały się produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Im większa różnorodność, tym większa pewność, że dostarczono organizmowi wszystkich z wielu potrzebnych składników odżywczych. Ta zasada, choć na pozór prosta w realizacji, sprawia wielu osobom sporo problemów. Nasza dieta jest bardzo monotonna, częstokroć przez pięć dni w tygodniu żyjemy się wyłącznie kanapkami.

Umiarkowanie – jedzenie według potrzeb i utrzymanie optymalnej masy ciała

Lekarze i dietetycy polecają wskaźnik masy ciała, tzw. BMI (Body Mass Index) do oceny masy ciała dorosłego człowieka, który przedstawia relację pomiędzy masą a wzrostem. Obliczając BMI, szacuje się ilość tkanki tłuszczowej w organizmie.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

(Pani Kowalska ma nadwagę!)

Chipsy, paluszki, pizza, frytki, hamburgery, pączki:

- 1 pączek ma tyle samo kalorii co 3 jogurty light – 300 kcal.
- francuski rogalik ma tyle samo kalorii co prawie 4 kromki chleba razowego posmarowanego niskosłodzonym dżemem – 280 kcal.

Są to produkty wysokokaloryczne! Większym zagrożeniem dla Twojej sylwetki jest porcja smażonych frytek niż porcja makaronu.



Uregulowanie – stała częstotliwość, wielkość i jakość posiłków

- Spożywanie 4-5 posiłków dziennie, bez „podjadania” między posiłkami.
- Odpowiedni podział dziennej racji pokarmowej na poszczególne posiłki.
- Częściej a mniej. Duże porcje pożywienia nasilają gromadzenie tłuszczu. Zalecane są co najmniej 3 posiłki dziennie a wskazane 4-5 posiłki (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczerek i kolacja), oparte o niskokaloryczne produkty. Największą wartość energetyczną powinien mieć obiad, następnie pierwsze śniadanie, kolacja a najmniejszą – drugie śniadanie i podwieczerek.
- Stałe godziny posiłków – jedzenie w wyznaczonych porach, bez zbytniego pośpiechu, pozwala w pełni wykorzystać dostarczone organizmowi składniki pokarmowe.
- Przestrzeganie stałych godzin spożywania posiłków, wyreguluje apetyt i zapewni lepsze wykorzystanie dostarczanych składników pokarmowych. Jedzenie w zbyt długich odstępach czasu jest niekorzystne.
- Głodzenie na zmianę z jedzeniem 1-2 obfitych posiłków powoduje „rozregulowanie” przemian metabolicznych w organizmie. Nie należy najadać się do syta a tylko zaspokajając głód. Łączenie obiadu z kolacją i konsumowanie go w późnych godzinach popołudniowych czy wieczornych doprowadza do przeładowania żołądka i zaburzeń snu.
- Spożywanie ostatniego posiłku najpóźniej na 2 godziny przed pójściem spać.
- Ostatni posiłek powinien być spożyty co najmniej 2 godziny przed snem. Zapobiegnie się w ten sposób trudnościom z zasypianiem spowodowanym intensywną pracą przewodu pokarmowego.

Zbyt długie przerwy

Przy zbyt długich przerwach dochodzi do znacznego spadku poziomu glukozy we krwi, co wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej i umysłowej, obniżenie

zdolności koncentracji, rozdrażnienie itp. Podział całodziennej racji żywieniowej na 4-5 posiłków powoduje wykorzystanie dostarczanej w ten sposób energii. Rzadkie przyjmowanie posiłków, które są z zasady obfite, powoduje zintensyfikowanie mechanizmów gromadzenia tłuszczów. Jeśli przerwy między posiłkami są zbyt długie, można zjeść coś niskokalorycznego np. jabłko, jogurt naturalny lub wypić wodę. Podjadanie między posiłkami to dodatkowe, niepotrzebne kalorie.

