

BAŚNIOWA SZKOŁA

GAZETKA SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 64 W ŁODZI
IM. HANSA CHRISTIANA ANDERSENA, UL. ANCZYCA 6

WYDANIE SPECJALNE

ZDROWE
ODŻYWIANIE





CZŁONKOWIE REDAKCJI

Cezary Gołębiowski klasa 8b
Mateusz Kujawiak klasa 6e
Antoni Baran klasa 6b
Amelka Przybysz klasa 6e
Jan Szyjer klasa 5f
Dawid Samokiszczuk klasa 5b
Jakub Paduszyński klasa 5b
Michał Wajszczyk klasa 6e
Nadia Płuciennik klasa 5F
Wiktoria Konieczna klasa 6e
Hubert Kacprzyk klasa 6e
Marcel Banasiak klasa 6b
Zuzanna Ojrzyńska klasa 7b
Żaneta Sieńska klasa 5f
Antek Orczykowski klasa 5f

KILKA SŁÓW

od redakcji....

Witajcie!!! Oto kolejny numer naszej szkolnej gazetki . Znajdziecie w niej mnóstwo informacji na temat zdrowego trybu życia. Pomożemy Wam jak wybierać mądrze i żyć zdrowo. Mamy nadzieję, że spodoba Wam się nasza gazetka.

Życzymy miłej lektury!!!
Cezary Gołębiowski

Talerz zdrowia

Nasi uczniowie klas 4-8 wykonali „Talerze zdrowia” i przestali ich zdjęcia w ramach projektu edukacyjnego „Trzymaj Formę”.

Co to jest talerz zdrowia?

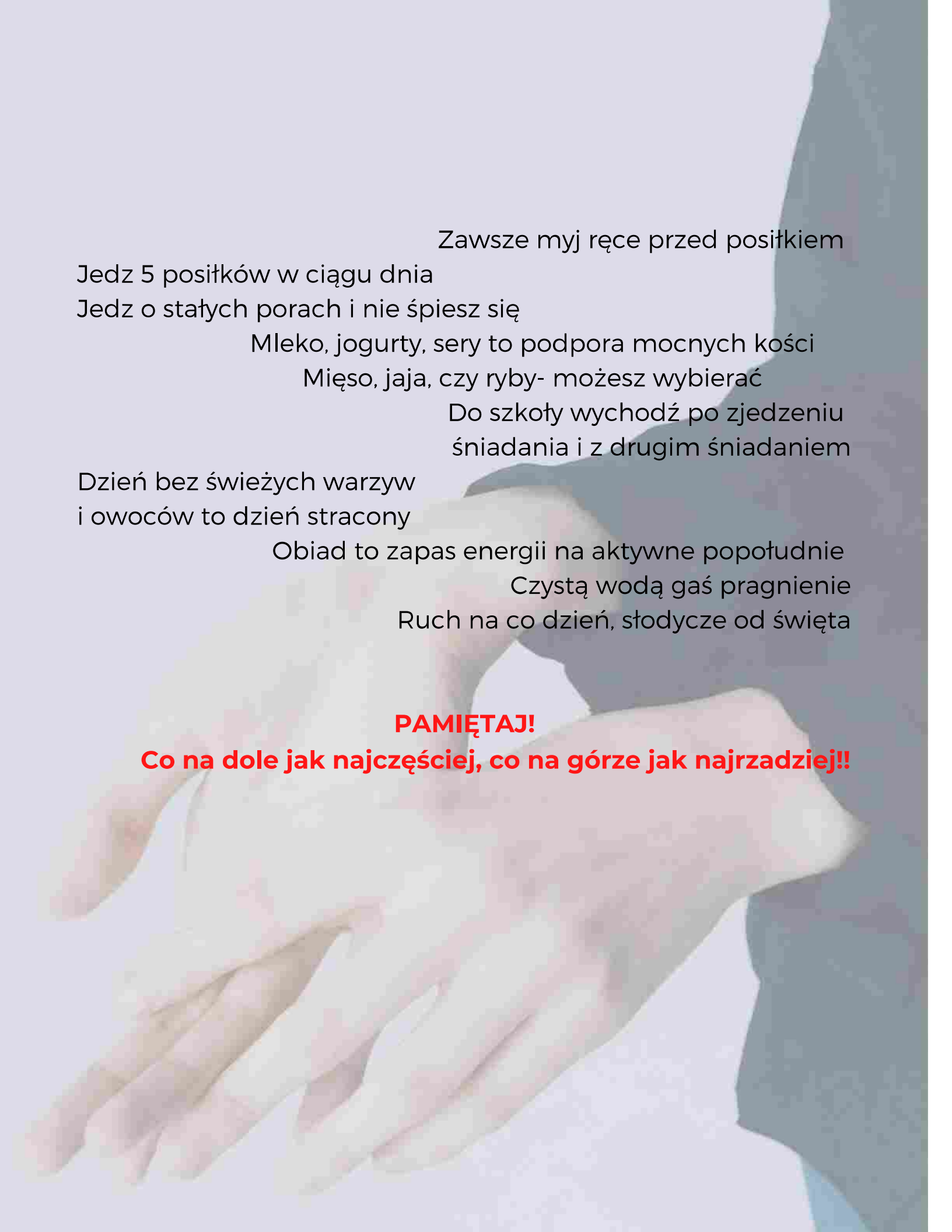
Otóż o tym, co powinniśmy jeść i w jakich ilościach, informuje nas piramida zdrowego żywienia. W ciągu ponad 20 lat swojego istnienia była wielokrotnie modyfikowana. Ale niedawno pojawił się talerz zdrowia. Na talerzu doskonale widać, co należy jeść, jakie są proporcje poszczególnych grup produktów.

