

**Joanna Czarkowska**

# **Zdrowy styl życia**

Szepietowo 2015

Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie  
18-210 Szepietowo  
tel. 86 275 89 00, fax 86 275 89 20  
e-mail [wpodr@zetobi.com.pl](mailto:wpodr@zetobi.com.pl)  
[www.odr.pl](http://www.odr.pl)

Korekta: Izabela Targ  
Skład komputerowy: Beata Rospędowska

Nakład: 2000 egz.  
Druk: Drukarnia TOP Druk w Łomży

## Wstęp

Prowadzenie zdrowego stylu życia, to szereg działań zmierzających do poprawy bądź zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej organizmu. Niektórym osobom może kojarzyć się tylko z odpowiednim, zdrowym odżywianiem. Fakt, że to co spożywamy jest najważniejszym czynnikiem wpływającym na stan naszego zdrowia. Jednak oprócz prawidłowego odżywiania się, innymi elementami kształtującymi nasze zdrowie i styl życia są: aktywność fizyczna, w tym hartowanie organizmu, umiejętny odpoczynek, dbałość o zdrowie psychiczne, w tym umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz unikanie szkodliwych czynników.

Nic zatem dziwnego, że wielu naukowców i żywieniowców stale pracuje nad tym zagadnieniem, aby ustalić proste wskazówki, które ułatwiłyby przeciętnej osobie zaplanowanie działań w kierunku polepszenia i zachowania dobrego zdrowia i kondycji jak najdłużej.

## Czynniki zdrowego stylu życia

Zdrowy styl życia można oprzeć na pięciu podstawowych zasadach, których wdrożenie gwarantuje lepszą jakość życia i poprawę samopoczucia.

1. **Świadome odżywianie** – warto przynajmniej w minimalnym stopniu posiąść wiedzę na temat żywności, wiedzieć co jest zdrowe, a co nie.
2. **Wybieranie zdrowej żywności** – to umiejętność świadomego wyboru produktów o korzystnym wpływie na zdrowie i usuwanie z codziennego jadłospisu produktów niekorzystnie wpływających na zdrowie.
3. **Zmiana nastawienia psychicznego** – jest to ciągła praca nad sobą, aby posiadać więcej optymizmu i wiary w siebie oraz utrzymać podjęte już pozytywne zachowania.
4. **Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne** – przynajmniej 3 razy w tygodniu po min. 30 minut wysiłku fizycznego pomaga poprawić stan fizyczny organizmu oraz zredukować stres. Trzeba pamiętać, że ćwiczenia to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.
5. **Dbanie o właściwą ilość snu** – minimum 6 godzin nieprzerwanego snu w ciągu doby pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi, odbierającemu w ciągu dnia dużą ilość informacji.

### Czy wiesz, że...?

*Średniowieczny człowiek nie dostawał przez całe życie tylu nowych bodźców, co my przez miesiąc.*

Oprócz ww. czynników opracowano także **10 zasad zdrowego stylu życia:**

### **1. Rozpocznij dzień od sycącego śniadania**

Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które będą powoli dostarczać energię przez cały poranek. Wybieraj kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy.

Ważne, żeby śniadanie zjeść w ciągu 30-45 minut od wstania z łóżka, a kolację na 2 godziny przed snem. W przeciwnym razie poziom przemiany materii zmniejszy się aż o 30% i organizm będzie gromadził nadmiar kalorii w postaci tkanki tłuszczowej.

### **2. Jedz regularnie**

Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie zjeść dużo więcej, niż jest to potrzebne.

### **3. Urozmaicaj!**

Zadbaj, aby każdy Twój posiłek zawierał różnorodne produkty. Przygotowuj różnego rodzaju pasty, twarożki i sałatki. Jedz surowe warzywa jak najczęściej, najlepiej 5 razy dziennie i pamiętaj, aby Twój posiłek był zawsze kolorowy, bo to zapewni dostarczenie składników odżywczych i witamin z różnych grup.

### **4. Unikaj produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodczy.**

Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. Słodczy sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów trans powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, zupki chińskie i dania gotowe obfitują w sól, glutaminian sodu, a często też rakotwórczy akrylamid.

### **5. Pij odpowiednią ilość wody**

Codziennie straty wody z organizmu należy uzupełniać, wypijając co najmniej 1,5 l dziennie. Zapewni to prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy jakie w nim zachodzą, odbywają się przy udziale wody. Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków.

### **6. Wprowadź aktywność fizyczną**

Regularne, umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała, przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego. Wystarczy chociażby wyjść na spacer, pojeździć na rowerze lub wybrać się na basen. Ćwiczenia fizyczne nie muszą być katorżniczą pracą.

### **7. Zadbaj o relaks**

Znajdź czas tylko dla siebie. Poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki, spotkaj się z przyjaciółmi. Myśl nie tylko o problemach!

### **8. Pracuj nad poczuciem własnej wartości**

Zastanów się, ile razy niepotrzebnie krytykujesz siebie, obwiniasz się o rzeczy, na które nie masz wpływu. Pomyśl, czy zwracasz się tak do dziecka? Znajdź swoje wewnętrzne dziecko i przynajmniej raz dziennie pochwal siebie za to, co udało ci się w danym dniu zrobić.

