

Racjonalne odżywianie.

Zapobieganie otyłości i nadwadze.

Agnieszka Komorowska
Dietetyk Medyczny
Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Łodzi



Racjonalne odżywianie - jest to regularne dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych do funkcjonowania i wzrostu składników odżywczych.

Są to: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne.

- Tłuszcze to materiał zapasowy.
- Białka to budulec.
- Witaminy i składniki mineralne regulują procesy życiowe.

Podstawą „zdrowej” diety jest regularność posiłków.
Codziennie powinno pojawić się 5 posiłków podzielonych
w miarę podobnych odstępach czasu.

Pierwszy posiłek w ciągu 30 min. od przebudzenia,
ostatni nie później niż 2 godz. przed snem.

Dieta powinna być różnorodna oraz jak najbardziej urozmaicona, ponieważ to daje nam gwarancję, że organizm otrzymuje wszystkie składniki.

Nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w potrzebnych dla organizmu ilościach. Tylko wykorzystanie wielu różnych produktów pozwala na właściwe zbilansowanie diety.

Dobowe zapotrzebowanie na poszczególne składniki powinno być pokryte przez:

- węglowodany w 65%
- białka w 10 - 15%
- tłuszcze w 30%

Dieta powinna zmierzać do uzyskania prawidłowej wagi ciała, która w ciągu całego życia powinna utrzymywać się na bardzo podobnym poziomie. Dopiero w późniejszej starości na skutek fizjologicznych zmian może się zmniejszyć.

Nie wolno chudnąć szybciej niż w tempie 1 kg na tydzień. Konieczna jest kontrola wagi przynajmniej raz na tydzień, by móc prawidłowo regulować dietę.

Płyny w diecie



Bardzo istotny element naszego codziennego odżywiania.

Ważna jest zarówno ilość jak i rodzaj płynów.



Jakie płyny wybierać

- woda mineralna
- woda źródlana
- soki owocowe lub warzywne
- herbata owocowa, ziołowa
- mleko ok. 1,5%

- Najlepiej jeśli woda mineralna zawiera powyżej 1000 mg składników mineralnych w litrze.
- Korzystna dla zdrowia ilość magnezu to powyżej 50 mg/l, siarczanów powyżej 250 mg/l, wapnia powyżej 150 mg/l.
- Nie powinno się nadużywać wód zdrowotnych.
- Dzieci poniżej 6 roku życia powinny pić wodę źródlaną.
- Jeśli uprawiamy sport lub w czasie upału musimy pamiętać o tym, by zwiększyć ilość płynów i korzystać z wód o jak najwyższej zawartości minerałów.

TALERZ ZDROWIA



Podstawą piramidy
zdrowia jest
aktywność fizyczna.
Aby aktywność
fizyczna przynosiła
pożądane efekty
powinna być
systematyczna, a
ćwiczenia powinny
być wykonywane
przez określony czas
i z określoną
intensywnością.





1. Codziennie powinniśmy ćwiczyć przynajmniej pół godziny, można też chodzić, jeździć na rowerze, bo ruch chroni przed chorobami cywilizacji, np. cukrzycą i schorzeniami serca i kręgosłupa.

