

WSTĘP

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Prawidłowe żywienie to jeden z najważniejszych czynników środowiskowych, które korzystnie wpływają na ludzkie zdrowie. Żywienie zgodne z normami dostarcza człowiekowi energii oraz surowców do budowy i funkcjonowania organizmu, przyczyniając się przy tym do zaspokojenia podstawowych potrzeb żywieniowych. W dużej mierze to od nas samych zależy, jakie będzie nasze samopoczucie oraz jaką możemy osiągnąć wydajność w pracy. Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia może uchronić od wielu niekorzystnych skutków zdrowotnych.

Jak należy się odżywiać, aby zachować zdrowie i smukłą sylwetkę?

Główne zalecenia zostały opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia przy współpracy Komitetu Żywienia Człowieka PAN i Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych. Podstawowe zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce opierają się na następujących zasadach:

- 1.** Spożywaj regularnie co najmniej 5 posiłków, ale niezbyt dużych. Każdy dzień rozpoczynaj od śniadania, zapewnia ono energię na resztę dnia.
- 2.** Twój codzienny jadłospis powinien uwzględniać produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Posiłki powinny być urozmaicone; im bardziej dieta jest różnorodna, tym więcej dostarcza niezbędnych składników odżywczych, mineralnych oraz witamin.
- 3.** Produkty zbożowe, warzywa i owoce są głównym źródłem energii w diecie, dlatego spożywaj je codziennie. Warzywa i owoce jedz na surowo. Stanowią one cenne źródło witamin oraz błonnika pokarmowego, który reguluje pracę układu pokarmowego.



DLACZEGO TAK WAŻNE SĄ ZDROWE KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3, OMEGA-6 I OMEGA-9?

Kwasy omega-3, omega-6 i omega-9 zaliczane są do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Nie bez przyczyny otrzymały one nazwę „niezbędne”, związane jest to głównie z funkcjami, jakie pełnią w organizmie człowieka.

FUNKCJE KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA

- ➔ obniżają poziom złego cholesterolu, tym samym zmniejszają ryzyko miażdżycy, zawału serca oraz udarów mózgu (np. olej z ryb)
- ➔ zapewniają równowagę hormonalną
- ➔ zapobiegają chorobom skóry
- ➔ wzmacniają odporność na infekcje, alergię, choroby nowotworowe
- ➔ mają korzystny wpływ na rozwój płodu.

ŹRÓDŁA KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA

Zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 oraz kwas linolowy (trzeba go dostarczyć w pożywieniu, nie można go wytworzyć w organizmie):

- ➔ tłuste ryby żyjące w zimnych wodach oceanów:

- ➔ makrela
- ➔ łosoś
- ➔ sardynka
- ➔ śledź
- ➔ dorsz
- ➔ tuńczyk

- ➔ nasiona
- ➔ kukurydza
- ➔ orzechy
- ➔ oleje jadalne:
 - ➔ kukurydziany
 - ➔ sojowy
 - ➔ sezamowy
 - ➔ słonecznikowy
 - ➔ z wiesiołka
 - ➔ z ogórecznika
 - ➔ z kielków pszenicy
 - ➔ lniany
 - ➔ rzepakowy.

UWAGA

Należy kupować oleje tłoczone na zimno i przechowywać je w lodówce. Wysoka temperatura niszczy zdrowe kwasy omega-3, dlatego ryby należy gotować, piec, ale nie smażyć!



UWAGA

Jedzenie orzechów, około 150 g tygodniowo, zmniejsza ryzyko zawału serca o 30%.

KWAS FOLIOWY

(witamina B₉) – witamina radości życia

FUNKCJE KWASU FOLIOWEGO

- budowa kwasów nukleinowych (wzrost i regeneracja komórek całego ciała)
- budowa hemoglobiny
- jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego
- wpływa pozytywnie na system nerwowy i mózg
- chroni organizm przed nowotworami
- zapobiega chorobom serca.

ŹRÓDŁA KWASU FOLIOWEGO

- ekstrakt drożdży
- zarodki pszenne
- ciemne pieczywo
- płatki śniadaniowe
- pestki dyni
- pestki słonecznika
- wątroba
- soja
- sałata
- szpinak
- kapusta
- brokuły
- szparagi
- kalafior
- brukselka
- zielony groszek
- natka pietruszki
- szczypior
- marchew
- ziemniaki
- fasola
- orzechy
- migdały
- żółtka jaj kurzych
- pomarańcze
- banany
- morele.



UWAGA

Niedobór kwasu foliowego jest szczególnie niebezpieczny dla płodu rozwijającego się w łonie matki. Dlatego kobiety w ciąży przyjmują dodatkowo preparaty zawierające kwas foliowy: w pierwszym trymestrze 800 mg dziennie, w drugim oraz trzecim trymestrze 400 mg dziennie.