RACJONALNE ODŻYWIANIE ELEMENTEM ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

„Pokarm jest warunkiem życia ludzkiego, ilość i jakość pokarmu warunkuje jego przedłużenie”

Konsumowanie przygotowanych posiłków to jedna z wielu przyjemności

Czy umiejętność prawidłowego odżywiania się – to wielka sztuka ?

Nie wystarczy smacznie gotować, trzeba się nauczyć prawidłowo odżywiać

W dzisiejszych czasach przyrządzanie posiłków to konieczność, czy moda ?

http://www.google.pl

Czynniki wpływające na zdrowie człowieka

- **Styl życia: (50-60%)**

  - sposób odżywiania się;

  - aktywność ruchowa;

  - przezwyciężanie stresu.

- **Czynniki genetyczne (20%)**
- **Warunki środowiskowe (20%)**
- **Służba zdrowia (profilaktyka, leczenie – 10%)**

„Nagłego zgonu z powodu nadmiernej aktywności często się obawiamy, ale rzadko się z nim spotykamy.

Stopniowej śmierci z powodu niedostatecznej aktywności rzadko się obawiamy, ale często się z nią spotykamy”.

B. Isaacs

„Niezależnie od tego, kto był ojcem choroby, zła dieta była na pewno jej matką”

Różnorodność diety jest zasadniczym czynnikiem zdobycia i utrzymania zdrowia

Dietetyka - nauka o racjonalnym żywieniu człowieka

Dietetyka bada rolę składników pokarmowych w przemianach materii i energii na poziomie komórek, narządów, układów i całego organizmu.

Dieta - **sposób żywienia się człowieka uwzględniający** dobór jakościowy i ilościowy pokarmów, **zróżnicowanie i sposób ich przyrządzania, ilość posiłków oraz przerwy.**

Właściwa dieta powinna dostarczać optymalną, **dostosowaną do indywidualnych potrzeb danego człowieka** (ilość i jakość niezbędnych składników przemiany materii i energii), **zapobiegając chorobom.**

- Jedną z głównych przyczyn powstawania schorzeń i chorób jest zbyt duże spożywanie wysokokalorycznych pokarmów zawierających tłuszcze (zwłaszcza zwierzęce) i białka oraz cukry proste. Niedobór też bywa groźny.

- Medycyna kliniczna leczy skutki tych chorób, dietetyka dostarcza informacji do opracowywania zasad zdrowego odżywiania, które w połączeniu z odpowiednim trybem życia są najskuteczniejszą metodą zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.

Ustalenie właściwych diet dokonuje się w oparciu o zasady dietetyki, ogólnych zaleceń żywieniowych w dostosowaniu do indywidualnych potrzeb (wieku, płci, trybu życia, pracy, stanu zdrowia, stanu fizjologicznego ……. itp., w oparciu o normy żywienia).

Proponowane w diecie pożywienie powinno zawierać odpowiednią ilość **składników budulcowych** (woda, białko, związki mineralne), **składników energetycznych** (węglowodany, tłuszcze, częściowo białko) i **składników regulujących** (witaminy, enzymy, zw. mineralne).

Dieta powinna również uwzględniać pokarmy zawierające potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu: **naturalne kwasy organiczne, i błonnik (włókno pokarmowe).**

Zawierają je głównie warzywa i owoce.

Błonnik to, m.in.:

- celuloza i hemicelulozy;
- pektyny, ligniny;
- gumy i śluzy roślinne;
- agar i woski.

Włókno pokarmowe

Spożywanie nadmiernych ilości włókna pokarmowego może mieć ujemny wpływ na wykorzystanie np. składników mineralnych (Ca, Fe, Zn) i witamin (głównie rozpuszczalnych w tłuszczach). Błonnik obniża przyswajanie tłuszczu oraz cholesterolu.

Może występować jednak podrażnienie jelit i wystąpienie biegunki. Ponadto niedokrwistość. Zalecana dawka błonnika to 27 – 40 g/dobę.