Talerz zdrowia opracowali amerykańscy naukowcy z Harvard School of Public Health. Najważniejsza jest aktywność fizyczna (ona też jest podstawą piramidy zdrowego żywienia) i picie minimum 2 litrów płynów dziennie.

Talerz zdrowia podzielony został na 6 części, w każdej jest inna grupa produktów. Łatwo odczytać, ile dana grupa powinna zajmować miejsca na talerzu w czasie jednego posiłku albo jaką część ma stanowić w bilansie żywieniowym każdego dnia.

Wielkość tego talerza nie jest określona, ważne jest zachowanie pokazanych na nim proporcji. Dziękuję Wszystkim, którzy nadesłali prace w ramach projektu!

Koordinator:
Dorota Matuszewska- Temech



Zawsze myj ręce przed posiłkiem

Jedz 5 posiłków w ciągu dnia

Jedz o stałych porach i nie śpiesz się

Mleko, jogurty, sery to podpora mocnych kości

Mięso, jaja, czy ryby- możesz wybierać

Do szkoły wychodź po zjedzeniu
śniadania i z drugim śniadaniem

Dzień bez świeżych warzyw

i owoców to dzień stracony

Obiad to zapas energii na aktywne popołudnie

Czystą wodą gaś pragnienie

Ruch na co dzień, słodycze od święta

PAMIĘTAJ!

Co na dole jak najczęściej, co na górze jak najrzadziej!!

Jak często i ile jeść?

Eksperci zalecają jedzenie od 3-5 posiłków dziennie, a przerwa pomiędzy nimi powinna wynosić około 3-4 godziny. Dietetycy obalają też mit o jedzeniu tylko do godziny 18. Człowiek powinien ostatni posiłek zjeść mniej więcej około 3 godziny przed snem.

Pamiętajmy, że są to zalecenia ogólne. Nie sprawdzają się one dla osób chorych np. osoba z cukrzycą typu 1 powinna zjadać 6 małych posiłków w ciągu dnia. Osoba cierpiąca na celiakię powinna unikać natomiast produktów zawierające gluten. Powinniśmy zwracać uwagę na to co jemy. Najlepiej unikać wysoko przetworzonej żywności i zastąpić ją posiłkami zrobionymi samodzielnie.

Pieczywo pszenne czy pełno ziarniste?

Produkty zbożowe są zalecane. Powinny stanowić one większość posiłków. Artykuły z tzw. pełnego przemiału są zalecane.

Powinniśmy jak najczęściej z nich korzystać. Zaleca się min. brązowy ryż, makarony razowe i kaszę. Spożycie dużej ilości błonnika pokarmowego pozwala zachować prawidłową pracę jelit. Zapobiega zaparciom i powstawaniu nowotworów jelita grubego. Pomaga to również w obniżeniu cholesterolu we krwi.

Woda to podstawa.

Ludzki organizm tak jak inne dąży do równowagi wewnętrznej zwanej homeostazą. Bardzo często jednak zapominamy o prawidłowej zawartości wody w organizmie, a to ona pozwala na prawidłową pracę organizmu. Dzięki niej dochodzi do wielu przemian. Przy jej pomocy dostarczane są po organizmie składniki mineralne. Na obliczenie zapotrzebowania na wodę są dwa wzory

1. Wzór:

- Na pierwsze 10kg przypada 100ml wody na każdy kg.
- kolejne 10kg to już 50ml/kg
- każde następne kilogramy to 20ml/kg.

Dla przykładu: zapotrzebowanie na wodę dla osoby ważącej 60kg wyniesie: $(10\text{kg} \times 100\text{ ml}) + (10\text{kg} \times 50\text{ ml}) + (40\text{kg} \times 20\text{ ml}) = 2300\text{ ml}$, czyli 2,3l wody dziennie.

2.Wzór: Zakłada się, że na każdy kilogram masy ciała przypada 30ml wody.

Dla przykładu: zapotrzebowanie na wodę dla osoby ważącej 60kg wyniesie: $60\text{kg} \times 30\text{ml} = 1800\text{ ml}$, czyli 1,8 l wody dziennie

A co z warzywami i owocami?

Warzywa i owoce są zdrowe powinniśmy zjadać je w największych ilościach. W zdrowej diecie stanowią one połowę wszystkich posiłków. Zaleca się jeść 5 porcji w ciągu dnia.

Warzywa powinny stanowić 3/4, a owoce 1/4 diety. Pamiętajmy, że rośliny są bogate w witaminy, mikro i makroelementy. Pomagają one regulować pracę organizmu np. hormonów oraz stymulują system odpornościowy organizmu.

Mleko i mięso.

Produkty mleczne i jego przetwory posiadają wiele walorów. Dostarczają wapń, białka, witamin i innych. Zaleca się spożywanie 2 szklanek mleka dziennie do 2% tłuszczu. Sery żółte zawierają więcej wapnia, niż białe. Jednak z powodu dużej ilości tłuszczu powinno spożywać się je rzadziej i w mniejszych ilościach.

