

[Akceptuje](#)

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](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

Dieta w wieku 20-40 lat

W organizmie człowieka do wieku 20-25 lat przeważają procesy anaboliczne (budulcowe). Prawidłowe żywienie w tym okresie warunkuje mniejszą predyspozycję do rozwoju miażdżycy, nadciśnienia tętniczego i osteoporozy w wieku dorosłym. W dużym uproszczeniu żywienie do 25. roku życia „programuje” zdrowie naszego organizmu na resztę dorosłego życia - wolniej przebiegają procesy starzenia się i dłużej pozostajemy w dobrej kondycji psychicznej oraz fizycznej.

✘ Po 20.-25. roku życia w organizmie zaczynają przeważać procesy kataboliczne (procesy rozpadu oraz zaniku tkanek). Prawidłową dietę należy uzupełniać aktywnością fizyczną. Zdrowy tryb życia zwalnia procesy starzenia się i wpływa pozytywnie na stan psychiczny oraz fizyczny organizmu.

Życie w biegu

Osoby w tym okresie życia zwykle narzekają na brak czasu, w wyniku czego często stołują się w mieście lub spożywają modne produkty „szybkiego spożycia”, tzw. fast food (np. kanapki, kebab, chińszczyzna, pizza, frytki, hamburgery), tkwiąc w przekonaniu, że przygotowanie zdrowych posiłków nie jest ani szybkie, ani proste. Nic bardziej mylnego!

Aby zachować smukłą sylwetkę, dobre samopoczucie i zdrowie, powinno się ograniczyć spożycie produktów typu fast food do minimum. Dlaczego? Żywność ta charakteryzuje się dużą zawartością tłuszczu (np. frytki mają aż 40% tłuszczu, hamburgery i cheeseburgery 37-47%, a pizza 33-39%). Wysokotłuszczowymi produktami są także chipsy, ciastka, torty i słodycze. Produkty tego typu należy zastąpić korzystnymi dla zdrowia warzywami, owocami, sokami, napojami mlecznymi, jogurtami, płatkami śniadaniowymi, niesolonymi orzechami oraz sałatkami warzywnymi z niewielkim dodatkiem olejów roślinnych (zobacz: Najważniejsze zasady zdrowego żywienia).

Kult pięknego ciała i wpływ mediów

Młode dziewczyny są w stanie prowadzić głodówki kosztem zdrowia, wszystko po to, by się podobać i sprostać wymaganiom dzisiejszej społeczności. Efektem takich eksperymentów jest rozregulowana przemiana materii (skutkująca wahaniami masy ciała). Długofalowe stosowanie źle zbilansowanych diet może prowadzić do zaburzeń odżywienia - anoreksji i bulimii. Są to poważne choroby, trudne do leczenia i nie należy ich bagatelizować.

Zachowanie pięknej i smukłej sylwetki zapewni zdrowy styl życia, a więc racjonalne żywienie uzupełnione aktywnością fizyczną, np. uprawianiem sportów rekreacyjnych, pływaniem, bieganiem czy jazdą na rowerze. Obecnie istnieje wiele klubów fitness, które oferują szeroką gamę ćwiczeń, dzięki czemu każdy może znaleźć coś dla siebie.

Statystyki mówią, że około 13% kobiet przed 30. rokiem życia ma nadwagę

Najczęstszym błędem żywieniowym osób w tym wieku jest niespożywanie posiłków w ciągu dnia i obfity posiłek po powrocie z pracy. Nieregularne spożywanie posiłków zaburza równowagę organizmu, a zwłaszcza ośrodka głodu i sytości. Głód może być odczuwany, nawet gdy organizm nie potrzebuje energii. Otyłości może sprzyjać niewłaściwy dobór żywności, co skutkuje większym spożyciem produktów, których głównym źródłem są tłuszcze i węglowodany (zobacz: Najczęstsze błędy żywieniowe - czego należy unikać?).

Warto zaznaczyć, że nadmierne zwiększenie masy ciała ma nieodwracalne skutki. Powstałych komórek tłuszczowych nie da się zredukować nawet podczas stosowania kuracji odchudzających. Sugeruje się zatem kontrolowanie masy ciała, aby nie dopuścić do powstawania nowych komórek tłuszczowych, co w późniejszym okresie życia sprzyja otyłości i rozwojowi innych przewlekłych chorób niezakaźnych (miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, zawałów, chorób przewodu pokarmowego, cukrzycy typu 2, próchnicy i niektórych nowotworów).

