

Wpływ żywienia na nasze zdrowie

Obok aktywności fizycznej żywienie stanowi ważny czynnik wpływający na zdrowie człowieka już od najmłodszych lat jego życia. Zaburzenia odżywiania się występujące szczególnie w okresie dojrzewania decydują w znacznej mierze o kondycji zdrowotnej człowieka dorosłego.

Słodkie i słone przekąski, napoje gazowane, fast foody oraz dania gotowe, czyli produkty wysoko przetworzone, bazujące na nasyconych kwasach tłuszczowych, złych węglowodanach oraz substancjach konserwujących, dla wielu stały się podstawowym źródłem pożywienia. Duża liczba młodzieży cierpi z powodu otyłości i nadwagi oraz chorób układu pokarmowego i krwionośnego. Nieprawidłowe żywienie jest znanym i poważnym problemem, choć najprawdopodobniej część nieprawidłowo odżywiających się młodych osób, nie odczuwa jeszcze konsekwencji swojego postępowania. Nieprawidłowe odżywianie może być przyczyną wielu różnych chorób, jak np. anoreksji, bulimii, próchnicy zębów, kamicy żółciowej, osteoporozy, otyłości, szeregu chorób jelita grubego, insulino niezależnej, cukrzycy, różnego rodzaju nowotworów, nieprawidłowościami układu krwionośnego np. nadciśnienia tętniczego lub miażdżycy z jej następstwami w postaci np. udaru mózgu, choroby niedokrwiennej serca, a nawet zawału.

Odpowiednie odżywianie to takie, które pokrywa zapotrzebowanie człowieka na wszystkie składniki niezbędne do rozwoju życia i zachowania zdrowia dostosowane do wieku. Należy dostarczać organizmowi wszystkie składniki odżywcze, ponieważ każde z nich są równie ważne i niedobór jednego z nich prowadzi do zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu. Zapotrzebowanie na poszczególne składniki pożywienia jest bardzo różne - od stosunkowo dużego na węglowodany, białka, tłuszcze do niewielkiego na witaminy, składniki mineralne. Zależy od płci, wieku, aktywności zawodowej, klimatu, trybu życia, rodzaju wykonywane pracy, itd.

Zalecenia dla właściwego funkcjonowania organizmu :

1. **Spożywanie 5 posiłków o stałych porach w ciągu dnia.** Jedzenie o stałych porach umożliwia prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i wpływa na odruchowe wydzielanie soków trawiennych. (Posiłki można przesuwac ale przerwy między posiłkami nie mogą trwać dłużej niż 4 godziny).
2. **Ostatni posiłek nie powinien być spożywany później niż 2-3 godziny przed snem.**
3. Jeśli nie mamy możliwości przygotowania II śniadania lub podwieczorka między posiłkami najlepiej zjeść jabłko lub pomarańczę.
4. W czasie dnia popijaj często **wodę mineralną i herbaty bez cukru.**

5. Dieta zawierająca **dużą ilość warzyw i owoców**, a co za tym idzie znaczne ilości błonnika pokarmowego, który pęczniąc pod wpływem wody daje uczucie sytości.
6. Warto wypić szklankę wody 20-30 minut przed każdym posiłkiem. Po posiłku można wypić herbatę zieloną lub miętę.
7. Pamiętaj, aby **jeść powoli**, długo gryząc pokarm.
- 8. Uprawiać sport**, który najbardziej się lubi.
9. Zachowywać odpowiednie proporcje poszczególnych składników pożywienia, ograniczyć tłuszcze na rzecz węglowodanów.
10. Jeść tyle, ile jest potrzebne do zachowania wagi odpowiedniej do naszego wzrostu i wieku.
11. Nie zapominać o witaminach.