„Jedz aby żyć, a nie żyj aby jeść”

Najlepszym lekarzem na świecie są:

- Doktor dieta,
- Doktor spokój;
- Doktor dobry humor.

Jesteś tym, co jesz

Chcesz jeść tanio czy zdrowo?

Zatem, jakie znaczenie ma żywność?

Każdy z nas, aby żyć i zachować zdrowie, musi jeść. Tak samo jest z krową (i człowiekiem), którzy są przykładem najprostszego łańcucha troficznego.

„Jemy aby żyć, a nie żyjemy aby jeść”

Człowiek jako konsument II rzędu jest mięsożerny, może również występować jako roślinożerca i staje się wtedy konsumentem I rzędu.

RYZYKA ŻYWIENIOWE CZŁOWIEKA

ŻYWNOŚĆ

zwierzęcego pochodzenia

nadmierne i wadliwe odżywianie

patogenne drobnoustroje i pasożyty

zanieczyszczenia chemiczne

substancje dodatkowe

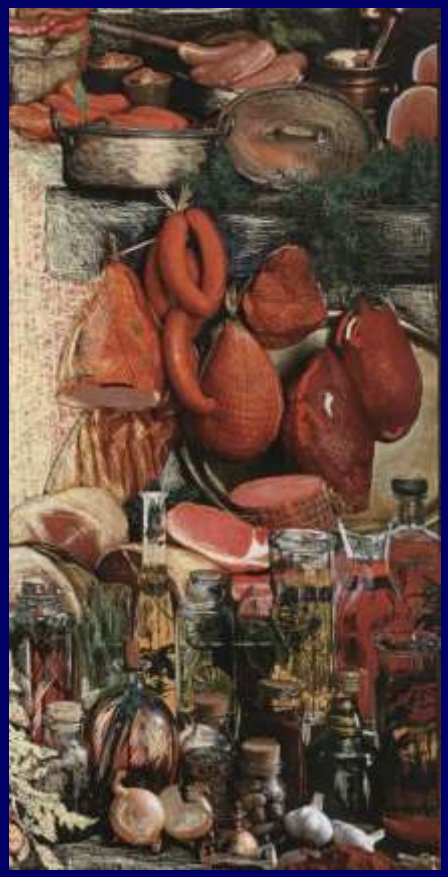
roślinnego pochodzenia

nadmierne i wadliwe odżywianie

zanieczyszczenie chemiczne

substancje dodatkowe

patogenne drobnoustroje i pasożyty



Stare chińskie powiedzenie głosi:

„... żywność powinna cieszyć -

oczy – swym wyglądem,

nos – swoim zapachem,

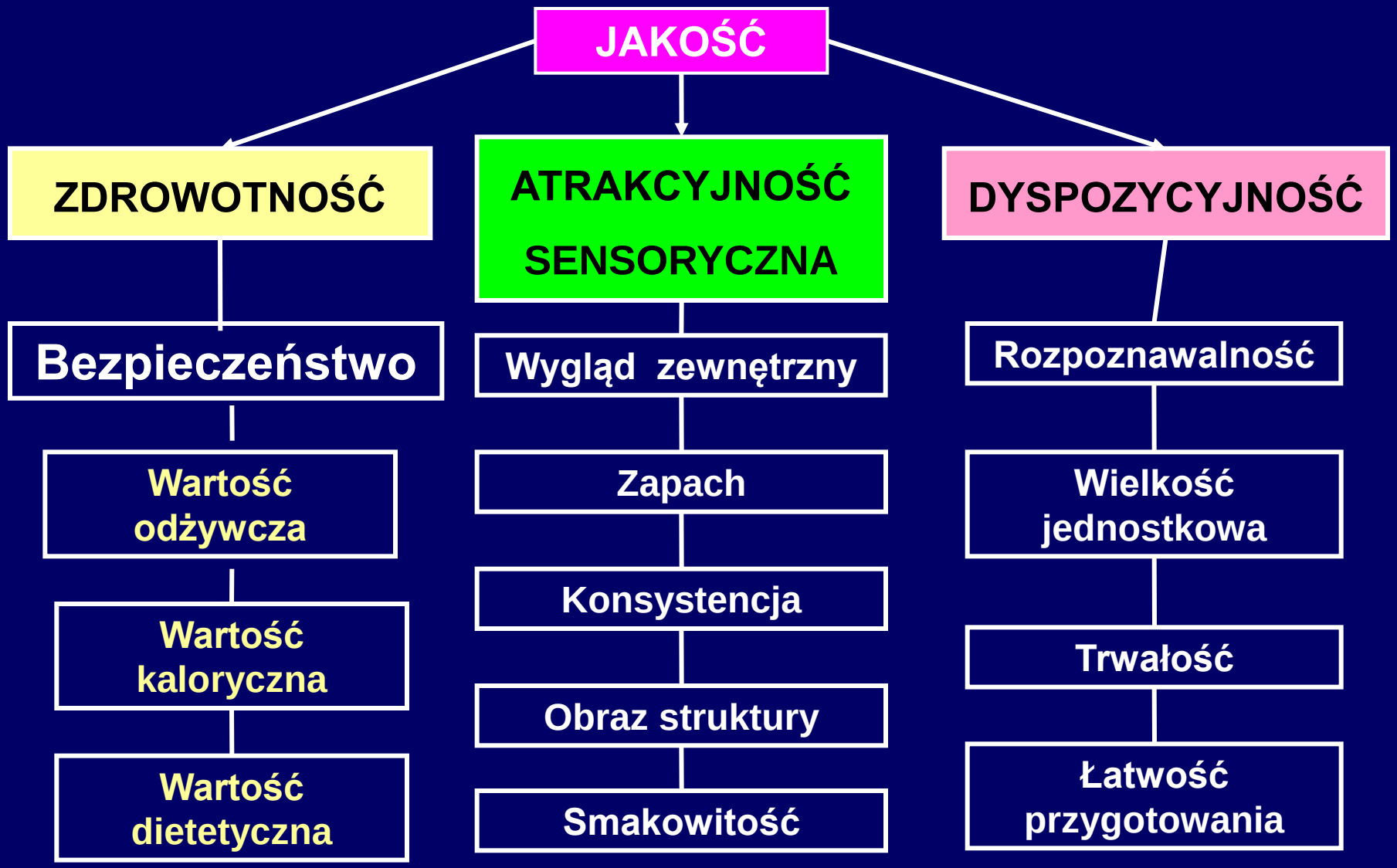
uszy – dźwiękiem na talerzu,

a usta – przyjemnym jej spożywaniem ....”

Dziś to powiedzenie należy uzupełnić słowami:

„... aby żywność ta była, przede wszystkim bezpieczna dla zdrowia konsumenta ....”

CECHY SKŁADOWE JAKOŚCI ŻYWNOŚCI



PODZIAŁ ZAGROŻEŃ ZDROWOTNYCH ŻYWNOŚCI

ZAGROŻENIA

CHEMICZNE

Środowiskowe

- Pestycydy
- Nawozy
- Metale

Technologiczne

- Środki czystości
- Przedmioty użytku
- Leki
- Enzymy

BIOLOGICZNE

- Bakterie
- Pleśnie
- Pasożyty
- Szkodniki

FIZYCZNE

Mechaniczne

- Kamienie
- Piasek

Promieniotwórcze

- Radionuklidy

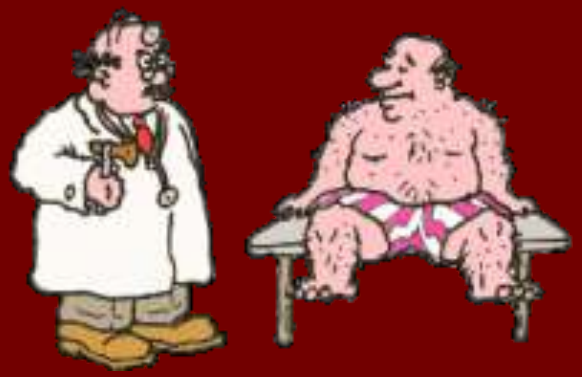
ŻYWIENIE A ZDROWIE

Codzienny właściwy sposób żywienia ma nie tylko istotne znaczenie dla zapewnienia człowiekowi dobrego stanu zdrowia, lecz może zapobiegać wielu bardzo groźnym dla życia schorzeniom metabolicznym

„.. Niech pożywienie będzie dla ciebie lekarstwem, a lekarstwo – twoim pożywieniem..”