## 9. Wysypiaj się

Nie pozwól, aby życie w biegu tobą zawładnęło. Wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen. Przełoży się to na zdrowie fizyczne, zadowolenie, skoncentrowanie i efektywność w pracy. Sypialnia powinna być wywietrzona, a odpowiednia temperatura to około 21°C. W przeciwnym razie możemy obudzić się z bólem głowy.

## 10. Wprowadzaj zmiany małymi krokami

Nie od razu uda ci się zmienić swój styl życia na zdrowy. Stawiaj sobie wyzwania, które pozwolą ci stopniowo eliminować zachowania, które ci nie służą. Od czego zacząć? Np. nie sól pomidora na kanapce, przygotuj zdrową sałatkę na kolację, przynajmniej dwa razy w tygodniu poświęć godzinę na swój odpoczynek po pracy. Z czasem eliminowanie kolejnych dotychczasowych niezdrowych nawyków będzie stanowiło coraz mniejszy problem. Pamiętaj także o badaniach profilaktycznych, ponieważ są niezwykle pomocne w kontrolowaniu stanu zdrowia.

Najlepiej zacząć zmiany od wprowadzenia zdrowego odżywiania. Pomocna okaże się wówczas „Piramida zdrowego żywienia”, która graficznie prezentuje podstawowe wiadomości dotyczące komponowania i spożywania zdrowych posiłków.

Piramida żywnościowa – zasady prawidłowego żywienia



Źródło: Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)

W myśl opracowanej piramidy, warto wyznaczyć pewne granice spożycia określonych produktów:

- tłuszcze powinny stanowić 15-30% dziennej racji pokarmowej, przy czym tłuszcze zwierzęce nie więcej niż 7%
- nie więcej niż 300 mg cholesterolu dziennie,
- zapotrzebowanie na białko to od 1,5 do 2,4 g/kg masy ciała, czyli około 10-14% dziennego zapotrzebowania energetycznego (nadmiar białka w diecie może doprowadzić do ubytku wapnia z kości, a tym samym do osteoporozy),
- węglowodany powinny stanowić około 50-55% dziennego zapotrzebowania kalorycznego, czyli około 300-400 g w przypadku osób o małej aktywności fizycznej, do 500-700 g w przypadku osób wykonujących ciężką pracę fizyczną (dolna granica dotyczy kobiet, górna – mężczyzn),
- błonnik powinien być spożywany w ilości 30-40 g na dobę,
- woda jest najważniejszym czynnikiem żywieniowym, dzienne zapotrzebowanie na wodę wynosi u dorosłych 2-4% masy ciała, u dzieci 10-15%, a niezbędne minimum kształtuje się na poziomie 600-800 ml, przy czym dla utrzymania dobrej kondycji jest to przynajmniej 1500 ml.

**Piramida żywienia to raczej wskazówka, z jakich produktów najlepiej korzystać, ale niekoniecznie muszą to być w każdym przypadku takie same ilościowo porcje.**

### **Dlaczego w podstawie piramidy umieszczono ruch (czyli najważniejsze z zaleceń)?**

Dopiero ostatnie lata badań przyniosły ciekawe dane na temat utrzymywania aktywności fizycznej. Okazuje się, że regularne ćwiczenia korzystnie wpływają na organizm, sprawniejsze funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejszają ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe. Szczególnie u ludzi w wieku średnim i starszych wydłuża ich życie. Ochronny skutek aktywności fizycznej jest porównywalny do efektu zaniechania palenia papierosów. Inne korzyści to zmniejszenie ryzyka otyłości, chorób serca, cukrzycy (nawet 33-50%), zachorowania na raka. Dzięki ćwiczeniom wzmacniają się mięśnie, oddala ryzyko zachorowania na osteoporozę, poprawia samopoczucie i zdrowie umysłowe.

### **Ile zatem należy ćwiczyć?**

Wystarczy 30 minut 3 razy w tygodniu, nawet spacer w tempie „walk and talk”, czyli tak szybko, aby podczas marszu można było prowadzić rozmowę bez zadyszki. Jeżeli ma to być wysiłek wspomagający odchudzanie, to powinien trwać przynajmniej 45 minut, ponieważ organizm dopiero po 30 minutach wysiłku zaczyna czerpać rezerwy z tkanki tłuszczowej.

Nawet przeznaczenie jednej godziny na oglądanie telewizji w pozycji stojącej a nie siedzącej daje szansę na utratę 1-2 kg tłuszczu przez rok.

## Jak rozumieć pojęcie „porcji”?

Nie jest to sprawa indywidualnego doboru, a określona gramatura poszczególnych produktów.