Jakość posiłków

Wartość energetyczna całodziennego menu, jak również poszczególnych posiłków, powinna być dostosowana do wieku, płci, aktywności fizycznej związanej z rodzajem aktywności wykonywanej pracy, jak i sposobem spędzania wolnego czasu oraz masy ciała (tzw. należna, czyli taka, jaką powinniśmy mieć, a nie jaką posiadamy). Pozwoli to zapewnić odpowiednią ilość i proporcję składników pokarmowych. Na ogół średnia wartość energetyczna diety mężczyzny pracującego umysłowo jest na poziomie 2600-2700 kcal, kobiety 2100-2400 kcal.

Białka powinny stanowić 10-15% energetyczności diety, tłuszcze ok. 25-30% (przy czym 1/3 tłuszczów spożywanych powinna być pochodzenia roślinnego), węglowodany 55- 60% dziennej racji pokarmowej.

Warto pamiętać, że każdy posiłek ma swoją specyfikę!

I śniadanie – jego podstawą powinno być mleko z muesli, płatkami owsianymi zwykłymi lub napój mleczny (kakao, bawarka, jogurt, kefir, kawa z mlekiem czy koktajl), ponadto pieczywo mieszane, niewielkie ilości tłuszczu oraz produkty białkowe o wysokiej wartości biologicznej (sery, jaja, wędliny, ryby w różnej postaci np. past), surowe warzywa lub/i owoce np. ogórek, papryka, jabłko czy banan. Spożywanie wyłącznie zupy mlecznej jest dopuszczalne pod warunkiem dodatku owoców lub warzyw.

II śniadanie – jest szczególnie istotne w przypadku dzieci i młodzieży oraz osób ciężko pracujących fizycznie i umysłowo, jak również dla tych, którzy jedzą obiad w późnych

godzinach popołudniowych. Powinno składać się z produktów stosunkowo trwałych, wygodnych do przechowywania, np. kanapek w postaci pieczywa z dodatkiem sera żółtego, wędliny, warzyw i owoców oraz napoju. Mogą być również sałatki, pod warunkiem, że w miejscu pracy jest lodówka.

Obiad – najbardziej obfity posiłek w ciągu całego dnia, powinien być sycący i pełnowartościowy, złożony z dwóch dań (najczęściej zupa, drugie danie i deser), a w jego składzie nie powinno zabraknąć produktów będących źródłem pełnowartościowego białka (mięso, jaja, ryby, sery), ziemniaków lub produktów zbożowych typu kasze, makarony, ryż czy rośliny strączkowe, warzyw lub owoców w postaci gotowanej i surowej.

Podwieczorek – często stanowi trzecie danie obiadowe, czyli deser, który przygotowuje się z udziałem mleka, napojów mlecznych i owoców, w postaci jogurtu, budyniu, kisielu, galaretek, koktajli, musów czy sałatek owocowych. W jego skład może również wchodzić ciasto.

Kolacja – tak jak pozostałe posiłki, powinna być urozmaicona, lekkostrawna, tj. bez produktów tłustych, smażonych, wzdymających czy też mocno przyprawionych. Najlepiej gdyby miała charakter dania gorącego lub składającego się z tradycyjnych produktów podawanych np. na śniadanie. Jako posiłek ostatni w ciągu dnia należy ją spożywać na dwie godziny przed położeniem się spać.

Pamiętaj o zasadzie:

Śniadanie jedz jak król, obiad jak szlachcic a kolację jak żebrak ;-)

Umiejętność przyrządzania potraw

Przygotowując potrawy, należy zadbać o maksymalne zachowanie wartości odżywczej surowców i odpowiednie warunki higieniczne, aby zapobiegać zatruciom pokarmowym oraz przygotowywać potrawy lekkostrawne, dbając o zapewnienie jakości sensorycznej.

Zalecana obróbka kulinarna:

- gotowanie
- gotowanie na parze
- duszenie
- pieczenie w folii
- grillowanie

Należy używać zawsze świeżego tłuszczu, zgodnie z jego przeznaczeniem, przechowywać należy w zamkniętych opakowaniach, w chłodnych zaciemnionych miejscach.

