

# ZDROWA ŻYWNOŚĆ

To, co jemy, ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie. Nasze przyzwyczajenia żywieniowe nie zawsze odpowiadają potrzebom naszego organizmu. Najczęściej jemy szybko i „byle jak”. Nie zwracamy uwagi na wartości odżywcze, jakie nam są potrzebne do prawidłowego rozwoju, a jakie dane produkty nam dostarczają. Jemy po prostu to, co lubimy.

## **Ale czy to jest zdrowe?**

Zdaniem żywieniowców, powinniśmy zwracać większą uwagę na nasze posiłki. Odżywiać się zdrowo powinniśmy w każdym okresie życia. Zdrowa żywność czyli naturalne produkty zawierają wszystkie produkty, niezbędne do prowadzenia zdrowej, naturalnej kuchni. Nie zawierają one substancji chemicznych, konserwantów ani sztucznych barwników.

Spożywanie produktów nieprzetworzonych, pełnowartościowych, bez zbędnych środków konserwujących i rozmaitych polepszaczy ma prozdrowotny wpływ na nasz organizm. Zdrowa żywność zaopatruje nasz organizm we wszystkie potrzebne mu składniki odżywcze - węglowodany, zdrowe tłuszcze, białka, witaminy i mikroelementy. Pokarmy bogate w błonnik i nienasycone kwasy tłuszczowe sprzyjają naszemu zdrowiu i samopoczuciu - warzywa, owoce, pełne zboża, płatki, kasze, kielki, ziarna i pestki, roślinne oleje, zioła i przyprawy, miód i produkty pszczelarskie (np. pyłek kwiatowy, pierzga) - dodatkowo wszystko to jest bogatym źródłem witamin i minerałów.

Kiedy kupujemy gotowe posiłki - warto sprawdzić ich skład i wykluczyć z diety te, które zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych w formie utwardzanych tłuszczów, duże ilości cukru lub innych niezdrowych słodzików, ulepszacze smaku, sztuczne barwniki i konserwanty. Dziś, kiedy świadomość wpływu odżywiania na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne oraz na kondycję naszego środowiska naturalnego ciągle wzrasta, coraz łatwiej jest znaleźć gotowe produkty wyznające zasadę „clean label”, (z ang. „czysta etykieta”).

„Clean label” to ogólnoświatowy trend, którym jest dążenie do projektowania i spożywania jak najbardziej naturalnych produktów.



Chcąc prawidłowo rozwijać się i być zdrowym należy spożywać w każdym dniu odpowiednią żywność. Powinna ona dostarczyć potrzebną ilość kalorii oraz zawierać ok. 60 różnych składników. Zapotrzebowanie na energię (kalorie) zmienia się wraz z wiekiem. Ludzie młodzi i aktywnie pracujący potrzebują jej więcej. Ludzie w podeszłym wieku dużo mniej. Zdaniem żywieniowców, do codziennego jadłospisu wybierać powinniśmy produkty niskokaloryczne, bogate w błonnik, witaminy i składniki mineralne.

Powinniśmy zatem jeść dużo ciemnego pieczywa, warzyw i owoców, białego chudego sera oraz ryb. Spożywajmy więcej mleka o niskiej zawartości tłuszczów oraz niskotłuszczowych jogurtów i kefirów.

Do podstawowych i niezbędnych dla człowieka składników należą: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne, woda i błonnik.

### **BIAŁKO**

Jest jednym ze składników budujących mięśnie, kości, skórę oraz krew. Nie można go zastąpić żadnymi innymi składnikami odżywczymi. Występuje zarówno w produktach zwierzęcych, jak i roślinnych.

Najwięcej białka znajduje się w mięsie, drobiu, rybach, jajkach, mleku, kefirach i serach. Wśród produktów roślinnych bogate w białko są: fasola, groch, soczewica, bób, soja i orzechy. Zdaniem żywieniowców, prawidłowe żywienie wymaga spożywania produktów zawierających białko zwierzęce i roślinne.

## **WĘGLOWODANY**

Są to składniki odżywcze, które dostarczają organizmowi energii. Większe ich ilości znajdują się w produktach pochodzenia roślinnego. Wyróżniamy węglowodany proste i złożone. Te pierwsze są łatwiej przyswajane przez organizm człowieka i szybciej spalane.

Węglowodany to głównie skrobia i cukier, czyli sacharoza. Obecne są w produktach takich, jak: owoce, warzywa, pieczywo, kasze, płatki zbożowe, ryż, kukurydza i ziemniaki.