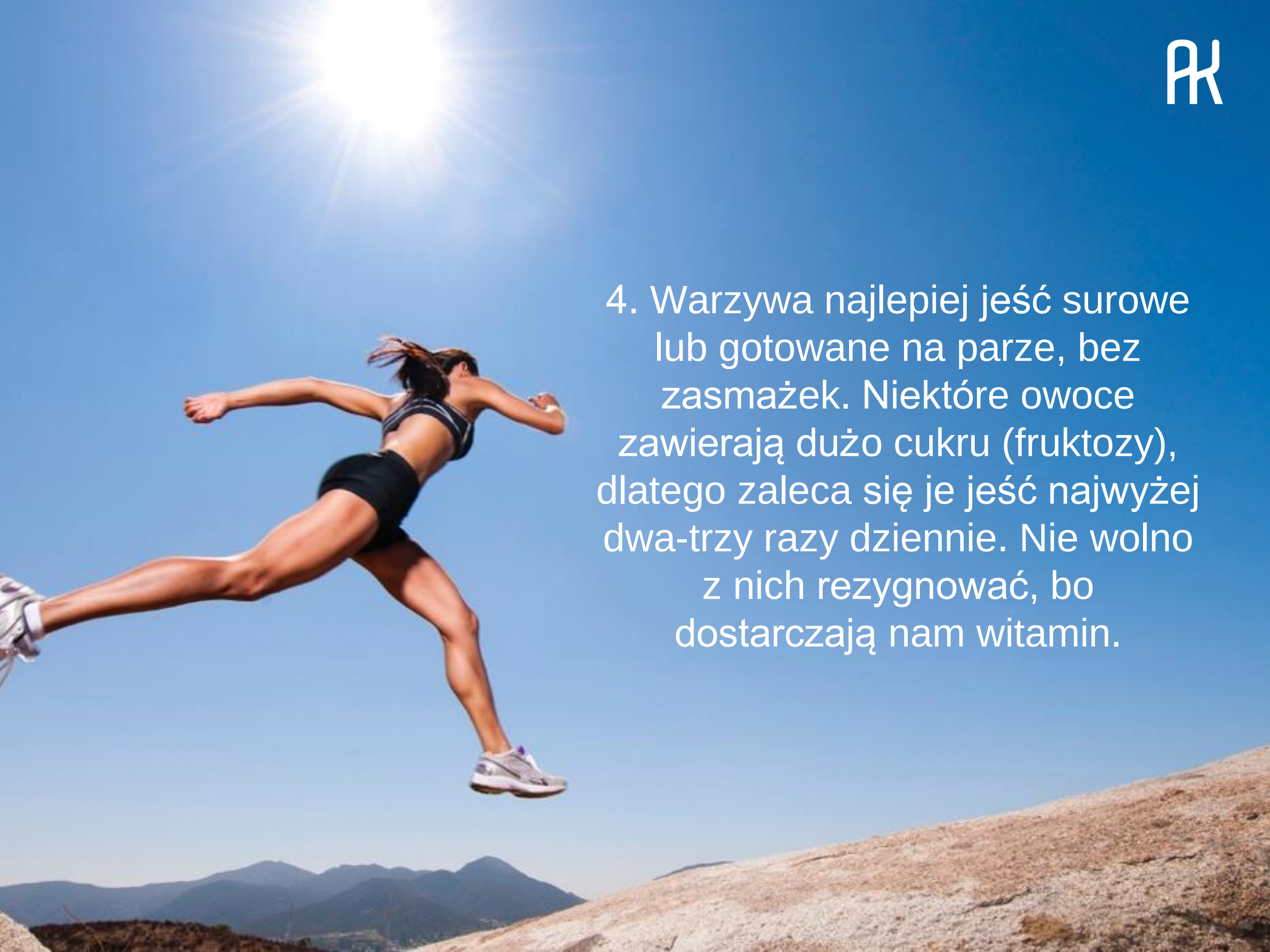


2. Należy jeść produkty węglowodanowe z jak najmniej przetworzonych mąk gruboziarnistych, a także kasze, zwłaszcza gryczaną i jęczmienną. To najlepsze źródła skrobi i błonnika.

Najlepiej gotowane na parze, bez zasmażek. Niektóre owoce zawierają dużo cukru (fruktozy), dlatego zaleca się je jeść najwyżej dwa-trzy razy dziennie. Nie wolno z nich rezygnować, bo dostarczają nam witamin.