Według badań (IARC) duże spożycie mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory.

Zaleca się głównie spożywanie chudych gatunków mięsa. Powinniśmy pamiętać o rybach pochodzenia morskiego, które są bogatym źródłem kwasów nasyconych omega-3. Należy pamiętać, że zapobiegają one miażdżycy. Chronią przed zawałem i udarem. Mięso można zastąpić wieloma produktami np: grochem, fasolą, soczewicą, soją, jajami.

Biała śmierć - nadmiar soli i cukru nas zabija.

Cukier i słodycze przyczyniają się do rozwoju nadwagi i otyłości. Próchnica zębów, cukrzyca typu 2, miażdżycy to tylko nie liczne z powikłań chorobowych. Słodkie przekąski można ograniczyć za pomocą owoców, orzechów, nasion lub samodzielnie można robić wypieki z ograniczoną ilością cukru.

Sól

powinna, być spożywana w nie większej ilości niż 5g na dobę. Powinniśmy unikać dosalania produktów. Można zamiast soli używać ziół, które urozmaicą smak potraw.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

To popularne hasło jest uważam bardzo trafne. Od tego jak się odżywiamy oraz czy ćwiczymy zależy to co najważniejsze - Nasze zdrowie. Jak więc postępować żeby zdrowy duch miał zdrowe ciało?

W tym artykule chciałem przedstawić kilka rad jak żyć zdrowo

1. Odżywianie.

Jesteśmy tym co jemy i nie jest to wcale przesadzone. Nasz organizm do życia potrzebuje paliwa a tym paliwem jest pożywienie. Dlatego tak ważne jest to co jemy. Poniżej przedstawiam Piramidę Żywnościową która pokazuje jakie pokarmy powinniśmy spożywać. U podstawy piramidy są te których powinniśmy spożywać najwięcej. Obok piramidy jest informacja ile danego produktu powinniśmy dziennie spożywać. Pamiętajmy że najzdrowsze warzywa są ze skórka, surowe tak samo jak owoce, najzdrowsze mięso to mięso gotowane lub przygotowane na parze.



2. Aktywność fizyczna.

Bardzo ważne jest żeby prowadzić aktywny tryb życia zwłaszcza jeśli mamy pracę siedzącą. Bardzo dobrze jeśli uprawiamy sport, jeśli to nasza pasja, hobby. Nie szukajmy wymówek, nawet w mieście możemy aktywnie spędzać czas np. uprawiając jogging, jeżdżąc na rowerze, rolkach, hulajnodze czy deskorolce. Możemy chodzić na siłownię lub zajęcia fitness. W parkach lub przy placach zabaw są ogólnodostępne siłownie na świeżym powietrzu. Aktywność fizyczna poprawia ukrwienie organizmu, dotlenia mózg, zapobiega osteoporozie, wzmacnia system immunologiczny, zapobiega depresji. Podnosi poczucie własnej wartości a ruch pomaga nam rozładować negatywne emocje. Wystarczy 30 min spaceru dziennie więc do dzieła!

3. Jakość pożywienia.

W czasach masowej produkcji żywności ważne jest również nie ile i co ale jakiej jakości żywność spożywamy. Ważne żeby była to żywność niemodyfikowana genetycznie, bez antybiotyków czy z wolnego wybiegu jak np. jajka. Wybierajmy żywność ze znaczkami jakości, rodzimych producentów.

Mam nadzieję że ten krótki artykuł sprawi że zastanowicie się nad zdrowym stylem życia. Jeśli chociaż spróbujecie albo pomyślicie nad tym żeby spróbować zmienić nawyki żywieniowe na zdrowe, odniosłem sukces.

Zdrowe odżywianie to sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla nas w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca.

Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody.

Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe.

Zasady prawidłowego żywienia, według polskiego Instytutu Żywności i Żywienia

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Spożywaj warzywa i owoce jak najczęściej. Należy spożywać je w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw na $\frac{1}{4}$ owoców.
3. Spożywaj produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste.
4. Codziennie wypijaj przynajmniej dwie duże szklanki mleka, jogurtu lub kefiru.
5. Ogranicz spożywanie mięsa. Zastąp mięso rybami, warzywami strączkowymi i jajami.
6. Ogranicz spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastąp go olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożywania cukru i słodczy, zastąp je owocami i orzechami.
8. Unikaj dosalania potraw i produktów o dużej zawartości soli. Zastąp sól ziołami.
9. Wypijaj przynajmniej 1,5 l wody dziennie.
10. Unikaj alkoholu i tytoniu.

**Pamiętaj o dużej aktywności fizycznej !
Ćwicz codziennie minimum 30 minut**



Institut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najbardziej i jak najbliższe ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia. Należy realizować dobre zasady (tj. zdrowe długie życie oraz zachowanie i sprawność intelektualną) i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych rodzajów żywności w codziennej diecie, grup produktów spożywczych na większe składniki, typy mięs, kawałki i części, produkty mleczne, produkty z cennej grupy rybniczej.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń (w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem).



