



JEDZ NA ZDROWIE

Akademia wiedzy o żywieniu

PROGRAM EDUKACYJNY POLSKIEGO TOWARZYSTWA DIETETYKI

www.portaldietetyka.pl

Jak pokonać dietą zimową chandrę?

Okres jesienno-zimowy nie sprzyja dobrym nastrojom. Chłód, przeszywający wiatr i brak słońca często przyczyniają się do chandry, brakuje nam energii i uśmiechu. Obniżeniu może ulec także odporność organizmu. Dlatego ważne jest, by w tym niesprzyjającym okresie zadbać

**OKRES JESIENNO-ZIMOWY
NIE SPRZYJA DOBRYM
NASTROJOM. CHŁÓD,
PRZESZYWAJĄCY WIATR
I BRAK SŁOŃCA CZĘSTO
PRZYCZYNIĄ SIĘ DO
CHANDRY [...].**

o prawidłowo zbilansowaną dietę, bogatą w składniki bioaktywne, które będą przeciwdziałać apatii.

SEROTONINA I TRYPTOFAN, CZYLI NATURALNE ANTYDEPRESANTY

Serotonina to neuroprzekaźnik, który produkuje nasz mózg. Sprawia, że czujemy się szczęśliwi, potocznie nazywana jest naturalnym antydepresantem. Do jej wytworzenia niezbędne są m.in. witamina C, B6 oraz magnez. Witaminę C odnajdziemy m.in. w papryce, kiwi i pomarańczach. Natomiast dobrym źródłem witaminy B6 są produkty zbożowe, np. kasza gryczana i pieczywo razowe, a także mięso i wę-

dliny. Doskonałą przekąską będą orzechy i gorzka czekolada, które bogate są w magnez.

Do złego nastroju może także przyczyniać się niedobór tryptofanu - aminokwasu, który powinien być codziennie dostarczany do organizmu wraz z pożywieniem. Należy dodać, że jego braki w organizmie mogą także być związane z prowadzeniem stresującego stylu życia. Najwięcej tryptofanu zawierają produkty białkowe, czyli mięso, ryby, mleko i jego przetwory oraz jaja. Obecny jest także w kakao, pestkach dyni i sezamie, a także orzechach laskowych.

W DIECIE NIE POWINNO BRAKOWAĆ KWASU FOLIOWEGO

Gorszy nastrój, a nawet depresję może także powodować niedobór kwasu foliowego. Dlatego w posiłkach nie powinno brakować zielonych warzyw liściastych, które dostarczają tego ważnego

składnika. Należy tylko pamiętać, by szpinaku czy jarmużu nie gotować zbyt długo, ponieważ kwas foliowy jest wrażliwy na temperaturę. Najlepiej spożyć je na surowo lub tylko po krótkiej obróbce termicznej.


NIEDOBÓR TIAMINY MOŻE POWODOWAĆ ZMĘCZENIE

Zmęczenie i osłabienie może wynikać z niedoboru tiaminy, czyli witaminy B1. Dobrym źródłem tej witaminy są mięso, pełnoziarniste produkty zbożowe, a także warzywa, owoce i orzechy ziemne oraz pistacje. Warto podkreślić, że większe zapotrzebowanie na tiaminę mają osoby, które piją duże ilości kawy i herbaty.

