

ZDROWY TRYB ŻYCIA

Czyli o tym jak żyć, by zdrowym być!

Zdrowe życie - kompendium wiedzy

1. Czym jest zdrowy tryb życia?

2. Jak wygląda piramida zdrowego żywienia i w jaki sposób ją odczytać?

3. Obliczalne zapotrzebowania energetycznego.

4. Makroskładniki w diecie - co i jak?

5. Nawodnienie organizmu.

6. Alternatywy cukru.

7. Rola soli w diecie.

8. Suplementacja.

9. Jakie korzyści wynikają z aktywności fizycznej?

10. Wysiłek, a spalanie energii.

11. O regeneracji.

12. O uzależnieniach.



Czym jest zdrowy styl życia?

Zdrowy styl życia to działania podejmowane w trosce o zdrowie, mające na celu zapobieganie chorobom i pozwalające zachować dobre samopoczucie.

Na zdrowy tryb składa się mnóstwo czynników, między innymi: aktywność fizyczna, właściwe odżywianie się, unikanie uzależnień a także odpowiednia regeneracja.



Korzyści płynące ze zdrowego trybu życia

- ✓ zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby cywilizacyjne
- ✓ dobre samopoczucie
- ✓ uczucie wielkich możliwości spowodowane nieograniczonymi pokładami energii
- ✓ zmniejszenie zmęczenia, a co za tym idzie wyższa efektywność wykonywanych czynności
- ✓ ogólna radość z życia, której słowami nikt nie jest w stanie opisać!



A top-down view of a wooden table covered with various fresh ingredients. In the center, a large piece of salmon and a large piece of beef are on a wooden cutting board. Surrounding them are bread slices, arugula, raspberries, onions, carrots, grapes, eggs, beans, and other fresh produce. The scene is well-lit, highlighting the textures and colors of the food.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Co "mówi" piramida?

- ✓ spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny)
- ✓ warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości
- ✓ spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
- ✓ codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo – serem
- ✓ ograniczaj spożycie mięsa. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja
- ✓ ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych
- ✓ unikaj spożycia cukru i słodczy
- ✓ nie dosalaj potraw
- ✓ pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie



17 października najnowsze zalecenia dotyczące zdrowego odżywiania zostały przedstawione w nieco innej formie – talerzu zdrowia.

Nowy model jest alternatywą Piramidy Zdrowego Żywienia.

Jego zaletą jest przedstawiona w klarowny i przejrzysty sposób rekomendacja spożycia produktów, które powinny stanowić podstawę do prowadzenia zdrowego trybu życia.



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





Uzupełnieniem do grafiki Zaleceń Zdrowego Żywienia w postaci talerza jest materiał „W3 krokach do zdrowia”, który przedstawia konkretne zalecenia żywieniowe na 3 poziomach, umożliwiających zmiany nawyków żywieniowych stopniowo, małymi krokami

Zalecenia zdrowego żywienia



SÓL

- krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.
- krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

- krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.
- krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).
- krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

- krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.
- krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kielbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

- krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.
- krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.
- krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

- krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.
- krok 2 - Zamiast słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.



TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. tosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.



REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Po co jemy?

Jedzenie jest paliwem dla naszego organizmu, nieodpowiednia ilość kalorii może doprowadzić do jego zaburzonej pracy.

Dodatkowo pożywienie pełni między innymi funkcję budulcową, regulującą i transportową. Krótko mówiąc, aby przeżyć musimy jeść. A to jaki rodzaj pożywienia wybierzemy, zdrowe lub te mniej zdrowe będą decydować o jakości naszego życia.





ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE



Zapotrzebowanie energetyczne zależy jest od wielu czynników:
masy ciała, wzrostu, sposobu życia czy też stanu zdrowia.

Kaloryczność możemy oszacować korzystając z różnych wzorów.

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE

KOBIETA:

$$\text{BMR} = (9,99 \times \text{WAGA}) + (6,25 \times \text{WZROST}) - (4,92 \times \text{WIEK}) - 161$$

MĘŻCZYZNA:

$$\text{BMR} = (9,99 \times \text{WAGA}) + (6,25 \times \text{WZROST}) - (4,92 \times \text{WIEK}) + 5$$

WYNIK POMNÓŻ PRZEZ WSPÓŁCZYNNIK
AKTYWNOŚCI:

- 1.0 leżący tryb życia (0 treningów)
- 1,2 praca siedząca, niska aktywność (1 trening)
- 1,4 praca nie fizyczna (2 treningi)
- 1,6 lekka praca fizyczna (3/4 treningi)
- 1,8 praca fizyczna (5 treningów)
- 2.0 ciężka praca fizyczna (codziennie trening)



MAKROSKŁADNIKI

Czym są makroskładniki?

To składniki odżywcze, zwane również makroelementami, które dostarczamy do organizmu poprzez spożywanie pokarmu, z którego wydobywane są w procesie trawienia.





Wyróżniamy trzy główne makroskładniki:

- q białko (1 g = 4 kcal)
- q węglowodany (1 g = 4 kcal)
- q tłuszcze (1 g = 9 kcal),

I dwa poboczne:

- q błonnik (wchodzi w skład w skład węglowodanów)
- q alkohol (1g = 7 kcal)

Podaż makroskładników

Makroskładniki tworzą kalorie. Znając kaloryczność naszej diety możemy obliczyć jak powinien wyglądać rozkład makroskładników.

Jak to zrobić ?

1. Na początku ustal podaż białka (1 - 2,2g/kg masy ciała; w zależności od poziomu aktywności)
2. Ustal podaż tłuszczu (15% – 30% energetyczności diety)
3. Resztę stanowią węglowodany - od zakładanej kaloryczności diety odejmij białko i tłuszcz



A collage of various protein-rich foods arranged on a wooden surface. In the foreground, there is a large piece of salmon, a piece of raw red beef, and a piece of raw chicken breast. To the left, there are some green leafy vegetables and a slice of whole-grain bread. In the center, a small glass dish contains a pile of light-colored seeds. In the background, a glass bowl holds several brown eggs, and a glass of white milk is visible. To the right, there is a whole green avocado. At the bottom of the image, a variety of nuts like cashews and almonds are scattered. A dark grey banner with a thin white border is positioned at the bottom, containing the word "BIAŁKO" in white capital letters.

BIAŁKO

Białka

- ✓ służą do odbudowy zużywających się tkanek
- ✓ podstawowy składnik krwi
- ✓ wchodzą w skład ciał odpornościowych
- ✓ stanowią nośnik niektórych witamin i składników mineralnych
- ✓ biorą udział w regulowaniu ciśnienia krwi





Jaja



Chude mięso



Ryby



Produkty mleczne



Strączki



TŁUSZCZE

Tłuszcze

- ü wspierają system nerwowy i krwionośny
- ü odpowiadają za przyswajanie witaminy A, D, E i K
- ü chronią nas przed utratą ciepła
- ü zmniejszają wydzielanie kwaśnego soku żołądkowego
- ü hamują skurcze żołądka
- ü zwiększają sytość żołądka





Nasiona i pestki



Oleje roślinne



Awokado



Tłuste ryby morskie



Orzechy



Masło orzechowe

Orzechy

- ✓ zdrowe kwasy tłuszczowe
- ✓ witaminy: E i K, kwas foliowy
- ✓ składniki mineralne takie jak: magnez, miedź, potas i selen
- ✓ karotenoidy, przeciwutleniacze i związki fitosteroli
- ✓ wpływają korzystnie na pracę mózgu i serca
- ✓ właściwości przeciwrakowe



Awokado

- ✓ zawiera sporo witamin C, E i A oraz z grupy B
- ✓ dobrze wpływa na wzrok
- ✓ ma właściwości przeciwzapalne
- ✓ obniża cholesterol
- ✓ zmniejsza ryzyko chorób serca i udarów
- ✓ reguluje ciśnienie krwi
- ✓ wspiera układ immunologiczny
- ✓ poprawia pracę mózgu
- ✓ reguluje poziom cukru we krwi
- ✓ pomaga w walce z miażdżycą



Dlaczego warto jeść ryby?

- ✓ stanowią bogate źródło selenu, jodu i witaminy D
- ✓ obniżają ryzyko rozwoju chorób sercowo – naczyniowych
- ✓ tłuste ryby morskie to świetne źródło kwasów EPA i DHA
- ✓ dostarczają pełnowartościowego białka wysokiej jakości





WĘGLOWODANY

Węglowodany

- ✓ są źródłem energii
- ✓ przyczyniają się do utrzymania prawidłowej temperatury ciała
- ✓ biorą udział w budowach błon komórkowych
- ✓ mogą wpływać na perystaltykę jelit
- ✓ niektóre z nich wpływają pozytywnie na nasze jelita
- ✓ mają wpływ na niektóre hormony
- ✓ dzielą się na proste i złożone





Warzywa



Bakalie



Owoce



Pieczywo pełnoziarniste



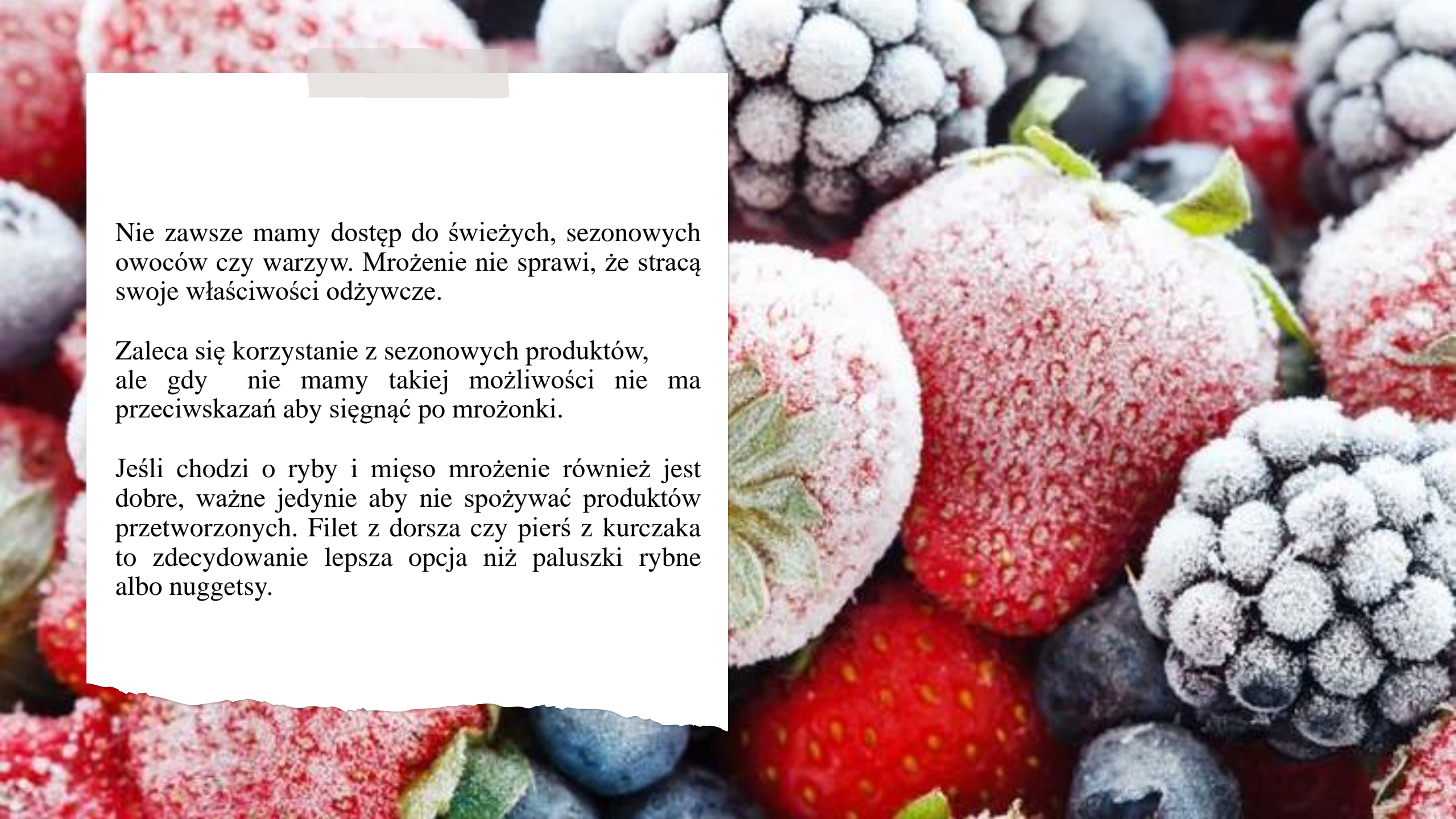
Ryż



Płatki owsiane



MROŻONKI - CZY SĄ ZDROWE?