Grupa produktów	Porcja	Wielkość w gramach
<b>Produkty zbożowe z pełnego ziarna</b> (5 porcji dziennie)	większa kromka chleba	50
	½ dużej bułki lub mała	50
	4 kromki chrupkiego pieczywa	40
	5 łyżek gotowanego ryżu	170
	6 łyżek gotowanej kaszy	200
	6 łyżek gotowanego makaronu	200
	½ szklanki musli lub suchych płatków	40
<b>Tłuszcze</b> (1-2 porcje dziennie)	1 łyżka stołowa oleju	10
	1 płaska łyżka masła lub margaryny	10
<b>Warzywa</b> (5 porcji dziennie)	1 średni pomidor	100
	5 łyżek kapusty kiszzonej	1125
	6 łyżek kapusty słodkiej	190
	½ główki zielonej sałaty (5-7 liści)	65
	½ średniego kalafiora z wody	110
	5 łyżek marchwi	140
	3 łyżki fasoli szparagowej	50
	3 łyżki groszku, kukurydzy	70
	2-3 średnie ziemniaki	300
	2 duże łyżki surówki	
	2 duże łyżki gotowanych warzyw	
<b>Owoce</b> (2-3 porcje dziennie)	1 jabłko, gruszka, banan	150
	10 średnich truskawek	100
	8 śliwek węgierek	150
	20 wiśni, czereśni	100
	1 pomarańcza	250
	1 kiwi	100
	mała kiść winogron	150
	niepełna szklanka soku owocowego	200 ml
	½ grejpfruta	
¼ średniego melona		
	szklanka malin	
<b>Orzechy i strączkowe</b> (1-3 porcje dziennie)	½ szklanki gotowanej fasoli	
	½ szklanki gotowanego bobu	
	4 orzechy włoskie	
<b>Ryby, drób, jaja</b> (1-2 porcje dziennie)	1 udko kurczaka	90
	½ piersi kurzej	90
	filet rybny	100
	5-6 cienkich plasterków chudej wędliny	
	2 jaja (ale niecodziennie)	
<b>Mleko i przetwory mleczne</b> (2 porcje dziennie)	szklanka mleka, maślanki 0,5% tłuszczu	200 ml
	szklanka kefiru, jogurtu	150 ml
	2 plasterki żółtego sera	30
	średni plaster sera białego	50
	mały serek topiony lub ½ większego	
	2 łyżki twarożku ze śmietanką	
<b>Czerwone mięso</b> (1 porcja dziennie lub rzadziej)	100 g chudej wołowiny	
	100 g chudej cielęciny	
	90 g chudej wieprzowiny	
<b>Białe: pieczywo, ryż, makarony i słodycze</b> (1 porcja dziennie lub rzadziej)	wielkość porcji jak na początku tabeli	
	małe ciastko lub kilka herbatników	
	stołowa łyżka dżemu lub miodu	
	5 cukierków	
	¼ tabliczki czekolady	
	½ batonika lub 2 wafelki	

Komponując posiłek wg. wskazań piramidy, pamiętajmy również o pilnowaniu kaloryczności. Zapotrzebowanie organizmu zależy od kilku czynników: wieku, wykonywanej pracy, indywidualnego tempa metabolizmu, masy ciała, wzrostu, płci, poziomu aktywności fizycznej i stanu fizjologicznego. Dlatego, aby przeciętna osoba nie liczyła indywidualnie swego zapotrzebowania, opracowane zostały dość szczegółowe tabele, dla poszczególnych grup. Przykładowo mężczyźni w wieku 21-64 lat wykonujący pracę lekką powinni dostarczyć organizmowi w ciągu dnia 2400-2600 kcal, zaś kobiety w wieku 21-59 lat również wykonujące pracę lekką nieco mniej, bo 2100-2300 kcal.

Ciekawostką może być zalecenie spożywania jaj. Po latach badań okazuje się, że cholesterol zawarty w jajach ma w rzeczywistości pozytywne działanie na nasz organizm. Żółtko jaja jest największym pokarmowym źródłem lecytyny, która jest podstawowym składnikiem do wytwarzania choliny. Cholina pełni rolę neuroprzekaznika pobudzeń nerwowych, umożliwia przesyłanie impulsów mających wpływ na pamięć, przyspiesza usuwanie tłuszczu z wątroby, zmniejsza odkładanie tłuszczu w tkankach, eliminuje nadmiar cholesterolu, poprawia wzrok, obniża poziom trójglicerydów we krwi, podnosi poziom „dobrego” cholesterolu.

**Specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia opracowali Zasady Zdrowego Żywienia, które są cenną pomocą w utrzymaniu zdrowego sposobu odżywiania się:**

### **1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.**

Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków). W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów, należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

### **2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.**

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba, będąca przyczyną innych chorób, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych. Aby zachować prawidłową masę ciała, należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Zwiększyć spożycie warzyw i owoców. Unikać potraw smażonych lub pieczonych, a zamiast tego piec żywność w folii aluminiowej, rękawie, na grillu lub gotować, gotować na parze, dusić bez uprzedniego obsmażania. Wyrzeczenia dietetyczne należy połączyć z aktywnością fizyczną.



### **3. Ciemne pieczywo bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy jest korzystniejsze niż pieczywo białe.**

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie człowieka, dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin zawierają przede wszystkim witaminy z grupy B oraz witaminę E. Dostarczają również składniki mineralne takich jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna. Mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzują się produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału, wówczas mąka i pieczywo są bielsze, a kasza drobniejsza. Natomiast pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczają się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

### **4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka, które można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.**

Mleko i produkty mleczne, najlepiej o obniżonej zawartości tłuszczu, powinny być stałym elementem codziennej diety. Są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witaminy z grupy B, a także A i D. Są źródłem składników mineralnych, takich jak magnez, potas i cynk.

### **5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.**

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150 g tygodniowo). Zarówno rośliny strączkowe, jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. Jaja, podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi. Ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 polecane są ryby morskie – również jako źródło jodu oraz fluoru. Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych, takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

### **6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce.**

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz B - karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych, takich jak: wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego, jednak spełnia on bardzo ważną rolę, gdyż posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego, zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Większość warzyw i owoców odznacza się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna.

