

RACJONALNE ODŻYWIANIE

Już od ponad 2000 lat człowiek zdaje sobie sprawę, że należy dbać o zrównoważoną dietę, zawierającą prawidłowe ilości i rodzaje wszystkich rodzajów pokarmu.

Potoczne twierdzenie: „Jesteś tym, co jesz” wcale nie jest dalekie od prawdy.

Ludzkie ciało jest zbudowane 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. Kłopoty z zaplanowaniem diety polegają na tym, że chociaż można określić ogólny jej zarys, zawsze trzeba ją dopasować do indywidualnych potrzeb.

Wiek, tryb życia, a nawet takie czynniki jak klimat mogą wpłynąć na rodzaj i ilość składników odżywczych potrzebnych człowiekowi w danym czasie.

Nie ulega natomiast wątpliwości, że zawsze bardzo ważne jest spożywanie pełnowartościowych, pożywnych potraw, jeśli chcemy być zdrowi.

Odnosi się to w szczególności do dzieci i młodzieży, których ciała rosną i rozwijają się.

Dieta- termin pochodzi od greckiego słowa diaitia, które oznacza sposób życia, a w szczególności sposób odżywiania się i najróżniejsze metody służące redukowaniu wagi można już liczyć na tysiące, co świadczy o tym jak skomplikowanym i trudnym problemem jest odchudzanie.

Właściwa dieta to taka, która w pełni zaspokaja potrzeby żywieniowe osoby, która ją stosuje. To dieta, która dostarcza odpowiedniej ilości energii oraz wszystkich składników pokarmowych, a więc białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów.

Ponieważ jednak znacznie różnimy się między sobą (płcią, wiekiem, masą ciała, aktywnością fizyczną, stanem zdrowia itp.) nasze potrzeby żywieniowe również nie są takie same.

Np. kobiety potrzebują znacznie więcej żelaza i wapnia niż mężczyźni, a osobie pracującej fizycznie potrzeba jest więcej energii niż osobie o siedzącym trybie życia.

Podczas wysiłku fizycznego gwałtownie rośnie zapotrzebowanie na energię.

Spożywane tłuszcze powinny być głównie pochodzenia roślinnego (oleje).

Bezpośrednio po wysiłku mamy niski poziom glukozy we krwi.

Dlatego należy w miarę szybko spożyć lekkostrawny posiłek będący dobrym źródłem prostych węglowodanów.

Może to być na przykład mus mleczno-owocowy, który dostarczy nam również białka.

Naczelną zasadą każdej diety powinno być urozmaicenie.

Nie ma jednego, idealnego produktu, który zawierałby wszystkie składniki pokarmowe w optymalnych dla nas proporcjach.

Kiedy regularnie trenujemy powinniśmy stosować odpowiednią ku temu dietę.

Żywność osób uprawiających rekreacyjnie sport powinna mieć wysoką wartość odżywczą, to znaczy powinna dostarczać odpowiedniej ilości energii, białka, węglowodanów, witamin i minerałów; bardzo ważna jest również odpowiednia ilość płynów.

Odżywianie, to inaczej zaopatrywanie organizmu żywego we wszystkie elementy niezbędne do prawidłowego rozwoju.

Są to elementy budulcowe, energetyczne oraz biorące udział w skomplikowanych procesach przemiany materii jak witaminy, enzymy, związki chemiczne i nieorganiczne oraz pierwiastki.

Prawidłowe odżywianie polegałoby, więc na dowożeniu odpowiednich ilości tych elementów i w odpowiednich proporcjach każdego dnia i przez całe życie.

Aby dostarczyć do organizmu wszystkie niezbędne elementy człowiek powinien zjadać dziennie kilkanaście kg bardzo urozmaiconego pożywienia, co w praktyce jest nierealne.

Aby się upewnić, że spożywamy wszystkie niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze zapoznajmy się z piramidą zdrowia jako z podstawą wiedzy o prawidłowym odżywianiu. Jedzmy rekomendowaną ilość każdej z pięciu głównych grup produktów.