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA

Dużo się mówi o zdrowym odżywianiu, ale niewielu z nas o tym pamięta i przestrzega reguł zdrowego odżywiania. Chciałbym w tym artykule o nich przypomnieć

- **Odżywiaj się regularnie**
- **Najlepiej jadać między 3-5 posiłków dziennie. Ważne by nie podjadać, nie zamieniać posiłków na przekąski**
- **Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone**
- **Jedz warzywa i owoce**
Powinny one stanowić podstawę każdej diety. Są one źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika.
Najlepiej jeśli będą surowe. Pamiętaj o właściwych proporcjach $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców
- **Spożywaj produkty zbożowe zwłaszcza pełnoziarniste**
Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Jedz pieczywo pełnoziarniste
- **Ogranicz spożycie węglowodanów i wybieraj te dobre nie pij słodkich i gazowanych napojów**
- **Codziennie pij co najmniej 2 duże szklanki mleka**
Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem. Są to źródła wapnia, białka i witamin: B1, B2, B6, B12, A
- **Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego)**
Jedz ryby i nasiona roślin strączkowych
- **Unikaj soli używaj ziół**
- **Pij co najmniej 1/5 litra wody dziennie**
- **Nie spożywaj alkoholu!!!**

Jeśli będziemy pamiętać o tych zasadach i dodamy jeszcze codzienną aktywność fizyczną mamy szansę na długie życie w zdrowiu i dobrej kondycji.

JEŚĆ CZY ODŻYWIAĆ SIĘ?

Celem odżywiania nie jest tylko zaspokajanie głodu. Pokarm, który spożywamy ma spełnić Ważne zadanie – dostarczyć energii wszystkim komórkom naszego ciała i odżywić je poprzez dowóz istotnych dla ich budowy i funkcji składników odżywczych. Jeść trzeba więc świadomie, wybierając to, co jest korzystne dla naszego organizmu, a nie tylko daje przyjemność i znosi uczucie głodu.



DLACZEGO POTRZEBNE JEST NAM JEDZENIE ?

Jedzenie dostarcza nam kalorii, które dają nam energię do:

- oddychania, bicia serca, pracy całego naszego organizmu.
- chodzenia, biegania, spacerowania pływania, gry w piłkę, uprawiania sportu, tańczenia i wielu innych rzeczy które robimy.
- do uczenia się w szkole i w domu.
- do rośnięcia prawidłowej sylwetki.

Zdrowe odżywianie to sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca.

PONIŻEJ KILKA RAD, KTÓRE UŁATWIĄ ZDROWE ODŻYWIANIE:

- **Podstawą jest RÓŻNORODNOŚĆ. Niech Twoje tygodniowe menu zawiera jak najwięcej zdrowych, ale różnych produktów. Wtedy będziesz miał pewność, że dostarczasz organizmowi wszystkie potrzebne mu do funkcjonowania składniki**
- **Codziennie dostarczaj organizmowi białka, węglowodany i zdrowe tłuszcze oraz jak najwięcej warzyw.**
 - **Owoce staraj się jeść osobno, raczej w pierwszej połowie dnia**
 - **Staraj się jeść tak: węglowodany + warzywa, białko + warzywa. Czyli jeśli chleb to z masłem i ogórkiem, ale bez sera lub mięsa.**
 - **Jedz raczej więcej mniejszych posiłków.**
 - **Wyklucz z diety żywność wysoko przetworzoną**
 - **Wyklucz z diety cukier**
 - **Dbaj o nawodnienie organizmu, pij 2l wody dziennie, część płynów mogą stanowić herbaty ziołowe**
 - **Nie popijaj posiłków, pij 30 minut przed i 30 minut po posiłku**
 - **Nie przejadaj się, staraj się kończyć posiłek zanim pojawi się uczucie sytości**
- **I najważniejsza zasada : **Jedz powoli, gryź i żuj bardzo dokładnie** – to ważne!**



CHCESZ ŻYĆ DŁUGO I BYĆ ZDROWYM?

Zapamiętaj

Odżywianie człowieka odgrywa bardzo ważną rolę w jego życiu. Pokarmy wpływają na nasze zdrowie, dają nam siłę i energię do pracy i nauki. Wpływają też na samopoczucie. Coraz więcej chorób wynika ze złej diety: spożywania nadmiaru cukru, tłuszczu i soli, za mało jemy owoców i warzyw, nie pamiętamy też o ruchu. To wszystko powoduje, że duża część społeczeństwa cierpi na: otyłość, nadwagę, choroby układu krążenia, choroby układu pokarmowego i cukrzycę. Aby dbać o zdrowie wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad:

- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie co 3 godz.
- Spożywaj jak najczęściej warzywa i owoce.
- Najlepsze są produkty zbożowe pełnoziarniste.
- Mleko i przetwory mleczne są bardzo ważne w naszej diecie.
- Jedz ryby, nasiona strączkowe i jaja.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych- zastępuj je olejami roślinnymi.
- Unikaj spożycia cukru i słodczy, jedz owoce i orzechy
- Ograniczaj sól, używaj ziół.
- Pij wodę co najmniej 1,5 l dziennie.

PAMIĘTAJ O RUCHU

Zasady zdrowego żywienia

Dbłość o zdrowy styl odżywiania jest ważna dla prawidłowego rozwijania się oraz utrzymywania dobrego stanu zdrowia. Pozwala uniknąć wielu chorób, które rozwijają się niekiedy przez wiele lat jako skutek spożywania nadmiernej lub zbyt małej ilości określonych składników pokarmowych. Poniżej przedstawiamy najważniejsze zasady zdrowego żywienia

1. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach

Regularne posiłki zapobiegają wystąpieniu silnego głodu, podczas którego często spożywamy duże, wysokokaloryczne posiłki.