## **7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych.**

Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów ogółem poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię. Ograniczenie to jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia, ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym – 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a białka czy węglowodanów 4 kcal. Warto wiedzieć, że tłuszcze spożywane są nie tylko w formie „widocznej” (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie „niewidocznej” zawartej w potrawach i produktach (mięso, sery, wyroby cukiernicze). Wśród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie, pieczenie czy duszenie bez dodatku tłuszczu. Również pieczenie na grillu powoduje zmniejszenie ilości tłuszczu.

## **8. Unikaj cukru i słodczy.**

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem „pustych” kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych prowadzi w konsekwencji do zwiększania się tkanki tłuszczowej i otyłości. Produkty te przyczyniają się do powstawania próchnicy zębów.

## **9. Ograniczaj spożycie soli.**

Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5-6 g (1 płaska łyżeczka do herbaty), jednak aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Warto zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania. Pamiętaj, że sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszzonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw. Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli dostępnymi na rynku solami niskosodowymi lub różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami.

## **10. Nie pij alkoholu.**

To źródło pustych kalorii, a w dużych ilościach przyczynia się do degeneracji fizycznej i psychicznej organizmu.

Zalecenia żywieniowe – to raczej ogólne sugestie, jakie grupy produktów i w ilu posiłkach dziennie powinny się znaleźć. Prawidłowo zestawione jadłospisy powinny uwzględniać indywidualne zapotrzebowanie człowieka w zależności od płci, wieku, rodzaju wykonywanej pracy i prowadzonej aktywności fizycznej oraz kondycji zdrowotnej.

## Nawet zdrowe produkty, ale źle łączone mogą przynieść nieodpowiednie efekty.

### 1. Herbata z cytryną

Liście herbaty zawierają atomy glinu, który łącząc się z sokiem z cytryny tworzy cytrynian glinu, a ten z kolei, kumulując się w mózgu, może prowadzić m.in., do choroby Alzheimera.

### 2. Herbata z ciastem drożdżowym

Garbniki, w które obfituje napar herbaciany ograniczają wchłanianie witaminy B1 (korzystnie wpływającej na układ nerwowy), która znajduje się w cieście drożdżowym.

### 3. Pomidor z ogórkiem

Świeży ogórek zawiera enzym askorbinazę, który utlenia zawartą w pomidorze witaminę C. Podobnie jest przy połączeniu ogórka z papryką, cebulą, cykorią, natką pietruszki czy sałatą. Można temu częściowo zapobiegać, dodając od razu do sałatki majonez, olej lub nawet śmietanę.

### 4. Pomidor z twarogiem

Połączenie w jednym posiłku pomidora z białym serem, sprawi, że zawarty w nim wapń wejdzie w reakcję z kwasami zawartymi w pomidorze, tworząc nierozpuszczalne kryształki, które z kolei odkładając się w stawach, powodują ból podczas poruszania się.

### 5. Kawa i herbata z nabiałem

Zawarty w kawie i herbacie kwas szczawiowy łączy się z wapniem znajdującym się w twarogu, jogurcie i serze żółtym, tworząc szczawiany, które mogą odkładać się w postaci kamieni w drogach moczowych. Tak związany wapń jest już nie do wykorzystania przez organizm. Zapobiega temu np. dodanie mleka do kawy.

### 6. Warzywa kapustne z rybami

Ryby morskie i owoce morza są źródłem jodu, ale nie powinno się łączyć ich z warzywami kapustnymi (m.in. kalafior, brokuł, kapusta, brukselka), ponieważ związek w nich zawarty wiąże jod i uniemożliwia jego wchłanianie.

### 7. Mięso z czerwonym winem

Zawarte w winie garbniki uniemożliwiają dobre wchłonięcie żelaza, które znajduje się w mięsie (szczególnie w wieprzowinie, wołowinie, dziczyźnie czy wątróbce). Garbniki te znajdują się także w kawie i herbacie i dlatego nie jest wskazane, aby pić je bezpośrednio po posiłku. Za połączeniem czerwonego wina z ciemnym mięsem przemawiają jedynie walory smakowe, ale zdrowotne już nie.

## 8. Czosnek i drożdże

Drożdże to grzyby, zaś czosnek to zabójca bakterii, wirusów i grzybów. Nawet niewielki jego dodatek do ciasta z drożdżami sprawia, że ono nie wyrośnie. By nadać ciastu nutę czosnkową, lepiej po upieczeniu np. posmarować je ząbkiem czosnku.

## 9. Grzyby i alkohol

Jedzenie smażonych czy duszonych grzybów jadalnych i popijanie ich winem, piwem czy wódką może doprowadzić do zatrucia pokarmowego. Alkohol posiada właściwości denaturujące białko, więc ścina także specyficzną odmianę białka grzybów, które stają się niestrawne. Spowodować to może poważne kłopoty trawienne, ale nie prowadzi do ciężkich powikłań.

Może jednak zdarzyć się poważne zatrucie jeśli ktoś zje czernidłaka pospolitego zawierającego korynę, toksynę blokującą rozkład alkoholu w ludzkim organizmie. Jeżeli w ciągu dwóch dni po zjedzeniu tych grzybów zostanie wypity alkohol, nawet w bardzo niewielkich ilościach (np. w kroplach), może dość do gwałtownych reakcji, które zależnie od okoliczności, mogą doprowadzić nawet do śmierci.