Hipokrates

„.. Lepiej zapobiegać, niż leczyć..”



SCHORZENIA METABOLICZNE

1. Wczesny rozwój miażdżycy i jej następstwa:

- choroba niedokrwienna serca;
- nadciśnienie tętnicze, zawał i udar mózgu;

1. Niektóre postacie cukrzycy.
2. Nowotwory.
3. Nadwaga i otyłość.
4. Osteoporoza.
6. Niedokrwistość z niedoboru żelaza.
7. Schorzenia wątroby i dróg żółciowych.

Prawidłowe żywienie to dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w odpowiedniej ilości i proporcjach.

Uwzględnienie liczby posiłków i ich rozkładu w ciągu doby (odstępu czasowe) oraz sposób ich przygotowania.

Racjonalne odżywianie

Obecnie przyjmuje się, że znacznie korzystniejsze dla zdrowia jest rozłożenie dziennej racji pokarmowej na 4-5 posiłków.

Dotyczy to szczególnie dzieci, ale także osób dorosłych, a zwłaszcza kobiet w ciąży, karmiących oraz ludzi chorych.

Racjonalne odżywianie

Przez prawidłowe żywienie rozumiemy spożywanie takiej ilości energii, która zapobiega powstawaniu w organizmie niedoborów i nadmiaru składników pokarmowych.

Pożywienie musi być więc dostosowane do rzeczywistych potrzeb organizmu, z uwzględnieniem: wieku, płci, stanów fizjologicznych, takich jak: ciąża i laktacja, oraz rodzaju wykonywanej pracy.

Zalecany procentowy udział energii

Modyfikacja w celu obniżenia masy ciała:

1. **Węglowodany - 40%**
2. **Białka - 25 - 30%**
3. **Tłuszcze do 30%**

1.

Nie ma „dobrego” lub „złego” jedzenia, jest tylko dobra lub zła dieta

Rozpowszechniony jest pogląd,

„że każdy człowiek sam wie, co powinien jeść, aby zachować zdrowie”

Czy aby na pewno??

„.. Nie ma uniwersalnej diety dla wszystkich..”

„..Wszyscy jesteśmy niepowtarzalni genetycznie..”

„.. Najlepszą dietą jest przestrzeganie zasad diety..”

„…Śniadanie zjedz sam,
obiadem podziel się z przyjacielem,
kolację oddaj wrogowi…”

Nawyki, zwyczaje i obyczaje żywieniowe

Przyzwyczajenie staje się drugą naturą człowieka

Dobre nawyki

- Nigdy nie należy się głodzić – nawet za cenę konsumpcji posiłku w „biegu”.

Nie jest to racjonalne postępowanie, bowiem zbyt długie przerwy między posiłkami nie są zdrowe i sprzyjają tzw. wilczemu apetytowi.

- Najlepiej samemu przygotowywać posiłki.

Jedzenie serwowane w barach, restauracjach itp. jest zwykle tuczące (nadmiar tłuszczu i duże porcje).

- Zawsze wybieraj sprawdzone, przyjazne diecie dania.

Należy jednak zachować umiar, ocenić kaloryczność posiłków. Rutyna w kuchni też bywa zgubna.

- Robiąc zakupy żywności należy sprawdzać informacje podane na opakowaniu (informacja żywieniowa, dodatki E, kcal, trwałość itp.).

Nie oszczędzaj na jedzeniu (kosztem jakości produktu, wartości odżywczej).