3. W codziennym menu powinny się znaleźć tłuszcze roślinne, a więc oliwa z oliwek, oleje - słonecznikowy, sojowy, rzepakowy i wysokiej jakości margaryny miękkie (bez tłuszczów trans). Dostarczają nam niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza potrzebnych organizmowi tłuszczów omega-6 i omega-3, które możemy czerpać jedynie z pożywienia.



4. Warzywa najlepiej jeść surowe lub gotowane na parze, bez zasmażek. Niektóre owoce zawierają dużo cukru (fruktozy), dlatego zaleca się je jeść najwyżej dwa-trzy razy dziennie. Nie wolno z nich rezygnować, bo dostarczają nam witamin.

Kilka wskazówek o czym pamiętać.



Dbaj o jakość posiłków. Powinny być smaczne i estetycznie podane.

Jedz nie za dużo ale i nie za mało. Następny posiłek spożywaj wtedy kiedy poczujesz głód.

Unikaj długich przerw między posiłkami. Lepiej jeść częściej a mniej - 5 - 6 razy dziennie najlepiej o tej samej porze.

Pamiętaj o odpowiedniej ilości płynów.
Nie podjadaj między posiłkami.
Dobrze przeżuwaj pokarm. Pamiętaj, że
trawienie zaczyna się już w jamie ustnej.
Przy komponowaniu każdego posiłku staraj
się uwzględnić warzywa.

Ogranicz spożycie soli, kawy, alkoholu, fast foodów
oraz żywności z chemicznymi dodatkami.

Nie jedz w pośpiechu.

Nie podjadaj między posiłkami ale nie opuszczaj też
posiłków.



Zdrowa żywność

Żywność ekologiczna powinna posiadać:

nazwę oraz adres producenta

numer atestu

nazwę organizacji, która przeprowadzała atesty

Na co zwrócić uwagę podczas zakupów.

czytaj etykiety: sprawdź datę przydatności, sposób przechowywania, skład produktu (im krótszy tym produkt zawiera mniej dodatków i jest przez to zdrowszy)

zwróć uwagę na wygląd opakowania: czy etykieta nie jest wyblakła (jeśli jest oznacza to, że dany produkt długo stoi na półce lub przechowywany był w nieodpowiednich warunkach, np. duże nasłonecznienie. Sprawdź czy żywność pakowana próżniowo ma nie uszkodzone opakowanie, puszki nie mają rdzawych plam a mrożonki nie są zbite w jedną bryłę.

uważaj na promocje i przeceny

jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości odności jakości produktu gotuj go dłużej

Pamiętaj. Nie zawsze zdrowa
żywność równa się droga żywność.
Czasami wręcz przeciwnie.

A blurred image of a person wearing a red shirt, positioned on the left side of the frame. The background is a solid light blue. The text 'Nadwaga i otyłość.' is overlaid in white on the red shirt area.

Nadwaga i otyłość.

Nadwaga i otyłość to nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej wynikające z nadmiernej podaży energii.

Otyłość związana jest z występowaniem wielu powikłań i chorób.

nowotwory

choroby układu krążenia:

nadciśnienie

miażdżyca

zawał

udar

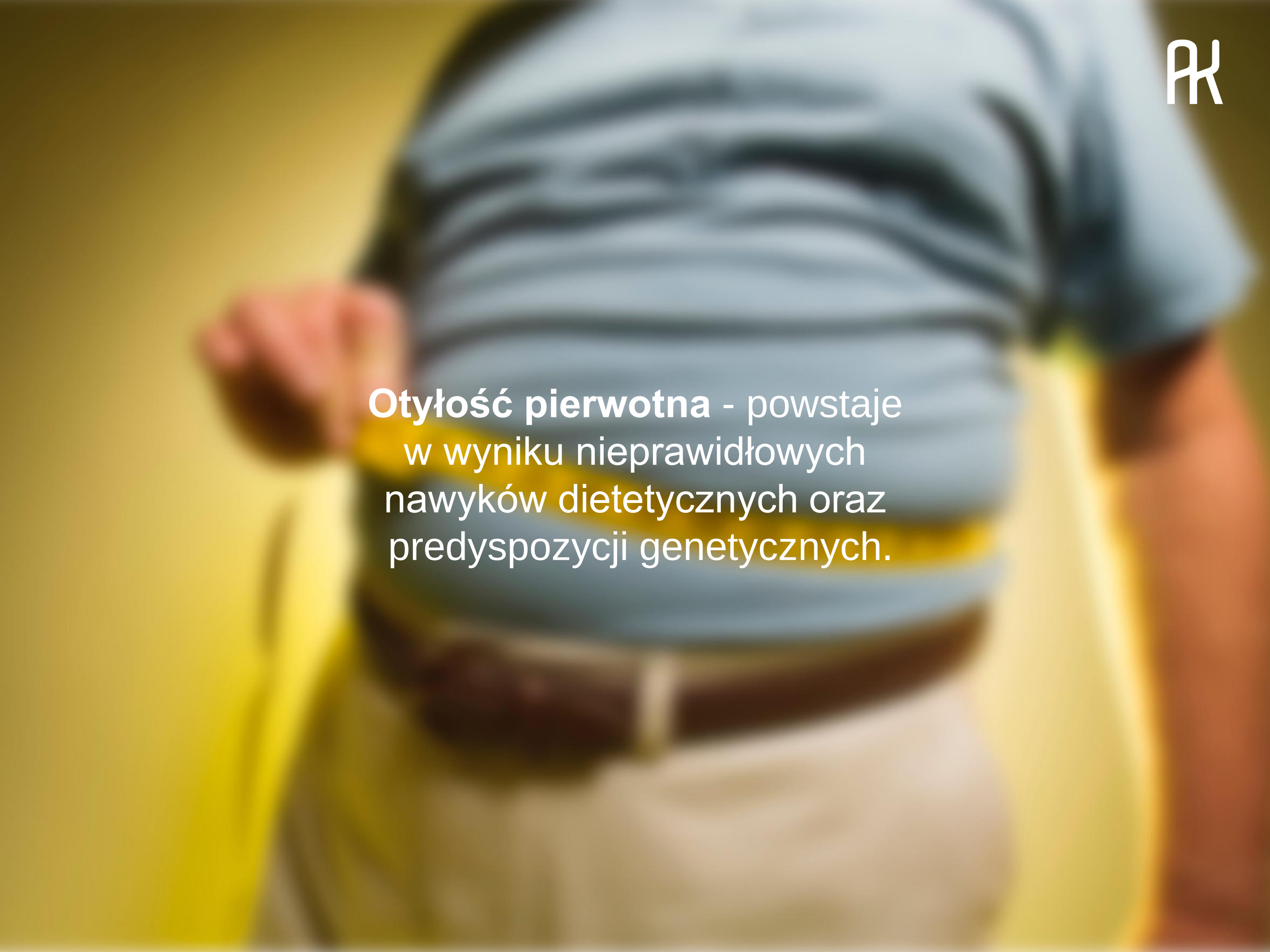
wylew

cukrzycę typu II

choroby układu krążenia

choroby kości i stawów

zaburzenia hormonalne



Otyłość pierwotna - powstaje
w wyniku nieprawidłowych
nawyków dietetycznych oraz
predyspozycji genetycznych.

Otyłość wtórna - powstaje
w wyniku chorób przewlekłych:

Niedoczynność tarczycy
Zaburzenia układu nerwowego
lub stosowania niektórych leków:
środki uspokajające
hormony

Otyłość typu jabłka - tzw. androidalna, częściej występuje u mężczyzn. Nadmiar tkanki tłuszczowej gromadzi się wewnątrz jamy brzusznej. Wywołuje najczęściej;

udar mózgu
nadciśnienie tętnicze
miażdżycę
zawał
cukrzycę
dyslipidemię - nieprawidłowe stężenie lipidów we krwi.