## 10. Ryba i olej słonecznikowy

Ryby zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które neutralizują prostaglandyny odpowiedzialne za zmiany zapalne w stawach, choroby nowotworowe oraz zaburzenia w funkcjonowaniu układu nerwowego. Antagonistą omega-3 są kwasy omega-6, występujące w oleju słonecznikowym oraz kukurydzianym.

Jeśli w organizmie jest dużo kwasów omega-6, a mało omega-3, te pierwsze tłumią korzystne działanie tych drugich, a to przekłada się na przyspieszenie starzenia się organizmu.

## 11. Ziemniaki i masło

Ziemniaki są dobrym źródłem łatwo przyswajalnych węglowodanów, mają bardzo wysoki indeks glikemiczny, a to znaczy, że po ich zjedzeniu gwałtownie podnosi się poziom glukozy we krwi i aby go obniżyć, trzustka produkuje duże ilości insuliny. Insulina z kolei mobilizuje komórki tłuszczowe organizmu do zaopatrywania się w zapasową energię, więc tłuszcze z pokarmu magazynowane są wówczas niemal w całości. Dlatego łączenie łatwo przyswajalnych węglowodanów z tłuszczem sprzyja otyłości.

Podobny mechanizm występuje przy dodaniu masła, oleju, oliwy itp. do owoców, cukru, białej mąki i niektórych warzyw (marchew, ziemniaki, buraki).

**Przy eliminowaniu podanych połączeń, nie popadajmy oczywiście w paranoję. Wszystko zależy od ilości i częstotliwości spożywania produktów w nieodpowiednich połączeniach.**

## Żywnienie a zdrowie

Istnieje ścisła zależność pomiędzy codzienną dietą a określonymi schorzeniami. Poniżej prezentowane są przykłady błędnej diety oraz skutki, jakie może ona wywołać:

- zbyt duża wartość kaloryczna pożywienia ⇒ nadwaga, otyłość, miażdżyca, choroby serca, cukrzyca, kamienie żółciowe, nadciśnienie,
- spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych ⇒ miażdżyca, choroby serca, nadwaga, otyłość, cukrzyca, rak jelita grubego, zapalenie trzustki,
- zbyt duże spożycie cholesterolu ⇒ miażdżyca, choroby serca, kamienie żółciowe, rak jelita grubego, udar mózgu,
- nadmiar soli ⇒ nadciśnienie tętnicze, choroby serca i układu krążenia, rak żołądka, rak przełyku,
- wysokie spożycie cukru i słodczy ⇒ otyłość, nadwaga, próchnica, cukrzyca, choroby serca,
- zbyt mała ilość błonnika ⇒ zaparcia, schorzenia jelit, hemoroidy, rak jelita grubego, choroby serca,
- dieta uboga w mleko i jego przetwory ⇒ osteoporoza (rzeszotnienie kości), osteomolacja (rozmiękanie kości), krzywica.

## Wolne rodniki i ich rola w organizmie

Powstają one w procesie utleniania, który jest podstawową reakcją zachodzącą w przemianie materii i mają dwojakie działanie:

### 1. Korzystne

- utleniają substancje toksyczne,
- działają bakteriobójczo,
- są pomocne w ochronie przed infekcjami.

### 2. Niekorzystne

- powodują uszkodzenia DNA, wywołujące mutacje genetyczne komórek organizmu, a w konsekwencji mogą być przyczyną rozrostu komórek nowotworowych,
- powodują uszkodzenia błon komórkowych, a tym samym przyspieszanie tempa starzenia się organizmu,
- podwyższają poziom LDL (złego cholesterolu), a w następstwie rozwój zmian miażdżycowych,
- powodują zmiany oczne (zwyrodnienie plamki żółtej, zaćma),
- uszkadzają tkankę nerwową,
- obniżają sprawność układu immunologicznego.

Ludzki organizm może się bronić przed tymi niekorzystnymi czynnikami, wychwytyjąc i neutralizując wolne rodniki. Może to jednak zachodzić przy pomocy antyoksydantów, do których należą:

1. Enzymy obecne we krwi;
2. Składniki odżywcze:
  - witaminy A, C oraz E,
  - substancje mineralne (żelazo, selen, cynk, mangan, miedź),
  - substancje roślinne (beta-karoten, flawonidy),
  - koenzym Q10.

Bogatym źródłem substancji odżywczych zawierających antyoksydanty (zapobiegających powstawaniu wolnych rodników) są warzywa i owoce. Najlepiej świeże lub mrożone, ale w jak najmniejszym stopniu przetworzone. Nazbyt długa obróbka termiczna może pozbawić je tych cennych składników.

**Najbardziej wskazane produkty:** owoce i warzywa o kolorze pomarańczowym lub zielonym (czerwone winogrona, grejpfruty, pomarańcze, owoce leśne, marchew, dynia, brokuły, czosnek, kapusta, strączkowe, rzeżucha, orzechy) oraz kiełki, kasze, ryby, oliwa z oliwek.

**Warto pamiętać, że najzdrowiej jest spożywać owoce do południa, ze względu na dużą zawartość cukrów, które spożyte później objawiają się wahaniami stężenia glukozy w organizmie i zwiększeniem chęci podjadania słodczy w dniu następnym.**

## Profilaktyka zdrowotna

Dobrze dobraną dietą można z powodzeniem zapobiegać schorzeniom lub wspomagać leczenie.

