

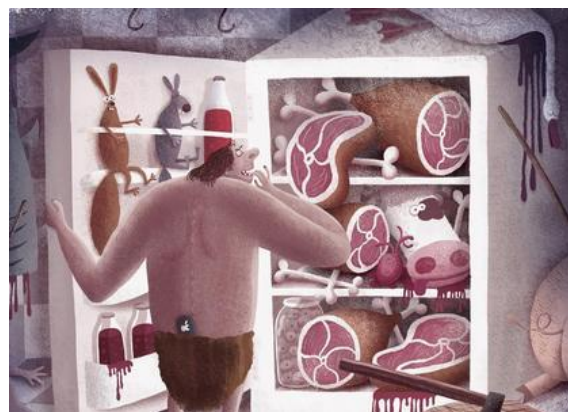
ZDROWY STYL ODŻYWIANIA

Czy to, co mi najbardziej smakuje, jest zawsze dobre dla mojego organizmu ?

To, co smaczne, rzadko jest zdrowe. Cukry proste poprawiają nam nastrój, a sól, tłuszcze i dodatki do żywności podkreślają smak potraw. Gdyby nie ten paradoks, pewnie żylibyśmy dłużej, byli piękni i szczupli. Niestety, plagą XXI w. i problemem cywilizacyjnym są choroby dieto zależne, takie jak otyłość, miażdżyca, alergię i rozmaite dolegliwości wynikające z zaburzenia składu fizjologicznej flory jelitowej, jak np. zespół jelita nadwrażliwego czy depresja. Nie jesteśmy jednak na nie skazani. Mamy szansę ich uniknąć, jeśli nauczymy się właściwie wybierać, skończymy z bezrefleksyjnym pochłanianiem smakołyków i zaczniemy myśleć o jedzeniu pod kątem jego wartości odżywczych. Jeśli przestaniemy jeść, a zaczniemy się odżywiać. Jak zareagują na to nasze kubki smakowe? Być może z mniejszym entuzjazmem na łososia niż na schabowego w panierce, ale można je nauczyć, by było odwrotnie. Ułatwimy im to zadanie, wprowadzając do kuchni zioła i naturalne przyprawy. Popularne programy kulinarne, książki i bogi dostarczają mnóstwa inspiracji, jak jeść smacznie i zdrowo.

Żywność jako lekarstwo

O tym, że żywność może być lekarstwem, a właściwa dieta chroni przed wieloma chorobami, wiadomo od dawna. Zmiany środowiskowe sprawiły jednak, że nasza żywność nie zawsze jest wolna od zanieczyszczeń.



Ponadto, na skutek procesów technologicznych bywa pozbawiona wartości odżywczych, za to nafaszerowana jest konserwantami. W dodatku jadamy nieregularnie i często nie mamy czasu na przygotowanie pełnowartościowego posiłku. Mało tego, pijąc dużo mocnej kawy i czarnej herbaty czy napojów typu cola, pozbawiamy organizm cennych witamin i minerałów, np. wapnia, magnezu.

Syntetyczne witaminy organizm przyswaja gorzej niż naturalne. Dżem lub sok wzbogacony nawet znaczną ilością witaminy C nie zastąpi np. jabłka, pomarańczy, papryki czy kapusty. Tym bardziej, że część witamin rozkłada się już podczas przechowywania produktów w hurtowni i na sklepowej półce. Nie znaczy to jednak, że np. osoby starsze, które odczuwają dolegliwości po zjedzeniu świeżych owoców, czy dzieci, które nie lubią warzyw, nie odniosą korzyści, sięgając po nie. Jednak wybierając produkty wzbogacone witaminami A, D, E, K (rozpuszczalne w tłuszczach), uważajmy, aby nie przekraczać dziennego zapotrzebowania organizmu na te substancje. Zalecana dawka dzienna dla zdrowej osoby dorosłej Wit. A to ok. 1000 mcg, Wit. D - 5 mcg, Wit. E - 14 mg, Wit. K - 4 mg. Ich nadmiar

kumuluje się w organizmie, co może być niekorzystne dla zdrowia, tak jak niedobór. Nie powinniśmy również przesadzać z ilością wapnia w diecie. Jeżeli ktoś piłby dużo mleka wzbogaconego w wapń i do tego jadł serki, do których także dodano ten pierwiastek, jego organizm mógłby gorzej przyswajać magnez i cynk. Ponieważ zazwyczaj nie wiemy, jakich składników nam brakuje i jak duże są te niedobory, jadłospis najlepiej komponować z produktów naturalnych. Te wzbogacone niech będą tylko dodatkiem.