BRAK ŻELAZA POWODUJE APATIE

Dieta na dobry nastrój powinna zapewnić pokrycie zapotrzebowania organi-

**DIETA NA DOBRY
NASTRÓJ POWINNA
ZAPEWNIĆ POKRYCIE
ZAPOTRZEBOWANIA
ORGANIZMU NA
ŻELAZO.**



**Dieta może poprawić nastrój.
Zadbaj o urozmaicone posiłki
pełne wartości odżywczych.**

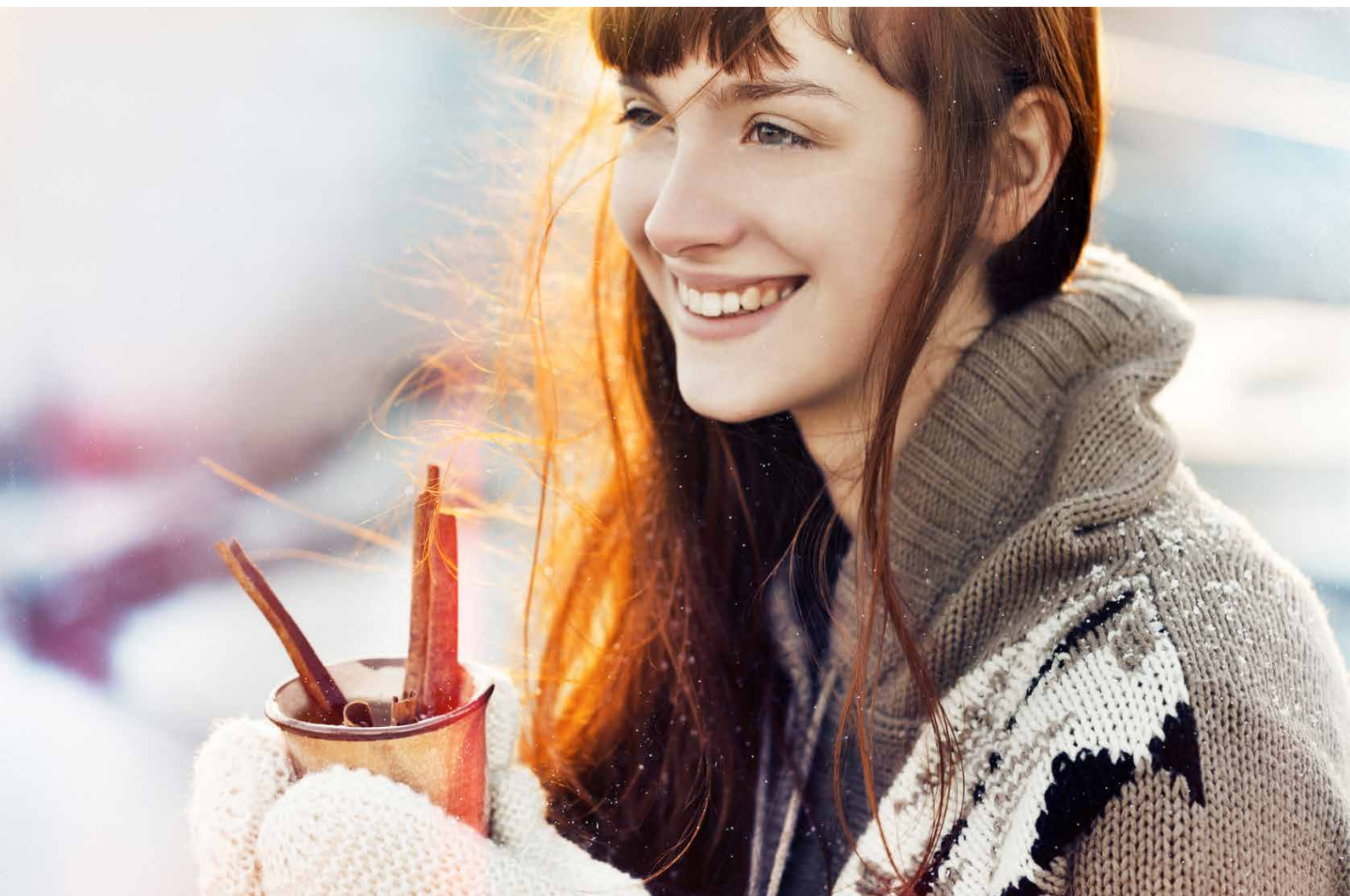
zmu na żelazo. Jest to składnik, którego niedobór powoduje niedokrwistość, czego konsekwencją jest apatia, męczliwość, obniżenie nastroju i zaburzenia koncentracji. Najlepiej przyswajalne żelazo znajduje się w mięsie i żółtku jaja.

