

## PODSTAWY ODŻYWIANIA - CZĘŚĆ 1

### Dzień dobry ☺

Ponieważ większość z Was intensywnie trenuje i interesujecie się zasadami zdrowego żywienia dla tego chciałabym Wam troszeczkę ugruntować wiedzę na ten temat zaczynając od samego początku, a więc od najważniejszych podstaw.

Nasze ciało zbudowane jest z komórek potrzebujących do życia i wzrostu składników odżywczych, których źródłem jest spożywany pokarm. Dlatego to, jak wyglądamy oraz jakie jest nasze samopoczucie i zdrowie, zależy od codziennej diety. Tak więc w wielkim uproszczeniu mówiąc przytaczając znane powiedzenie „**jesteśmy tym, co jemy**” ☺



Troszcząc się o swoje zdrowie należy zapewnić swojemu organizmowi pełnowartościowe pożywienie. Nie polega to jednak wyłącznie, jak wielu z Was sądzi, na dostarczaniu odpowiedniej ilości artykułów spożywczych pokrywających kaloryczne zapotrzebowanie. Równie ważne jest dostarczenie w pokarmach w odpowiednich ilościach i proporcjach takich składniki, jak: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne, przy czym istotna jest nie tylko ich ilość, ale także jakość i wzajemne proporcje. I tak:

## **Białka**

Z białek organizm buduje nowe lub odnawia zużyte komórki, hormony, enzymy, ciała odpornościowe. Pożądane jest, aby źródłem białka w naszym pożywieniu były produkty zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego.

Zapotrzebowanie organizmu człowieka na białko waha się w pewnych granicach. I tak człowiek zdrowy, dorosły potrzebuje od 0,8 do 1,0 g białka na 1 kg ciężaru ciała. U dzieci i młodzieży zapotrzebowanie zwiększa się znacznie (dwu-, trzykrotnie), gdyż w okresie wzrostu i rozwoju białko zużywane jest również do budowy nowych komórek i tkanek.

Głównym źródłem białka pochodzenia zwierzęcego są: mięso, ryby, sery i mleko, zaś źródłem białka pochodzenia roślinnego głównie nasiona roślin strączkowych.

## **Tłuszcze**

Są składnikami o najwyższej wartości kalorycznej. Dodatek tłuszczu pozwala na podniesienie wartości kalorycznej pożywienia bez zbytniego zwiększania jego objętości, co ma duże znaczenie dla osób aktywnych fizycznie, których zapotrzebowanie kaloryczne jest szczególnie wysokie. Najcenniejsze biologicznie są tłuszcze zwierzęce (zwłaszcza masło), gdyż zawierają one witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (np. A, D, E).

Głównym źródłem tłuszczu w naszym pożywieniu są: smalec, oleje, masło. Przeciętnie przyjmuje się, że codzienne spożycie tłuszczu powinno wynosić 70 g (przy diecie 2000kcal.) do 120 g. Pożądane jest, aby w pożywieniu człowieka występowały zarówno tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego, te ostatnie bowiem zawierają większe ilości tzw. nienasyconych kwasów tłuszczowych koniecznych do normalnego przebiegu procesów życiowych. Ich brak może powodować poważne schorzenia, m.in. choroby skóry i włosów.

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego należy spożywać w umiarkowanej ilości, gdyż nadmierne ich spożywanie ma duży wpływ na zdrowie człowieka, powodując wzrost poziomu cholesterolu.

## Węglowodany

Są głównym źródłem energii. Występują one przeważnie w produktach roślinnych. Typowym przedstawicielem węglowodanów jest skrobia (składnik ziaren zbóż, ziemniaków). Do węglowodanów zalicza się także błonnik, który działa mechanicznie na ścianki jelit wpływając dodatkowo na przesuwanie się pokarmu i przyczyniając się do wytworzenia odpowiedniej konsystencji treści pokarmowej w jelitach.

Źródłem węglowodanów w naszym pożywieniu są przede wszystkim ziemniaki, przetwory zbożowe i cukier. Dienne zapotrzebowanie człowieka na węglowodany wynosi przeciętnie 275g przy zrównoważonej diecie 2200kcal i zależy w dużym stopniu od naszej aktywności fizycznej.

Zarówno białko, jak i tłuszcze oraz węglowodany będą prawidłowo wykorzystane, jeśli zachowana będzie między nimi odpowiednia proporcja.

## Witaminy

To złożone związki chemiczne, bardzo potrzebne ludzkiemu organizmowi, których jednak nie jest w stanie sam wyprodukować.

## Mikroelementy

To pierwiastki chemiczne, bez których życie było by niemożliwe, zatem stale trzeba uzupełniać ich niedobór spowodowany poceniem się, wydalaniem moczu czy krwawieniem.

Gdyby ktoś zachował dietę składającą się z właściwych ilości tłuszczów, węglowodanów, białek i wody, ale całkowicie pozbawioną witamin i mikroelementów, musiałby umrzeć, być może w ciągu kilku miesięcy!!!

### **Rozróżniamy dwie główne grupy witamin.**

Pierwsza grupa to witaminy A, D, E i K, które są rozpuszczalne w tłuszczach, w związku z czym występują najczęściej w pokarmach zawierających tłuszczy, jak jaja, masło i mleko.

Zazwyczaj organizm odkłada sobie zapasy tych witamin - przede wszystkim w wątrobie. Dobrze odżywiony człowiek przeżyje wiele miesięcy nie spożywając witaminy A bez żadnych objawów chorobowych.

Zapotrzebowanie organizmu na poszczególne witaminy i mikroelementy jest niewiarygodnie małe. Pomimo tego trzy z nich - **wapń, żelazo i jod** - często nie są spożywane w dostatecznych ilościach!. Taki niedobór witaminy lub pierwiastka śladowego może prowadzić do poważnych chorób. Leczenie polegające na podaniu tabletek zawierających witaminy lub pierwiastki śladowe sprawi, że objawy ustąpią po kilku godzinach, ale powikłania pozostają.

Zbyt duża dawka witamin również nie jest obojętna dla zdrowia. Dotyczy to zwłaszcza tych witamin, które organizm odkłada w większych ilościach. Na przykład nadmierne spożywanie witaminy A może prowadzić do zgonu. Najpierw pojawia się bolesna opuchlizna, wysypka i wypadają włosy, potem powiększa się wątroba i śledziona.

Na szczęście przedawkowanie pierwiastków śladowych występuje raczej rzadko, ponieważ organizm pozbywa się zbędnych ilości. Jednakże nadmiar soli - połączenie pierwiastków sodu i chloru - może być niebezpieczny dla osób z nadciśnieniem, ponieważ stanowi zbyt duże obciążenie dla serca ☹

W drugiej części artykułu przedstawię Wam opis najważniejszych witamin i mikroelementów ich źródła i znaczenie dla funkcjonowania organizmu. Chciałabym abyście byli w pełni świadomi, że wszystko, co konsumujecie lub przeciwnie ma wpływ na całe wasze ciało, wygląd, samopoczucie zarówno teraz, jak i w przyszłości dla tego warto odżywiać się świadomie, prowadzić zdrowy i aktywny tryb życia w trosce o jego jakość teraz i w przyszłości ☺

Pozdrawiam

Alina Tyda