### 1. Nadciśnienie

Zaleca się przede wszystkim zredukowanie nadwagi, czyli zastosowanie diety niskokalorycznej. Już wtedy można zaobserwować przy zmniejszającej się wadze także spadek ciśnienia. Przy tym schorzeniu najlepiej jest ograniczyć, a nawet wykluczyć, produkty zawierające duże ilości soli, czyli konserwowane, wędzone, żółte sery. Dla poprawnego funkcjonowania organizmu wystarczy sól zawarta w spożywanym pieczywie.

Zalecane są produkty obniżające ciśnienie krwi: seler, czosnek, cebula, tłuste ryby (tutaj szczególnie pomocne są kwasy omega-3 zawarte w rybim tłuszczu, które wydatnie wpływają na obniżenie ciśnienia), ponadto owoce bogate w witaminę C np. cytrusy, porzeczka czarna, aronia).

Pomocne będą również zioła: kwiat bzu czarnego, owoc głogu, ziele jemioli, ziele fiołka trójbarwnego, korzeń mniszka lekarskiego, owoc róży.

## 2. Nadmiar cholesterolu

Można częściowo wyeliminować go z organizmu, zmniejszając spożycie produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol (mięso wieprzowe, pełne mleko, tłuste sery, jaja, podroby).

Pomocne w obniżaniu poziomu cholesterolu jest spożywanie wyrobów z grubo mielonego ziarna zbóż, płatków owsianych, owoców i warzyw zawierających dużo błonnika i witaminy C (jabłka, fasola). Dobroczynne działanie ma również spożywanie ryb morskich, których mięso zawiera duże ilości kwasów tłuszczowych chroniących przed skutkami działania złego cholesterolu (LDL). Poziom „dobrego cholesterolu” (HDL) podnosi spożywanie papryki, brokułów, pietruszki, ciemnego pieczywa, płatków musli.

Dobroczynne działanie antycholesterolowe wywiera również codzienne wypijanie lampki czerwonego wytrawnego wina (ale nie więcej).

Zioła pomocne przy leczeniu cholesterolemii: liść brzozy, szaflwia, owoc poziomki, korzeń selera, kłącze perzu, kora kruszyny.

## 3. Cukrzyca

Choroba ta ma wiele postaci, jednak wspólnym czynnikiem ją określającym, jest nadmiar cukru we krwi i niewystarczająca do jego strawienia produkcja insuliny przez trzustkę. Zazwyczaj chorują osoby otyłe, więc bardzo ważne jest dbanie o odpowiednią wagę, a więc zastosowanie niskokalorycznej diety, ubogiej w tłuszcze zwierzęce oraz zaniechanie spożywania produktów zawierających duże ilości cukru.

Posiłki muszą być starannie zaplanowane, spożywane regularnie i dość często, bo 5-6 razy dziennie. Sam posiłek nie może być zbyt obfity, ponieważ u osób chorujących na cukrzycę produkcja insuliny potrzebnej do trawienia pokarmu jest ograniczona, a najbardziej pogarsza się przy nieregularnych porach posiłków i zbyt dużej ilości spożywanego pokarmu.

Wskazane są produkty bogate w błonnik: warzywa, owoce, grube kasze, brązowy ryż, ciemne pieczywo, płatki owsiane, chudy nabiał, chude mięso i ryby, czosnek, cebula, fasola, soczewica, orzechy, brokuły.

Nie należy spożywać tłuszczów zwierzęcych, cukru, słodczy, bardzo słodkich owoców, miodu.

Zalecane zioła: kozieradka, kwiat bzu czarnego, ziele dziurawca, owoc jałowca, liść orzecha włoskiego, liść szaflwi.

## 4. Schorzenie woreczka żółciowego (kamienie)

Wymagana jest niskokaloryczna dieta z przeważającym udziałem produktów z pełnego przemiału, warzyw, owoców. W ograniczonych ilościach można jadać jaja, mięso, podroby. Przed każdym posiłkiem warto wypić łyżkę oleju sojowego,

słonecznikowego lub oliwy z oliwek, co wpłynie stabilizująco na wydzielanie żółci. Posiłki, jak przy diecie dla cukrzyków, powinny być częste, spożywane o stałych porach, dokładnie przeżuwane. Ważne jest spożywanie śniadania, bowiem łatwiej tworzą się kamienie, gdy organizm jest głodny po nocy.

Korzystne produkty spożywcze to: chudy nabiał, zupy warzywne, soja, kiełki pszenne, orzechy.

Niewskazane produkty, zaostrzające przebieg choroby: słodyczne, żółtka, warzywa wzdymające (kapusta, kalafior), kawa, kakao.

Zioła polecane w profilaktyce: ziele dziurawca, kora kruszyny, ziele krwawnika, liść mięty, korzeń prawoślazu.

## 5. Wrzody żołądka lub dwunastnicy

Wskazane są częste posiłki o niewielkich porcjach, za to w odstępach nie dłuższych niż 2 godziny. Powinny to być potrawy gotowane, duszone lub pieczone w folii. Nie należy spożywać posiłków bardzo gorących.

Dla zubożenia kwasów żołądkowych zaleca się pokarmy o odczynie zasadowym: jogurty, kasze, ziemniaki, warzywa, owoce. Niewskazane są produkty kwasotwórcze – mięso, jaja.

Zioła: sok lub odwar z owoców kaliny z miodem, wyciągi z kasztanowca, wyciąg z pestek grejpfruta.

