



JEDZ NA ZDROWIE

Akademia wiedzy o żywieniu

PROGRAM EDUKACYJNY POLSKIEGO TOWARZYSTWA DIETETYKI

www.portaldietetyka.pl

Co robić, aby zachować letnią sylwetkę na zimę?

Chłód, deszcz i mróz nie sprzyjają zdrowym nawykom żywieniowym. W zimowe wieczory często mamy ochotę na dodatkową porcję czekoladek, co w konsekwencji może przyczynić się do kilku zbędnych kilogramów. Dlatego też, szczególnie w tym okresie należy zadbać o prawidłowo zbilansowaną dietę i nie zapominać o aktywności fizycznej.

REGULARNE POSIŁKI TO PODSTAWA

Posiłki w regularnych odstępach czasu sprzyjają regulacji metabolizmu i zapobiegają napadom głodu, przez które często sięgamy po przekąski w postaci batoników czy ciasteczek lub fast foodów. Najlepiej ustalić stałe godziny co najmniej 3 posiłków. Aby o nich nie zapominać, można ustawić przypomnie-

nie w telefonie. Należy też podkreślić, że jedzenie w biegu sprzyja różnym dolegliwościom ze strony układu pokarmowego. Dlatego warto jeść bez pośpiechu i delektować się posiłkiem.

ALTERNATYWY DLA NIEZDROWYCH PRZEKĄSEK

Zimowe długie wieczory sprzyjają grzeszkom żywieniowym. Warto wyszukać

zdrową alternatywę dla ulubionych przekąsek. Chipsy można przygotować np. z jarmużu lub jabłek. Dobrą i chrupiącą alternatywą dla chipsów są również owoce liofilizowane i orzechy. Badania pokazują, że garść orzechów dziennie pozytywnie wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała!

KOLOROWO NA TALERZU NIE TYLKO LATEM

Zdrowy posiłek, to talerz kolorowy, pełny witamin i składników mineralnych, a także antyoksydantów, które znajdują się w warzywach, owocach, a także produktach pełnoziarnistych. Zimą korzystać zarówno z produktów świeżych, jak i mrożonych. Warto spożywać je w różnych formach: na surowo, gotowane, w postaci soku, koktajlu, surówki lub sałatki.

PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE


Choć upały dawno się skończyły, nie należy zapominać o nawodnieniu. Szczególnie, jeśli przebywamy w ogrzewanych pomieszczeniach. Każdego dnia należy wypić co najmniej 8 szklanek wody.

SPORT TO PODSTAWA ZDROWIA!

Aktywność fizyczna jest kluczowym elementem prozdrowotnego stylu życia, zapobiega nadmiernym kilogramom. Regularne uprawianie sportu powoduje zmniejszenie zmęczenia, które występuje w życiu codziennym. W czasie uprawiania sportu rozładowujemy negatywne emocje i stres, dlatego też aktywność fizyczna nas odpręża. Ruch przyczynia się do zwiększenia przemiany materii. Zmniejsza także ryzyko otłuszczenia narządów wewnętrznych, tzw. otyłości brzusznej typu jabłko.

BRAK SNU SPOWALNIA METABOLIZM

Sen jest podstawą naszego zdrowia. Eksperti zalecają co najmniej 7 godzin snu każdego dnia dla dobrego zdrowia. Badania pokazują, że duża liczba przespanych godzin wpływa na zaburzenia metabolizmu glukozy i może przyczynić się do zwiększenia masy ciała. Co więcej, krótki sen obniża stężenie hormonu, który zmniejsza łaknienie, natomiast zwiększa stężenie hormonu odpowiedzialnego za zwiększenie apetytu.



Prawidłowo zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna stanowią klucz do zgrabnej sylwetki nie tylko w okresie lata.



Nawyki żywieniowe

— jak zmienić je skutecznie

Słowa *dieta*, *zdrowe żywienie* czy *racjonalne posiłki* często kojarzą nam się z reżimem dietetycznym, a zmianę nawyków żywieniowych często łączymy z ograniczeniami i zakazami. Zmiana zachowań żywieniowych jest procesem długotrwałym, jednak możliwym do realizacji.

WYZNACZENIE CELU

Każdego dnia mass media donoszą o nowych sposobach na pozbycie się zbędnych kilogramów czy wyjątkowym składniku odżywczym, który poprawia nasze zdrowie. W gąszczu tych informacji można się zagubić, szczególnie, że często wiadomości te się wykluczają. Trudno ocenić, czy przedstawiane

**NA POCZĄTKU
WARTO OKREŚLIĆ,
JAKIE POPEŁNIAMY
BŁĘDY I DLACZEGO
POTRZEBUJEMY ZMIAN.**

zalecenia są zgodne z uznanymi i rzetelnymi rekomendacjami ekspertów. Trudno ocenić, czy m.in. gluten szkodzi, czy nie...

Dezinformacja i natłok informacji wcale nie pomagają w zmianie nawyków żywieniowych, które często kształtują się wiele lat. Dlatego niezwykle ważne jest wyznaczenie sobie celów, które krok po kroku będziemy osiągać.

CZEMU ZMIANA MA SŁUŻYĆ?

Na początku warto określić, jakie popełniamy błędy i dlaczego potrzebujemy zmian. Co nas do nich skłania. Jakie korzyści z modyfikacji swoich nawyków żywieniowych uzyskamy?



ZMIANY WPROWADZAJ STOPNIOWO I TRWALE

Bardzo ważnym aspektem zmian zachowań żywieniowych jest powolna, ale systematyczna modyfikacja swoich zachowań żywieniowych. Zmiany bardzo restrykcyjne, zazwyczaj stosowane są w krótkich okresach czasu. Nie przyczyniają się do nabycia trwałych nawyków, ponieważ są trudne do realizacji.

ODSZUKAJ DOBREGO SPECJALISTĘ

Porada dietetyka znacznie ułatwi przygotowanie planu zmian, które będą dotyczyły diety. Dietetyk specjalizuje się w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych, swoją wiedzą i doświadczeniem ułatwi osiągnięcie postawionych celów. Podejście indywidualne umożliwi optymalne dostosowanie działań dietetycznych, które będą efektywne i skuteczne.

NIE ZAWSZE SPONTANICZNE DECYZJE SĄ DOBRE

Trwała zmiana nawyków żywieniowych wymaga czasu, dlatego decyzje te nie powinny być podejmowane pod wpływem chwili. Często zmiany w diecie rozpoczynamy z chwilą Nowego Roku, w okolicach różnych świąt, imprez, wesel czy innych specjalnych okazji. Jednocześnie zapominamy, że w tych sytuacjach, często mamy styczność ze słodyczami, ciastami, wypiekami, tłustymi potrawami – które w diecie chcemy ograniczyć.



ciekawostki

Zioła w diecie

Bez ziół i przypraw trudno wyobrazić sobie smaczną kuchnię, pełną aromatycznych dań. Badania pokazują, że średnio każdego dnia spożywamy ok. 0,5 g różnego rodzaju roślin przyprawowych. Wiele z nich wykazuje korzystne działanie na nasze zdrowie.

CZOSNEK A ZDROWE SERCE

Czosnek jest bardzo popularną przyprawą w kuchni polskiej. Zawiera m.in. związki o nazwie alliina, trójterpeny, flawonoidy, które obniżają ciśnienie tętnicze, a także wykazują działanie bakteriostatyczne. Pozytywny wpływ czosnku

**POZYTYWNY WPŁYW
CZOSNKU NA
FUNKCJONOWANIE
UKŁADU KRAŻENIA
JEST DOBRZE
UDOKUMENTOWANY
W BADANIACH
NAUKOWYCH.**

nicze, a także wykazują działanie bakteriostatyczne. Pozytywny wpływ czosnku

na funkcjonowanie układu krążenia jest dobrze udokumentowany w badaniach naukowych. Korzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych i poprawia w nich przepływ krwi. Eksperti rekomendują 2 zębki czosnku każdego dnia.

IMBIR PRZECIWDZIAŁA CUKRZYCY

Imbir od setek lat stosowany jest jako lek w ziołolecznictwie. Szczególne zainteresowanie budzi jego wpływ na stężenie glukozy. Badania dowiodły, że ekstrakt ze świeżego lub gotowanego imbiru może przyczynić się do obniżenia poziomu cukru we krwi. Prawdopodobnie imbir zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, a także przyczynia się do zmniejszonego wchłaniania cukru z jelit.

DLACZEGO NAPAR Z MIĘTY PRZYNOSI ULGĘ?

Mięta pieprzowa bogata jest w olejki, które działają znieczulająco i łagodząco na podrażnione błony śluzowe żołądka. Napar z mięty przynosi ulgę, ponieważ obecny w niej mentol rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Poza tym występują w niej związki o charakterze antybakteryjnym.

CZARNUSZKĘ DOCENIONO JUŻ W STAROŻYTNYM EGIPCIE

Wzmianki o wykorzystaniu czarnuszki w lecznictwie, pojawiają się zarówno w Biblii, jak i na starożytnych papirusach. Już wtedy doceniano jej działanie przeciwskurczowe oraz antybakteryjne. Czarnuszka bogata jest w oleje wielonienasycone, które poprawiają odporność organizmu, działają przeciwzapalnie, a także zmniejszają ryzyko miażdżycy.

NAPAR Z MIĘTY
PRZYNOSI ULGĘ,
PONIEWAŻ OBECNY
W NIEJ MENTOL
ROZKURCZA MIĘŚNIE
GŁADKIE PRZEWODU
POKARMOWEGO.





Dla kogo przeznaczone są żele energetyczne?

Zele energetyczne to suplementy dla sportowców, które składają się przede wszystkim z węglowodanów. Żele energetyczne najczęściej mają postać płynną lub półpłynną, przypominają miód. Pakowane są najczęściej w saszetki, aby były wygodne do spożycia podczas uprawiania sportu. Zazwyczaj saszetka dostarcza ok. 25 g węglowodanów. Niektórzy producenci dodają do żeli energetycznych np. kofeinę, składniki mineralne, witaminy czy inne substancje odżywcze, np. aminokwasy BCAA.

DLA KOGO ZALECANE?

Żele energetyczne stanowią źródło łatwo dostępnej energii, dlatego dobrze sprawdzają się podczas wysiłków wytrzymałościowych o długim czasie trwania; m.in. maratony, triathlon, kolarstwo, sporty

drużynowe. Zaleca się je przed treningiem czy zawodami, a także w czasie ich trwania. Rzadziej spożywa się je aktywności sportowej.

Żele energetyczne mogą powodować dyskomfort trawienny, dlatego każdy zawodnik powinien je przetestować przed udziałem w ważnych zawodach.

**ŻELE ENERGETYCZNE
STANOWIĄ ŹRÓDŁO
ŁATWO DOSTĘPNEJ
ENERGII, DLATEGO
DOBRCZE SPRAWDZAJĄ
SIĘ PODCZAS WYSIŁKÓW
WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH
O DŁUGIM CZASIE
TRWANIA; M.IN. MARATONY,
TRIATHLON, KOLARSTWO,
SPORTY DRUŻYNOWE.**



Zdrowe kości a aktywność fizyczna

Światowa Organizacja Zdrowia donosi, że niska aktywność fizyczna negatywnie wpływa na nasze zdrowie i stanowi czwarty w kolejności czynnik ryzyka, który odpowiedzialny jest za przedwczesne zgony oraz śmiertelność na świecie. Ważna jest nie tylko dla układu kostnego, ale przeciwdziała także innym chorobom cywilizacyjnym, m.in. nadwadze i otyłości, cukrzycy czy chorobom układu krążenia.

SPORT BUDUJE KOŚCI

Aktywność fizyczna przyczynia się do zamiany tkanki chrzęstnej w kostną, czyli odpowiada za budowę stabilniejszego i odporniejszego na urazy szkieletu. Co więcej, systematyczne uprawianie sportu może także korygować wady postawy.

Prawidłowo zbilansowana dieta, bogata m.in. w wapń i witaminę D, wraz z aktywnością fizyczną, już od najmłodszych lat warunkuje stopień mineraliza-

cji kości. Na skutek ćwiczeń zmianom ulega metabolizm kości. W kościach zwiększa się ilość beleczek kostnych oraz związków mineralnych. Za dobre uwapnienie kości odpowiedzialny jest wysiłek fizyczny. Właściwa struktura kości chroni przed złamaniami, ponieważ szkielet jest bardziej wytrzymały na różnego rodzaju obciążenia.

Należy także podkreślić, że regularny wysiłek fizyczny korzystnie wpływa na ukształtowanie powierzchni stawowych. Torebki i więzadła charakteryzują się większą elastycznością i sprężystością.

ILE POWINIŚMY ĆWICZYĆ DLA ZDROWYCH KOŚCI?

Światowa Organizacja Zdrowia radzi, by osoby zdrowe, dorosłe, każdego dnia podejmowały aktywność fizyczną:

- » Umiarkowaną, trwającą co najmniej 150 min./tydzień lub

**ZA DOBRE
UWAPNIENIE KOŚCI
ODPOWIEDZIALNY
JEST WYSIŁEK
FIZYCZNY.**

- » Intensywną, trwającą co najmniej 75 min./tydzień lub
- » Ekwiwalent obu powyższych wysiłków.

Należy podkreślić, że wysiłki te mogą być kumulowane w co najmniej 10-minutowe cykle, a także mogą składać się z kombinacji obu aktywności.

Badania zrealizowane na początku roku 2018 wykazały, że średnio tylko co piąty Polak w wieku 15-69 lat realizował zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w swoim czasie wolnym.

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
PRZYCZYNIĄ SIĘ DO
ZMIANY TKANKI
CHRZĘSTNEJ W KOSTNĄ,
CZYLI ODPOWIADA
ZA BUDOWĘ
STABILNIEJSZEGO
I ODPORNIEJSZEGO NA
URAZY SZKIELETU.**