Nie zawsze mamy dostęp do świeżych, sezonowych owoców czy warzyw. Mrożenie nie sprawi, że stracą swoje właściwości odżywcze.

Zaleca się korzystanie z sezonowych produktów, ale gdy nie mamy takiej możliwości nie ma przeciwwskazań aby sięgnąć po mrożonki.

Jeśli chodzi o ryby i mięso mrożenie również jest dobre, ważne jedynie aby nie spożywać produktów przetworzonych. Filet z dorsza czy pierś z kurczaka to zdecydowanie lepsza opcja niż paluszki rybne albo nuggetsy.



POMYSŁY NA PEŁNOWARTOŚCIOWE POSIŁKI

OWSIANKA

- ✓ 40g płatków owianych
- ✓ 10g budyniu bez cukru o dowolnym smaku
- ✓ 150g skyra
- ✓ 1 jabłko
- ✓ 10g Migdałów
- ✓ 10g rodzynek

Sposób przygotowania:

Do garnka wsyp płatki owsiane, dodaj wodę tak aby pokryła płatki i gotuj na małym ogniu aż płatki zmiękną. Dodaj proszek budyniowy rozrobiony wcześniej w 20ml wody. Zagotuj. Przełóż do miseczki a następnie dodaj resztę składników.



450kcal/ B25,6g/T8.7/69,9W

MAKARON Z BRUKSELKĄ I ŁOSOSIEM

- ✓ 40g makaronu
- ✓ 100g łososa
- ✓ 150g brukselki
- ✓ 30g sera feta
- ✓ 5g oliwy

Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron al dente. W oddzielnym garnku wstaw wodę, gdy zacznie wrzeć wrzuć do niej brukselkę i gotuj przez 4 minuty. Gdy brukselka będzie gotowa, pokrój ją na połówki i wrzuć na skropioną oliwą patelnię, dodaj łososa i podsmaż na małym ogniu do zarumienienia. Dodaj makaron i ser feta. Gotowe!



540kcal/B36/T26/W42

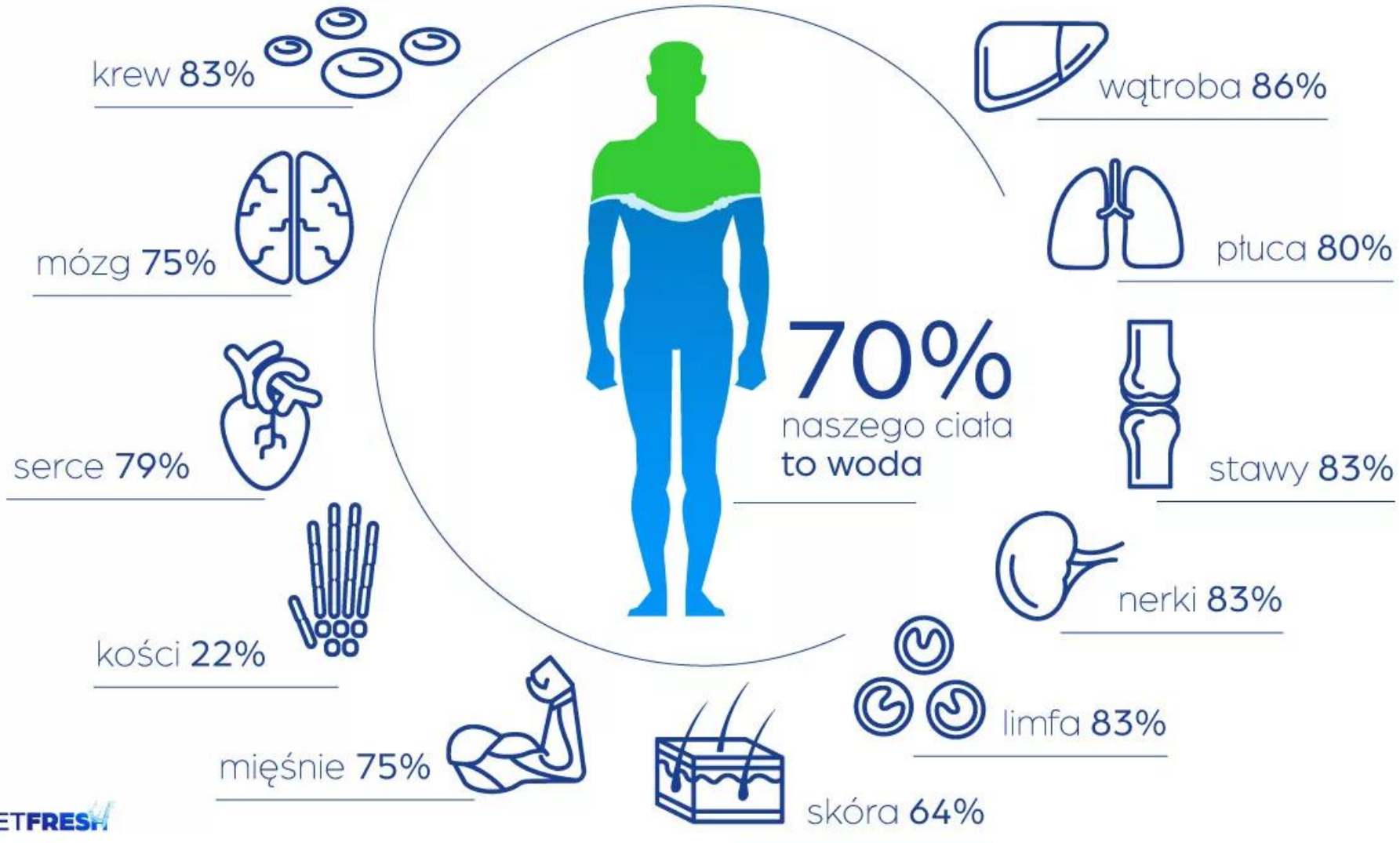
A photograph showing six hands holding clear glasses filled with water. The hands are positioned in a row, each holding a glass. The background is a solid, light blue color. The glasses vary slightly in shape and size, including a standard tumbler, a lowball glass, a highball glass, a wide-mouthed glass with ice, a tumbler with a textured base, and another standard tumbler. The lighting is soft and even, highlighting the clarity of the water and the texture of the hands.

NAWODNIENIE



Nawodnienie to coś naprawdę ważnego dla naszego prawidłowego funkcjonowania. Woda stanowi 45-75% organizmu. Zazwyczaj 70-80% wody spożywamy z napojami, a 20-30% z żywnością.

Woda w ludzkim organizmie

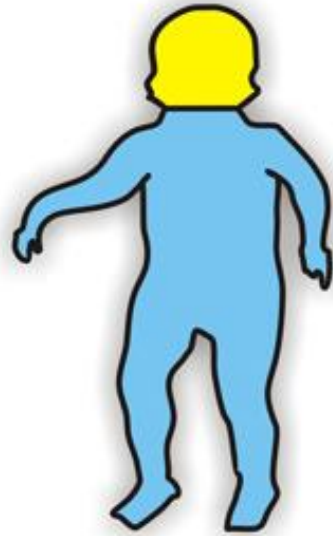


UDZIAŁ WAGOWY WODY W CIELE CZŁOWIEKA

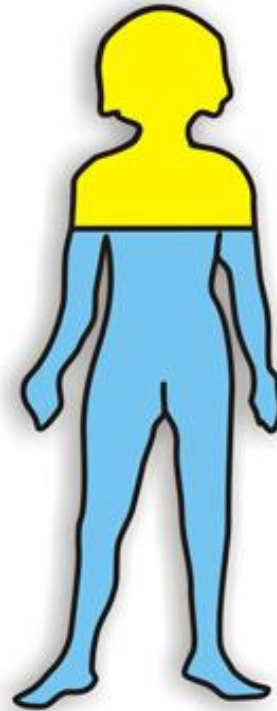
(w zależności od wieku)



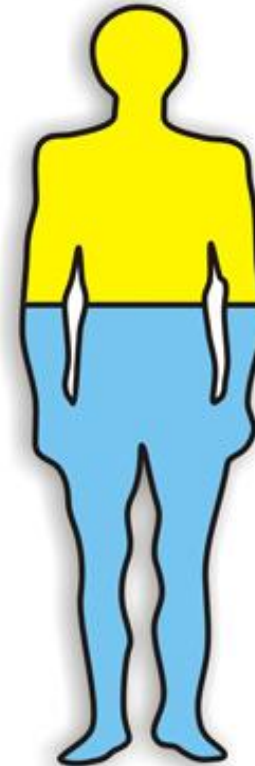
plód
90%



noworodek
80%



dziecko
70%



osoba dorosła
60 - 65%

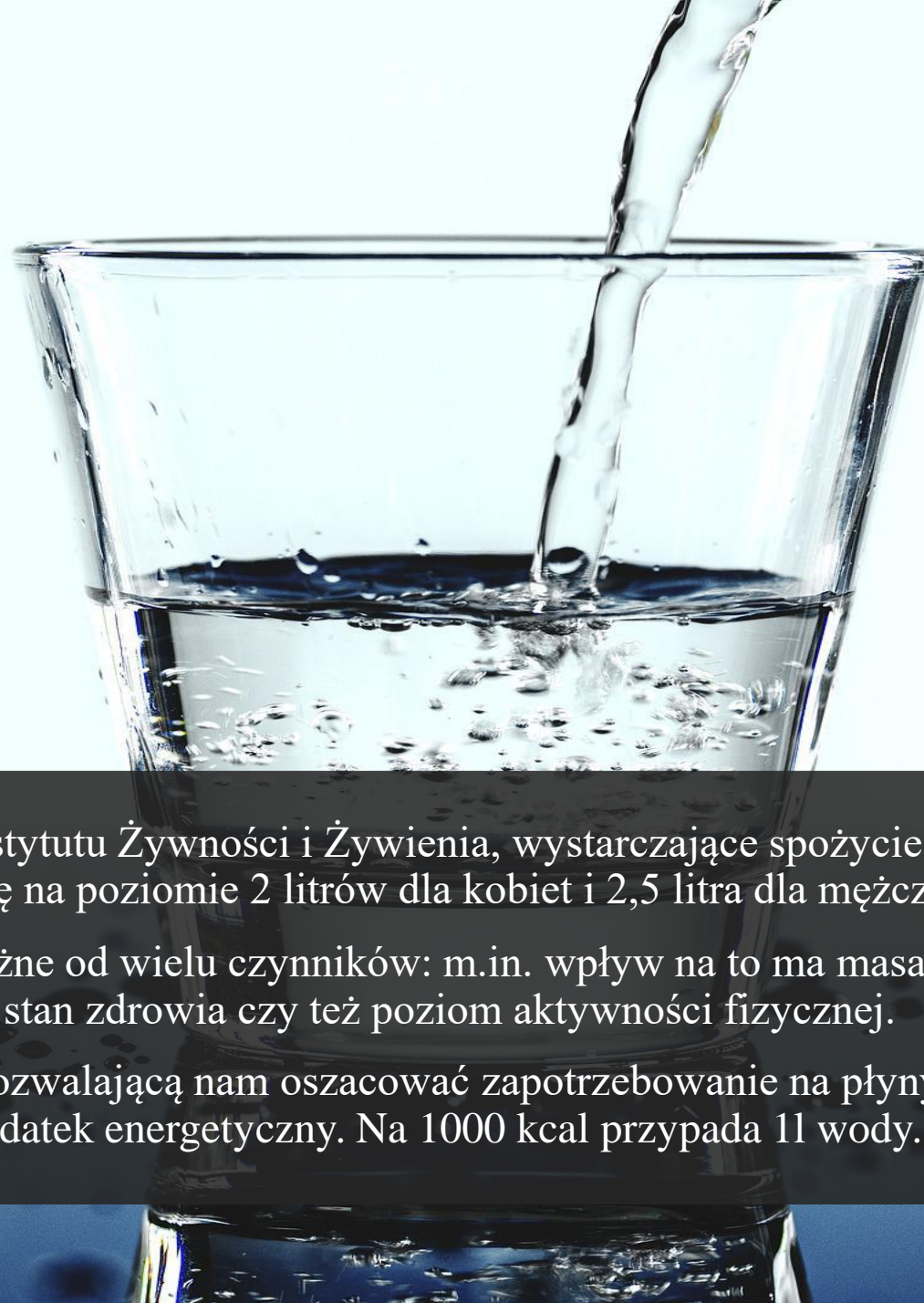


osoba starsza
55%



Jakie funkcje pełni woda?