Jeśli unikamy wszystkich pokarmów z jakiejś grupy, szukajmy wskazówek jak uzupełnić niedobory.

Zasada PIRAMIDY ŻYWIENIOWEJ jest prosta - wszystkie produkty spożywcze są podzielone na kilka grup. U podstawy piramidy znajdują się produkty, które powinny stanowić podstawę naszej diety(np kasza, ryż makaron oraz warzywa).

Im bliżej wierzchołka, tym mniej produktów z danej grupy powinniśmy spożywać.

Najmniej, bo raz w tygodniu powinniśmy jeść słodczy, tłuste mięso czy boczek.

10 Zasad zdrowego odżywiania:

1. Spożywaj różnorodne pokarmy
2. Oprzyj swoje posiłki o dużą ilość jedzenia bogatego w węglowodany
3. Spożywaj więcej owoców i warzyw
4. Utrzymuj prawidłową wagę ciała i zachowuj dobre samopoczucie
5. Jedz umiarkowane porcje - zredukuj, nie eliminuj jedzenia
6. Spożywaj posiłki regularnie
7. Pij dużą ilość płynów
8. Ruszaj się
9. Zaczynj teraz, i wprowadzaj stopniowe modyfikacje w twoim stylu życia
10. Zapamiętaj - nie ma "dobrego" lub "złego" jedzenia, jest tylko dobra lub zła dieta.

Człowiek prowadzący przeciętny tryb życia powinien jeść mniej tłuszczu i cukru, a więcej naturalnych produktów skrobiowych, jak ziarna, warzywa i owoce.

Osoba dorosła może sprostać tym wymaganiom, jeśli jej codzienna dieta zawiera:, co najmniej dwie porcje warzyw, jedną porcję ziemniaków, dwie porcje świeżych owoców, chleb, zwłaszcza razowy, chude mięso, ryba w miejsce niektórych potraw mięsnych, zastąpienie potraw smażonych opiekany na ruszcie, picie odtłuszczonego mleka, zmniejszenie ilości soli.

Wymagania te podlegają modyfikacji z zależności od charakteru wykonywanej pracy i ćwiczeń fizycznych.

Dzieci potrzebują więcej pokarmów białkowych niż dorośli.

Cel odżywiania jest wspólny dla wszystkich, niezależnie od wieku okoliczności: codzienne dostarczenie organizmowi wymaganej ilości kalorii, by utrzymać go w zdrowiu i zapewnić potrzebną energię.

Ważne jest, by źródłem kalorii były białka, węglowodany i tłuszcze w odpowiednim stosunku. Zalecane proporcje to 44% węglowodanów, 14% białka i 42% tłuszczu.

W okresie wzrostu ilość białka powinno się zwiększyć kosztem węglowodanów.

Praktyczne konsekwencje podanej reguły nie tak łatwo ustalić.

W związku z tym najważniejszą sprawą jest jedzenie różnorodnych potraw: spożywanie pokarmów świeżych, naturalnych i unikanie dużych ilości produktów przetworzonych, słodczy, chipsów i słodzone napojów.

To, kiedy jemy, jest niemal również ważne jak to, co jemy, zwłaszcza w latach intensywnego wzrostu.

Posiłki powinno się jadać w regularnych odstępach, a bardzo ważne dla zdrowia jest zjedzenie pożywne śniadania. Pomiędzy posiłkami najlepiej zjeść przekąskę z owoców. Każdy powinien oprzeć się pokusie spożycia słodkich potraw i napojów, kiedy poczuje ssanie w żołądku między posiłkami.

Skutki złego odżywiania:

- Choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze; miażdżycy i jej powikłania np. udar mózgu i niedokrwienne choroby serca z zawałem włącznie)
- Nowotwory
- Cukrzyca insulino niezależna
- nowotworowe choroby jelita grubego
- Kamica żółciowa
- Próchnica zębów
- Osteoporoza
- Otyłość
- Bulimia, anoreksja