W tym okresie życia zmniejsza się zapotrzebowanie energetyczne. Rozwojowi otyłości zapobiegać będzie zwiększenie aktywności fizycznej bądź znaczny wysiłek fizyczny związany z codziennymi czynnościami. Ważnym elementem jest również spożywanie odpowiedniej ilości żywności i prawidłowe zestawianie posiłków. Oznacza to urozmaicenie diety przez spożywanie produktów z wszystkich grup żywnościowych.

Czego unikać, a co koniecznie włączyć do jadłospisu

Składniki odżywcze

W tym okresie życia większość kobiet planuje ciążę, dlatego przyszła mama powinna zadbać o prawidłową podaż kwasu foliowego i żelaza jeszcze przed ciążą. Pierwiastki te zapobiegają niedokrwistości i zapewniają prawidłowy rozwój dziecka. Najlepszym źródłem kwasu foliowego są ciemnozielone warzywa (szpinak, brokuły, brukselka, sałata), a do głównych czynników zmniejszających jego wchłanianie zalicza się alkohol i środki antykoncepcyjne (zobacz: Foliiany).

Z kolei źródłem żelaza są: czerwone mięso, jaja i nasiona roślin strączkowych.

W diecie osób w tym okresie życia ważną rolę odgrywa także wapń. Właściwa podaż tego pierwiastka wraz z witaminą D warunkują osiągnięcie właściwej gęstości mineralnej rozwijającego się układu kostnego, eliminując ryzyko powstania osteoporozy w życiu dorosłym. Największa masa kostna osiągnięta jest pomiędzy 25. a 35. rokiem życia, jednak organizm kumuluje 90% tej wartości do około 20. roku życia. W celu dostarczenia wapnia z dietą należy spożywać mleko i jego przetwory.

W związku z aktywnym trybem życia w wieku 20-40 lat (mało snu, stres, picie kawy, duża aktywność umysłowa) należy docenić magnez, który pełni szereg istotnych funkcji w organizmie (m.in. wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego i zapobiega skurczom mięśni).

Reakcja na stres

W tym okresie życia częstym towarzyszem jest stres. Nie sprzyja on utrzymaniu ani zdrowia, ani prawidłowej masy ciała. Zaburza gospodarkę hormonalną - zwiększa się wydzielanie hormonów: adrenaliny, kortyzolu i noradrenaliny. Reakcje na stres są różnorodne. Niektórzy nie mają apetytu, inni zwiększają spożycie żywności. Często w stresie sięga się po przekąski i posiłki powodujące wydzielanie serotoniny (hormonu szczęścia), a są to produkty zawierające cukry proste i dużo kalorii - najczęściej słodkie.

Spożywając kawę, należy pamiętać, że 3 kawy z dodatkiem tłustego mleka i cukru dostarczają 245 kcal, co odpowiada kaloryczności bułki grahamki z serem żółtym i pomidorem. Aby uniknąć odwodnienia, picie kawy należy uzupełniać wodą, najlepiej o dużej zawartości minerałów, kawa wypłukuje bowiem magnez z organizmu. Najczęstszą przyczyną niedoboru tego pierwiastka jest długotrwałe stosowanie diety ubogoenergetycznej lub niewłaściwa dieta bogata w tłuszcz zwierzęcy, cukier i produkty wysoko przetworzone. Źródłem magnezu są suche nasiona roślin strączkowych, banany i orzechy.

Alkohol

Od jakiegoś czasu obserwuje się nowe zjawisko, zwane alkoreksją. Młode kobiety rezygnują z posiłku w zamian za wypicie alkoholu (kieliszek wina - 75 kcal, puszka piwa - 250 kcal). Dłuższe stosowanie tej metody odchudzania wiąże się z wyniszczeniem organizmu. Alkohol wypłukuje składniki mineralne i witaminy, co w konsekwencji może prowadzić do niedokrwistości, zaburzeń hormonalnych i osłabienia odporności. Ponadto picie w nadmiarze uszkadza wątrobę i trzustkę.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<https://laboratoria.net/home/13521.html>

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)

[sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy