

Joanna Czarkowska

Zdrowy styl życia

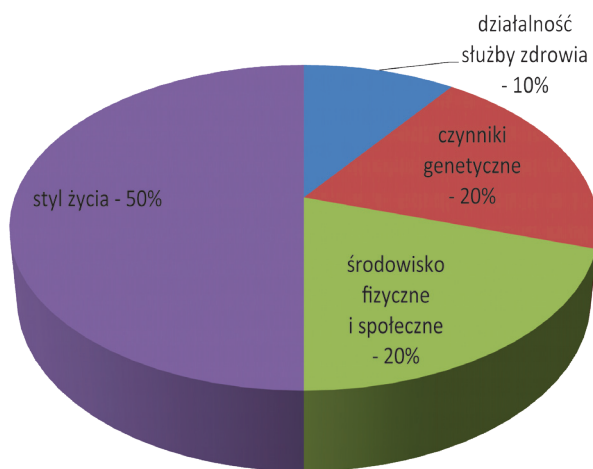
Szepietowo 2018 r.

Wydawca:
Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie
Szepietowo-Wawrzyńce 64, 18-210 Szepietowo
tel. 86 275 89 00, fax 86 276 89 20
e-mail: wpodr@zetobi.com.pl
www.odr.pl

Nakład: 1000 egz.

Druk: Drukarnia TOP DRUK, ul. Nowogrodzka 151A, 18-400 Łomża

Zdrowy styl życia, w ostatnich latach termin i działania w tym kierunku bardzo modne. Każdy z nas chciałby zachować zdrowie jak najdłużej, nie chodzić po lekarzach i nie czekać w długich kolejkach. Zresztą, nawet u lekarza często słyszymy, żeby właśnie wprowadzić zdrowy styl życia. Czym właściwie on jest? W wielu opracowaniach możemy znaleźć, co wpływa na nasze zdrowie. Okazuje się, że przynajmniej połowa czynników, które możemy kształtować ma wpływ na stan naszego zdrowia.



Rys. 1. Wpływ czynników na stan zdrowia

Zatem prowadzenie zdrowego stylu życia, to szereg działań zmierzających do poprawy bądź zachowania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej organizmu. Wielu osobom zazwyczaj kojarzy się tylko z odpowiednim, zdrowym odżywianiem. Faktem jest, że to co spożywamy jest najistotniejszym czynnikiem wpływającym na stan naszego zdrowia. Jednak oprócz zdrowego odżywiania się, inne elementy kształtujące nasze zdrowie i styl życia, to aktywność fizyczna w tym hartowanie organizmu, umiejętny odpoczynek, dbałość o zdrowie psychiczne i radzenie sobie ze stresem, unikanie szkodliwych czynników.

Nic zatem dziwnego, że wielu naukowców i żywieniowców pracuje nad tym zagadnieniem, aby ustalić proste wskazówki, które ułatwiłyby przeciętnej osobie zaplanowanie działań w kierunku polepszenia i zachowania dobrego zdrowia i kondycji możliwie 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 mieć wiedzę jaka żywność jest dla mnie korzystna, co mi służy, a co nie. Poprawa dotychczasowego postępowania poprzez wybieranie naturalnych, świeżych produktów, picie wody małymi łyżkami.
2. Wybieranie zdrowej żywności – umiejętność świadomego wyboru produktów o korzystnym wpływie na zdrowie i usuwanie z codziennego jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia.
3. Zmiana nastawienia psychicznego – jest to ciągła praca nas sobą, aby posiadać więcej optymizmu i wiary w siebie oraz konsekwencji w utrzymaniu podjętych już pozytywnych zachowań.
4. Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne – przynajmniej 3 razy w tygodniu po min. 30 minut wysiłku fizycznego pomagają poprawić stan fizyczny organizmu oraz zredukować stres. Ważne aby 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 zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.

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 energii 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 pochłonąć wszystko, co mamy pod ręką.

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 talerz 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. Słodycze sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów trans powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, zupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, glutaminianem sodu, a często też rakotwórczym akrylamidem.