## **BŁONNIK**

To inaczej włókno pokarmowe. Jest to naturalny składnik owoców, warzyw, nasion i zbóż. Ułatwia on trawienie, przez co spełnia bardzo ważną rolę w organizmie człowieka. Poza tym błonnik zwiększa objętość pokarmów, znosi uczucie głodu, wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi.

Najbogatsze w błonnik są produkty zbożowe, czyli chleb razowy, gruboziarniste kasze, płatki zbożowe i otręby. Błonnik znajdziemy także w roślinach strączkowych, warzywach liściastych, ziemniakach i owocach.

## **TŁUSZCZE**

Tłuszcze obok białka i węglowodanów są ważnym makroskładnikiem diet. Odgrywają wiele funkcji w naszym organizmie: są źródłem energii, chronią narządy wewnętrzne przed urazami, nośnik witamin, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a także narządu wzroku. Niezbędne dla prawidłowego rozwoju i wzrostu dzieci, utrzymują prawidłowe ciśnienie krwi. Tłuszcze dzielimy na roślinne i zwierzęce.

**Tłuszcze roślinne** - pozyskuje się je głównie z nasion rzepaku, słonecznika, soi czy siemienia lnianego. Znane są również tłuszcze roślinne wytwarzane z orzechów laskowych, kokosowych czy włoskich. Tłuszcze roślinne są bogatym źródłem witaminy E oraz polifenoli, czyli substancji przeciwutleniających;

**Tłuszcze zwierzęce** - są one wytwarzane poprzez wytapianie ich z rozdrobnionej tkanki. Tłuszcze zwierzęce w temperaturze pokojowej zazwyczaj przybierają postać ciała stałego, co wynika z faktu, że bogate

w nasycone kwasy tłuszczowe. Wyjątek w tym przypadku stanowią oleje, które są pozyskiwane z ryb. Oleje te bowiem są bogatym źródłem kwasów wielonienasyconych. Tłuszcze, które składają się z nasyconych kwasów tłuszczowych są odporne na wysoką temperaturę, dlatego też idealnie nadają się do smażenia;

**Tłuszcze sztuczne i modyfikowane** - powstają w wyniku przemysłowego uwodornienia, czyli utwardzenia olejów roślinnych. Podczas tego procesu olej roślinny wzbogaca się w cząsteczki wodoru i poddaje działaniu bardzo wysokiej temperatury.



### Zasady zdrowego odżywiania

1. Spożywajcie produkty wyhodowane w regionie, w którym mieszkacie.
2. Spożywajcie warzywa, owoce, orzechy ściśle według sezonu ich dojrzewania.
3. Każdy posiłek powinien zawierać surowe (latem), duszone lub kiszone warzywa (zimą).
4. Rezygnujcie ze spożywania pieczywa drożdżowego, jedzcie chleb pieczony z mąki gruboziarnistej.
5. Przygotowując posiłki nie łączcie białek z węglowodanami.
6. Dokładnie przeżuwaszcie pokarm.
7. Przyrządzajcie posiłki bezpośrednio przed jedzeniem.
8. Nie odgrzewajcie wielokrotnie posiłków.

9. Zmniejszajcie spożywanie produktów sztucznych, rafinowanych i wędzonych.
10. Rezygnujcie w miarę możliwości z potraw gotowanych i konserwowych produktów.
11. Zmniejszajcie spożycie kawy i herbaty.
12. Dodawajcie do potraw: imbir, pieprz itd. (szczególnie zimą).
13. W porze letniej i jesiennej róbcie dzień „truskawkowy”, „czereśniowy”, „jabłkowy”, „arbuzowy” i nic więcej nie jedzcie.
14. Raz w tygodniu przeprowadzajcie „post” 16 lub 24 godziny (w tym czasie pijcie tylko wodę).
15. Gdy pojawi się świeża marchew, buraki, jabłka, pijcie świeżo przygotowane soki.
16. Walczcie z zaparciami to – to główny wróg zdrowia i główna przyczyna starzenia się.
17. Od poniedziałku do piątku odżywiajcie się skromnie.
18. Natomiast w sobotę i niedzielę róbcie sobie święto „brzuska” (jedzcie wszystko co chcecie).

### **Skutki złego odżywiania:**

- Choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze; miażdżyca i jej powikłania np. udar mózgu i niedokrwienność serca z zawałem włącznie)
- Nowotwory
- Cukrzyca insulinozależna
- Nienowotworowe choroby jelita grubego
- Kamica żółciowa
- Próchnica zębów
- Osteoporoza
- Otyłość
- Bulimia, anoreksja.

## TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



Pozdrawiam  
Anna Listowska