Co to jest przemiana materii i jaki jest jej związek z tym co zjadam i co robię?

Co to jest przemiana materii?

Przemiana materii, czyli metabolizm, ma ogromny wpływ na to, jak funkcjonuje organizm ludzki. Procesy tego typu nie są jednak zbyt dobrze znane. W rezultacie wiele osób sięga po restrykcyjne diety w nadziei, że organizm będzie wykorzystywał rezerwy, kompensując niedobory dostarczanych składników pokarmowych. W rzeczywistości ma miejsce spowolnienie metabolizmu, a taka

sytuacja jest niekorzystna dla zdrowia. Warto dowiedzieć się, jak wiąże się on z odchudzaniem i jak go przyspieszyć.



Podstawowa przemiana materii

Podstawowa przemiana materii to najmniejsze tempo metabolizmu, określa niezbędne do życia zapotrzebowanie organizmu na energię. Innymi słowami, jest to ilość energii, którą spalamy bez względu na okoliczności, nawet jeśli cały dzień leżymy, nie wykonując żadnych czynności. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu: podtrzymuje pracę serca, odżywia mięśnie i mózg, podtrzymuje odpowiednią temperaturę ciała i umożliwia trawienie. Podstawowa przemiana materii jest różna w zależności od osoby, jej wzrostu, masy ciała i płci.

Niektórzy tyją, jedząc niewiele, inni natomiast – pomimo jedzenia dużych ilości pożywienia – chudną. Z drugiej strony przemiana materii z wiekiem staje się coraz wolniejsza (mamy coraz mniejsze zapotrzebowanie kaloryczne), ma również swoje szczyty (np. w okresie dojrzewania, kiedy potrzeby energetyczne

są bardzo duży.



Mój wygląd zależy również od tego, czym się odżywiam.

Dieta może być zarówno sprzymierzeńcem, jak i wrogiem naszej urody. Stwierdzenie „jesteś tym, co jesz”, można odnieść do stanu naszej skóry, zębów, włosów czy paznokci. Według koncepcji pól zdrowotnych Lalonda, styl życia ma największy udział w naszym stanie zdrowia – 50%, czyli więcej, niż czynniki genetyczne czy wpływ otoczenia. Na styl życia – poza aktywnością fizyczną, metodami radzenia sobie ze stresem czy stosowaniem używek – składa się oczywiście sposób, w jaki się odżywiamy. Co zatem jeść, a czego unikać, aby wyglądać młodo i zdrowo?

Jedzenie i styl życia a zdrowie

Trudno jest stworzyć uniwersalną dietę dla urody. Warto jednak pamiętać o pewnych uniwersalnych zasadach, których przestrzeganie z pewnością przyniesie korzyści naszej skórze. Dzienną podaż kalorii należy rozłożyć przynajmniej na 5 posiłków, aby uniknąć przeładowania organizmu dużą ilością cukru. Warto wzbogacić dietę o tłuste gatunki ryb bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, korzystnie wpływające na stan skóry. Zdrowy styl

życia to również regularne spożywanie warzyw (4-5 razy dziennie) i owoców (2-3 razy dziennie). Wśród nich szukajmy tych szczególnie bogatych w antyoksydanty, takich jak:

- pomidory (w tym sok pomidorowy),
- marchew,
- aronie,
- czarne porzeczki,
- jabłka,
- śliwki,
- brzoskwinie
- czy winogrona.