5. Pij odpowiednią ilość wody.

Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu, powinniśmy wypijać jej 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, zamiast siedzieć na kanapie. 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. Tylko nie rozmawiajcie ciągle o problemach!

8. Pracuj nad poczuciem własnej wartości.

Zastanów się, ile razy niepotrzebnie krytykowałaś siebie, obwiniałaś się o rzeczy, na które nie masz wpływu, a na komplementy reagowałaś alergicznie. Pomyśl, czy zwracałabyś się tak do dziecka? Znajdź swoje wewnętrzne dziecko i przynajmniej raz dziennie pochwal siebie za to, co udało ci się dzisiaj zrobić.

9. Wysypiaj się.

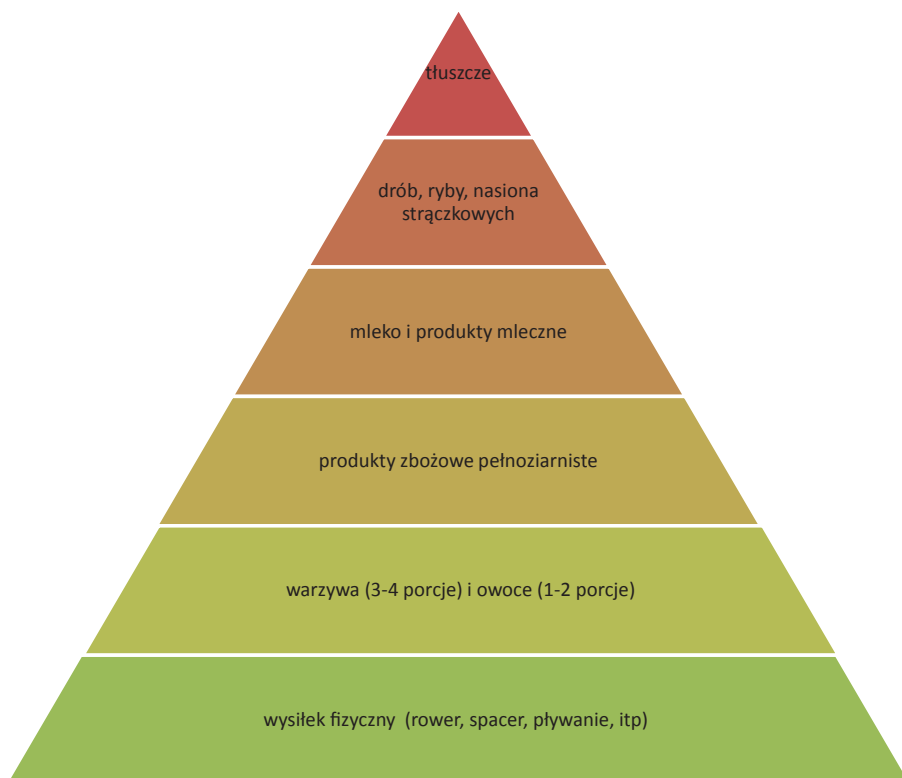
Nie pozwól, aby życie w biegu tobą zawładnęło i wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen. Przełoży się to na zdrowie fizyczne, a dzięki temu możemy być bardziej radosni, skoncentrowani i efektywniejsi w pracy. W sypialni powinna panować temperatura około 21°C oraz powinna być dobrze wentylowana. W przeciwnym razie można 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



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

- **tłuszcze** – to 15-30% dziennej racji pokarmowej, przy czym nie więcej niż 7% tłuszczów zwierzęcych, a reszta to tłuszcze pochodzenia roślinnego
- nie więcej niż 300 mg cholesterolu dziennie
- zapotrzebowanie na białko, to 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 dla osób o małej aktywności fizycznej, do 500-700 g dla osób wykonujących ciężką pracę fizyczną (dolna granica dotyczy zapotrzebowania dla kobiet, górna – dla mężczyzn)
- **biłonnik** powinien być spożywany w ilości 30-40 g na dobę,
- **woda** jest najważniejszym chyba czynnikiem żywieniowym, sama nie posiada wartości kalorycznej, jest jednak niezbędna przy każdym posiłku; 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

Dlaczego w podstawie piramidy (czyli najważniejsze z zaleceń) umieszczono ruch? 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, oraz mniejsze ryzyko: chorób serca, cukrzycy (nawet o 33 do 50%), zachorowania na raka. Dzięki ćwiczeniom wzmacniają się mięśnie, oddala ryzyko zachorowania na osteoporozę, poprawia samopoczucie i zdrowie umysłowe.

