Zdrowe odżywianie

BIAŁKO I TŁUSZCZE

- Białko jest to składnik budulcowy dla naszego organizmu dzięki niemu mogą rozwijać się chociażby mięsnie, najlepsze białko to pełnowartościowe a jego źródło to produkty pochodzenia zwierzęcego czyli :mięso ,jaja czy ryby
- Tłuszcz również jest składnikiem budulcowym , ale też jest składnikiem energetycznym .Tłuszcze możemy znaleźć w : olejach roślinnych czy orzechach.

WĘGLOWODANY

- Węglowodany podobnie jak tłuszcze również mają dwie funkcje : budulcową i energetyczną .Węglowodany występują w zbożach i produktach zbożowych ,najlepiej gdyby były z pełnego przemiału lub też z otrębami
- Warto wspomnieć o błonniku który chociażby w dużych ilościach znajduje się w otrębach . Jest to węglowodan który nie jest trawiony przez ludzki organizm a ma funkcję ,,sprzątającą,, dla naszego organizmu . Błonnik poza zbożami jest też w owocach .

SKŁADNIKI REGULUJĄCE

- Składniki regulujące czyli witaminy, błonnik pokarmowy, niektóre makro i mikroelementy są związkami, które nie dostarczają organizmowi energii, ale wykorzystywane są w wielu przemianach wewnątrz organizmu.
- Źródłami takich składników są :owoce, warzywa, mięso, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica),jajka, zboża, orzechy
- Bardzo ważnymi składnikami są :

1. -wapń
2. -żelazo
3. -magnez
4. fluor
5. potas

NIEDOBORY SKŁADNIKÓW REGULUJĄCYCH

- Niedobór wapnia w organiźmie objawia się między innymi:

- problemami z układem krwionośnym (zaburzeniami krzepliwości krwi, krwotoki z nosa, zaburzeniami rytmu serca), bólami mięśniowymi oraz stawowymi, osłabienie i kruchość kości, może prowadzić do osteoporozy.

- Niedobór żelaza może wywoływać uciążliwe objawy, jak zmęczenie, senność, nadmierne wypadanie włosów, bóle głowy, może również prowadzić do anemii.

- Niedobór magnezu powoduje : zmęczenie, zaburzenia koncentracji, problemy z pamięcią, obniżenie nastroju i drażliwość.

NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

interia ZDROWIE

NAJWAŻNIEJSZE PIĘTRA W PIRAMIDZIE ŻYWIENIA:

Piętra te definiują potrzeby zdrowego odżywiania, obrazują najnowsze trendy żywieniowe i zalecenia, by nasz organizm pozostał w najwyższej sprawności fizycznej, psychicznej i w zdrowiu.

SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

- Aktywność fizyczna jest kluczowa w zachowaniu sprawności naszego organizmu, zaleca się 30-45 minut ruchu dziennie może być to zwykły spacer byle by coś robić.
- Aktywność fizyczna powinna być dopasowana do naszego stylu życia i preferencji.
- Kluczowa jest też woda jej minimum na dzień to 1,5 L

WARZYWA I OWOCE:

- Warzywa i owoce są najważniejszym składnikiem diety
- Dostarczają odpowiednich witamin, poprawiają odporność, chronią przed chorobami oraz pozwalają zachować odpowiednie BMI.
- Uważa się że warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę wszystkich spożywanych codziennie posiłków.
- Odpowiednie proporcje powinny wynosić 75% warzyw I 25% owoców (ze względu na fruktoze)

PRODUKTY ZBOŻOWE

- Chodzi przede wszystkim o produkty z pełnego ziarna. Znajdziemy je m.in. w kaszach, ciemnych makaronach i brązowym ryżu. Zboża są świetnym źródłem błonnika, który zadba o prawidłową przemianę materii.
- Warto mieć też na uwadze, że pieczywo pełno ziarniste jest ciężko strawne dlatego nie każdy może je jeść.

NABIAŁ, JAJA I RYBY

- Ze względu na zawartość wapnia zaleca się codziennie spożywać co najmniej 2 szklanki mleka, bądź zastąpić go innym produktem mlecznym
- Osoby z nietolerancją na laktozę mogą poszukać wapnia gdzie indziej- jego dobrym źródłem są brokuły i szpinak
- Wapń jest to składnik niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów
- Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie

MIĘSO I ROŚLINY STRĄCZKOWE

- Warto aby zamiast czerwonego mięsa, którego często nadużywamy, pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso
- Tygodniowa dawka mięsa to 0,5 kg
- Mięso jest również źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza- ważny w procesie tworzenia krwi

ZDROWE TŁUSZCZE

- To przede wszystkim orzechy oraz niewielkie ilości oliwy z oliwek lub oleju.
- Odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych
- Najlepiej wybierać olej rzepakowy, mający najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych
- Należy pamiętać, że oleje tłoczone na zimno można spożywać wyłącznie na surowo, jest to doskonały dodatek do surówek i sałatek warzywnych

UŻYWKI

- To produkty spożywcze zwykle bez substancji odżywczych , działają pobudzająco na organizm człowieka
- **Używkami są :**

1. Alkohol
2. Tytoń
3. Kawa
4. Napoje energetyzujące
5. Leki i narkotyki

EFEKTY DZIAŁANIA UŻYWEK

- **Co papierosy robią z człowiekiem?**
- Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni na: Choroby układu oddechowego – rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę

- **Skutki działania alkoholu**
- Alkohol działa szkodliwie na układ nerwowy, przy czym w pierwszej kolejności atakuje najbardziej wrażliwe, najmłodsze w rozwoju ewolucyjnym – ośrodki układu nerwowego.

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

- **Na co szkodzi picie energetyków?**
- W napojach energetycznych znajdują się duże ilości kofeiny. Substancja ta działa pobudzająco, ale jeśli chodzi o efekty uboczne kofeiny, zalicza się do nich m.in. Bezsenność, wzrost ciśnienia krwi, przyrost masy ciała, zwiększone ryzyko osteoporozy czy problemy skórne.

FAST FOODY I PRZETWORZONE JEDZENIE

- Fast food (szybkie jedzenie) jest to pożywienie, które jest wysoce przetworzone i zawiera duże ilości węglowodanów, cukru, tłuszczy nasyconych oraz soli. Produkty te są często bogate w kalorie i są pozbawione jakichkolwiek składników odżywczych (witamin i minerałów).
- Nadmiarne spożywanie fast foodów może prowadzić do występowania chorób w tym: otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób serca i naczyń krwionośnych oraz nowotworów (szczególnie przewodu pokarmowego).

NIEDOBORY WITAMIN

Najczęstsze objawy niedoborów witamin i mikroelementów:

- Obniżona odporność,
- Chroniczne zmęczenie
- Pogorszony humor
- Trądzik
- Zaburzenia apetytu
- Osłabione włosy i paznokcie
- Problemy z koncentracją

Choroby niedoboru witamin:

- A- kurza ślepota
- D- krzywica, osteoporoza
- E- niedokrwistość, poronienia
- B2- zajady, wypadanie włosów
- B3- demencja, zapalenie skóry
- C- szkorbut, słabo gojące się rany
- K- miażdżyca, choroby nowotworowe

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ :D

Przygotował zespół uczniów
Technikum Nr 1 w Dobczycach:
Emilia Knapik
Laura Majer
Arkadiusz Hutyra