- **Celebruj jedzenie w miłym gronie.**

Niespieszne rozkoszowanie się każdym posiłkiem to skuteczny sposób, by nasycać się mniejszą dawką kalorii. Czasami bywa to zgubne (zapominamy o ilości skonsumowanej żywności w miłym towarzystwie.

Najczęstsze błędy dietetyczne

- Łakomstwo i złe nawyki żywieniowe.
- Mała wiedza o zdrowym odżywianiu.
- Niewłaściwy dobór posiłków.
- Moda na odchudzanie.
- Modne diety.
- Popyt na produkty niskiej jakości (cena).
- Pośpiech i brak czasu.

10 głównych błędów żywieniowych

Jak wykazują dane statystyczne jedna trzecia Polaków ma nadwagę albo jest otyła.

Należy sądzić, że z każdym rokiem liczba „puszystych” będzie jeszcze większa (dzieci i młodzież).

Przejęcie zachodniego stylu życia, to przejęcie złych nawyków żywieniowych.

10 głównych błędów żywieniowych

- JEMY ZA DUŻO;
- MAŁO SIĘ RUSZAMY;
- JEMY W POŚPIECHU I NIEREGULARNIE;
- SIĘGAMY PO KALORYCZNE PRZEKĄSKI;
- ZA DUŻO SOLIMY;

10 głównych błędów żywieniowych

- KOCHAMY FAST FOOD;
- LUBIMY TŁUSTE POTRAWY;
- SPOŻYWAMY ZA MAŁO WARZYW;
- WYBIERAMY NIEODPOWIEDNIE WĘGLOWODANY;
- ZA MAŁO PIJEMY.

DODATKOWE BŁĘDY

- OGRANICZAMY LICZBĘ ZJADANYCH POSIŁKÓW;
- NA SIŁĘ SZUKAMY DIETY (WYBIERAMY NIE TĘ, CO POTRZEBA);
- WIERZYMY W CZARODZIEJSKĄ MOC PRODUKTÓW OZNACZONYCH JAKO „LIGHT";
- OBSESYJNIE UNIKAMY TŁUSZCZÓW I PIECZYWA.

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

Racjonalne żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w ilościach i proporcjach odpowiadających jego potrzebom.

Znajomość zasad racjonalnego żywienia ułatwia opracowywanie jadłospisów oraz właściwe żywienie konsumentów.

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

Właściwe planowanie wyżywienia umożliwia realizację trzech podstawowych zasad racjonalnego żywienia, czyli:

- urozmaicanie potraw i posiłków oraz właściwy dobór produktów (polegający, m.in. na unikaniu spożywania w nadmiarze tłuszczów nasyconych, cukrów prostych, cholesterolu);
- równoważenie bilansu energetycznego (co zapobiega nadwadze i otyłości lub niedowadze);
- regularne i odpowiednio częste jedzenie.

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

RACJONALNE ŻYWIENIE

=

KOMPROMIS

OCHRONA ZDROWIA

STATUS EKONOMICZNY

NAWYKI ŻYWIENIOWE

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE

=

normalny rozwój i funkcjonowanie organizmu stosownie do wieku, płci, warunków bytowania, wysiłku fizycznego

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

Żywieniowe zalecenia, opracowywane na podstawie badań i aktualnego stanu wiedzy w tej dziedzinie, to głównie:

- Jedz regularnie minimum trzy posiłki dziennie;
- Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego;

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

- Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce.

  Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane;

- Dwa, a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser, jogurty lub kefiry o obniżonej zawartości tłuszczu;

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

- Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych, dwa lub trzy razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude.