- ✓ wchłanianie i transport pożywienia
- ✓ ochrona dla mózgu, gałki ocznej i rdzenia kręgowego, a u kobiet ciężarnych – również płodu
- ✓ zapewnia prawidłową pracę stawów
- ✓ regulacja temperatury
- ✓ jest podstawowym biokatalizatorem – rozpuszczalnikiem
- ✓ usuwa szkodliwe substancję – np. powstające podczas przemian chemicznych organizmu (metabolizm)
- ✓ pełni funkcję nawilżającą i zabezpieczającą



Według aktualnych zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, wystarczające spożycie wody przez dorosłych kształtuje się na poziomie 2 litrów dla kobiet i 2,5 litra dla mężczyzn

To, ile powinniśmy pić jest zależne od wielu czynników: m.in. wpływ na to ma masa ciała, wzrost oraz płeć, klimat, stan zdrowia czy też poziom aktywności fizycznej.

Jedną z najprostszych metod pozwalającą nam oszacować zapotrzebowanie na płyny jest metoda uwzględniająca wydatek energetyczny. Na 1000 kcal przypada 1l wody.

Co zrobić jeśli nie przepadasz za wodą?

Picie wody nie każdemu przychodzi z łatwością. Radą dla tych osób będzie wprowadzenie kilku małych czynności w codziennym życiu, które z czasem sprawią, że woda nie będzie niczym strasznym:

- ✓ zacznij dzień od wypicia szklanki wody, najlepiej bezpośrednio po przebudzeniu
- ✓ noś ze sobą butelkę z wodą
- ✓ sięgaj po napary ziołowe, herbatę czy też kawę
- ✓ "jedz wodę" - włącz do diety koktajle, zupy czy warzywa
- ✓ jeśli nie smakuje Ci „zwykła” woda, dodaj do niej ulubione owoce



Domowy izotonik

- woda gazowana 1,5l
- cytryna 1 szt.
- limonka 1szt.
- maliny mrożone
- truskawki 5 szt.
- borówki garść
- lód

Wykonanie:

Do dzbanka wlej wodę, dodaj wyciśnięty sok cytryny i limonki oraz pozostałe składniki. Opcjonalnie możesz dorzucić kilka listków mięty.



Kofeina

- ✓ opóźnia uczucie zmęczenia
- ✓ obniża ryzyko otyłości i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała
- ✓ wspiera pracę mózgu
- ✓ zmniejsza wystąpienia cukrzycy typu II
- ✓ chroni przed nowotworami
- ✓ pozytywnie wpływa na pracę serca
- ✓ poprawia czas reakcji i zdolności poznawcze
- ✓ zwiększa siłę, moc i wytrzymałość mięśniową

Mitem jest to, że kawa wypłukuje składniki odżywcze. Początkowo może działać moczopędnie ale przy regularnym picciu efekt ten zanika.





WITAMINY

Witaminy to niskocząsteczkowe związki organiczne, których obecność w organizmie w niewielkich ilościach jest niezbędna do prawidłowego przebiegu wielu procesów metabolicznych.

Dla wielu organizmów są to związki egzogenne i muszą być dostarczane z pożywieniem.


Witaminy nie pełnią funkcji odżywczych ani energetycznych, a jedynie regulacyjne, działając jako biokatalizatory procesów metabolicznych w komórkach.





WITAMINA "A"



- 
- ✓ Bierze udział w procesach syntezy białek, tłuszczów i hormonów tarczycy
 - ✓ Zapotrzebowanie na tą witaminę zależy od wieku i stanu fizjologicznego
 - ü Jest niezbędna do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania narządu wzroku
 - ✓ Zwiększa odporność organizmu na infekcje
 - ✓ Niedobór witaminy A, spowodowany jej brakiem wywołuje kurzą ślepotę, suchość skóry, szorstkość i jej nadmierne złuszczenie, hamowanie wzrostu, utratę masy ciała, biegunki, zanik odporności



Jaja



Szpiak

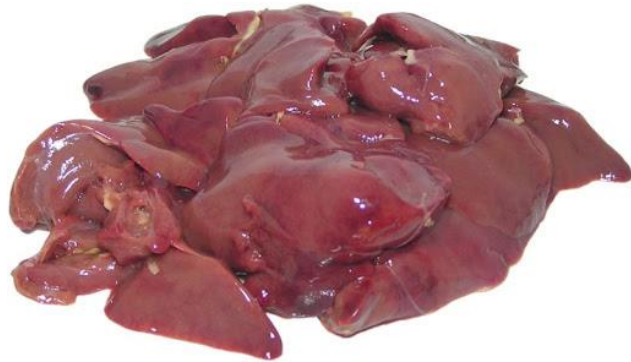
Mleko

Źródła
witaminy
A

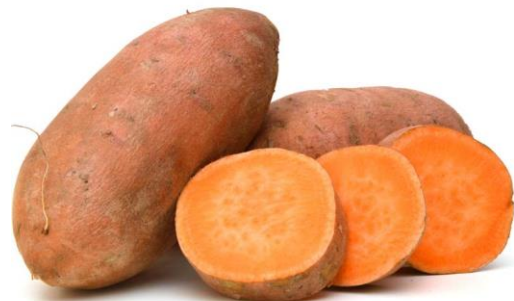


Dynia

Wątróbka



Słodkie
ziemniaki

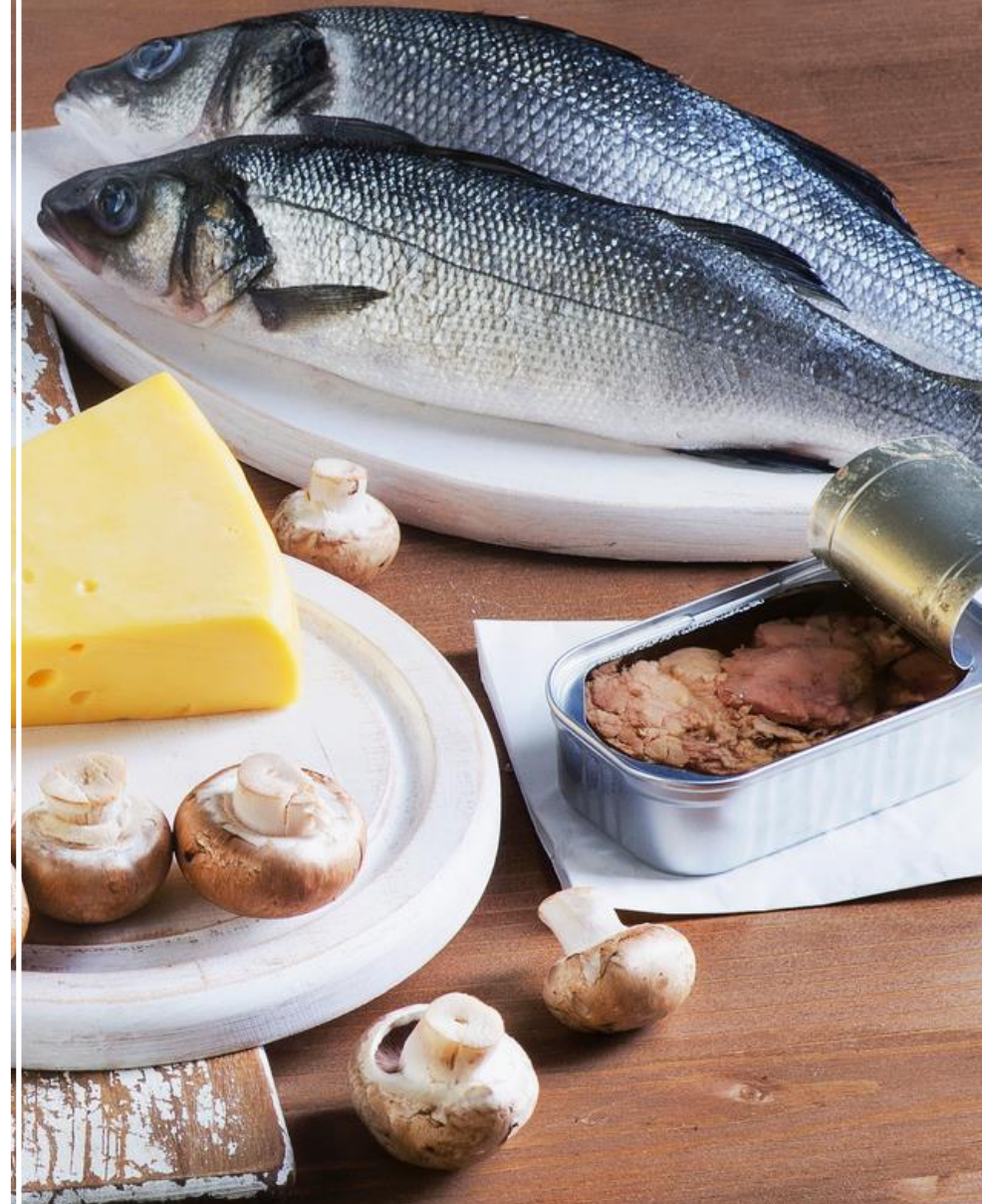




WITAMINA "D"



- ✓ Jej rola w procesach kostnienia jest ważna w pierwszych dwóch latach życia.
- ✓ Ma wpływ na przemianę i wchłanianie wapnia i fosforu w ustroju i na prawidłowe odkładanie się tych pierwiastków w kościach i zębach.
- ✓ Występuje w żółtkach jaj, śmietanie, mleku, rybach i tranie.
- ✓ Niedobór wywołuje krzywicę, odwapnienie i rozmiękczenie kości, próchnica, nasilone choroby mięśni.





Tłuste
ryby



Jaja

Mięso



Źródła
witaminy
D

Oleje
roślinne

Przetwory
mleczne





WITAMINA "E"



- ✓ Witamina E występuje w olejach roślinnych, ziarnie zbóż, kiełkach zbożowych, ziarnie soi, warzywach, orzechach i jajach.
- ✓ Ma działanie przeciwmiążdżycowe i jest odpowiedzialna za prawidłowe działanie układu rozrodczego, zapobiega poronieniom.
- ✓ Reguluje przemianę azotu i procesy oddychania wewnątrzustrojowego.
- ✓ Niedobór powoduje zaburzenia w wydzielaniu hormonów jajników i bezpłodność, może być przyczyną zaniku niektórych mięśni, zwiększa skłonność niedokrwistości.



E



Pestki winogrona

Nasiona słonecznika

Dynia


Źródła witaminy E

Migdały

Sezam



WITAMINA "K"

- 
- ✓ Niezbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz przebiegu procesów krzepnięcia krwi. Zmniejsza krwawienie i krwotoki.
 - ü Niedobór witaminy K powoduje zaburzenia krzepnięcia krwi, krwawienie z nosa, jelit, biegunki, zapalenie jelit.
 - ✓ Zaburzenia wchłaniania witaminy K mogą wystąpić po kuracji antybiotykowej.
 - ✓ Występuje w zielonych częściach roślin warzywnych, żółtkach jaj, oleju sojowym i w tranie.