RYBA DOBRA NA WSZYSTKO

Badania wykazały, że na nastrój mogą wpływać także niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli omega 3. Ich niedobór, a szczególnie tłuszczu DHA, z którego m.in. zbudowany jest mózg, może przyczyniać się do stanów depresyjnych. Dobre dla zdrowia tłuszcze omega 3 znajdują się w tłustych rybach morskich. Eksperci zalecają spożycie minimum 2 porcji tłustych ryb morskich w tygodniu. Może to być łosoś, makrela czy bardzo lubiany przez Polaków śledź.

CZY CZEKOLADA POPRAWIA NASTRÓJ?

Kakao, czyli główny składnik czekolady wykazuje działanie prozdrowotne. Zawiera m.in. magnez, a także szereg polifenoli o właściwościach przeciwzapalnych. Co więcej, obecne są w nim także związki o nazwie anandaminy, które naśladują działanie opioidów oraz fenyloetyloamina, mająca działanie podobne do amfetaminy. Jednak należy podkreślić, że ich zawartość w czekoladzie jest bardzo niska. Prawdopodobnie, nastrój poprawia nam raczej słodki i przyjemny smak czekolady, niż obecne w niej substancje o działaniu psychoaktywnym.





Miejsce produktów mlecznych

w Piramidzie

Zdrowego Żywienia

i Aktywności Fizycznej

Mleko oraz przetwory mleczne stanowią bardzo wartościową grupę produktów spożywczych. Są nie tylko źródłem wapnia, fosforu, potasu, ale także pełnowartościowego białka. Obecne są w nich także witaminy A, D i niektóre z grupy B (B1, B2, B6 i B12).

W opublikowanej w 2016 roku przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, znalazły się na 4. piętrze – pomiędzy produktami zbożowymi a mięsem, rybami i jajami.

**CO NAJMNIJ 3-4 PORCJE
W DIECIE DZIECI I MŁODZIEŻY**

Najmłodszy Polacy, zgodnie z zaleceniami, powinni wypijać minimum 3-4 szklanki mleka. Mleko można zamienić

na jogurt naturalny, maślanekę czy kefir, lub częściowo zastąpić serem.

**CO NAJMNIJ 2 PORCJE
DZIENNIE W DIECIE
DOROSŁYCH**

Ekspertzy Instytutu Żywności i Żywienia, zalecają by w diecie osób dorosłych każdego dnia znajdowały się minimum 2 szklanki mleka lub mlecznych napojów fermentowanych. Częściowo można je także zastąpić serem.

PRODUKTÓW MLECZNYCH NIE POWINNO ZABRAKNAĆ W DIECIE SENIORA

Osoby w wieku podeszłym każdego dnia powinny spożywać głównie produkty fermentowane, takie jak jogurt naturalny czy kefir. W ich diecie powinny znaleźć się co najmniej 3 duże szklanki. Częściowo można je zastąpić ulubionym serem.

**OSOBY W WIEKU
PODESZŁYM KAŻDEGO
DNIA POWINNY
SPOŻYWAĆ
GŁÓWNIEM PRODUKTY
FERMENTOWANE,
TAKIE JAK JOGURT
NATURALNY CZY KEFIR.**



Triki z gabinetu dietetyka



TRIK 1. JAK OGRANICZYĆ SÓL W DIECIE?