Otyłość typu gruszki - tzw. ginoidalna,
pośladkowo - udowa. Charakterystyczna
dla kobiet. Najczęściej powoduje:

kłopoty z oddychaniem
bezdech senny
zaburzenia rytmu serca
zwyrodnienie kości i stawów
żylaki

Prawidłowa dieta i
aktywność fizyczna
to podstawa
szczupłej sylwetki.





Najprostszą metodą oceny stopnia nadwagi jest obliczenie wskaźnika BMI (Body Mass Index), wyrażonego wzorem:

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost} * \text{wzrost [m]}}$$

Jako kryterium nadwagi uważa się BMI = 25 - 29,9, a otyłości BMI powyżej 30.

Jak radzić sobie z nadwagą i otyłością.

Zrezygnuj ze słodczy, słodkich gazowanych napojów oraz żywności, która zawiera cukry proste.

Wykluczone jest też słodzenie herbaty - najlepiej odzwyczaić się od tego poprzez słodzenie coraz mniej lub zastąpienie cukru naturalnym słodzikiem ze stewii.

Więc co jeść?

Bardzo ważny w diecie jest prawidłowy udział białka. Trzeba pamiętać by uwzględniać w codziennym jadłospisie mleko lub jogurty.

Możesz spożywać pieczywo czy makaron ale w umiarkowanej ilości i najlepiej pełnoziarnisty, z grubego przemiału.

Trzeba uwzględnić większy udział błonnika w diecie. Znajdziesz go w produktach zbożowych, roślinach strączkowych, warzywach i owocach.

Zrezygnuj z picia soków na rzecz świeżych owoców - mają więcej błonnika i witamin.

Dużo pij! Prawidłowe nawodnienie organizmu jest bardzo ważne. Trzeba dostarczyć organizmowi dużo płynów jednak najzdrowszym z nich jest woda mineralna niegazowana. Pomaga nam bowiem oczyścić organizm z toksyn i dostarcza zarazem odpowiednich składników mineralnych.



Uwaga na fast foody.

Fast foody to prawdziwa bomba kaloryczna. Czasami mamy ochotę na tego typu danie ale pamiętajmy, że są one bardzo kaloryczne, tłuste i niezdrowe.