Brukselka



Botwinka

Źródła
witaminy
K

Awokado

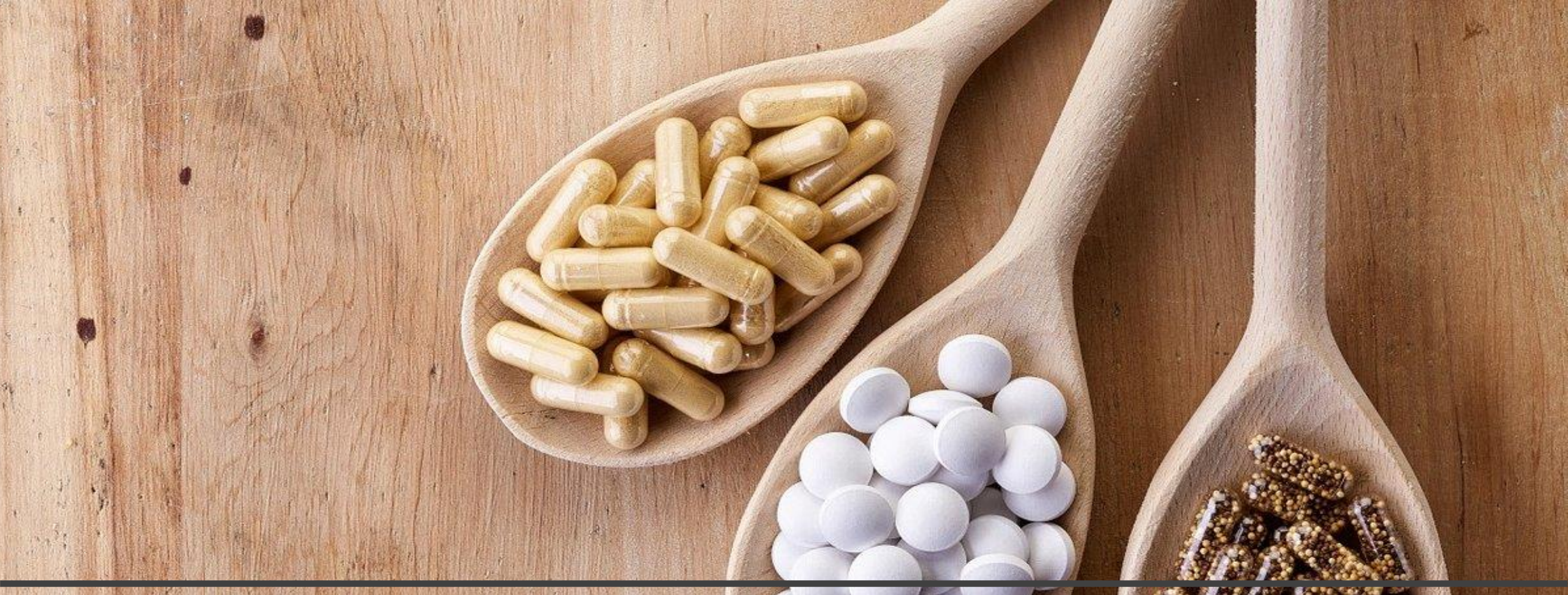


Cukinia



Ogórki





SUPLEMENTACJA



Przede wszystkim musimy pamiętać, że suplement to dodatek do zrównoważonej diety, a nie podstawa naszego zdrowia. Suplementację należy rozważać indywidualnie i warto skonsultować ją z lekarzem albo farmaceutą.

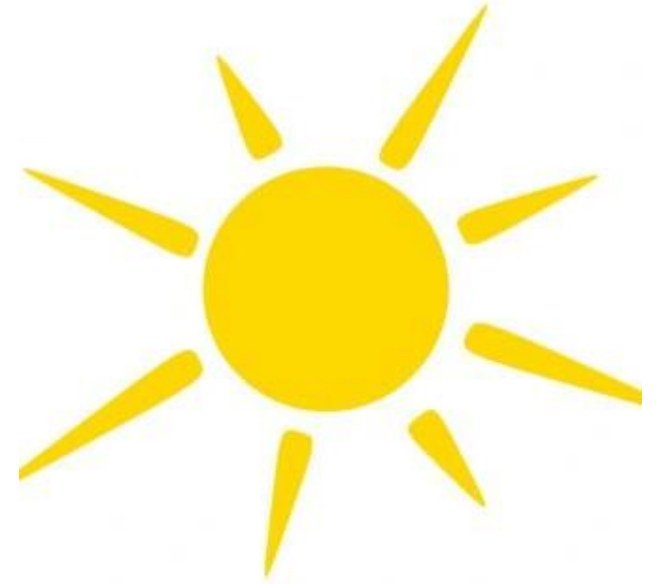
Dbając o zbilansowaną dietę opartą o produkty pełnowartościowe jesteśmy w stanie pokryć zapotrzebowanie na witaminy. Warzywa i owoce to najlepsze ich źródło.

Wyjątek stanowi witamina D3, którą organizm czerpie ze słońca oraz witamina B12 zalecana dla wegetarian.

Witamina D3 - dlaczego jest taka ważna ?

- ✓ wspiera zdrowie układu kostnego, obniża ryzyko złamań
- ✓ zwiększa odporność organizmu, zmniejsza ryzyko infekcji
- ✓ niedobór jej jest związany z większym ryzykiem występowania depresji
- ✓ wpływa na produkcję hormonów i samopoczucie

Dostarczanie witaminy D3 wraz z pożywieniem jest trudne. Zalecana suplementacja D3 jest w okresie jesienno-zimowym. W Polsce w okresie od maja do września możemy liczyć na syntezę skórną witaminy D. 15 minut przebywania w słonecznej pogodzie powinno zaspokoić nasze zapotrzebowanie na tą witaminę.





Witamina B12

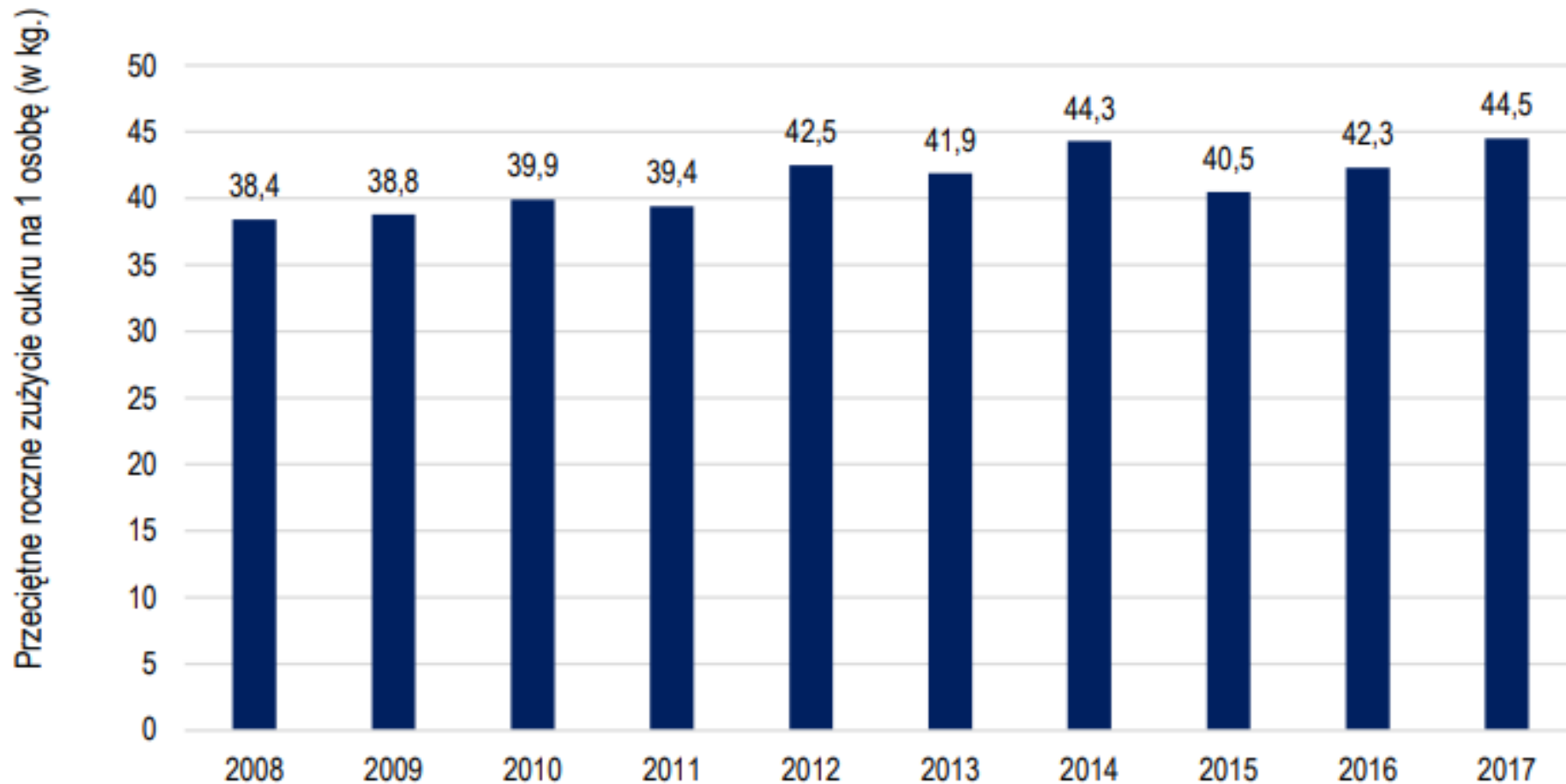
Możemy ją znaleźć najczęściej w produktach pochodzenia zwierzęcego. Witamina B12 jest magazynowana w wątrobie i w szpiku kostnym, a następnie wraz z krwią rozprowadzana po całym organizmie.

Role jakie pełni witamina B12 w organizmie:

- ✓ poprawa funkcjonowania układu nerwowego
- ✓ produkowanie czerwonych krwinek
- ✓ wspomaganie dobrego nastroju
- ✓ synteza komórek (głównie szpiku kostnego)
- ✓ zmniejszanie poziomu lipidów we krwi



CUKIER



Kilka dekad temu ludzie spożywali cukier w ilości kilku gramów rocznie.
Dzisiaj jest zupełnie inaczej. Spożycie cukru wzrosło gwałtownie.
Jedno z badań pokazuje, że 8-letnie dziecko skonsumowało więcej cukru niż
jego dziadek w ciągu całego swojego życia.



Cukier, który spożywamy jest zazwyczaj ukryty w różnej postaci, najczęściej znajdziemy go w produktach superprzetworzonych.

W naszej diecie powinniśmy wystrzegać się cukru dodanego, czyli tak zwanego cukru wolnego.

Jego nadmiar niesie za sobą mnóstwo konsekwencji.

SYMPTOMS OF DIABETES



ALWAYS HUNGRY



ALWAYS THIRSTY



WEIGHT GAIN



UNEXPLAINED WEIGHT LOSS



BLOOD PRESSURE



NUMB HANDS OR FEET



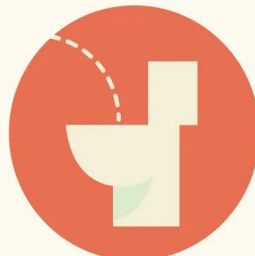
DIZZINESS



HIGH BLOOD SUGAR



SEXUAL DISORDER



FREQUENT URINATION



EYE DAMAGE



CANDIDA



Nadmiar cukru w diecie przede wszystkim pogarsza jakość życia. Wahania poziomu cukru we krwi pozbawiają nas energii, co nie sprzyja naszemu dobremu samopoczuciu.

Cukier wiąże się ze zdecydowanie bardziej drastycznymi skutkami takimi jak; cukrzyca, insulinooporność, nadciśnienie, choroby serca, udar a nawet śmierć.

Norma spożycia cukru

Bezpieczna dawka cukru nie powinna być większa niż 10% energii dostarczanej do organizmu.

Dając przykład Pana Kowalskiego, którego zapotrzebowanie wynosi 2000 kcal jest to 50g.



Zawartość cukru w poszczególnych produktach



2 łyżeczki cukru



0,5 łyżki cukru



4,5 duże łyżki cukru



16 łyżek cukru



80 łyżek cukru



4 łyżeczki naturalnie występującego cukru

łyżka cukru to

46 kcal

Aby je spalić, potrzebujesz:



7 minut
na rowerze



8 minut
jazdy konnej




4 minut
gry w tenisa



5 minut
biegania



5 minut
pływania

A top-down view of a wooden bowl filled with roasted peanuts. The bowl is placed on a wooden surface, and a white, textured cloth is partially visible under it. Several peanuts are scattered around the bowl on the wood. The lighting is warm and natural.

Świetną alternatywą dla słodyczy będą zdrowe przekąski w postaci bakali, orzechów i owoców.

W ten sposób słodki smak dostarczymy sobie mniejszą ilością kalorii, a także zyskamy wiele witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego.