Polacy spożywają średnio 10-15 g soli każdego dnia, natomiast dietetycy zalecają, by ilość ta nie była większa niż 6 g, co stanowi jedną płaską łyżeczkę do herbaty. Odzwyczajenie od smaku słonego i dosalania potraw jest dosyć kłopotliwe, jednak możliwe. Na akceptację mniejszej ilości soli w daniach średnio potrzeba około 2-3 tygodni. Do potraw

**POLACY SPOŻYWAJĄ
ŚREDNIO 10-15 G
SOLI KAŻDEGO DNIA,
NATOMIAST DIETETYCY
ZALECAJĄ, BY ILOŚĆ TA
NIE BYŁA WIĘKSZA NIŻ 6
G, CO STANOWI JEDNĄ
PŁASKĄ ŁYŻECZKĘ DO
HERBATY.**

należy dodawać przyprawy i zioła, które sprawiają, że smak dań będzie bardziej intensywny. Bazylia, oregano, pietruszka, koperek, rozmaryn, majeranek, kminek, kurkuma, imbir dobrze komponują się zarówno z mięsem, jak i warzywami.

TRIK 2. PRZYPRAWY, KTÓRE DODAJĄ SŁODYCZY

Aby zredukować zawartość cukru w deserach, można do nich dodać przyprawy, które podkreślą ich słodki smak. Do przypraw tych zaliczamy cynamon, wanilię, goździki oraz kardamon.

TRIK 3. BEZY NA DIECIE WEGAŃSKIEJ

Doskonałą alternatywą dla białka jaja w diecie wegańskiej jest woda uzyskana po gotowaniu ciecierzycy lub woda po cieciorce w puszcze. Wodę po ciecierzycy można ubić tak samo jak białko jaja.



ABY ZREDUKOWAĆ ZAWARTOŚĆ CUKRU W DESERACH, MOŻNA DO NICH DODAĆ PRZYPRAWY, KTÓRE PODKREŚLĄ ICH SŁODKI SMAK. DO PRZYPRAW TYCH ZALICZAMY CYNAMON, WANILIĘ, GOŹDZIKI ORAZ KARDAMON.

TRIK 4. PIECZONE WARZYWA DLA NIEJADKÓW

Niektóre warzywa pieczone zyskują niepowtarzalny smak i zapach po upieczeniu. Na przykład pieczona marchewka ma lekko karmelowy posmak. Natomiast kalafior zaskakuje orzechowym aromatem. Warzywa pieczone mają intensywniejszy smak, doskonale sprawdzają się także do przygotowania zup i sosów.

TRIK 5. CHRUPIĄCY DODATEK DO KANAPEK

Do kanapek warto dodać różne nasiona i pestki. Zyskamy nie tylko na chrupkości, ale także na wartości odżywczej. Orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, nasiona sezamu bogate są w nienasycone tłuszcze, witaminy i minerały, a także błonnik pokarmowy.

Jaką wodę pić w ciąży?

Ciekawostki

Ciąża stanowi szczególny okres w życiu każdej kobiety. Zmiany, które zachodzą w organizmie wpływają także na potrzeby żywieniowe przyszłej mamy, w tym zwiększenie zapotrzebowania na wodę.

DLACZEGO W CZASIE CIĄŻY WZRASTA ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ?

Zapotrzebowanie na wodę w okresie ciąży wzrasta o około 300 ml/dobę, co spowodowane jest zwiększaniem się masy ciała kobiety (najczęściej o 10-15 kg), wzrostem tkanek płodu, a także zwiększeniem objętości krwi krążącej. Woda jest głównym składnikiem płynu owodniowego. A przez łożysko w ciągu godziny wymienianych jest aż 450 ml wody.

W okresie ciąży dochodzi do zatrzymania w ustroju ok. 5-6 litrów wody. Skutkiem tego zjawiska jest obniżenie hematokrytu. Dzięki temu po porodzie ryzyko niedokrwistości jest niższe.

Poranne nudności i awersja lub niechęć do różnych pokarmów i napojów są najczęstszą przyczyną odwodnienia u ciężarnych. Interesującym jest również fakt, że od II trymestru kobiety ciężarne mają obniżony próg odczuwania pragnienia, co pozwala na szybkie uzupełnianie wody w organizmie ciężarnej.

JAKĄ WODĘ POWINNA WYBIERAĆ PRZYSZŁA MAMA?