  W pozostałe dni jadaj dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch, soja);

- Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu. Do przyrządzania potraw tłuszcze zwierzęce zastępuj olejami lub oliwą z oliwek;

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

- Ograniczaj spożywanie soli kuchennej. Jedna płaska łyżeczka soli dziennie dodawana do potraw powinna wystarczyć;

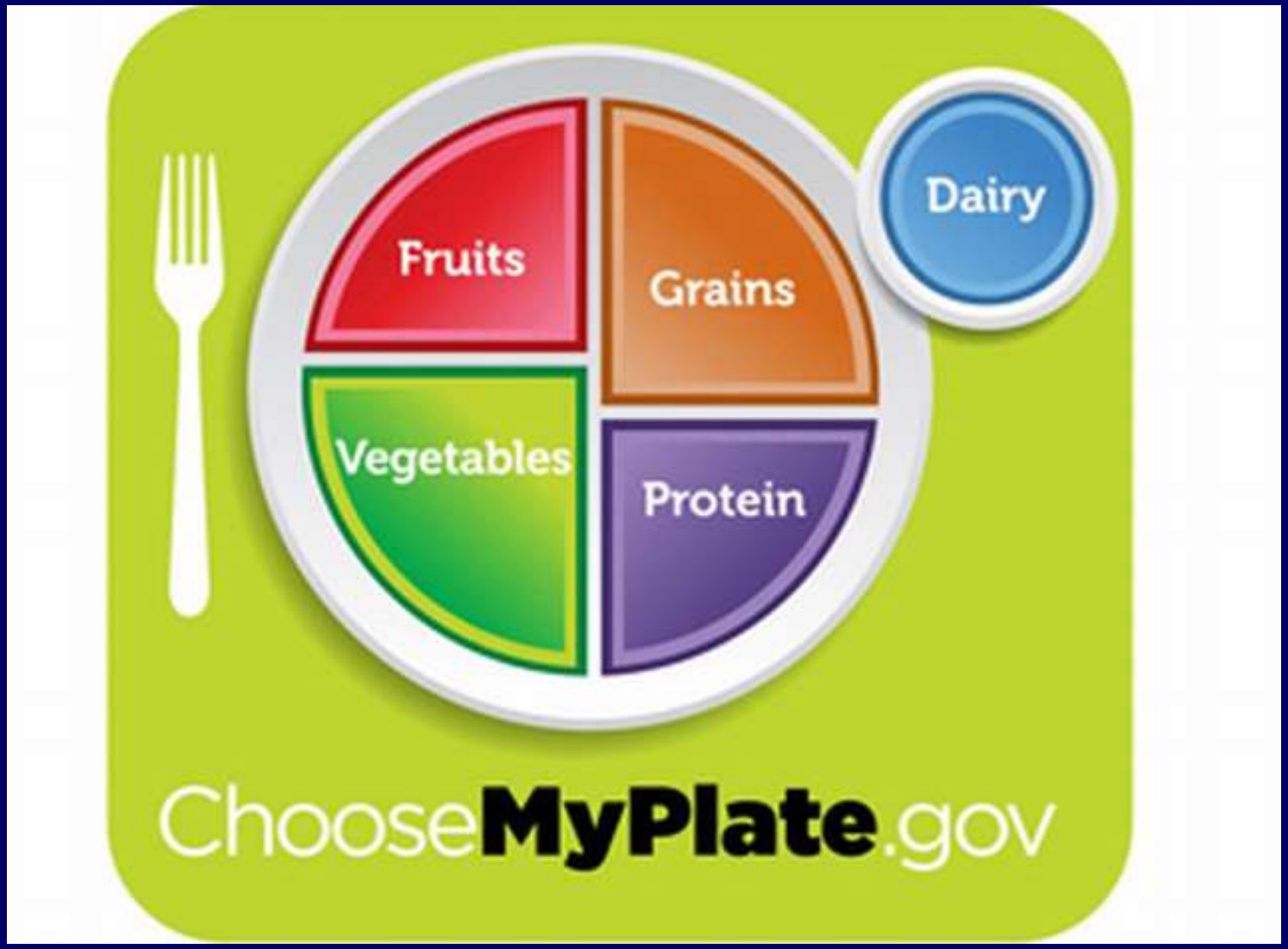
- Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodyczy. Zamiast słodyczy jadaj więcej owoców i warzyw;

- Bądź aktywny ruchowo. Pomoże Ci to utracić nadmiar dostarczonych z pożywieniem kalorii. Pamiętaj, że ruch może często zastąpić lekarstwo, lecz żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

http://mam-haka-na-raka.blog.onet.pl/

Michelle Obama radzi, jak jeść



http://wyborcza.pl

Dieta w walce z otyłością

Talerz przedzielony na cztery części:

- jedną z nich mają zapełniać warzywa,
- drugą owoce,
- trzecią zboża,
- czwartą produkty wysokobiałkowe.