Aby ułatwić układanie jadłospisów stworzono „Piramidę Żywnościową”, która jest prostym i praktycznym przewodnikiem po skomplikowanych zaleceniach żywieniowych. Zasada jej jest prosta - wszystkie produkty spożywcze są podzielone na kilka grup. U podstawy piramidy znajdują się produkty, które powinny stanowić podstawę naszej diety. Im bliżej wierzchołka, tym mniej produktów z danej grupy powinniśmy spożywać. Najmniej, bo raz w tygodniu powinniśmy jeść słodkie, tłuste mięso czy boczek. Ważna dla naszego zdrowia jest codzienna porcja ruchu w celu spalania kalorii spożytych podczas posiłków. W roku 2016 Eksperti Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) opublikowali nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, która znacząco różni się od swojej poprzedniczki z 2009 r.

Największą zmianą w nowej piramidzie, względem poprzedniej wersji z 2009 r., jest „awans” warzyw i owoców na najważniejsze, pierwsze miejsce wśród grup produktów spożywczych zalecanych do spożycia. Wcześniej w podstawie piramidy znajdowały się produkty zbożowe, które teraz zostały przesunięte na drugie miejsce.

Kolejną ważną zmianą jest umieszczenie w piramidzie ziół, które nie tylko służą jako przyprawy roślinne poprawiające smak potraw, ale także dostarczają wielu prozdrowotnych składników.³

Nowa piramida od swojej poprzedniczki różni się jeszcze wieloma innymi szczegółami, w tym m.in. uwzględnieniem w niej orzechów czy też zmienioną nazwą, do której na stałe została dodana aktywność fizyczna.

Kierując się wskazówkami zawartymi w „piramidzie” nie powinniśmy zapomnieć o zasadach układania jadłospisu. Biorąc je pod uwagę należy pamiętać aby:

- Dienne racje pokarmowe miały odpowiednią wartość kaloryczną zależną od płci, wieku i wykonywanej pracy.
- Jadłospis zawierał przynajmniej 3 dawki posiłków, najlepiej gdy jest ich więcej ale mniej obfitych (4-5).
- Spożywać produkty z różnych grup żywności (dbaj o urozmaicenie posiłków).
- Kilka razy w ciągu dnia powinniśmy zjadać warzywa lub owoce.
- Kontrolować masę ciała (dbać o zachowanie należnej masy ciała).
- Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii.
- Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety.
- Posiłki muszą być urozmaicone pod względem barwy, konsystencji i smaku (ma to wpływ na proces trawienia).
- Podane posiłki powinny mieć estetyczny wygląd.
- Mięso spożywać z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.
- Zbilansować pożywienie pod względem energetycznym.
- Ograniczyć tłuszcze zwierzęce.
- Należy ograniczyć a nawet wykluczyć cukier i słodycze (cukier sprzyja powstawaniu otyłości, cukrzycy, próchnicy zębów, miażdżycy).
- Ograniczyć spożywanie soli kuchennej.
- Posiłki muszą być spożywane w spokoju i w przyjaznej atmosferze.
- Pić wystarczającą ilość wody. Zaleca się, aby wypijać co najmniej 2 l napojów dziennie. Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie jest woda.

Stosując „Piramidę Żywieniową” oraz zasady układania jadłospisu mamy szansę stworzenia diety, która będzie wspomagała nasz rozwój i będzie chroniła nas przed chorobami dieto zależnymi. Poznanie natomiast poszczególnych składników pokarmowych i ich wpływu na nasz organizm spowoduje świadomy dobór produktów do naszego jadłospisu.

Angelika Małkiewicz

Bibliografia:

1. Praca zbiorowa pod red. E. Claflina: Sekrety wiecznej młodości. Wyd. PWN, W-wa 2004
2. <http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/555-naukowcy-zmodyfikowali-zalecenia-dotyczace-zdrowego-zywienia>
3. H. Kunachowicz, I. Nadolna, B.Przygoda, B. Sińska, H. Turejska: Zasady Zywienia. Planowanie i ocena, Wdy. WSiP, W-wa 2016