Wodę dobrej jakości z bezpiecznego źródła. Powinna spełniać wszystkie normy odnośnie zanieczyszczeń biologicznych i chemicznych. Może to być np. woda średniozmineralizowana niskosodowa. Można pić wodę z kranu, która jest wodą uzdatnioną, jednak należy być pewnym jej wysokiej jakości, a przede wszystkim należy zwrócić uwagę na aspekty techniczne sieci wodociągowej oraz skład wody.

**PORANNE NUDNOŚCI
I AWERSJA LUB NIECHĘĆ
DO RÓŻNYCH
POKARMÓW I NAPOJÓW
SĄ NAJCZĘSTSZĄ
PRZYCZYNĄ
ODWODNIENIA
U CIĘŻARNYCH.**



Fakty i mity

Kofeina w diecie

FAKT: KOFEINA POBUDZA UKŁAD NERWOWY

Kofeina ma naukowo potwierdzone działanie psychostymulujące. Umiarkowana dawka kofeiny wzmacnia czujność, poprawia uwagę i koncentrację, obserwuje się także poprawę nastroju oraz wzrost tolerancji wysiłku.

MIT: KOBIETY W CIĄŻY NIE MOGĄ PIĆ KAWY

Za bezpieczną dawkę kofeiny w czasie ciąży uważa się 200-300 mg/dobę, czyli równowartość 3 filiżanek kawy. Większe ilości kofeiny nie są wskazane, ponieważ niektóre badania wykazały, że duże dawki kofeiny mogą negatywnie

**ZA BEZPIECZNĄ DAWKĘ
KOFEINY W CZASIE
CIĄŻY UWAŻA SIĘ 200-
300 MG/DOBĘ, CZYLI
RÓWNOWARTOŚĆ
3 FILIŻANEK KAWY.**

oddziaływać na płód. Warto również zaznaczyć, że rekomendacje te dotyczą także kobiet karmiących piersią.

FAKT: OKAZJONALNE PICIE KAWY MOŻE POWODOWAĆ WZROST CIŚNIENIA KRWI

U osób, które kawę piją sporadycznie może dojść do wzrostu ciśnienia tętniczego po spożyciu tego napoju nawet o 15 mmHg. Natomiast regularne picie kawy powoduje przyzwyczajenie organizmu do działania kofeiny, dlatego w przypadku osób pijących kawę systematycznie wzrostu ciśnienia raczej się nie obserwuje.

MIT: KOFEINA WYSTĘPUJE TYLKO W KAWIE

Kofeina występuje w kilkudziesięciu gatunkach roślin. Główne źródła kofeiny w diecie to kawa, herbata, kakao, czekolada oraz napoje energetyzujące i typu cola. Kofeina znajduje się także w suplementach diety oraz lekach, przede wszystkim przeciwbólowych.



KOFEINA WYSTĘPUJE
W KILKUDZIESIĘCIU
GATUNKACH ROŚLIN.
GŁÓWNE ŹRÓDŁA
KOFEINY W DIECIE
TO KAWA, HERBATA,
KAKAO, CZEKOLADA
ORAZ NAPOJE
ENERGETYZUJĄCE
I TYPU COLA.

Tabela 1. Zawartość kofeiny w wybranych produktach

Produkt	Kofeina [mg/100g]
<i>Filizanka (160 ml) mocnego naparu kawy mielonej</i>	<i>74 mg</i>
<i>Filizanka (160 ml) naparu kawy rozpuszczalnej</i>	<i>117 mg</i>
<i>Szklanka herbaty czarnej ekspresowej parzonej 3 minuty</i>	<i>38 mg</i>
<i>Tabliczka czekolady mlecznej (100 g)</i>	<i>16-26 mg</i>
<i>Tabliczka czekolady gorzkiej (100 g)</i>	<i>52-85 mg</i>
<i>Napój typu cola (100 ml)</i>	<i>10 mg</i>
<i>1 tabletkę leku przeciwbólowego</i>	<i>10 mg</i>