Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Najważniejsze zasady zdrowego żywienia

Odpowiednie, zdrowe żywienie jest często podstawową metodą leczenia wielu chorób, zalecaną również wówczas, gdy konieczne jest już stosowanie leków. Dlaczego warto zdrowo się odżywiać?

Od dawna wiadomo, że dbałość o właściwe, zdrowe odżywianie jest ważna dla prawidłowego wzrastania oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia. Pozwala uniknąć wielu chorób, które rozwijają się niekiedy przez wiele lat jako skutek spożywania nadmiernej lub zbyt małej ilości określonych składników pokarmowych. Do najczęściej występujących chorób tego typu należą:

- choroby układu krążenia
- nadciśnienie tętnicze (zobacz: Nadciśnienie tętnicze)
- cukrzyca typu 2
- otyłość
- kamica żółciowa (zobacz: Kamica żółciowa)
- niedokrwistość z niedoboru żelaza
- osteoporoza

- oraz niektóre choroby nowotworowe (żołądka, jelita grubego, piersi)


Niewłaściwy sposób odżywiania może prowadzić także do bardziej prozaicznych problemów, takich jak: ograniczenie możliwości przyswajania wiedzy, przewlekłe zmęczenie oraz osłabienie koncentracji uwagi.

Odpowiednie, zdrowe żywienie jest często podstawową metodą leczenia wielu chorób, zalecaną również wówczas, gdy konieczne jest już stosowanie leków. W dzisiejszych czasach w Polsce dużym problemem są choroby przewlekłe rozwijające się z powodu przejadania się, czego konsekwencją jest nadwaga i otyłość, oraz towarzyszące im zaburzenia metaboliczne. Niemniej niebezpieczne dla zdrowia może być niedożywienie, polegające nie tylko na niedoborze spożywanych kalorii, ale też na niepełnowartościowym żywieniu, prowadzącym do niedoborów pokarmowych. W pełnych pośpiechu czasach nie zapominajmy, że sposób w jaki się odżywiamy wpływa na nasze zdrowie.

Kilka ważnych zasad zdrowego żywienia

Odżywiaj się regularnie

Należy spożywać przynajmniej 3 podstawowe posiłki dziennie (I śniadanie, obiad, kolacja), a jeszcze zdrowiej będzie dołączyć dwie przekąski (II śniadanie i podwieczorek).

Regularne spożywanie posiłków zapewnia stały dopływ glukozy do organizmu i zabezpiecza nas przed nagłym i nieprzyjemnym uczuciem głodu, nad którym trudno zapanować. W ten sposób bronimy się przed spożywaniem dużych posiłków zawierających nadmiar kalorii, których nasz organizm nie potrzebuje.

Dbaj o różnorodność posiłków.Im bardziej różnorodna będzie dieta, tym więcej substancji odżywczych, witamin i składników mineralnych zostanie dostarczonych do organizmu. Żadne suplementy dietetyczne nie mogą zastąpić dobrze zbilansowanej diety. Naukowcy są zgodni co do tego, że znacznie większe korzyści płyną ze spożywania owoców i warzyw obfitujących w witaminy antyoksydacyjne niż z suplementacji tych witamin. W praktyce powinno się dążyć do tego, aby głównym źródłem witamin były produkty żywnościowe. Ewentualną możliwość suplementacji należy rozważać w razie podejrzenia niedoborów lub stosowania diet ubogokalorycznych.

Unikaj nadmiernych ilości tłuszczu i cholesterolu. Od tej zasady są jednak pewne odstępstwa. O ile ilość tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i cholesterolu rzeczywiście warto mieć pod kontrolą, o tyle już spożywanie tłuszczów roślinnych i ryb jest korzystne dla naszego zdrowia. Warto więc zamienić tłuste mięsa i wędliny na tłuste ryby morskie, smalec i masło na oleje roślinne lub miękkie margaryny, a śmietanę na odtłuszczony jogurt. Nasz organizm nie może wytwarzać (syntetyzować) korzystnych dla naszego zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego ich obecność w rybach morskich (śledź, makrela, szprotka, łosoś) jest dla nas cennym źródłem pokarmowym.

Kwasy te mają udowodnione działanie poprawiające profil lipidowy krwi (zmniejszają stężenie triglicerydów, cholesterolu całkowitego i frakcji miażdżycorodnej LDL), wykazują dodatkowo działanie przeciwpłytkowe, antyarytmiczne i przeciwzapalne. Niekorzystne dla naszego organizmu są za to kwasy tłuszczowe trans, występujące obficie w produktach typu fast-food, w margarynach twardych i tłuszczach piekarniczych. Ich niekorzystne działanie polega na zwiększaniu stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL we krwi, sprzyjającej rozwojowi miażdżycy, ale dodatkowo zmniejszają stężenie frakcji ochronnej HDL.

Spożywaj dużo warzyw i owoców. Warzywa i owoce to bardzo dobre źródło licznych witamin i składników mineralnych. Znajduje się w nich również szereg związków mniej poznanych, takich jak polifenole, bioflawonoidy. Zwłaszcza warzywa, z uwagi na dużą zawartość błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie i wody, ale małą zawartość tłuszczu – powinny się znaleźć w trzech głównych posiłkach.