Układając menu, warto zwrócić uwagę na właściwy dobór produktów pod względem zachowania równowagi kwasowo-zasadowej, bowiem większość z nich ma charakter kwasotwórczy np. artykuły zbożowe, mięsa, ryby, jaja, kawa, kakao czy herbata, czekolady. Alkalinizują jedynie mleko i przetwory, ziemniaki oraz warzywa i owoce.

Warzywa powinno się gotować w małej ilości wody przez czas potrzebny do uzyskania ich miękkości, ale nie dłużej, z uwagi na możliwość strat witamin i składników mineralnych.

Warto również zwrócić uwagę na estetykę przygotowanych dań, ich odpowiednie udekorowanie i podanie.

Uprawianie sportu, ćwiczenia lub spacer, zwłaszcza dla osób o siedzącym trybie życia

Ruch to jedna z podstawowych czynności życiowych człowieka. Regularna aktywność fizyczna jest wskazana we wszystkich grupach wiekowych, od dzieci do osób starszych. Docelowo powinien to być codzienny, półgodzinny wysiłek fizyczny.

Panuje pogląd, że zajęcia fitness przeznaczone są tylko dla ludzi młodych, zdrowych i sprawnych fizycznie. Takie myślenie jest błędem. Ludzie starsi lub cierpiący na jakieś dolegliwości powinni ćwiczyć, muszą jednak dostosować trening do swoich możliwości.

Zaleca się, aby osoby z poważnymi dolegliwościami skonsultowały pomysł rozpoczęcia treningu z lekarzem specjalistą, który pomoże w dobraniu najlepszego zestawu ćwiczeń.

Jeżeli jednak zamierzamy trenować w domu, najlepiej sprawdzić, czy nie pojawiają się u nas tzw. czynniki ryzyka często uwarunkowanego genetycznie (np. choroby układu krążenia, otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, niektóre nowotwory), w takim wypadku należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Korzyści wynikające uprawiania sportu:

- Serce osoby codziennie uprawiającej sport jest lepiej odżywione, przez naczynia wieńcowe przepływa więcej krwi niż u osób prowadzących siedzący tryb życia.
- Wysiłek fizyczny obniża poziomy cholesterolu i triglicerydów, zmniejsza skłonność do tworzenia się zakrzepów w naczyniach krwionośnych, dzięki temu zmniejsza się ryzyko wystąpienia zawału serca.
- Aktywność fizyczna to wspaniały „strażnik” zachodzących w nas procesów przemiany materii, który niweluje tendencję do nadwagi.

- „Wytrenowane” systematycznym wysiłkiem płuca i serce zapewniają tkankom sprawny przepływ krwi, wzmagając przy tym naszą sprawność intelektualną a wytwarzane podczas wysiłku fizycznego substancje chemiczne, zwane endorfinami, pobudzają komórki nerwowe i poprawiają samopoczucie. Taki fizyczny i psychiczny rozwój naszego organizmu idzie w parze z lepszym radzeniem sobie w sytuacjach stresowych.
- Ćwicząc, wzmacniamy kręgosłup, stawy i mięśnie, co pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała nawet w starszym wieku.
- Ćwiczenia fizyczne są doskonałym sojusznikiem w eliminacji nałogów wskutek rozwoju samodyscypliny i systemu wartości, w których zdrowie zyskuje przewagę nad „niezdrowymi słabościami” naszego codziennego życia.

Kluczem do sukcesu nie jest maksymalna intensywność wysiłku, ale jego systematyczność. Wybierz taki wysiłek, na który znajdziesz czas i który lubisz!

Codziennie ćwiczenia powinny być przyjemnym obowiązkiem. Dlatego powinniśmy wybierać aktywność fizyczną, która da nam satysfakcję i poprawi nasze samopoczucie – sport, którego regularne wykonywanie nie będzie kolidowało z codziennym planem zajęć.