## 6. Osteoporoza

Charakteryzuje się zmniejszoną gęstością kości i ich podwyższoną podatnością na złamania. Dzieje się tak, ponieważ nasza dieta staje się coraz uboższa w wapń i witaminę D3.

Dla człowieka najbardziej naturalnym i podstawowym źródłem tego pierwiastka jest mleko i produkty mleczne. Ilość i przyswajalność wapnia z mleka, serów żółtych, twarogów oraz jogurtu jest w warunkach ich regularnego spożywania dostateczna i przewyższa wszystkie inne produkty. Opinie na temat szkodliwości mleka jako źródła uczuleń (alergii) są mocno przesadzone i nie znajdują w większości przypadków naukowych podstaw.

Mięso zawiera wapń w zróżnicowanym stopniu w zależności od gatunku, należy jednak pamiętać, że jego zawartość w tej grupie produktów uwarunkowana jest w dużym stopniu jakością paszy, którą karmione są zwierzęta. Inne produkty zwierzęce, takie jak jaja czy ryby morskie, dopełniają listę źródeł wapnia i powinny stanowić normalny składnik diety.

Osobom rozmiłowanym w diecie wegetariańskiej można polecić mak, kapustę, koper oraz migdały. Aby jednak wyrównać niedobór wapnia produktami roślinnymi trzeba spożywać znaczne ich ilości (np. pół kg migdałów dziennie). Jeśli chodzi o witaminę D, to należy pamiętać, że jedynym własnym, naturalnym źródłem tego związku jest skóra, w której pod wpływem promieni słonecznych powstaje prekursor właściwej witaminy D3.



Pokarmy bogate w tę witaminę: tran i oleje rybne, ryby (łosoś, tuńczyk, śledź, makrela, sardynki), wątroba, białko jaj, mleko i przetwory mleczne (ser, masło, śmietana). Rośliny nie zawierają witaminy D3 a jedynym wyjątkiem jest avocado.

### **Czynniki niekorzystne:**

- kawa, alkohol i papierosy są czynnikami niszczącymi wapń i obniżającymi zawartość wapnia w kościach,
- kwas fitynowy zawarty w surowych otrębach zaburza wchłanianie wapnia,
- dieta bogata w sól zwiększa wydalanie wapnia z organizmu,
- zbyt wysokie spożycie mięsa czerwonego także wpływa na ubytek wapnia z organizmu,

Jeżeli lekarz uzna, że potrzebny jest preparat wspomagający, w jego składzie poza wapniem powinien znaleźć się magnez, witamina D oraz bor, które zwiększają jego przyswajalność.

## **Wskaźnik masy ciała**

Instrumentem pomocnym w kontrolowaniu właściwej wagi ciała jest **BMI (Body Mass Index)**, czyli Wskaźnik Masy Ciała charakteryzuje relację pomiędzy masą ciała a wzrostem. Obliczając BMI, możemy określić ilość tkanki tłuszczowej w organizmie.

Dotyczy to szczególnie takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, hiperlipidemia, cukrzyca typu II, zespół zaburzeń oddychania w czasie snu, niektóre nowotwory złośliwe (rak jelita grubego, rak piersi, rak trzonu macicy).

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga}}{\text{wzrost}^2}$$

Dla osób dorosłych wartość BMI wskazuje na:

- < 15 – wygłodzenie
- 15,1-17,4 – anoreksję
- 17,5-18,5 – niedowagę
- 18,5-24,9 – wartość prawidłową
- >= 25 – nadwagę
- 25,0-29,9 – okres przed otyłością – otyłość
- 30,0-34,9 – I stopień otyłości
- 35,0-39,9 – II stopień otyłości
- >= 40,0 – III stopień otyłości (otyłość kliniczna).

## Uwaga:

BMI nie jest wiarygodnym wskaźnikiem zagrożenia chorobami dla poniższych grup osób:

- kobiety ciężarne,
- sportowcy oraz osoby o rozbudowanej tkance mięśniowej,
- rosnące dzieci,
- osoby w starszym wieku, u których trudno dokonać dokładnych pomiarów wzrostu.

## Im wyższy wskaźnik BMI – tym większa zapadalność na różne schorzenia.

Wielu specjalistów twierdzi, że wpływ na wystąpienie szeregu chorób ma nie tylko sama otyłość, ale także jej typ. Szczególnie ryzykowna dla zdrowia jest tkanka tłuszczowa rozmieszczona w okolicy brzucha. Do określenia typu otyłości stosuje się **wskaźnik obwodu talii do bioder – WHR**. Wartość ta jest inaczej interpretowana u kobiet i mężczyzn z powodu naturalnych różnic anatomicznych. Prawidłowe wyniki nie powinny być wyższe niż 0,8 dla kobiet i 0,94 dla mężczyzn. Dodatkowo zaleca się, aby wartość obwodu talii/pasa – nie przekraczała 88 cm dla kobiet i 102 cm dla mężczyzn, jednak ogólnie zaleca się utrzymywanie obwodu w talii poniżej 80 cm dla kobiet i 88 cm dla mężczyzn.