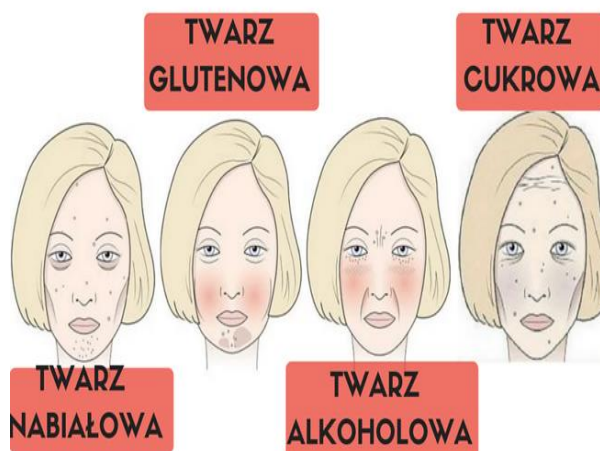
Pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu organizmu – wypijajmy minimum 1,5 litra dziennie, przede wszystkim niegazowanej wody. Warto pić też zieloną herbatę, która jest źródłem przeciwutleniaczy. Taka dieta z pewnością pomoże nam w uzyskaniu i utrzymaniu promiennej cery. Jednak co jeść, gdy mamy cerę problematyczną?



Wpływ odżywiania na wygląd skóry

Badania wykazały, że optymalna, zbilansowana dieta pozwala zachować

zdrowy wygląd skóry i uchronić ją przed różnymi chorobami. Wiele powszechnie występujących chorób skóry wiąże się z niekorzystnymi zmianami w naszej diecie. Przykładem wpływu odżywiania na wygląd skóry jest wzrost zapadalności na trądzik zwykły – w Stanach Zjednoczonych koreluje on z rozpowszechnieniem tak zwanej zachodniej diety, bogatej w produkty mleczne, wysoko przetworzone, z dużą zawartością cukru i wysokim indeksem glikemicznym, a ubogiej we wspomniane już kwasy tłuszczowe omega-3. Produkty te wpływają na stan hormonalny organizmu i zaostrzają stany zapalne w skórze, dlatego osoby walczące z trądzikiem powinny wykluczyć je ze swojego jadłospisu.



Dieta dla skóry czyli co jeść, aby utrzymać zdrowy wygląd?

Inna jednostka chorobowa skóry, na której przebieg duży wpływ ma dieta, to trądzik różowaty. Pacjenci nim dotknięci borykają się z nieprawidłowym ukrwieniem skóry, często skarżą się na rumień twarzy i uczucie pieczenia. Osoby te powinny zdecydowanie unikać picia czerwonego wina, spożywania pikantnych potraw, dań

gorących, przyprawionych cynamonem. Te produkty mogą powodować rozszerzenie naczyń krwionośnych i pogorszenie wyglądu skóry, a także prowadzić do utrwalenia rumieni w postaci nieestetycznych teleangiektazji. Także spożywanie pomidorów i cytrusów, które pobudzają uwalnianie histaminy, może wywołać podobny efekt. Wiele spośród chorób skóry ma podłoże łojotokowe, co oznacza, że główny problem leży w nadmiernym wydzielaniu serum przez gruczoły. Taka skóra jest tłusta, lepka, pogrubiona i ma szare zabarwienie. Dieta dla takiej skóry powinna uwzględniać ograniczenie produktów o wysokim indeksie glikemicznym, takich jak białe pieczywo, ryż, ciastka, chipsy, słodkie napoje i słodzone soki. Pomaga to w utrzymaniu niskiego poziomu insuliny we krwi, co z kolei wpływa na zmniejszenie aktywności wydzielniczej gruczołów łojowych.



Niedobór i nadmiar pokarmu – konsekwencje

Niedożywienie to problem nie tylko osób wychudzonych, o anorektycznym wyglądzie. Także u osób z nadwagą i otyłością można zdiagnozować niedożywienie, wynikające z niedoborów składników odżywczych (np. witamin)

niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jakie są przyczyny i objawy niedożywienia? Jakie są jego skutki i na czym polega leczenie?

Niedożywienie to - według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) - "występujący na poziomie komórkowym brak równowagi pomiędzy zapotrzebowaniem na składniki pokarmowe i energię a podażą, której zaspokojenie pozwala na wzrost, podtrzymywanie funkcji życiowych oraz pełnienie określonych funkcji". Innymi słowy, można wyróżnić niedożywienie ilościowe, które jest skutkiem niedoboru energii, oraz niedożywienie jakościowe, które wynika z niedostatecznego spożycia i wchłaniania lub zwiększonego wydalania z organizmu składników odżywczych (np. białek, witamin, składników mineralnych), które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Ten drugi typ niedożywienia jest spotykany u niektórych osób z nadwagą lub otyłością, które spożywają posiłki bogato energetyczne, ale ubogie pod względem wartości odżywczych (np. fast-foody).

Niedożywienie – przyczyny

Niedożywienie może wystąpić u osób, które stosują niskokaloryczną dietę (np. w czasie odchudzania) lub są wegetarianami. Jak wynika z badań, wśród osób stosujących dietę wegetariańską, a zwłaszcza jej radykalne odmiany, istnieje duże ryzyko niedożywienia białkowego. Ponadto u tych osób zwiększa się również ryzyko niedoboru witaminy B12 i żelaza, ponieważ to pochodzenia roślinnego nie jest tak samo wartościowe i dostępne dla



organizmu, jak to pochodzące z produktów zwierzęcych.

Do niedożywienia może dojść także w przebiegu wielu chorób. Najczęściej rozpoznaje się je u osób zmagających się z nowotworami. Leczenie onkologiczne wywołuje skutki uboczne, takie jak mdłości, wymioty, biegunki i metaliczny posmak w ustach, które skutecznie zniechęcają do jedzenia. Niedożywienie często dotyka również osób z chorobami układu pokarmowego (np. przewlekłe zapalenie trzustki, choroby zapalne jelit, celiakia, marskość wątroby, zespół złego wchłaniania). Należy tutaj wymienić także choroby pasożytnicze. Pasożyty układu pokarmowego żywią się bowiem składnikami odżywczymi niezbędnymi dla funkcjonowania organizmu, doprowadzając w ten sposób do jego wyniszczenia. Do niedożywienia może także dojść w przebiegu chorób endokrynologicznych (nadczynność tarczycy, niedoczynność kory nadnerczy), układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, a także tych zakaźnych i gorączkowych. Również choroby psychiczne, takie jak anoreksja czy bulimia, depresja i niektóre psychozy, mogą przyczynić się do niedoborów energetyczny



Nadwaga - jest stanem, w którym organizm człowieka zgromadził zbyt dużą ilość tkanki tłuszczowej. Z nadwagą, a także otyłością, wiąże się wiele problemów zdrowotnych społeczeństwa. Lekarze zwracają uwagę na konieczność przestrzegania zasad ograniczających ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości.

Nadwaga – przyczyny

Badania zjawiska nadwagi i otyłości wykazują, że u pacjentów, u których obserwuje się nadmierny przyrost tkanki tłuszczowej oraz znaczne zwiększenie masy ciała, często występują nieprawidłowe modele związane z odżywianiem oraz ogólnie rozumianym stylem życia. Wiele osób zmagających się z nadwagą nie przywiązuje w ogóle uwagi, lub przywiązuje zbyt małą uwagę, do tego co je, w jakich ilościach, w jakich odstępach czasu. Często błędem jest podjadanie między posiłkami. Obserwowane są duże dysproporcje między ilością jedzenia a aktywnością ruchową. Organizm dostaje duże ilości energii, jednak nie ma możliwości jej przetworzenia. U części pacjentów, podczas wywiadu lekarskiego stwierdza się występowanie tzw. czynnika genetycznego, czyli mówiąc potocznie tendencje do tycia. Zdarza się również, że przyczyny

nadmiernego przybierania na wadze nie są związane z zaniedbaniami ze strony pacjenta, lecz są konsekwencją przewlekłych chorób, na które cierpi oraz leków, jakie w związku z nimi zażywa.

