

Dobre praktyki żywieniowe

Zdrowe odżywianie odgrywa ogromną rolę w ogólnym funkcjonowaniu organizmu. Powinno być oparte na zasadach obrazowanych przez talerz zdrowego żywienia oraz piramidę zdrowego żywienia i aktywności.

ŹRÓDŁA BIAŁKA

Główne źródła białka to produkty zwierzęce, takie jak: mięso (drób, wołowina), ryby (tuńczyk, łosoś, pstrąg, makrela), jajka, produkty mleczne: mleko, chudy nabiał, serwatka, jogurt grecki. Produkty roślinne: rośliny strączkowe np. soczewica, fasola, ciecierzycy, soja, nasiona, owoce morza (krewetki, krab).

PODZIAŁ WĘGLOWODANÓW:

złożone np. ryż brązowy, kasze, pieczywo i makarony pełnoziarniste. Po spożyciu skok energii jest mniej gwałtowny, ale utrzymuje się dłużej.

proste np. pieczywo białe, produkty zbożowe oczyszczone z otrębów, słodycze. Występuje nagły skok energii, który gwałtownie spada.

TŁUSZCZE:

***nasycone (złe)** - duża ilość złego cholesterolu LDL sprzyjają rozwojowi stanów zapalnych. Źródła: smalec, olej kokosowy i palmowy

***nienasycone (dobre)** - dobrze wpływają na układ krążenia. Źródła: oleje roślinne, nasiona roślin oleistych, tran, pestki. Cholesterol dzieli się na dwie frakcje: LDL i HDL. **LDL** jest małej gęstości, odkłada się na ścianach tętnic i przyczynia się do rozwoju miażdżycy. **HDL** jest dużej gęstości, rozpuszcza cholesterol odkładający się na ścianach tętnic i tym samym obniża ryzyko występowania zmian miażdżycowych.

CHOROBY DIETOZALEŻNE

otyłość, miażdżyca, cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, osteoporoza, dna moczanowa, nowotwory

ZDROWE NAWYKI

- zadbaj o: aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu (8h na dobę) i odpoczynku,
- stosuj zasady zdrowego odżywiania: jedz śniadania, korzystaj ze zbilansowanych posiłków np. z obiadów w szkole, wzbogacaj dietę w: białko, błonnik, nienasycone tłuszcze roślinne, witaminy i minerały, odpowiednio się nawadniaj (1,5-2l wody dziennie)
- unikaj pokarmów ubogich w wartości odżywcze i fast foodów

Aktywność fizyczna

Aktywność ruchowa jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Istnieją dwa rodzaje aktywności fizycznej:

- wzmożona aktywność fizyczna (zalecane ok. 50 minut dziennie), charakteryzująca się tętnem powyżej 130 uderzeń na minutę

- spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT - non-exercise activity thermogenesis)

Pozytywne skutki aktywności fizycznej:

- ochrona przed chorobami cywilizacyjnymi m.in. otyłością i nadwagą, chorobami układu krążenia, cukrzycą typu II
- zwiększenie wytrzymałości mięśni i stawów, wydolności oddechowej, fizycznej i koncentracji
- poprawa jakości snu
- redukcja stresu
- dostarczanie hormonu szczęścia „serotoniny” = lepsze samopoczucie

Zależność między dietą a aktywnością fizyczną:

- dieta jako paliwo dla organizmu zwiększa naszą wytrzymałość i pomaga nam lepiej ćwiczyć
- odstęp czasowy posiłku od treningu wpływa na jego efektywność
- aktywność fizyczna wpływa na metabolizm
- wspólnym celem jest zdrowie i prawidłowa równowaga organizmu



Zaburzenia odżywiania

Anoreksja

Anoreksja, czyli jadłowstręt psychiczny, to zaburzenie odżywiania polegające na dążeniu do ciągłej utraty wagi najczęściej spowodowane zaburzonym obrazem swojego ciała.

Objawy anoreksji to na przykład:

1. lęk przed przybraniem na wadze oraz jedzeniem,
2. zaburzone postrzeganie własnego ciała,
3. nadmierna kontrola przyjmowanych pokarmów,
4. stała chęć utraty wagi mimo niebezpiecznej niedowagi,
5. wycofywanie się z kontaktów z bliskimi.

Skutki anoreksji to:

- anemia,
- wypadanie włosów i zębów, problemy skórne,
- łamliwe i słabe paznokcie,
- zanik cyklu miesięczkowego, niepłodność,
- spowolnienie przemiany materii,
- uszkodzenie organów wewnętrznych.

Bulimia

Bulimia to zaburzenie polegające na okresowych napadach żarłoczości z utratą kontroli nad ilością spożywanych pokarmów.

Osoby chore jedzą do utraty możliwości dalszego spożywania pokarmu, co powoduje u nich poczucie winy, dyskomfortu i obniżenia samooceny. Aby pozbyć się poczucia winy, wywołują wymioty lub stosują środki przeczyszczające, a następnie intensywnie ćwiczą, aby pozbyć się nadmiernych kalorii. Osoba z bulimią przez większość dnia myśli o jedzeniu, co utrudnia naukę, kontakty z ludźmi i codzienne obowiązki. Skutki bulimii to:

- niedobory pokarmowe,
- odwodnienie,
- bóle głowy,
- dyskomfort w jamie brzusznej,
- osłabienia serca i układu pokarmowego,
- nieregularne miesiączki,
- rany i blizny na powierzchni grzbietowej dłoni,
- niechęć do samego siebie, stany depresyjne,
- uzależnienie od środków przeczyszczających

Napadowe objadanie się

Polega na obsesyjnym objadaniu się bez zachowania kontroli nad ilością spożywanych posiłków. Często nie występuje rzeczywiste uczucie głodu, a sam napad wynika z zajądania emocji. Po takich epizodach nie dochodzi do wymuszonego przeczyszczenia, jak w przypadku bulimii, mimo to osobie chorej towarzyszą wstyd i poczucie winy.