

## **Zdrowe odżywianie – co warto wiedzieć?**

Dzięki naszemu projektowi gimnazjalnemu „Żyj zdrowo – trzymaj formę!” uczniowie mogli poznać zasady zdrowego odżywiania oraz uświadomić sobie dlaczego prawidłowe odżywianie jest tak ważne, szczególnie dla młodzieży. Przypomnialiśmy dobroczynną rolę witamin oraz makro i mikroelementów, jaką pełnią w naszym organizmie. Przygotowaliśmy materiały do pracy w grupach w postaci piramid zdrowego żywienia oraz przeprowadziliśmy quiz tematyczny dotyczący faktów i mitów.

Zdrowie to wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).” Definicja ta podkreśla, iż nie powinniśmy się koncentrować tylko na chorobach i sposobach ich zwalczania, ale przede wszystkim na próbach wzmocnienia naszego zdrowia poprzez aktywność fizyczną, odpowiednie żywienie, właściwe radzenie sobie ze stresem itp. W naszym artykule pragniemy się skupić na jednym z aspektów zdrowego trybu życia mianowicie – prawidłowym odżywianiu.

Zdrowe odżywianie polega na dostarczaniu każdej żywej komórce naszego organizmu substancji korzystnych dla zdrowia w celu utrzymania podstawowych funkcji życiowych oraz właściwego rozwoju.

Jak pamiętamy, ze strawionego pokarmu proste substancje organiczne są wchłaniane z jelita cienkiego do krwi, która następnie rozprowadza je po całym ciele. Dlatego wybór właściwych produktów spożywczych w codziennej diecie ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia zdrowia, energii oraz właściwego funkcjonowania organizmu.

Podstawą zdrowego odżywiania jest zadbanie o urozmaicony jadłospis, zawierający odpowiednią zawartość białek, cukrów i tłuszczów a także makro i mikroelementów oraz witamin. Głównym zaleceniem jest ograniczenie spożywania pokarmów bogatych w tłuszcze, słodyczy oraz soli w dużych ilościach. Podstawę diety powinny stanowić węglowodany złożone, skrobia oraz błonnik. Duże znaczenie dla prawidłowej diety ma także sposób odżywiania. Posiłki należy spożywać regularnie, około 4-6 razy dziennie.

Poniżej prezentujemy dowody obalające niektóre błędne przekonania dotyczące zdrowego odżywiania:

### **FAKTY I MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA**

- ✓ **Głodówki sprzyjają nadwadze- fakt**  
Organizm pozbawiony energii dostarczanej z pożywieniem spowalnia procesy metaboliczne, a spalanie tłuszczu zachodzi bardzo wolno.
- ✓ **Zaburzenia odżywienia dotyczą wyłącznie dziewczynki i kobiety – mit**  
Stale zwiększa się liczba mężczyzn chorujących np. na anoreksję czy inne zaburzenia odżywiania.
- ✓ **Niektóre z leków sprzyjają nadwadze – fakt**  
Apetyt zwiększają zwłaszcza środki psychotropowe oraz preparaty hormonalne zatrzymujące wodę i sól a także podnoszące poziom tłuszczów
- ✓ **Sery są bardziej kaloryczne niż mięso – fakt**  
Mimo, że zawierają podobne wartości białka, ich wartość kaloryczna jest znacznie wyższa.
- ✓ **Przegryzki powodują tycie – fakt**  
Najczęściej wybieramy paluszki, orzeszki czy pestki słonecznika i dyni, które są dość kaloryczne.
- ✓ **Popijanie w trakcie jedzenia jest niezdrowe – fakt**  
Nie powinniśmy popijać w czasie jedzenia, gdyż proces trawienia zaczyna się już w jamie ustnej. Kęs pokarmowy jest trawiony przez enzymy, picie wypłukuje te enzymy.

Najlepiej pić ok. pół godziny przed posiłkiem lub pół godziny po posiłku.

✓ **Kapusta poprawia przemianę materii – fakt**

Nie tylko świeża lecz także kiszona zwiększa aktywność przewodu pokarmowego i reguluje perystaltykę jelit.

✓ **Ostatni posiłek najlepiej spożyć do godziny 19ej – mit**

Najlepsza pora na kolację to 2 – 3 godziny przed snem. Ostatni posiłek można więc jeść między 18 – 19stą, jeśli kładziemy się spać w miarę wcześnie. Jeśli zasypiamy po północy, spokojnie możemy zjeść jeszcze ok. 21ej. Jedząc bezpośrednio przed zaśnięciem obciążamy pęcherzyk żółciowy oraz wątrobę.

✓ **Białe pieczywo jest bardziej kaloryczne niż ciemne – mit**

Różnice są naprawdę niewielkie, natomiast na korzyść ciemnego pieczywa przemawia fakt, że zawiera on więcej błonnika i magnezu.

✓ **Jedzenie pomidora z ogórkiem szkodzi – fakt**

W ogórkach jest enzym askorbinowy, który niweluje działanie witaminy C zawartej w pomidorach.

✓ **Woda odchudza – mit**

Woda pozwala jedynie na pozbycie się toksyn dlatego powinno się wypijać jej ok. 1,5 L dziennie

✓ **Kawa szkodzi – mit**

Kawa ma mnóstwo właściwości zdrowotnych.

✓ **Chude mleko jest zdrowsze – mit**

Odchudzone mleko jest pozbawione części swoich właściwości odżywczych, dostarcza mniej witamin A i D ponieważ są one rozpuszczone w tłuszczach

✓ **Sól szkodzi – fakt**

Sól jest potrzebna naszemu organizmowi, ale w bardzo małych ilościach. Nadmiar soli powoduje zatrzymywanie wody w organizmie.

**Powinniśmy pamiętać, że każdy z nas ponosi odpowiedzialność na swoje zdrowie i nie powinniśmy jej zrzucić wyłącznie na lekarza, ale starać się z nim współpracować poprzez prowadzenie zdrowego trybu życia .**

**uczennice kl. II d**

*Monika Nejman*

*Katarzyna Szczepańska*

*Zuzanna Adamska*