Los nutrientes de una verdadera **SUPERFRUTA**

MOUNTAIN CHERRY
— CEREZA TARDIA —



Energía
65 kcal

Por 100 g de porción comestible

13.05 g
Carbohidratos

0.2 g
Grasa

0.8 g
Proteínas

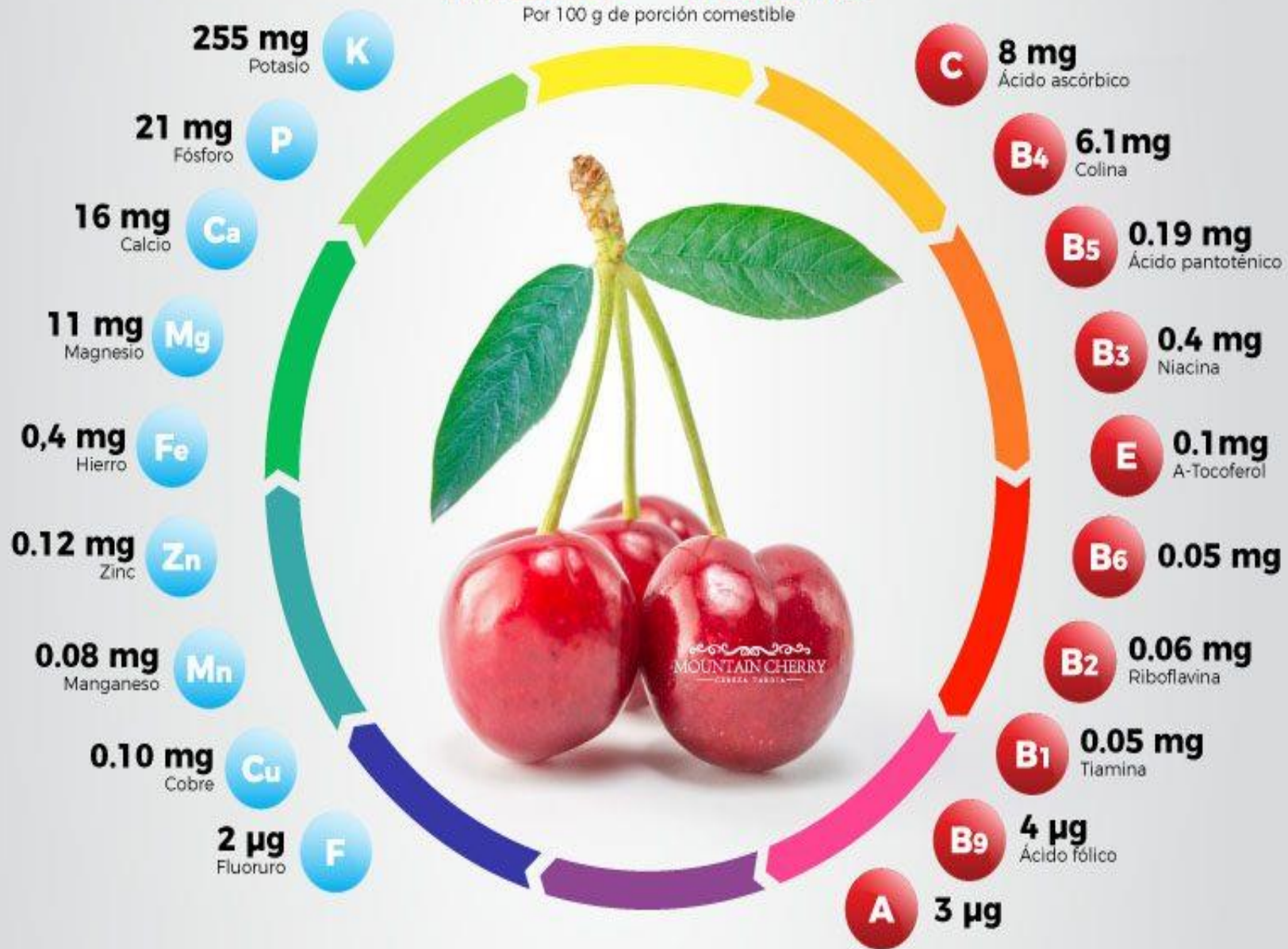
1.5 g
Fibra


83.7 g
Agua

0.00 g
Colesterol

Minerales Vitaminas

Por 100 g de porción comestible





Mitem jest twierdzenie że nasz mózg potrzebuje cukru.

Teoria ta została wprowadzona na potrzeby przemysłu cukierniczego, który domagał się większej sprzedaży swoich produktów.

Prawdą jest to że nasz mózg potrzebuje jedynie glukozy, cukru który możemy dostarczyć sobie z prawdziwego, zdrowego jedzenia. Występuje m.in. w pełnych witamin i minerałów owocach, warzywach, a także w zbożach pełnoziarnistych.

Warto wprowadzić zamienniki cukru również ze związku na jego wysoką energetyczność(405kcal/100g) i braku wartości odżywczych.

Zamienniki cukru



Erytrytol



Ksylitol



Stewia



Słodzik



Miód



Syrop klonowy

A hand holding three white pills over a cup of coffee. The background is a blurred image of a white coffee cup with a handle, and a hand holding three small, round, white pills. The text is overlaid on a semi-transparent white circle.

Szkodliwy aspartam - prawda o słodzikach

Dodatkiem, który budzi kontrowersje jest aspartam.

Wiele osób wierzy, że słodziki, a w zwłaszcza aspartam wywołuje raka - niesłusznie.

Nie ma wystarczających dowodów potwierdzających zwiększenie ryzyka wielu chorób

W dopuszczalnych dawkach nam nie zaszkodzi, również nie wpływa niekorzystnie na mikroflorę jelitową. Wiadomo, liczy się umiar. Aspartam jest 200 razy słodszy od sacharozy (cukru stołowego)

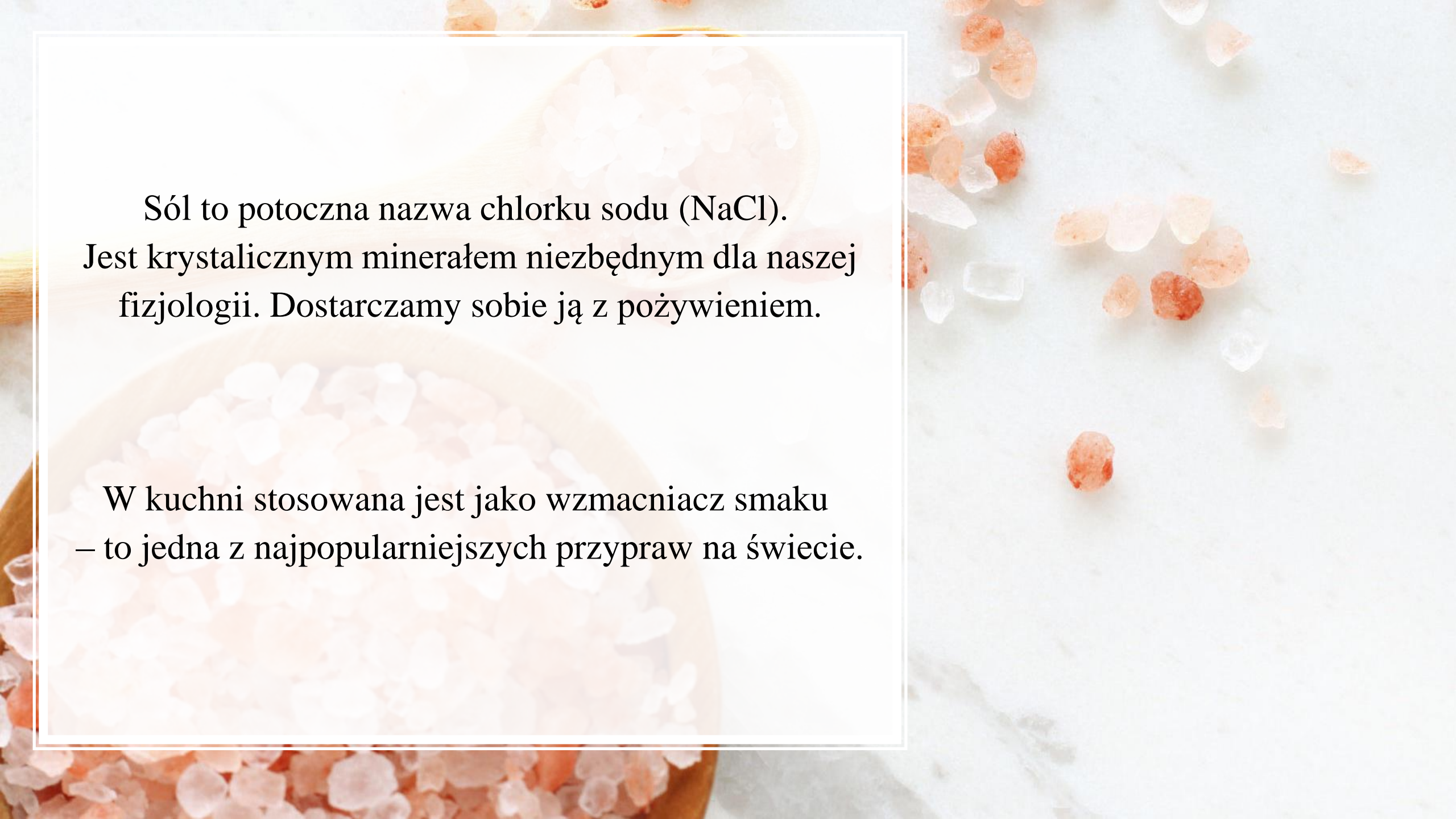
Czy powinniśmy bać się cukru?

Niekoniecznie, w umiarkowanej dawce nie powinien nam wyrządzić krzywdy aczkolwiek jego eliminacja z diety powinna być pierwszorzędną rzeczą, jaką należy zrobić przechodząc na zdrowy styl życia.



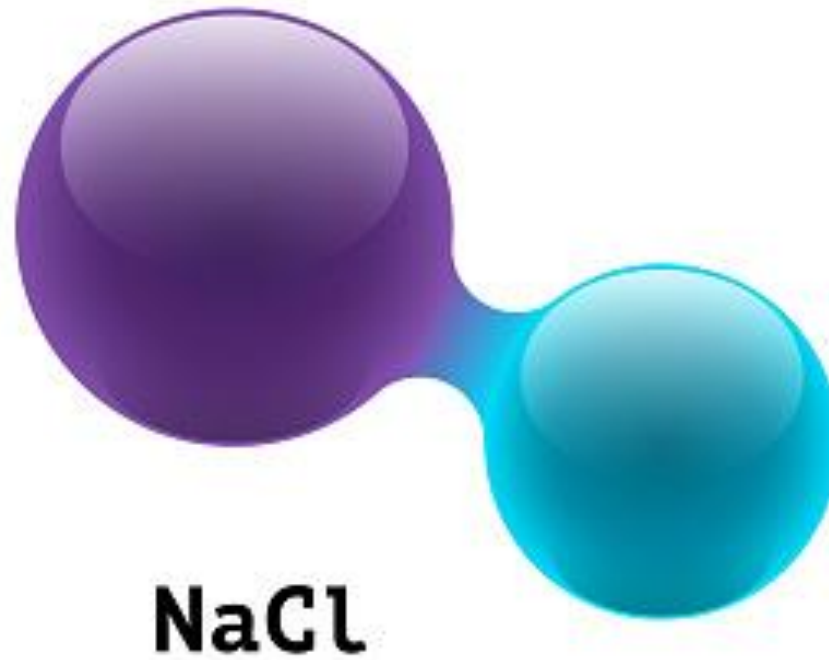
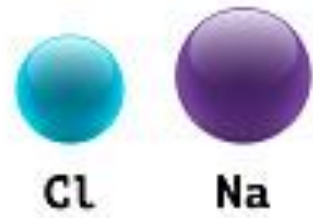


SÓL

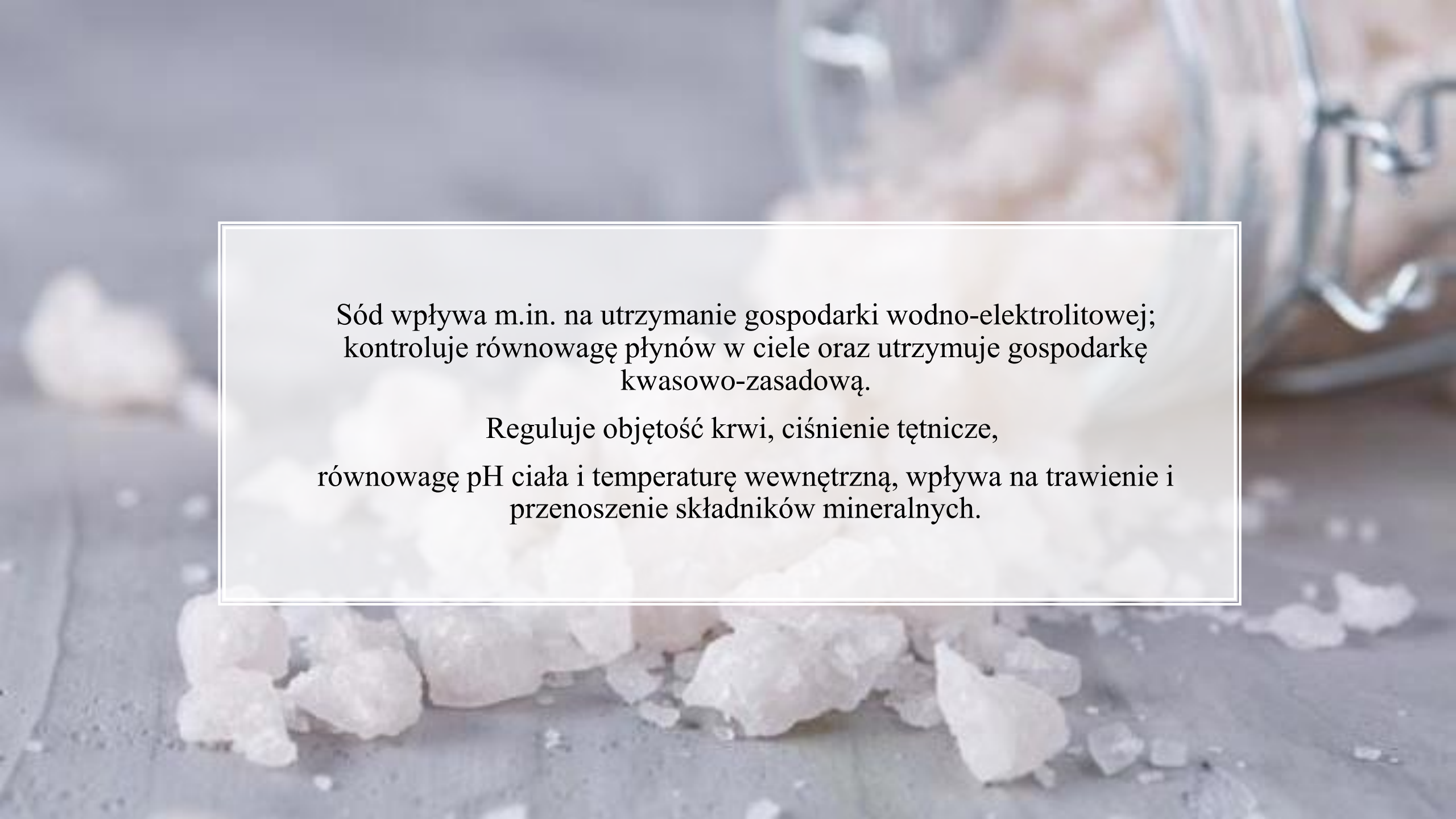


Sól to potoczna nazwa chlorku sodu (NaCl).
Jest krystalicznym minerałem niezbędnym dla naszej fizjologii. Dostarczamy sobie ją z pożywieniem.

W kuchni stosowana jest jako wzmacniacz smaku
– to jedna z najpopularniejszych przypraw na świecie.



Sól składa się z 40% sodu i 60% chloru



Sód wpływa m.in. na utrzymanie gospodarki wodno-elektrolitowej; kontroluje równowagę płynów w ciele oraz utrzymuje gospodarkę kwasowo-zasadową.

Reguluje objętość krwi, ciśnienie tętnicze, równowagę pH ciała i temperaturę wewnętrzną, wpływa na trawienie i przenoszenie składników mineralnych.



Zapotrzebowanie na sól

Nie istnieje pojęcie zapotrzebowania na sól, gdyż nie jest ona nam niezbędna do życia. Potrzebujemy jedynie sodu.

Według WHO zalecane spożycie soli wynosi maksymalnie 5 – 6 gram na dobę (1 łyżeczka od herbaty)

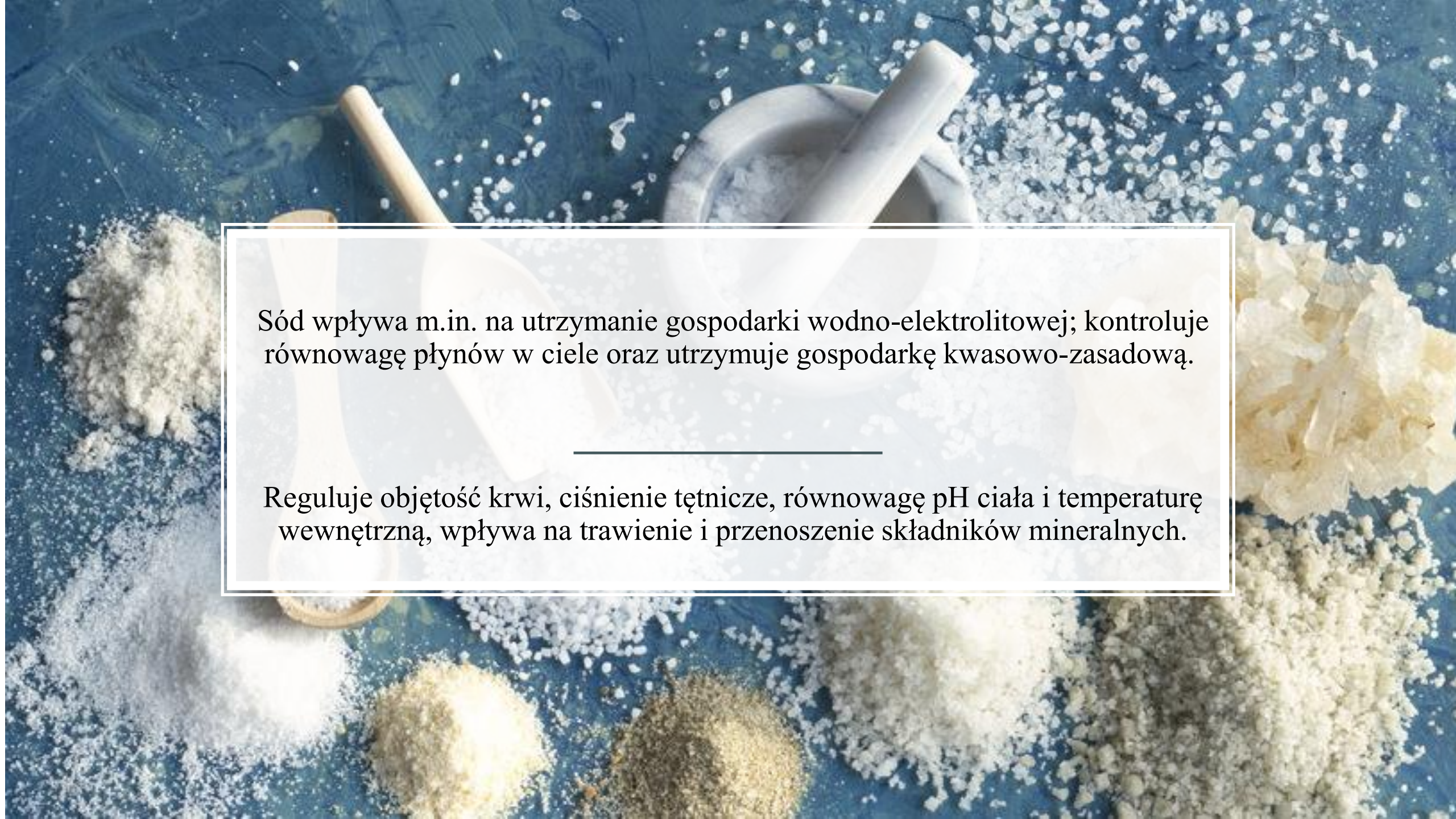
Czy sól jest niebezpieczna ?

Ważny jest umiar, gdyż zarówno jej nadmiar jak i niedobór może nieść za sobą poważne, niepożądane skutki.



Sód wpływa m.in. na utrzymanie gospodarki wodno-elektrolitowej; kontroluje równowagę płynów w ciele oraz utrzymuje gospodarkę kwasowo-zasadową.

Reguluje objętość krwi, ciśnienie tętnicze, równowagę pH ciała i temperaturę wewnętrzną, wpływa na trawienie i przenoszenie składników mineralnych.



Sód wpływa m.in. na utrzymanie gospodarki wodno-elektrolitowej; kontroluje równowagę płynów w ciele oraz utrzymuje gospodarkę kwasowo-zasadową.

Reguluje objętość krwi, ciśnienie tętnicze, równowagę pH ciała i temperaturę wewnętrzną, wpływa na trawienie i przenoszenie składników mineralnych.

Nadmiar soli

Nadmiar sodu może spowodować szereg zakłóceń w równowadze organizmu.

Podstawowym skutkiem jest nadciśnienie tętnicze, a co za tym idzie zwiększenie ryzyka zachorowania na zawał serca.

Badania dowiodły, że wpływ soli może mieć udział w rozwoju stanu zapalnego błony śluzowej żołądka, a także może wpłynąć na rozwój nowotworu żołądka poprzez zwiększenie ryzyka zakażenia bakterią *Helicobacter Pylori*.



Niedobór soli

Sód traci się wraz z wodą. Niedostateczna ilość soli jest najczęstszym następstwem odwodnienia.

Na niedobór szczególnie narażone są osoby odwodnione w wyniku biegunek, poparzeń, wymiotów, nadmiernego pocenia się. Może być również skutkiem wielu chorób.

Hiponatremia to niedobór sodu. Sód możemy stracić również w wyniku przewodnienia organizmu, czyli tak zwanego zatrucia wodnego.

Jak obliczyć ile soli jest w danym produkcie?

Na opakowaniach produktów spożywczych możemy znaleźć informację o zawartości sodu w produkcie.

Mnożąc sód x 2,5 otrzymamy zawartość soli. Przykładowo jeśli serek ma 0,3g sodu na 100g będzie to równoznaczne z 0,75g soli.

Wartość odżywcza		w 100 g	
Wartość energetyczna	390 kJ/93 kcal	780 kJ/185 kcal	
Tłuszcz	3,0 g		
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	2,0 g		
Węglowodany	2,4 g		
w tym cukry	2,0 g		
Białko	14 g		
Sól	0,70 g	1,4 g	

Opakowanie zawiera sugerowaną porcję produktu.



Uprzemysłowane społeczeństwo spożywa dwukrotnie więcej soli niż podaje norma. Badanie z 2010 roku pokazuje, że ilość spożytej soli przypadająca na jedną osobę wynosi 9,6g na dzień. Inne badanie dowiodło, że dziecko z przedziału wiekowego od 7 do 11 lat konsumuje 7,8g soli dziennie.

Można zatem stwierdzić, że wśród społeczeństwa istnieje poważny problem dotyczący spożycia soli.

Zapotrzebowanie na sól możemy już pokryć zjadając kilka kanapek z żółtym serem, szynką i keczupem.

Według badania Hiszpańskiej Organizacji Konsumentów i Użytkowników spożywana przez nas sól nie pochodzi bezpośrednio z solniczki a w 70-75% dostarczamy ją spożywając produkty superprzetworzone.

SZKODLIWA SÓL

Zawartość sodu (w mg) w 100 gramach wybranych produktów



 **OREGANO** rozluźnia mięśnie brzucha

 **TYMIANEK** rozluźnia mięśnie oddechowe

 **MIĘTA** łagodzi czkawkę

 **KURKUMA** ma działanie przeciwnowotworowe

 **IMBIR** łagodzi nudności

 **BAZYLIA** łagodzi gazy i rozstrój żołądka

 **CZOSNEK** to naturalny środek antyseptyczny

 **PIEPRZ CZARNY** pomaga w niestrawności

 **KOZIERADKA** wyptakuje szkodliwe toksyny

 **KOPEREK** leczy gazy, kolkę i zgagę

 **CYNAMON** obniża ciśnienie krwi

 **GOŹDZIKI** mają działanie przeciwbakteryjne

 **ROZMARYN** przeciwutleniacz

 **SZAŁWIA** antyseptyczna, antybiotyk

Czym zastąpić sól?

Zastanawiając się czym zastąpić sól w kuchni, możemy sięgnąć po świeże zioła czy też aromatyczne przyprawy.

Podkreślą smak potraw a przy tym korzystnie wpłyną na funkcjonowanie organizmu.



MITY

Jedzenie po 18

A co jeśli pracujesz w nocy, kładziesz się spać o 5 rano i wstajesz o 12?

Podstawową zasadą nie powinno być trzymanie się konkretnych ram czasowych, a to aby nie spożywać posiłku tuż przed samym snem a minimum 2h przed.



NIE
DAJ SIĘ NABRAĆ!



Jabłko - kalorie

17:58 90 kcal

18:02 90 kcal

Owoce do południa

Nie istnieje magiczna bariera, która ograniczałaby nas w konsumpcji owoców czasowo. To czy zjesz jabłko o 10 rano czy wieczorem o 20 w żadnym stopniu nie ma wpływu na jego wartość odżywczą a tym bardziej nie spowoduje przyrostu dodatkowych kilogramów.

Owoce niezależnie od godziny wywierają taki sam wpływ na organizm.

Jajka są niezdrowe

Mit. Fakt jaja zawierają spore ilości tłuszczu nasyconych. Jednak nie musimy się ich bać.