2. Podstawę diety powinny stanowić warzywa i owoce – są źródłem witamin i mikroelementów.

3. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych.

W zbożowych pełnoziarnistych produktach znajdują się zdrowe węglowodany, to znaczy takie, które dostarczają energii przez długi czas. Zarówno produkty pełnoziarniste jak i nasiona roślin strączkowych są cennym źródłem błonnika nierozpuszczalnego w wodzie, który usprawnia pracę przewodu pokarmowego.

Udowodniono, że dieta bogata w błonnik chroni przed chorobami jelita grubego w tym rakiem jelita grubego.

4. Staraj się codziennie spożywać nabiał: co najmniej 2 duże szklanki mleka lub kefir, jogurty, ser. Nabiał jest źródłem wapnia, który jest budulcem kości.

5. Postaraj się ograniczyć spożycie czerwonego mięsa - udokumentowano niekorzystny wpływ jego spożywania na rozwój miażdżycy.

6. Jedz ryby - są one cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, których nasz organizm nie potrafi sam syntetyzować.

7. Postaraj się nie korzystać z tłuszczów zwierzęcych - zastąp je świeżo tłoczonymi olejami roślinnymi.

8. Unikaj nadmiernego spożycia cukru i słodczy.

9. Ogranicz spożycie soli - nie dosalaj potraw.

Nadmiar soli w diecie może prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego. Według Światowej Organizacji Zdrowia spożycie soli nie powinno być większe niż 5g na dzień.

10. Staraj się spożywać jak najmniej przetworzoną żywność. Unikaj gotowych produktów - zazwyczaj zawierają dużą ilość soli i konserwantów.

11. Pamiętaj o piciu wody - staraj się pić co najmniej 1,5-2,5l wody dziennie.

Woda jest nieodzowna dla prawidłowej pracy organizmu. Zapewnia środowisko do zachodzenia reakcji chemicznych, bierze udział w transporcie substancji odżywczych, a także pełni ważną rolę w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii.

12. Ogranicz spożycie alkoholu.

Nadużywanie alkoholu powoduje liczne problemy zdrowotne: choroby krążenia, przewodu pokarmowego, zaburzenia neurologiczne a także przyczynia się do rozwoju licznych nowotworów.

Zdrowe odżywianie

W dzisiejszym artykule porozmawiamy o zdrowym odżywianiu. Zdrowe odżywianie to sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia.

Warzywa i owoce są w podstawie piramidy żywieniowej. Ich jedzenie jest kluczem do zachowania zdrowia.

Zdrowe odżywianie polega na dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w odpowiednich ilościach i porcjach.

Zdrowe odżywianie jest bardzo przydatne, kiedy chcemy schudnąć lub zbudować masę mięśniową albo po prostu by zdrowym.

Zdrowe żywienie to jeden z warunków zdrowego trybu życia. Bez jedzenia dobrych ekologicznych produktów nie mamy szans na zdrowe długie życie. Odżywianie dobrymi produktami pomaga nam także utrzymać świeżość i młodzięcy wygląd.

Nasuwa się pytanie „gdzie kupić dobre produkty?” Odpowiedź jest prosta nie kupimy zdrowej żywności w marketach możemy robić zakupy w małych sklepach a jeszcze lepiej udać się na wieś i kupić produkty prosto od producentów rolnych. Oprócz takiej wyprawy można zdobyć dobre ekologiczne produkty, a także przyjemnie spędzić czas na wsi. Dlatego pamiętaj zdrowe żywienie to długie życie bez chorób, w dobrej kondycji i urodzie



Dbałość o zdrowy styl odżywiania jest ważna dla prawidłowego rozwijania się oraz utrzymywania dobrego stanu zdrowia. Pozwala uniknąć wielu chorób, które rozwijają się niekiedy przez wiele lat jako skutek spożywania nadmiernej lub zbyt małej ilości określonych składników pokarmowych.



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach

Regularne posiłki zapobiegają wystąpieniu silnego głodu, podczas którego często spożywamy duże, wysokokaloryczne posiłki.

- Podstawę diety powinny stanowić warzywa i owoce.

Owoce i warzywa są cennym źródłem witamin i mikroelementów. Zawierają także pewien rodzaj błonnika, który obniża stężenie cholesterolu, opóźnia wchłanianie tłuszczów z jelita.

- Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin

- Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych

W zbożowych pełnoziarnistych produktach znajdują się zdrowe węglowodany, to znaczy takie, które dostarczają energii przez długi czas. Zarówno produkty pełnoziarniste jak i nasiona roślin strączkowych są cennym źródłem błonnika nierozpuszczalnego w wodzie, który usprawnia pracę przewodu pokarmowego. Udowodniono, że dieta bogata w błonnik chroni przed chorobami jelita grubego w tym rakiem jelita grubego.

- Staraj się codziennie spożywać nabiał: co najmniej 2 duże szklanki mleka lub kefir, jogurty, ser.

Nabiał jest źródłem wapnia, który jest budulcem kości.

- Postaraj się ograniczyć spożycie czerwonego mięsa - udokumentowano niekorzystny wpływ jego spożywania na rozwój miażdżycy.