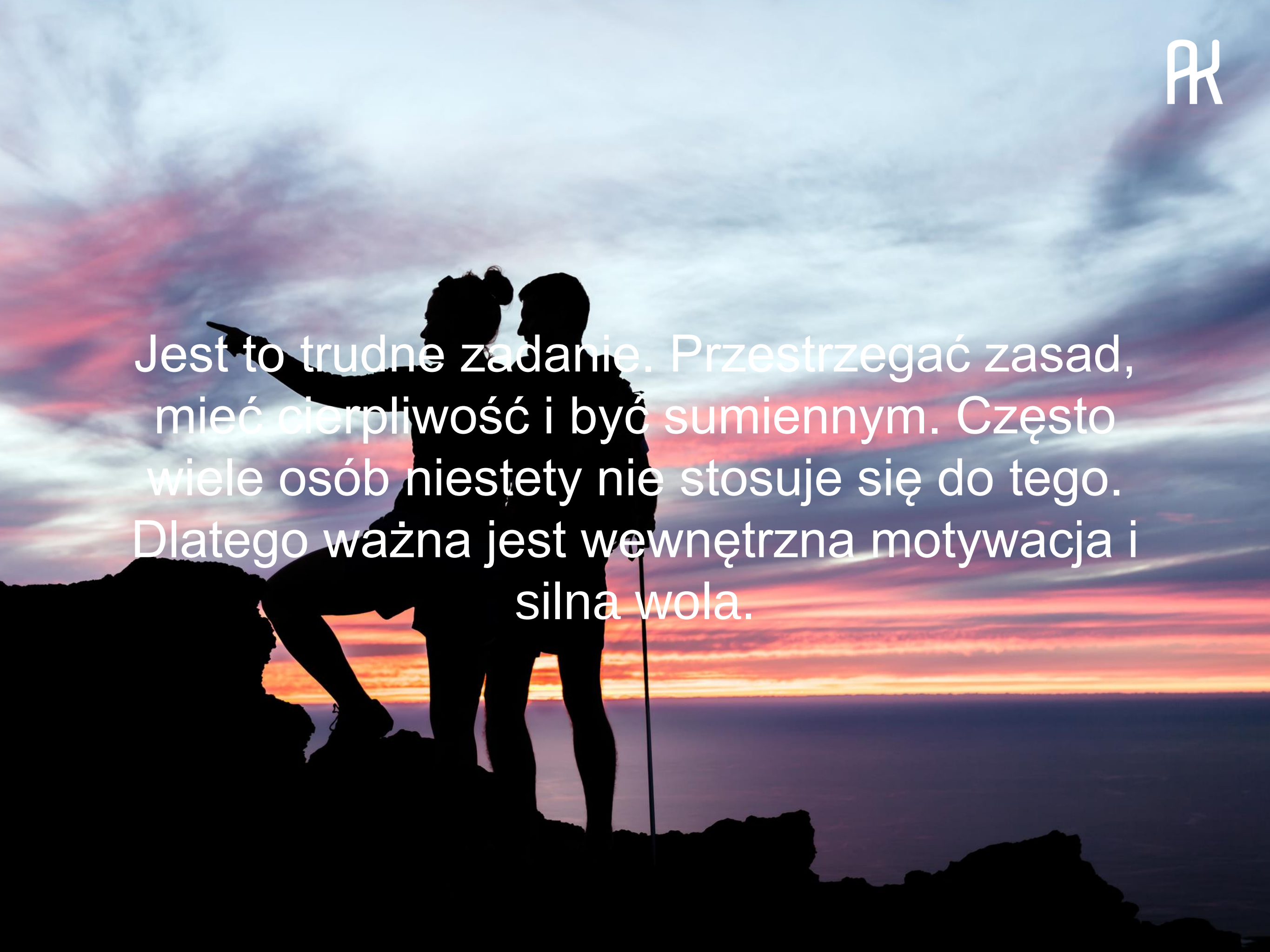
Nawet jedna porcja frytek albo hamburger przekraczają zapotrzebowanie kaloryczne na cały obiad!

Nie ulegajmy tym pokusom!



Wybór należy do Ciebie.

Albo zdrowa i szczupła sylwetka albo masywne ciało.

A romantic couple is silhouetted against a vibrant sunset sky. The woman, on the left, is perched on a rocky ledge and points her finger towards the horizon. The man stands beside her, leaning slightly towards her. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, with wispy clouds. The overall mood is contemplative and inspiring.

Jest to trudne zadanie. Przestrzegać zasad,
mieć cierpliwość i być sumiennym. Często
wiele osób niestety nie stosuje się do tego.
Dlatego ważna jest wewnętrzna motywacja i
silna wola.

Pamiętaj!

- Możesz zachować zdrowie i dobry wygląd tylko wtedy kiedy będziesz radosny, optymistycznie nastawiony do życia i pewny siebie.
- Możesz spodziewać się dłuższego życia jeśli zrzucisz z siebie zbędne kilogramy czyli nadwagę.
- Nie osiągniesz zdrowia izolując się od otoczenia. Pamiętaj o wspólnym posiłku z rodziną lub znajomymi.

- nie kupisz zdrowia i sylwetki za pomocą suplementów jeśli nie odnajdziesz równowagi między swoją psychiką a fizycznością.
- nie można osiągnąć niczego jeśli porzucimy nadzieję.

„Zadbaj o swoje ciało. To jedyne miejsce jakie
masz do życia.”

—Jim Rohn



PK

www.AgnieszkaKomorowska.pl

Dziękuję

PK