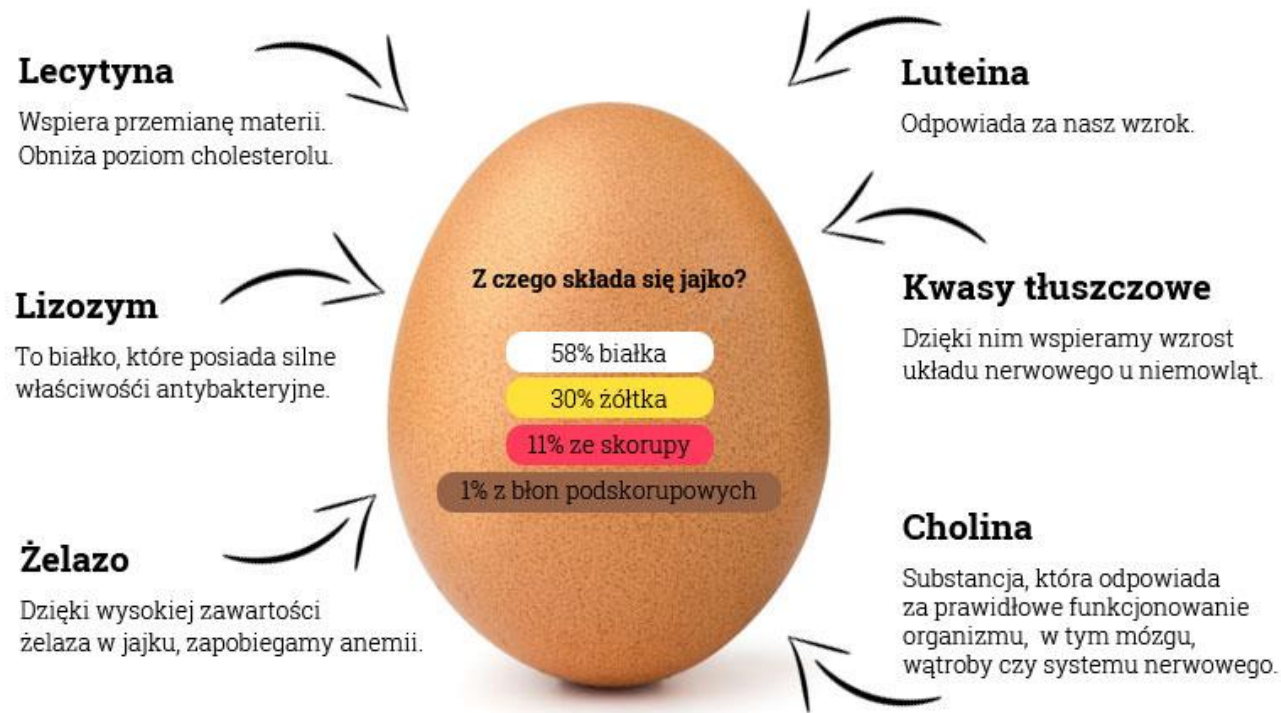
Spożywając je z umiarem nie zrobimy sobie krzywdy. Pamiętaj, że to nie substancja czyni trucizną a dawka.

Maksymalna ilość to 7-12 jajek tygodniowo w zależności od płci czy też naszej wagi.

Badania dowiodły, że negatywny wpływ jajek był zależny od stylu życia badanych. W kontekście diety bazującej na prawdziwym jedzeniu trudno dostrzec szkodliwe skutki ich spożycia.

Ponadto włączenie ich do swojej diety niesie za sobą szereg korzyści zdrowotnych.

Co kryje w sobie jajko?



dompelenpomyslow.pl



ŻYWNOŚĆ GMO

Czym jest GMO?

To organizmy, których genom został zmieniony metodami inżynierii genetycznej w celu uzyskania nowych cech fizjologicznych lub ich ulepszenia.



Fakty o GMO

- ✓ żywność GMO uznawana jest za bezpieczną przez największe ośrodki naukowe i tysiące prac naukowych
- ✓ zmodyfikowany materiał genetyczny zostaje całkowicie rozłożony w przewodzie pokarmowym
- ✓ uprawa GMO wiąże się ze zwiększoną produktywnością rolniczą, mniejszym wykorzystaniem środków ochrony roślin oraz czystszy środowiskiem
- ✓ dzięki GMO możemy ograniczyć głód na świecie i walkę z ubóstwem
- ✓ GMO to także produkcja leków





EMOCJONALNE JEDZENIE



Do jedzenia często podchodzimy emocjonalnie. Supersmaczne na krótką metę sprawiają nam przyjemność, zapewniają poczucie wyluzowania i odprężenia. Słodycze uznajemy często za nagrodę. Najczęściej wieczorem naszą ciężką pracę nagradzamy niezdrowymi przekąskami. Za każdy razem spożywając superprzetworzone nasz mózg dostaje bodziec, który kolejnym razem prosić będzie o więcej.

Pojawia się błędne koło. Ciągły stres może prowadzić do większego spożycia superprzetworzonych, co przekładać się będzie na zwiększoną masę ciała a w efekcie końcowym otyłość.



MARKETING

ciekawostki

Pamiętasz ostatnią reklamę owoców i warzyw w telewizji?

Ponad 80% reklam żywności dotyczy produktów superprzetworzonych. Nad tymi reklamami pracuje mnóstwo specjalistów od marketingu. Bada się zachowanie mózgu, by projektować reklamy najsilniej stymulujące nasze emocje – neuromarketing.

Kolor, informacje o składnikach odżywczych, wiadomości na opakowaniach, ulubione postacie z bajek, celebryci - nic nie jest przypadkowe.

Niestety tego nie unikniemy. Nie jesteśmy w stanie uciec od marketingu i promocji. Możemy jedynie zachować zdrowy rozsądek i bronić się od impulsywnego kupowania niezdrowych produktów.



Rozmieszczenie w sklepie

Zamysł rozmieszczenia produktów w supermarkecie jest prosty - sprzedać jak najwięcej. Co do struktury supermarketu, jest zaprojektowany tak aby 20% minimalnie przetworzonych produktów było umieszczone strategicznie z dala od siebie. Konsument przemierzając cały sklep ma więcej okazji do kupienia niezdrowych produktów. Superprzetworzone umieszcza się na poziomie naszych oczu, żeby było je lepiej widać, a te dla dzieci - na ich wysokości. Świeże produkty z reguły umieszcza się na początku sklepu w szerokich przejściach, co sprawia że sklep w naszych oczach widnieje jako zdrowy.

Otoczenie wpływa na to co jemy



Mia ma 16 lat, uczy się, mieszka z rodzicami. Dzięki wiedzy z książek i internetu dowiedziała się o tym jak ważne jest zdrowe jedzenie i aktywny tryb życia. Na drodze do wprowadzenia zmian towarzyszą jej przeszkody, które nie łatwo pokonać samemu. Jej dyskusje z rodzicami na temat zdrowego żywienia nie przynoszą pozytywnych rezultatów. Rodzice Mii kupują produkty nie zwracając uwagi na ich skład i wartości odżywcze. W ich domu posiłki przyrządza mama, a tradycją jest to aby spożywać je wspólnie. Mia musi jeść posiłki, które jej podano. Mia wychodząc w weekend z przyjaciółmi boi się zaproponować coś innego niż jedzenie typu fastfood ze względu na krytykę społeczeństwa. Aby uniknąć konfliktów Mia poddaje się presji ze strony otoczenia i ulega niezdrowej żywności.

Wniosek jest taki: Otoczenie w jakim przebywamy często ma wpływ na nasze decyzje, również te w kwestii żywienia i naszego zdrowia. Wpływ ten może być pozytywny lub negatywny. W tym przypadku był jak najbardziej negatywny. Superprzetworzone wywierają na nas nacisk.

A silhouette of a person running is centered against a bright, hazy sky at sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect. The sky transitions from a pale yellow near the horizon to a clear blue at the top. The runner's form is dark and solid, capturing the motion of a stride.

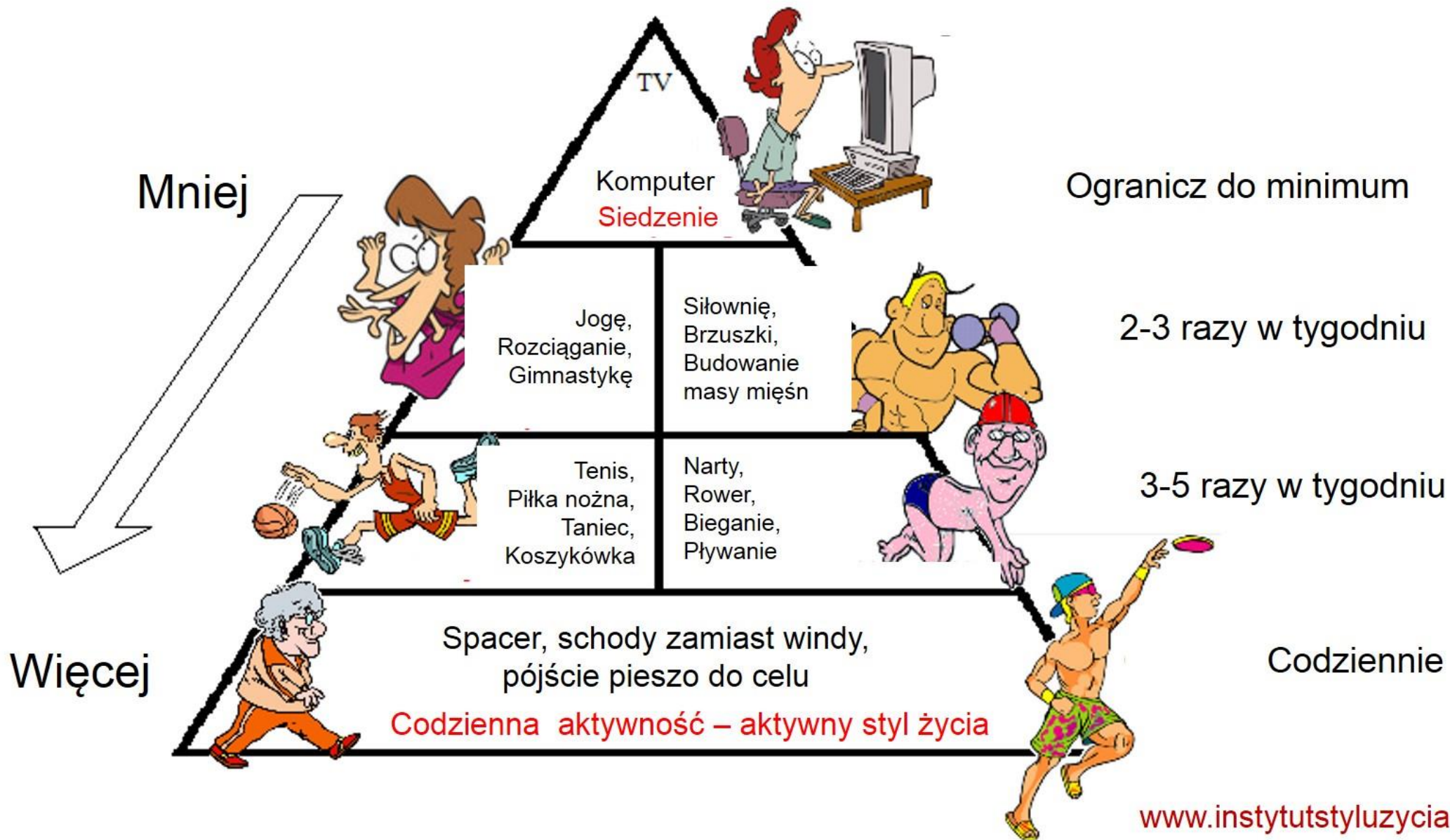
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna to jeden z najistotniejszych elementów, który powinien być obecny w życiu osoby prowadzącej zdrowy tryb życia.

Niedostateczna ilość ruchu lub zupełny jego brak może prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych.



Piramida aktywności fizycznej





**POLSKA
BIEGA.PL**



Spontaniczna aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna to nie tylko trening i ćwiczenia. Sprząatanie, prasowanie, chodzenie po schodach - to również aktywność.

Najlepsza aktywność to ta, która sprawia Ci
najwięcej przyjemności!

Korzyści z wynikające z aktywności fizycznej

- ✓ dobre samopoczucie
- ✓ powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi
- ✓ obniża ryzyko powstania zaburzeń sercowo-naczyniowych
- ✓ wzmacnia system immunologiczny - odporność
- ✓ daje poczucie satysfakcji.