Błonnik rozpuszczalny w wodzie obecny jest także w owocach. Odgrywa on ważną rolę regulacji gospodarki lipidowej: obniża stężenia cholesterolu całkowitego, przyspiesza jego wydalanie z kałem, wiąże znaczne ilości kwasów żółciowych, opóźnia wchłanianie triglicerydów i zwiększa wydalanie tłuszczów ze stolcem. Owoce ponadto zawierają także cukry proste, dlatego w przypadku osób z nadwagą i otyłością nie powinno się ich spożywać więcej niż 300 g dziennie.

Spożywaj zdrowe węglowodany i nasiona roślin strączkowych. Źródłem węglowodanów powinny być przede wszystkim produkty zawierające węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym, czyli tzw. zdrowe węglowodany . Zalicza się tu m.in. chleb z mąki z pełnego przemiału, makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane. Należy pamiętać, że produkty zawierające zdrowe węglowodany są także bardzo dobrym źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego w wodzie. Błonnik nierozpuszczalny w wodzie, zwłaszcza zawarty w otrębach i suchych nasionach roślin strączkowych, w znacznym stopniu przyczynia się do właściwej pracy przewodu pokarmowego. Działanie to rozpoczyna się już w jamie ustnej poprzez pobudzenie funkcji żucia i zwiększenie wydalania śliny. W jelicie grubym mechaniczne drażnienie ścian jelita wpływa na jego perystaltykę, przez co chroni przed zaparciami, a także może odgrywać rolę w zapobieganiu rozwojowi polipów i uchyłkowatości jelit, jak również choroby nowotworowej (raka jelita grubego).

Pij wodę. Woda jest niezwykle ważnym składnikiem naszego organizmu; 65–70% masy ciała dorosłego człowieka stanowi właśnie woda. Jej funkcja jest nieoceniona. Pomaga usunąć z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii, przyczynia się do utrzymania stałej temperatury ciała. Ponadto transportuje składniki odżywcze do komórek naszego ciała oraz wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych. Pamiętaj więc, aby pić wodę niewielkimi porcjami.

Sporadyczne jej picie w bardzo dużych ilościach może wypłukiwać sole mineralne z naszego organizmu. Nie dopuszczaj także do uczucia pragnienia, bo jest to sygnał świadczący o częściowym odwodnieniu.

Unikaj nadmiaru soli. Sód zawarty w soli rzeczywiście jest składnikiem niezbędnym dla organizmu człowieka, lecz spożywany w nadmiarze może się przyczyniać do wystąpienia wielu zaburzeń, przede wszystkim nadciśnienia tętniczego. Ograniczyć należy nie tylko dosalanie produktów, ale także produkty szczególnie w sól obfitujące, mocno przetworzone: konserwy mięsne, koncentraty zup i sosów, dania gotowe, frytki i przekąski takie jak chipsy, paluszki i solone orzeszki. Zgodnie z zaleceniami WHO spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie, czyli jednej płaskiej łyżeczki.

Oczywiście nie mamy żadnego wpływu na to ile soli znajduje się w produktach przemysłowych dostępnych na rynku, ale można wybierać te o mniejszej zawartości, a już na pewno można decydować, ile soli użyjesz w ciągu dnia w samodzielnie przygotowywanych potrawach.

Kilka praktycznych wskazówek, jak ograniczyć ilość soli w diecie:

- usunąć solniczkę ze stołu i starać się nie dosalać produktów żywnościowych – przyzwyczajenie się do mniej słonego smaku to tylko kwestia czasu
- zamiast soli używać innych przypraw, np. ziół świeżych i suszonych
- unikać także mieszanek przyprawowych i Vegety ponieważ zawierają bardzo dużo soli
- wybierać produkty świeże, nieprzetworzone
- jeśli nie jesteś w stanie zrezygnować z soli, używaj soli sodowo-potasowej, zawierającej mniej sodu
- kupując produkty żywnościowe, należy czytać etykiety i wybierać produkty z małą ilością soli.

Zachowaj umiar w spożywaniu alkoholu. Chociaż rola czerwonego wina w profilaktyce chorób układu krążenia jest dobrze poznana, to pewne jest, że nie należy nadużywać alkoholu. Okazjonalnie wypita lampka czerwonego wina na pewno nie zaszkodzi. U osób spożywających większe ilości alkoholu obserwuje się liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego, między innymi dlatego, że przewlekłe nadużywanie alkoholu zaburza gospodarkę lipidową i węglowodanową w organizmie, oraz wpływa niekorzystnie na naczynia krwionośne. Poza tym u osób uzależnionych może rozwinąć się alkoholowe stłuszczenie wątroby, a także poważne choroby, takie jak marskość wątroby i zapalenie trzustki. Nie należy zapominać także o szkodach społecznych i psychologicznych, jakie powoduje uzależnienie od alkoholu.

Źródło: http://dieta.mp.pl

http://laboratoria.net/home/12619.html
Informacje dnia: Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Polimer o właściwościach przeciwgrzybiczych Stypendia ministra nauki dla niemal 400 studentów Skuteczniejsze leczenie chorych na nowotwory krwi Tylko 36% transgranicznych wód podziemnych ma ochronę Technologia ultradźwiękowa w diagnostyce chorób

Partnerzy