Leczenie nadwagi

Otyłość oraz nadwaga są obecnie utożsamiane z chorobami, ponieważ w wielu przypadkach przyczyniają się do pogorszenia stanu zdrowia pacjenta. Leczenie nadwagi jest przede wszystkim objawowe. Polega na wprowadzeniu odpowiedniej dla pacjenta diety. Dieta przy nadwadze powinna być uboga energetycznie. Istotą wprowadzenia takiej diety jest wytworzenie bilansu energetycznego o ujemnej wartości tak, aby organizm musiał korzystać ze zmagazynowanej tkanki tłuszczowej jako źródła energii. Dieta powinna zostać ustalona bardzo skrupulatnie, najlepiej w konsultacji z dietetykiem, który uwzględni zarówno indywidualną, zdrowotną sytuację pacjenta, jak też opracuje dietę i zalecenia związane z wydatkiem energetycznym organizmu.



Dolegliwości, zaburzenia, choroby spowodowane złym odżywianiem się.

Jedzenie, a szerzej ujmując odżywianie się, jest jednym z najistotniejszych czynników mających wpływ na funkcjonowanie i kondycję naszego organizmu. Odpowiednie pożywienie może przywrócić zdrowie, a złe - doprowadzić nas do choroby.

Choroby uwarunkowane żywieniem mają wiele wspólnych cech: są przewlekłe, bez tendencji do samoistnego ustąpienia, mają charakter zwyrodnieniowo-zapalny, są układowe czyli dotyczą jednocześnie wielu układów i narządów. Występują w krajach rozwiniętych gospodarczo, gdzie pożywienie jest nadmiernie przetworzone i zanieczyszczone chemią, jego podstawę stanowi cukier i tłuszcz, a brak w diecie błonnika.



Charakterystyka chorób cywilizacyjnych związanych ze złym odżywianiem się:

1. Zaburzenia metaboliczne: choroba wieńcowa, cukrzyca, nadciśnienie, otyłość brzuszna, zaburzenia poziomu tłuszczu we krwi, skaza moczaniowa, kamica żółciowa, miażdżyca.
2. Spadek odporności immunologicznej: alergie, nawracające infekcje, choroby z autoagresją, reumatoidalne zapalenia stawów, przewlekłe zapalenie wątroby,

- wrzodziejące zapalenie jelita grubego.
3. Choroby zwyrodnieniowe: zwyrodnienie stawów, łuszczyca, zaćma, paradontoza, nieżyt jelit.
4. Zaburzenia funkcji: zaparcia, zespół jelita nadwrażliwego, nerwica, depresja, zgaga, jaskra.

Choroby związane z odżywianiem rozwijają się przewlekłe i podstępnie.

Jesteśmy przyzwyczajeni do własnego modelu żywienia, własnej diety, nie lubimy innowacji, zmian.

Objawy choroby łączy z procesem starzenia się i upływem czasu, a nie z nieprawidłowym żywieniem.

Mało mamy wiedzy związanej ze zbilansowanym pokarmem.

Typowa dieta obfituje w białka i tłuszcze, ale jest uboga w błonnik. Przez to podwyższone jest ryzyko nowotworów, chorób serca, otyłość, cukrzyca i osteoporoza.

Źródła białka



Chude mięso



Jajka



Ryby



Produkty mleczne



Nasiona roślin strączkowych



Odżywka białkowa



KUCHNIA WRZOSKA

Tłuszcze nasycone, zwłaszcza oleje roślinne utwardzone, podnoszą poziom

cholesterolu i osłabiają odporność immunologiczną.



Oleje roślinne mają ogromną wartość biologiczną. Tylko oleje tłoczone na zimno czyli surowe mają wartość i są przyswajalne, natomiast poddawane rafinacji, utwardzane, mogą być chorobotwórcze.



Biały cukier zwany jest często białą trucizną. Jest w tym sporo prawdy, gdyż wywołuje choroby cywilizacyjne jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroby wieńcowe oraz zaburzenia poziomu lipidów we krwi. Pod wpływem diety bogatej w cukier może rozwijać się także cukrzyca, osłabienie odporności. Cukier drażni błonę śluzową żołądka, hamuje rozwój naturalnej błony śluzowej przewodu pokarmowego, upośledza przyswajanie witamin z pokarmów.