Przykłady codziennej aktywności fizycznej

- ✓ spacer
- ✓ bieganie
- ✓ jazda na rowerze
- ✓ taniec
- ✓ pływanie
- ✓ ćwiczenia gimnastyczne
- ✓ trening siłowy





Pandemia a aktywność fizyczna

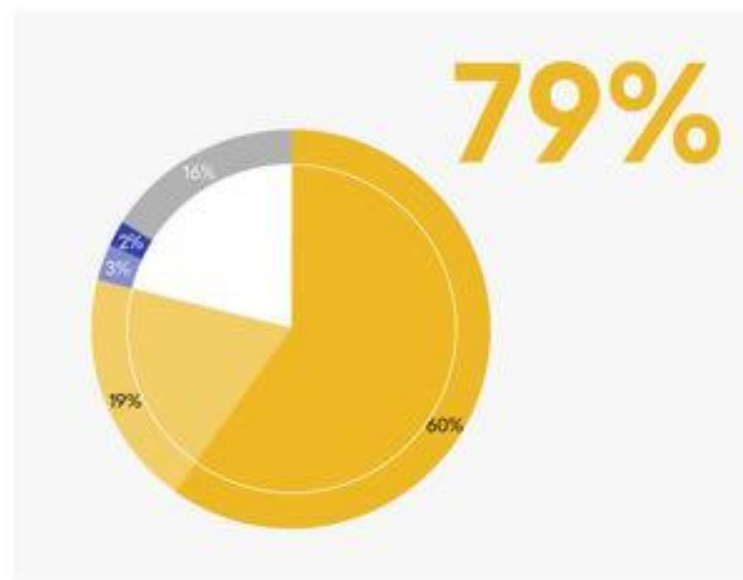
Trwająca od blisko roku pandemia koronawirusa wyróciła świat do góry nogami. Koronawirus spowodował, że nasza naturalna aktywność związana z naszym stylem życia została zupełnie przekształcona. Nie trzeba przy tym ograniczać się do konkretnych zestawów ćwiczeń. Dla osób nieaktywnych wystarczające może okazać się wykonywanie codziennych obowiązków wymagających ruchu. Przykładem może też być sprzątanie. Ruch jest w stanie zastąpić wiele leków, natomiast żaden lek nie zastąpi ruchu.

Wszystkie osoby ćwicząc, uprawiając sport wzmacniają swój system odpornościowy.

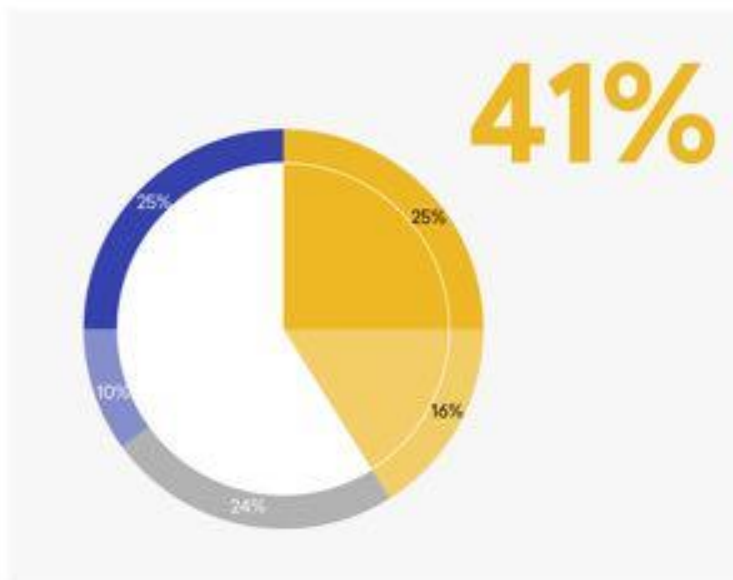
Uprawianie sportu ma pozytywny wpływ na samopoczucie oraz efektywność w pracy

41 proc. ćwiczących Polaków uważa, że aktywność fizyczna niweluje stres związany z pandemią, a 73 proc. deklaruje, że niezależnie od rozwoju sytuacji epidemicznej, nie ograniczy aktywności fizycznej.

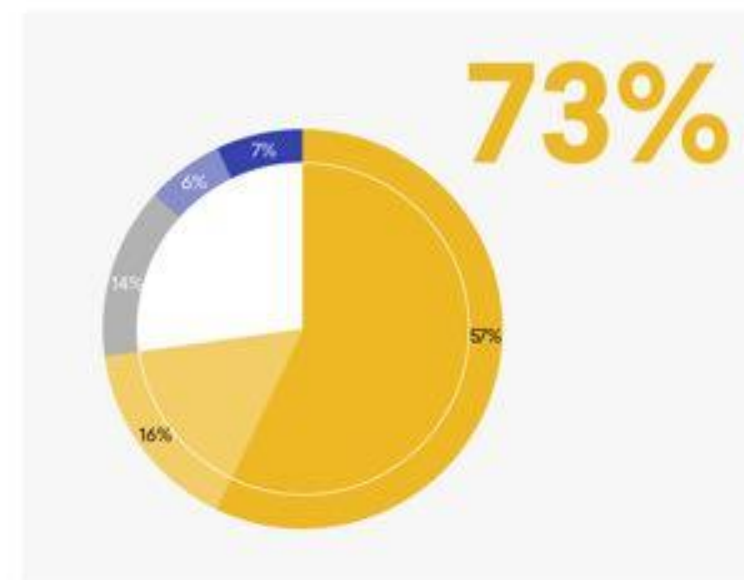
▼ Aktywność fizyczna wpływa na moje samopoczucie i efektywność w pracy.



▼ Aktywność fizyczna niweluje stres związany z pandemią.



▼ Bez względu na rozwój sytuacji związanej z koronawirusem nie planuję zmniejszyć swojej aktywności fizycznej.



n=760, osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu

● CAŁKOWICIE SIĘ ZGADZAM
● ZGADZAM SIĘ
● NIE MAM ZDANIA
● NIE ZGADZAM SIĘ
● W OGÓLE SIĘ NIE ZGADZAM

Jak wzmocnić odporność?

- ü odpowiednia ilość snu
- ü zdrowe nawyki żywieniowe
- ü odpowiednie nawodnienie
- ü umiarkowana aktywność fizyczna
- ü suplementacja – witamina D, probiotyki, witamina C
- ü hartowanie – adaptacja organizmu
- ü odpowiednia higiena





UZALEŻNIENIA

Czym jest uzależnienie ?

Uzależnienie to nabyty stan zaburzenia psychicznego i fizycznego.

Charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.



Od czego można się uzależnić ?

- ✓ alkoholu
- ✓ nikotyny
- ✓ narkotyków
- ✓ leków
- ✓ urządzeń elektronicznych





Sytuacje związane z rzuceniem palenia

Rzucenie palenia wiąże się zazwyczaj z przybraniem na wadze. Dzieje się tak, ponieważ superprzetworzone stają się alternatywą dla papierosów. Brak tytoniu wynagradzamy sobie przyjemnością ze zjedzenia czegoś smacznego.

Jednak rzucenie palenia to najlepsze, co może zrobić palacz mimo iż często wiąże się to z okazją do emocjonalnego jedzenia.



Jak walczyć z nałogami ?

Zaleca się psychoterapię, jednak podstawą będzie nastawienie i podejście do problemu osoby nałogowej.

Brak motywacji i chęci do działania będzie jednoznaczne z niepowodzeniem.

Świadomość i zdolność przyznania się do problemu jest tutaj bardzo ważna.



REGENERACJA

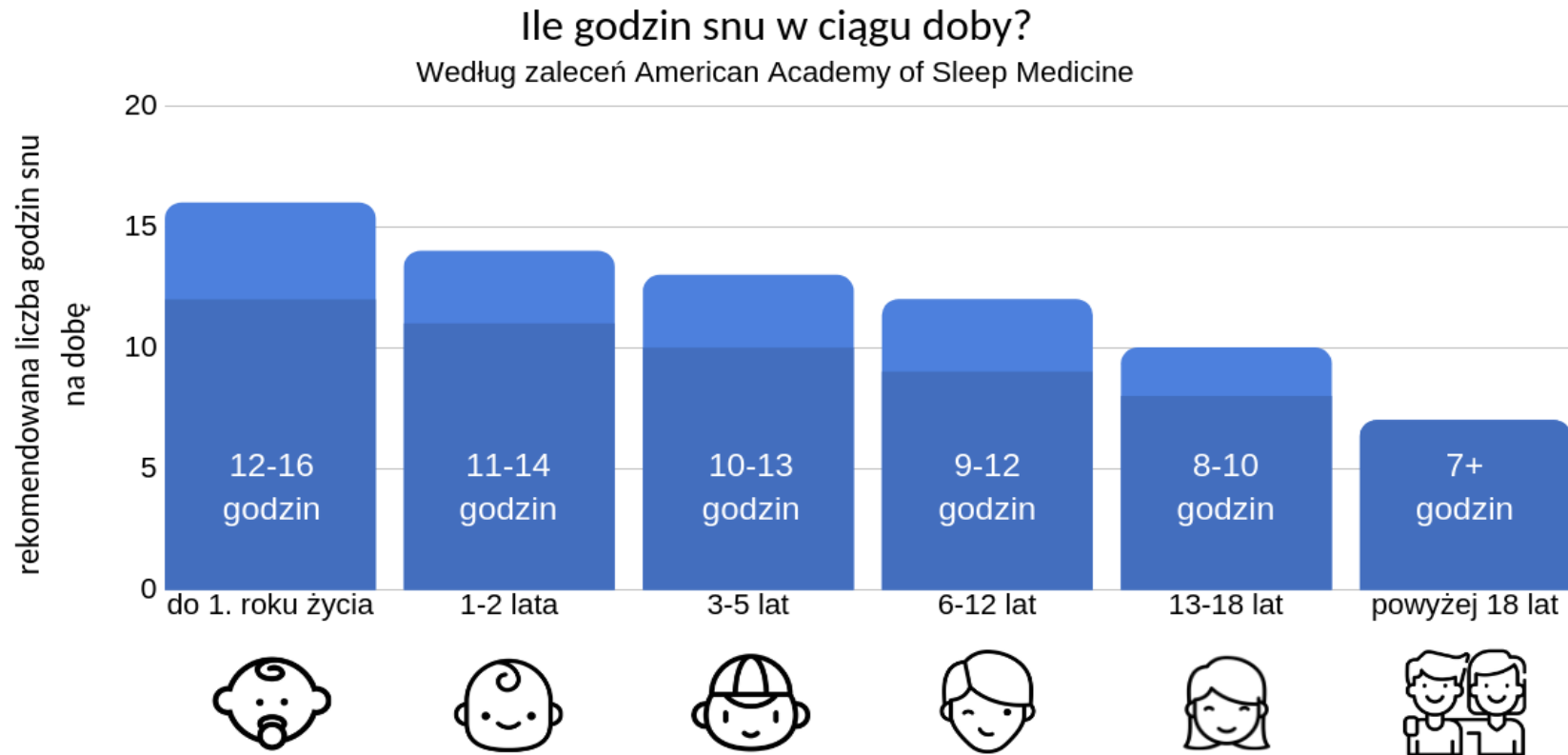


Oprócz zdrowej diety i aktywności fizycznej warto zadbać o prawidłową regenerację.

Regeneracja to coś, czego każdy z nas potrzebuje do zwykłego funkcjonowania. Ma sprawić, że nasz organizm będzie gotów do nowych zadań.

Odpowiednia regeneracja zapewni nam ochronę przed przemęczeniem, przetrenowaniem oraz kontuzjami aparatu ruchu.

Ile powinniśmy spać ?



Długość snu zależy od wieku. Osoby starsze potrzebują mniej snu niż osoby młode.

Jak naprawić swój sen ?

- ü Zadbaj o ciszę i zaciemnienie
- ü Ogranicz ekspozycje na światło niebieskie
- ü Ogranicz podaż kofeiny
- ü Przewietrz sypialnie
- ü Zrelaksuj się, np. Poczytaj książkę przed snem
- ü Możesz wspomóc się melatoniną

Długość snu jak i jego jakość jest istotna. Zadbaj więc również o odpowiednią higienę snu.



Podsumowanie

Powinniśmy robić wszystko co w naszej mocy, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i dobrą sylwetką. Zdrowy styl życia to czynnik decydujący o naszym samopoczuciu.

To, co my damy organizmowi przełoży się na to co otrzymamy od niego w zamian.



A pair of hands is shown holding a bright red heart. The hands are positioned on the left side of the frame. A large, white, brushstroke-like graphic element is overlaid on the right side, containing the text. In the background, a silver stethoscope is visible on a light-colored wooden surface.

Dziękuję za uwagę

Martyna Lepieszka