Ile zatem należy ćwiczyć? To zależy od stanu zdrowia i celu. Wystarczy nawet 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 i wysiłku. Jednak jeżeli ma to być wysiłek wspomagający odchudzanie to przynajmniej 45 minut, ponieważ organizm dopiero po 30 minutach wysiłku zaczyna czerpać rezerwy z tkanki tłuszczowej.

Dla tych, którzy nie lubią albo nie będą w stanie zaplanować ćwiczeń istnieje inna propozycja. Powinni oni zredukować czas spędzony w pozycji siedzącej. Nawet przeznaczenie jednej godziny na oglądanie telewizji w pozycji stojącej a nie siedzącej daje szansę na utratę 1-2 kg tłuszczu na rok.

Jak można zrozumieć pojęcie „porcji”?

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

Grupa produktów	Porcja	Wielkość w gramach
produkty zbożowe z pełnego ziarna (5 porcji dziennie)	większa kromka chleba 1/2 dużej bułki lub mała 4 kromki chrupkiego pieczywa 5 łyżek gotowanego ryżu 6 łyżek gotowanej kaszy 6 łyżek gotowanego makaronu 1/3 szklanki musli lub suchych płatków	50 g 50 g 40 g 170 g 200 g 200 g 40 g
tłuszcze (1-2 porcje dziennie)	1 łyżka stołowa oleju 1 płaska łyżka masła lub margaryny	10 g 10 g
warzywa (4 porcje dziennie)	1 średni pomidor 5 łyżek kapusty kiszzonej 6 łyżek kapusty słodkiej 1/3 główki zielonej sałaty (5-7 liści) 1/3 średniego kalafiora z wody 5 łyżek marchwi 3 łyżki fasoli szparagowej 3 łyżki groszku, kukurydzy 2-3 średnie ziemniaki 2 duże łyżki surówki 2 duże łyżki gotowanych warzyw	100 g 1125 g 190 g 65 g 110 g 140 g 50 g 70 g 300 g
owoce (1 porcja dziennie)	1 jabłko, gruszka, banan 10 średnich truskawek 8 śliwek węgierek 20 wiśni, czereśni 1 pomarańcza 1 kiwi mała kiść winogron niepełna szklanka soku owocowego 1/2 grejfruta 1/4 średniego melona szklanka malin	150 g 100 g 150 g 100 g 250 g 100 g 150 g 200 ml
orzechy i strączkowe (1-3 porcje dziennie)	1/2 szklanki gotowanej fasoli 1/2 szklanki gotowanego bobu 4 orzechy włoskie	
ryby, drób, jaja (1-2 porcje dziennie)	1 udko kurczaka 1/2 piersi kurzej filet rybny 5-6 cienkich plasterków chudej wędliny 2 jaja, (ale niecodziennie)	90 g 90 g 100 g
mleko i przetwory mleczne (2 porcje dziennie)	szklanka mleka, maślanki 0,5% tłuszczu szklanka kefiru, jogurtu 2 plasterki żółtego sera średni plaster sera białego mały serek topiony lub 1/2 większego 2 łyżki twarogu ze śmietanką	200 ml 150 ml 30 g 50 g
czerwone mięso (1 porcja dziennie lub rzadziej)	100 g chudej wołowiny 100 g chudej cielęciny 90 g chudej wieprzowiny	
białe: pieczywo, ryż, makarony i słodcze (! rzadziej niż porcja dziennie)	wielkość porcji jak na początku tabeli małe ciastko lub kilka herbatników stołowa łyżka dżemu lub miodu 5 cukierków 1/4 tabliczki czekolady 1/2 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 niesławny 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 neuroprzekaźnika 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 pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grillu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania. Wyrzeczenia dietetyczne 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 składników mineralnych 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. Mleko 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 witamin 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 β -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 pra-

cy 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, wędzzonek, 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 o tym, jakie grupy produktów i w ilu posiłkach dziennie powinny znaleźć się. Prawidłowo zestawione jadłospisy powinny uwzględniać indywidualne zapo-

trzebowanie człowieka w zależności od płci, wieku, rodzaju wykonywanej pracy i prowadzonej aktywności fizycznej oraz kondycji zdrowotnej.