- Jedz ryby - są one cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, których nasz organizm nie potrafi sam syntetyzować.

- Postaraj się nie korzystać z tłuszczów zwierzęcych - zastąp je świeżo tłoczonymi olejami roślinnymi.

- Unikaj nadmiernego spożycia cukru i słodczy.

- Ogranicz spożycie soli - nie dosalaj potraw.

Nadmiar soli w diecie może prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego.

- Staraj się spożywać jak najmniej przetworzoną żywność. Unikaj gotowych produktów - zazwyczaj zawierają szkodliwe edodatki

- Staraj się spożywać jak najmniej przetworzoną żywność. Unikaj gotowych produktów - zazwyczaj zawierają dużą ilość soli i konserwantów.

- Pamiętaj o piciu wody - staraj się pić co najmniej 1,5-2,5l wody dziennie.

Woda jest nieodzowna dla prawidłowej pracy organizmu. Zapewnia środowisko do zachodzenia reakcji chemicznych, bierze udział w transporcie substancji odżywczych, a także pełni ważną rolę w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii.

- Ogranicz spożycie alkoholu.

Nadużywanie alkoholu powoduje liczne problemy zdrowotne: choroby krążenia, przewodu pokarmowego, zaburzenia neurologiczne a także przyczynia się do rozwoju licznych nowotworów.

1.

Odżywiaj się regularnie

Regularność posiłków sprzyja

dowozowi odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia, wpływa pozytywnie na samopoczucie, koncentrację oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie. Jeśli posiłki są bardziej obfite, wystarczy śniadanie, obiad i kolacja. Gdy preferuje się mniejsze posiłki, należy w ciągu dnia dołożyć 1 lub 2 przekąski. Dla optymalnego zdrowia i szczupłej sylwetki ważne jest, aby nie podjadać, nie zamieniać posiłków na kilkanaście przekąsek dziennie. Sprzyja to przejadaniu się, wybieraniu bezwartościowego jedzenia i odbija się negatywnie na metabolizmie. Optymalne pory posiłków to śniadanie do godziny po przebudzeniu, obiad w środku dnia, w porze największej aktywności i kolacja 2-3 godziny przed snem.

2.

Baza to warzywa.

Warzywa powinny stanowić

podstawę każdej zdrowej diety. Są źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika. Ich dobór może być indywidualny w zależności od ewentualnych chorób, jednak generalnie warzywa to najzdrowsza grupa produktów spożywczych. Najlepiej, jeśli będą surowe, ale pieczone, gotowane na parze i w niewielkiej ilości wody również są cennym elementem jadłospisu.

Jedz

owoce w maksymalnie dwóch porcjach dziennie

Owoce najlepiej jeść na jeden posiłek w

ciągu dnia. W drugim mogą stanowić dodatek. Dziennie nie powinno być ich więcej niż 200-300 g. Dlaczego? Owoce są źródłem cukrów prostych. Mimo zawartości witamin i błonnika, nie wolno ich jeść zbyt dużo, ponieważ sprzyjają wyrzutom insuliny i wahaniom poziomu glukozy we krwi, a takie stany mają liczne konsekwencje zdrowotne. Owoce, w przeciwieństwie do warzyw, nie są bezkarną przekąską. Ich niekontrolowane podjadanie sprzyja tyciu i odkładaniu się brzusznej tkanki tłuszczowej, a w konsekwencji chorobom metabolicznym.

**3. Ogranicz spożycie węglowodanów,
zwiększ spożycie tłuszczu**

Przez dziesięciolecia

węglowodany w postaci produktów zbożowych były propagowane jako najważniejszy element zdrowej diety i podstawowe źródło energii. Jednak w dzisiejszych czasach, kiedy mamy mało aktywności fizycznej, dużo siedzimy i niewiele chodzimy, węglowodany w każdym posiłku nie są koniecznością, a wręcz są niepotrzebne. Zapotrzebowanie na węglowodany rośnie wraz ze zwiększającą się aktywnością fizyczną, więc są one wskazane osobom, które ciężko pracują lub dużo trenują. W pozostałych przypadkach wystarczy dodatek węglowodanów w dwóch posiłkach. Ograniczając węglowodany, trzeba zastąpić je innym składnikiem energetycznym czyli tłuszczem. Pamiętajmy, że w głównej mierze nie tyje się od tłuszczów, a od nadmiaru węglowodanów. Zmniejszenie ilości węglowodanów na korzyść zdrowych tłuszczów ogranicza fluktuację insuliny w trakcie dnia, z czego wynika większy poziom energii, większa sytość, brak napadów głodu, ograniczenie podjadania i lepszy skład ciała.

4. Wybieraj dobre węglowodany

Węglowodany nie są „złem wcielonym”, ale nie są też produktem, bez którego dieta traci na wartości. Ważny jest dobór odpowiednich źródeł węglowodanów. Pierwszym celem jest spożywanie produktów pełnoziarnistych, z mąki razowej zamiast z wysokoocyszczonej. Najlepszym wyborem jeśli chodzi o pieczywo jest chleb żytni na zakwasie. Żyto jest dużo mniej zmodyfikowanym zbożem niż pszenica, a zakwas redukuje gluten oraz kwas fitynowy, przez co składniki mineralne z chleba są lepiej przyswajalne. Najbardziej odżywcze kasze to komosa ryżowa (quinoa), amarantus i gryka.