Dlaczego nie połączyć przyjemnego z pożytecznym?

Codziennym wysiłkiem fizycznym może być nawet spacer po parku odpowiednio szybkim krokiem.

Podejmuj regularnie umiarkowany wysiłek fizyczny, aby osiągnąć najlepsze rezultaty!



Aktywność fizyczna to fundament, na którym powinniśmy budować nasz zdrowy styl życia.

Nawet jeżeli czasami mamy chwile słabości i staramy się unikać ćwiczeń, zmobilizujmy się do nich. Nasze zdrowie i dobre samopoczucie są tego warte!

Unikać należy:

- **Tłuszczów** – nie powinny dostarczać więcej niż 25-30% energii w całodiennej diecie, warto wiedzieć, że tłuszcze spożywane są nie tylko w formie „widocznej” (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie „niewidocznej” zawartej w potrawach i produktach (mięso, sery, wyroby cukiernicze). Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Wskazane jest aby zastępować tłuszcze zwierzęce roślinnymi.
- **Cukrów prostych** – nie powinny dostarczać więcej niż 10% energii w całodiennej diecie, cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem „pustych” kalorii. Produkty dostarczające „pustych” kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizmu w jakiegokolwiek składniki odżywcze a dostarczające jedynie kalorii.

Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości!

- **Soli** – niewskazane spożycie więcej niż 5 g na dzień. Dieta bogatosodowa u osób z nadciśnieniem może prowadzić do przyspieszania procesów miażdżycowych, rozwoju choroby niedokrwiennej serca i zwiększa ryzyko udarów mózgu. Dlatego też zmniejszenie udziału soli w diecie może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi. Nadmiar soli sprzyja powstawaniu raka żołądka. Słony smak można uzyskać, dodając do potraw ziół, przede wszystkim bazylię, tymianek, imbir, estragon, zioła prowansalskie albo przyprawy takie jak pieprz ziołowy.

- **Alkoholu** – jest on produktem bardzo kalorycznym, nie zawiera żadnych niezbędnych składników pokarmowych, a u osób z podwyższonym stężeniem triglicerydów sprzyja ich dalszemu wzrostowi. W nadmiarze podnosi także ciśnienie krwi. Należy pamiętać, że częste spożywanie umiarkowanych nawet ilości może prowadzić do uzależnienia. Alkohol należy spożywać z umiarem. Nie powinno się przekraczać 2 drinków dziennie. Za 1 drinka uważa się kieliszek wódki, lampkę wina (75-100 ml) lub szklankę piwa.

- **Papierosów** – dym tytoniowy składa się z prawie 4 000 związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Ich działanie nie jest ograniczone jedynie do palaczy tytoniu, ale także dotyczy wszystkich tych osób (mężczyzn, kobiet i dzieci), które przebywają w pomieszczeniach, gdzie występuje dym tytoniowy (tzw. „palenie bierne”).

- **Stresu** – statystyki są niepokojące – aż 24% osób cierpi z powodu silnych stresów kilka razy w tygodniu a 29% kilka razy w miesiącu. Co piąty Polak staje się przytłoczony troskami: kłopotami w pracy, problemami z wychowywaniem dzieci, trudną sytuacją finansową czy samotnością. Stres jest integralną częścią naszego życia i sam w sobie nie jest szkodliwy. Tym, co może zaszkodzić, jest brak umiejętności radzenia sobie z nim. Rozpoznanie jego przebiegu poprzez skupienie uwagi na doznawanych odczuciach jest ważne dla rozwinięcia umiejętności obniżania napięcia emocjonalnego, będącego składnikiem stresu.

Codziennie stajemy wobec sytuacji czy zadań wymagających od nas zastosowania nowych form działania. Na dłuższą metę nie da się unikać stresu, dlatego najlepszym wyjściem jest mieć nad nim kontrolę i umieć zaradzić jego skutkom.

Życzymy powodzenia w prowadzeniu zdrowego stylu życia!



MEDICOVER