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

Zalecenia żywieniowe są raczej ogólnymi sugestiami, jakie produkty i w ilu posiłkach powinny się znaleźć. Prawidłowo opracowany jadłospis powinien uwzględniać indywidualne zapotrzebowanie danej osoby w zależności od płci, wieku, rodzaju wykonywanej pracy, prowadzonej aktywności fizycznej i kondycji zdrowotnej. Jeżeli zachodzi potrzeba wprowadzenia odpowiedniej diety, najlepiej skorzystać z pomocy dietetyka, który fachowo opracuje odpowiedni jadłospis.

Nawet wybierając zdrową żywność, powinniśmy unikać niekorzystnych zestawień produktów żywnościowych w jednym posiłku:

- 1. Herbata z cytryną:** liście herbaty zawierają atomy glinu, który łącząc się z sokiem z cytryny tworzy się cytrynian glinu, a ten z kolei kumulując się w mózgu może prowadzić m.in., do choroby Alzheimerera. Zanim więc dodamy plasterki cytryny do herbaty, usuńmy z kubka torebkę z herbatą. Do parzenia herbaty „sypanej” stosujemy zaparzacze.
- 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 (wzmacnia odporność). Podobnie jest przy połączeniu ogórka z papryką, cebulą, cykorią, natką pietruszki czy sałatą. Można temu zapobiegać, dodając od razu do sałatki majonez, olej, śmietanę czy jogurt.
- 4. Pomidor z twarogiem:** połączenie w jednym posiłku pomidora z białym serem, sprawi, że zawarty w nim wapń wejdzie w reakcje 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.
- 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 związki goitrogenne w nich zawarte wiążą jod i uniemożliwiają 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:** czosnek to zabójca bakterii, wirusów i grzybów. Nawet niewielki jego dodatek do ciasta z drożdżami (grzybami) sprawia, że takie ciasto nie wyrośnie. By nadać ciastu nutę czosnkową, lepiej po upieczeniu np. posmarować je zębkiem czosnku.
9. **Grzyby i alkohol:** jedzenie smażonych czy duszonych grzybów 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. Tak może się zdarzyć, kiedy ktoś zje się 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 ziołowych) może dojść 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, wówczas tłuszcze z pokarmu magazynowane są wówczas nieomal w całości. Właśnie dlatego połączenie łatwo przyswajalnych węglowodanów z tłuszczem stanowi zagrożenie dla figury. Podobny mechanizm występuje przy dodaniu masła, oleju, oliwy itp. do owoców, cukru, białej mąki i niektórych warzyw (marchew, ziemniaki, buraki).

Unikając powyższych przykładów, nie popadajmy oczywiście w paranoję że zupełnie jest zabronione spożywanie takich połączeń. To zależy od ilości i częstotliwości zjadania produktów w takich niekorzystnych 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 tłuszczów zwierzęcych oraz zbyt dużej ilości tłuszczów – 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, arak 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 (holesterolem kości), holesterole (rozmiękanie kości), krzywica

Wolne rodniki ogrywają istotną rolę w organizmie ludzkim. Powstają one w procesie utleniania, który jest podstawową reakcją zachodzącą w przemianie materii. Mają one dwojakie działanie:

1. korzystne
 - a) utleniają substancje toksyczne
 - b) działają bakteriobójczo
 - c) są pomocne w ochronie przed infekcjami
2. niekorzystne
 - a) uszkodzenia DNA, wywołujące mutacje genetyczne komórek organizmu, a w konsekwencji może być przyczyną rozrostu komórek nowotworowych
 - b) uszkodzenia błon komórkowych, a tym samym przyspieszanie tempa starzenia się organizmu
 - c) podwyższenie poziomu LDL (złego cholesterolu), a w następstwie rozwój zmian miażdżycowych
 - d) zmiany oczne (zwyrodnienie plamki żółtej, zaćma)
 - e) uszkodzenia tkanki nerwowej
 - f) obniżenie sprawności 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:

- enzymy obecne we krwi
- składniki odżywcze:

- witaminy A, C, E
- substancje mineralne (żelazo, selen, cynk, mangan, miedź)
- substancje roślinne (β-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 ich zawartość cukrów. Owoce spożyte później wpływają na wahania stężenia glukozy w organizmie i zwiększenie chęci podjadania słodyczy 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 rybnym tłuszczu, które wydatnie wpływają na obniżenie ciśnienia), ponadto owoce bogate w witaminę C – cytrusy, porzeczka czarna, aloes, 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 tłuszczo-

wych chroniących przed skutkami działania złego cholesterolu (LDL). Poziom „dobrego cholesterolu” (HDL) podnosi spożywanie papryki, brokułów, pietruszki, ciemnego pieczywa, płatków muesli.

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 określającym ją, jest nadmiar cukru we krwi, zaś trzustka produkuje za mało insuliny, aby go „strawić”. 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, słodyczy, 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 tutaj niskokaloryczna dieta z przeważającym udziałem produktów z pełnego przemiału, warzyw, owoców. W ograniczonych ilościach można jadać jaja, mięso, podroby. przed każdym wysiłkiem 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, kielki pszenne, orzechy.

Niewskazane produkty, zaostrzające przebieg choroby: słodycze, 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 bardzo gorących.

Dla zubożenia kwasów żołądkowych zaleca się pokarmy o odczynie zasadowym: jogurty, kasza jaglana, 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 coraz bardziej staje się uboga 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.

Dla osób rozmiłowanych w diecie wegetariańskiej można polecić mak, kapustę, koper oraz migdały. Aby jednak wyrównać niedobór wapnia produktami roślinnymi trzeba ich spożywać znaczne 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 witaminę D₃: 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**.

BMI (Body Mass Index) czyli Wskaźnik Masy Ciała charakteryzuje relację pomiędzy masą ciała a wzrostem. Obliczając BMI możemy określić ilość tkanki tłuszczowej w organizmie.

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

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).

Dla osób dorosłych wartość BMI wskazuje na:

- < 15 – wygłodzenie
- 15,1 – 17,4 – anoreksja
- 17,5 – 18,5 – niedowaga
- 18,5-24,9 – wartość prawidłowa
- >= 25 – nadwaga
- 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.

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 interpretuje się samą wartość obwodu w talii/ pasa, która **nie powinna przekraczać** 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 dietetycznych 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 trzy, cztery 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, to mogą wzmacniać uczucie głodu.
- **Zamień czarną herbatę na zieloną lub czerwoną** – 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.
- **Grejpfrut obniża poziom insuliny** – wyrównanie poziom insuliny przekłada się na zmniejszenie apetytu i szybszy spadek wagi.
- **Białko zmniejsza apetyt** – białko zwiększa wrażliwość mózgu na leptynę, 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 pieniądze. Na zakupy najlepiej iść najedzonym i wypoczętym, żeby nie kupować pod wpływem impulsu.
- **Zamień białe pieczywo na chleb razowy** – 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 lukru, 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 są zawarte w podstawie piramidy, a więc aktywność fizyczna, picie wody i spożywanie nieprzetworzonej żywności. Położny nacisk na codzienną aktywność fizyczną sugeruje, że dobre zdrowie zależy 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. Dobrym sposobem na kondycję są spacer – najlepiej w tempie „walk and talk”, czyli takim, podczas którego możemy swobodnie rozmawiać.

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. Hamusłka J., Ozimek I., *Zdrowe odżywianie*, 2000, Warszawa, Polski Związek Działkowców
4. Wysocka H. 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.poradnikzdrowie.pl>, <http://www.izz.waw.pl/>, <https://portal.abczdrowie.pl/>, <http://www.zanimzjesz.pl/>, <https://www.superpharm.pl/>