Obok talerza stoi kubek na napój mleczny.

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

S p r ó b u j o g r a n i c z y ć:

- ***mięso***

  tłuste mięsa, podroby, kaczka, gęś, hamburgery.
- ***wędliny***

  tłuste wędliny, boczek, salami, parówki, pasztety, mortadela, tłuste kiełbasy, konserwy.
- ***ryby***

  pasty rybne, owoce morza (krewetki, kalmary).
- ***tłuszcze***

  masło, smalec, słonina, łój, twarde margaryny.

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

- ***mleko i przetwory***

  pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane.
- ***sery i jaja***

  tłuste sery, jaja (nie więcej niż dwa na tydzień).
- ***zupy***

  zupy zaprawiane śmietaną, tłuste rosoły.
- ***sosy i desery***

  majonez, sosy do mięs i deserów zawierające śmietanę, lody, kremy, ciasta, torty, czekolady i czekoladki.
- ***warzywa i owoce***

  frytki, chipsy, awokado.

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Unikaj nadwagi i otyłości.
3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii w żywieniu.
4. Spożywaj codziennie, co najmniej dwie duże szklanki mleka?
5. Spożywaj z umiarem mięso i jego zamienniki (wybieraj codziennie inny produkt z tej grupy).

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, także produktów zawierających cholesterol.
8. Unikaj cukru i słodyczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Unikaj alkoholu.

Łatwo tracimy umiar, robimy to co nie jest dla nas wskazane. Tak jest najwygodniej, tymczasem zdrowie to równowaga.

Równowaga przemian chemicznych

Złe nawyki żywieniowe, niewłaściwy styl życia, stres, pośpiech, a nawet odchudzanie prowadzą do zakwaszenia organizmu.

Efekt: otyłość, wilczy apetyt, bóle mięśni i kręgosłupa, wypadanie włosów, zmęczenie, migrena, a nawet depresja.

Zdrowa dieta powinna składać się w 80% z produktów zasadotwórczych

Do pierwiastków kwasotwórczych należą: Cl, P i S;
zasadotwórczych: Na, K, Ca i Mg.

Równowaga kwasowo-zasadowa jest podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu

W dużym stopniu zależy ona od tego, co jadamy !!

Produkty spożywcze o działaniu kwasotwórczym

Kasza jęczmienna
Chleb pszenny
Bułki pszenne
Płatki owsiane
Ryż
Makaron
Wieprzowina
Wątroba wieprzowa

Szynka
Polędwica
Wołowina
Cielęcina
Dorsz
Jaja
Sery żółte
Herbata, kawa

Produkty spożywcze o działaniu zasadotwórczym

Mleko i jego przetwory
Ziemniaki
Buraki
Marchew
Pomidory
Kapusta
Rzodkiewka
Cytryny

Wiśnie
Agrest
Porzeczki
Truskawki
Pomarańcze
Banany
Jabłka
Gruszki

Konsekwencje zakwaszenia organizmu – kwasica ustrojowa – acidoza:

- starzenie się tkanek;
- zmarszczki i opuchnięcia;
- migreny;
- niestrawność;
- opryszczka;
- nudności i osłabienie;
- nadciśnienie;
- osteoporoza;
- miażdżyca i cukrzyca;
- nowotwory;
- zwyrodnienie stawów.

ZALECANE I NIEWSKAZANE KOMBINACJE PRODUKTÓW

Polecane kombinacje produktów

- Białko – tłuszcz;
- Skrobia – tłuszcz;
- Tłuszcz – kwas;
- Cukier – kwas;
- Skrobia – skrobia.