5. Nie bój się tłuszczu nasyconego i cholesterolu

To, że cholesterol z diety odpowiada za miażdżycę i choroby serca, jest jednym z największych mitów żywieniowych. Badania naukowe wykazały, że cholesterol w produktach spożywczych w bardzo niewielkim stopniu wpływa na poziom cholesterolu we krwi, a wpływ ten jest nieistotny klinicznie w chorobach układu krążenia. Co to oznacza? Że jajka i podroby są bezpiecznym elementem diety i nie zwiększają ryzyka zawału serca. Nowe analizy pokazują, że tłuszcze zwierzęce (kwasy tłuszczowe nasycone) oraz cholesterol w diecie nie są istotnymi czynnikami ryzyka miażdżycy i zawału, a niski cholesterol bardziej skraca życie niż wysoki! Choroby serca oraz miażdżyca są efektem uszkodzenia śródbłonna naczyń krwionośnych i przewlekłego stanu zapalnego, który może być wywołany szeregiem czynników, m.in. paleniem papierosów, wysokim poziomem cukru we krwi, niewłaściwą proporcją w diecie kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3, niedoborem witamin z grupy B, C, K2 oraz D3.

6. Wyrzuć cukier z diety

Cukier rafinowany pod różnymi postaciami można znaleźć dosłownie wszędzie, nawet w ketchupie i wędlinach. Eliminując cukier, trzeba zrezygnować z produktów, które w składzie mają również syrop glukozowo-fruktozowy, cukier inwertowany, cukier trzcinowy, maltodekstryny, syrop z agawy czy syrop ryżowy. Nadmiar cukru w diecie upośledza białka budujące struktury organizmu, co przekłada się na bardzo liczne stany chorobowe, np. narządu wzroku, nerek, układu nerwowego i demencję starczą. Im więcej cukru, tym większe wahania poziomu glukozy i insuliny we krwi, a co za tym idzie – zwiększone ryzyko chorób metabolicznych i tycia.

7. Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki

Do picia powinna służyć woda i ziołowe herbaty. Słodzone napoje to ogromna dawka cukru i chemicznych dodatków. Soki owocowe też powinny być jedynie dodatkiem. Picie soków i napojów w dużych ilościach sprzyja glikacji czyli przyłączaniu się cząsteczek glukozy do białek, co upośledza ich funkcjonowanie i przyspiesza starzenie organizmu. Odpowiada także za wzrost wagi, podwyższanie poziomu trójglicerydów we krwi i otłuszczanie wątroby.



Odżywiaj się regularnie.

Dbaj o różnorodność posiłków

Unikaj nadmiernych ilości
tłuszczu i cholesterolu.

Spożywaj dużo warzyw i
owoców.

Spożywaj zdrowe węglowodany
i nasiona roślin strączkowych..

Pij wodę .

Unikaj nadmiaru soli.

ŻANETA SIIEŃSKA

A MOŻE MARCHEWKA ZAMIAST FRYTEK...?

Lubimy jeść to, co nam smakuje, co jest słodkie, dobrze przyprawione, ma chrupiącą skórę. Niestety większość tak smakujących potraw jest niezdrowa. Nie bez powodu sól i cukier nazywane są białą śmiercią. Może warto zastąpić je ziołami takimi jak bazylią i stewią.

Często młodzież ulega modzie na jedzenie fast food'ów . W lepszym tonie jest zjeść na przerwie zapiekanekę czy hamburgera niż wyjąć kanapkę zrobioną w domu. Podobnie jest z napojami. Na topie jest cola i wszelkie gazowane atrakcje, szczytem obciachu wyjęcie butelki z domową herbatą. Niestety bycie modnym bardzo szybko się mści na swoich ofiarach, a u coraz młodszych diagnozuje się cukrzycę, chorobliwą otyłość, choroby układu pokarmowego.

Stop parówkom mięsny bez mięsa, glutaminianowi sodu i tonom cukru we wszystkim, nawet w tym, co z pozoru nie wydaje się słodkie.



SAŁATKA OWOCOWA

SKŁADNIKI:

- jabłko
- kiwi
- pomarańcza
- banan
- serek homogenizowany waniliowy

Sposób wykonania: Owoce pokroić w kosteczkę. Wymieszać. Połączyć z serkiem waniliowym, wymieszać i przełożyć do miseczki.

Łatwa surówka z marchewki

SKŁADNIKI:

- Marchew — 2-3 szt.
- Jabłko — 1 szt.
- Olej rzepakowy — 3 łyżki
- Sok z połowy cytryny
- cukier — 1 łyżeczka

Sposób wykonania: Jabłka obieramy, ścieramy na tarce o grubych oczkach. To samo robimy z marchewkami. Dodajemy olej, sok z cytryny i cukier. Mieszamy. Gotowe.



Pokarmy zawierają różne składniki pokarmowe i ważne dla zdrowia substancje. Żadna potrawa nie zawiera jednak wszystkich składników odżywczych w wystarczającej ilości.



PRZEPISY NA
ZDROWIE



SOKI GASZĄ PRAGNIENIE, ODKWASZAJĄ ORGANIZM, SĄ BOGATYM ŹRÓDŁEM WITAMIN, MINERALÓW I BŁONNIKA. PONADTO ZAWIERAJĄ ANTYOKSYDANTY



KANAPKA

Zdrowe kanapki najlepiej przyrządzać na ciemnym, na przykład wieloziarnistym pieczywie. Taki rodzaj pieczywa podtrzyma energię naszego organizmu przez cały dzień. Do kanapek świetnie nadają się dodatki z warzyw, takie jak: kukurydza, fasola, sałata, kielki, papryka, pomidory.