## Kilka porad dietetyka dla wprowadzenia pozytywnych zmian w stylu życia i diecie

- **Posiłki spożywaj o stałych porach** – nieregularne jedzenie wiąże się ze spożywaniem większej liczby kalorii i wolniejszym ich zużywaniem. Dieta złożona z 4-5 regularnych, małych posiłków dostarcza organizmowi właściwą ilość kalorii. Spożywaj śniadanie do godziny po przebudzeniu, w przeciwnym razie twoja przemiana materii spada aż o 30%. Przerwy pomiędzy posiłkami nie mogą być dłuższe niż 3-4 godziny. Ostatni posiłek spożywaj na 2-3 godziny przed snem. Godzina 18.00 nie musi być granicą, jeśli kładziesz się spać o 23.00.
- **Zastąp wodą słodkie napoje** – jeśli codziennie pijesz słodzone napoje, możesz zwiększać ryzyko nadwagi aż o 65%, ponieważ sztuczne substancje słodzące, chociaż nie tuczą, mogą wzmagać uczucie głodu.
- **Zamień czarną herbatę na zieloną** – zielona herbata ma tylko o połowę kofeiny mniej niż kawa, dlatego również działa na organizm pobudzająco. Zawiera również przyspieszające metabolizm katechiny. Na wieczór lepiej wypić herbatę czerwoną (spala tłuszcz) lub ziołową.
- **Grejfrut obniża poziom insuliny** – wyrównanie poziomu insuliny przekłada się na zmniejszenie apetytu i szybszy spadek wagi.
- **Białko zmniejsza apetyt** – białko zwiększa wrażliwość mózgu na leptynę, czyli hormon, który pobudza uczucie sytości.

- **Więcej snu odchudza** – osoby, które śpią siedem do ośmiu godzin na dobę, są szczuplejsze od tych, które śpią tylko pięć lub sześć godzin. Zbyt mała ilość snu sprawia, że ciało produkuje więcej hormonów stresu, co może zwiększyć apetyt.
- **Rób listę zakupów** – uchroni przed niepotrzebnym kupowaniem zbędnych produktów, które później „trzeba” zjeść, skoro wydało się na nie pieniądze. Na zakupy najlepiej iść najedzonym i wypoczętym, żeby nie kupować pod wpływem impulsu.
- **Zamień białe pieczywo na razowe** – duże znaczenie w diecie ma zwiększenie ilości błonnika, bo wypełnia żołądek i zmniejsza wchłanianie tłuszczu. Kupuj produkty pełnoziarniste, takie jak brązowy ryż, makaron, razowe pieczywo, płatki zbożowe, otręby.
- **Spożywaj ciepłe posiłki** – mają intensywniejszy smak i zapach, a to wpływa na centrum sytości w mózgu, gdyż wydaje się, zjadasz więcej niż w rzeczywistości. Gorące jedzenie spowalnia tempo spożywania i dzięki temu żołądek ma czas na wysyłanie sygnałów, że jest pełny.
- **Płatki zbożowe zamiast słodkich** – płatki kukurydziane to puste kalorie, a dodatek cukru, miodu i rodzynek zamienia je w bomby kaloryczne. Najlepsze są płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie), ponieważ zawierają dużo błonnika i nie mają w swoim składzie żadnych słodkich dodatków.
- **Pamiętaj o codziennej porcji ruchu** – aktywność fizyczna wyzwala endorfiny (hormon szczęścia), poprawia samopoczucie i dodaje energii do wykonywania codziennych czynności.
- **Pamiętaj o relaksie dla siebie.**

## Podsumowanie

Najważniejsze zalecenia zawarte są w podstawie piramidy, a więc aktywność fizyczna, picie wody i spożywanie nieprzetworzonej żywności. Położny nacisk na codzienną aktywność fizyczną sugeruje, że dobre zdrowie i kondycja zależą przede wszystkim właśnie od ruchu. Faktem jest, że jeśli prowadzimy siedzący tryb życia, nasze serce ma mniejszą wydolność i tracimy masę mięśniową na korzyść tłuszczu. W rezultacie szybciej się męczymy, przybieramy na wadze, wzrasta poziom cholesterolu we krwi. Ponadto spada odporność organizmu, a więc stajemy się bardziej podatni na choroby, także te cywilizacyjne jak cukrzyca, miażdżyca czy nadciśnienie tętnicze. Zaleca się zatem, aby każdego dnia dostarczyć swojemu ciału odpowiednią „porcję” ruchu. Wprowadzając stopniowo pozytywne zmiany w swoim stylu życia, należy pamiętać, że podstawą każdego działania jest... regularność i konsekwencja.

Pamiętajmy, że regularne spożywanie posiłków co około 3 godziny zapewnia utrzymanie energii na jednakowym poziomie, dzięki czemu nie jesteśmy ospali, zmęczeni i mamy siłę do codziennej aktywności.

## Literatura:

1. Kozłowska-Wojciechowska M., 2004, *Żyjmy w zdrowiu czyli nowa piramida żywienia*, Warszawa, Pruszyński i S-ka
2. Kijek K., 2008, *Zdrowe życie – odżywianie, aktywność dla wszystkich*, Będzin, Wydawnictwo Triada
3. Hamułka J., Ozimek I., *Zdrowe odżywianie, 2000*, Warszawa, Polski Związek Działkowców
4. Wysocka H. (red.) 2000, *Czy wiesz co jeść?*, Warszawa, Pruszyński i S-ka
5. Judä M., 2001, *Co jeść razem a co oddzielnie*, Warszawa, Klub Dla Ciebie
6. Strony internetowe  
<http://www.izz.waw.pl>  
<https://portal.abczdrowie.pl>  
<http://www.poradnikzdrowie.pl>  
<http://www.zanimzjesz.pl>  
<http://www.superpharm.pl>
7. Materiały własne