Niewskazane kombinacje produktów

- Białko – skrobia;
- Skrobia – cukry proste;
- Skrobia – kwas;
- Białko – kwas.

B Ł Ę D Y D I E T E T Y C Z N E

1. Unikanie tłuszczu i pieczywa

Eliminuje się je z diety w przekonaniu, że tuczą. Tymczasem obydwa produkty są w diecie niezbędne. **Pieczywo i tłuszcz to doskonałe źródła energii.** Chleb obfituje w łatwo przyswajalne węglowodany, zawiera błonnik, magnez, witaminy z grupy B. Tłuszcz bierze udział w produkcji hormonów, jest nośnikiem witaminy A, D E, K.

Rada:

- właściwy dobór pieczywa i tłuszczu,
- nie przesadzanie z ich ilością,
- zamiast pszennego – pieczywo razowe,
- ograniczenie spożycia tłustych serów, wędlin, mięs,
- używanie do sałatek oliwy.

B Ł Ę D Y D I E T E T Y C Z N E

2. Wybieranie produktów light

Brak cukru, słodzenie aspartanem nie jest dobrym rozwiązaniem. Niektóre produkty light, pozbawione cukru, mają sporo tłuszczu cukierniczego. Wiele produktów light nie zaspakaja potrzeb organizmu – po ich zjedzeniu sięgamy po kolejne porcje.

Rada:

- jadać „normalne produkty”, w rozsądnych ilościach,
- składnikiem każdego posiłku powinny być warzywa – mają niewiele kalorii przy dużej objętości i sporo błonnika,
- nie należy przesadzać ze słodzikami, bo są słodsze od zwykłego cukru, (choć znacznie mniej kaloryczne, przyzwyczajają organizm do słodkich potraw).

B Ł Ę D Y D I E T E T Y C Z N E

3. Nieregularne posiłki, jedzenie w pośpiechu

Jest to dość powszechne zjawisko w środowisku pracoholików. Zajęci przez cały dzień nie mają czasu pomyśleć o obiedzie, podjadają na business-lunchach, zjadają „coś na mieście” albo zamawiają pizzę do biura. Bywa też tak, że nie jedzą prawie przez cały dzień, by wieczorem z „wilczym apetytem” rzucić się na gigantyczną kolację. Przy takim trybie życia łatwo o nadwagę. Zbyt długie przerwy między posiłkami powodują, że organizm zaczyna gromadzić zapasy.

Rada:

- rano zawsze należy zjadać śniadanie,
- w ciągu dnia należy zjadać zdrowe przekąski: sałatki, jogurty, banany, chrupkie pieczywo, suszone owoce, ziarna,
- główny ciepły posiłek (obiad, obiadokolacja) należy zjadać o tej samej porze, nie później niż na trzy godziny przed snem.

B Ł Ę D Y D I E T E T Y C Z N E

4. Upodobanie do słodzonych napojów

Mają one więcej kalorii, niż nam się wydaje. Odkładają się na biodrach, zwłaszcza latem, kiedy pijemy sporo rozmaitych gazowanych, słodzonych napojów, a także piwa.

Słodzona herbata, kawa z cukrem i śmietanką, to też dodatkowe kalorie. Tylko dwie kawy ze śmietanką, to dodatkowa porcja 160 kcal!

B Ł Ę D Y D I E T E T Y C Z N E

Kolorowe napoje gazowane typu Cola oprócz cukru, barwników i konserwantów, kofeiny, zawierają *kwas ortofosforowy*, który utrudnia przyswajanie składników mineralnych z pokarmu (głównie: Ca, Mg, Fe).

Prowadzi to, m.in. do osteoporozy, już nawet u młodych osób.

Rada:

- **należy unikać słodzenia kawy i herbaty,**
- **soki owocowe należy pić rozcieńczone wodą,**
- **pamiętać należy, że najlepiej gasi pragnienie niegazowana woda mineralna.**

DZIĘKUJĘ