CHIPSY

Mają niewielką wartość odżywczą, ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i soli kuchennej. W efekcie wprowadzają do organizmu młodego konsumenta wiele substancji, które mogą być odpowiedzialne za różne choroby cywilizacyjne, m. in. za otyłość.



DLACZEGO PAPIEROSY SZKODZĄ

W „Encyklopedii zdrowia” dowiedzieliśmy się, że palenie papierosów jest bardzo szkodliwe. Przede wszystkim ciała smoliste powstające w procesie spalania tytoniu powodują powstawanie nowotworów. Najgroźniejsze z nich to rak płuc, jelita grubego czy nowotwory nerek. Skuteczność ich leczenia jest wciąż niska. Równie ważne jest to, że ciała smoliste powodują zaburzenia w układzie oddechowym. Zalepiają pęcherzyki płucne powodując gorszą wymianę gazową i uniemożliwiając samooczyszczanie się dróg oddechowych. Prowadzi to do większej podatności na choroby układu oddechowego, takich jak astma, chroniczne zapalenie oskrzeli, krtani czy tchawicy. Papierosy powodują



Czy spożywasz posiłki regularnie, co najmniej trzy razy w ciągu dnia, o tych samych godzinach? TAK / NIE

Czy codziennie jadasz rano śniadanie przed wyjściem z domu? TAK / NIE



Czy zwracasz uwagę, aby Twoje posiłki były urozmaicone tzn. zawierały wiele różnych produktów? TAK / NIE

Czy jadasz przynajmniej raz dziennie ciemne pieczywo lub musli? TAK / NIE



Antoni Grabowski VD



Aleksander Luboński VA



Mateusz Kamiński VIB



Nadia Marcinkowska VIC

Natalia Cyrankowska IVA

Oliwia Malinowska VID



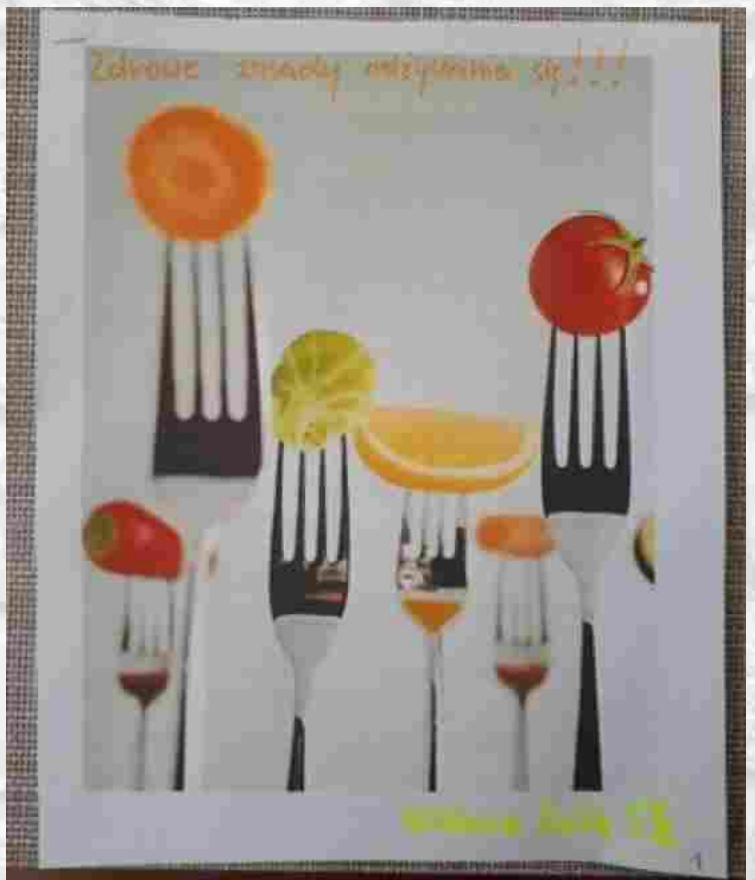
Tymon Marcinkowski IVB

Wiktor Koźbiał VIE

Marcel Banasiak VIB



Wiktoria Konieczna VIE



Wiktoria Kulig VE

Zofia Szczepańska IVB



Hania Pąsko VIA



TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Spóżyj zdrowe oleje: tłuszcze na zimno; oliwa z oliwek, olej trawy, orzechy, pestki. Ogranicz sprzyje masła. Unikaj tłuszczu trans.



oleje roślinne

woda

Pij wodę, herbatę (bez cukru), ogranicz soki (3 szklanki dziennie) i mleko. Unikaj słodzonych napojów.

Im więcej warzyw i większa różnorodność tym lepiej. Frytki się nie liczą.



Spóżyj produkty pełnoziarniste (chleb pełnoziarnisty, makaron, brązowy ryż). Unikaj białej mąki i białego cukru.

Jedz rybcy w różnych kolorach.

Spóżyj białko roślinne (sojowe) i orzechy. Ogranicz ser i czerwone mięso. Unikaj wędlin i przetworzonego mięsa.

