Prawidłowe odżywianie

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 6143 razy.

To co jemy ma ogromy wpływ na nasze zdrowie. Nasze przyzwyczajenia żywieniowe nie zawsze odpowiadają potrzebom naszego organizmu. Najczęściej jemy szybko i "byle jak". Nie zwaracamy uwagi na wartości odżywcze, jakie nam są potrzebne do prawidłowego rozwoju, a jakie dane produkty nam dostarczają. Jemy po prostu to, co lubimy. Ale czy to jest zdrowe?. Zdaniem żywieniowców, powinniśmy zwracać większą uwagę na to, co jemy. Żywić zdrowo powinniśmy się w każdym okresie życia.

podstawowe zalecenia żywieniowe zalecane przez Instytut Żywności i Żywienia

1.Jedz regularnie co najmniej 3 posiłki dziennie. Każdy dzień rozpoczynaj od śniadania

2.Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.

3.Spożawaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Warzywa najlepiej jest jeść na surowo lub krótkogotowane.

4.Dwa a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser lub jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu.

5.Ograniczaj ilość spożywanego tłuszcz. Tłuszcze zwierzęce zastępuj olejami lub oliwą z oliwek.

6.Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych dwa lub trzy razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W pozostałe dni jadaj dania z ryb i roślin strączkowych (fasola, groch, soja).

7.Ograniczaj spożycie soli kuchennej. Jedna płaska łyżeczka soli dziennie dodawana do potraw powinna Ci wystarczyć . Nie dosalaj.

8.Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodyczy. Zamiast słodyczy jadaj więcej owoców i warzyw.

9.Bądź aktywny ruchowo. Pomoże Ci to utracić nadmiar dostarczanej z pożywienie energii (kalorii).

!!! Pamiętaj, że ruch może często zastąpić lekarstwa, lecz żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.

PS

Aby prawidłowo rozwijać się i być zdrowym, człowiek powinien spożywać dziennie odpowiednią żywność . Powinna ona dostarczyć potrzebną ilość kalorii oraz zawierać ok. 60 różnych składników Zapotrzebowanie na energię (kalorie) zmienia się wraz z wiekiem. Ludzie młodzi i aktywnie pracujący potrzebują jej więcej. Ludzie w podeszłym wieku dużo miniej.Wg normy, dorosły mężczyzna o małej aktywności fizycznej powinien spożywać dziennie nie więcej niż 2350 kalorii, kobieta zaś ok. 1850. Zdaniem żywieniowców, do codziennego jadłospisu wybierać powinniśmy produkty niskokaloryczne, bogate w błonnik, witaminy i składniki mineralne. Powinniśmy zatem jeść dużo ciemnego pieczywa, warzyw i owoców, białego chudego sera oraz ryb. Spożywajmy więcej mleka o niskiej zawartości tłuszczów oraz niskotłuszczowych jogurtów i kefirów. Do podstawowych i niezbędnych dla człowieka SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH należą: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne, woda i błonnik. b i a ł k o

Jest jednym ze składników budujących mięśnie, kości, skórę oraz krew. Nie można go zastąpić żadnymi innymi składnikami odżywczymi. Występuje zarówno w produktach zwierzęcych, jak i roślinnych. Najwięcej białka znajduje się w mięsie, drobiu, rybach, jajkach, mleku, kefirach i serach. Wśród produktów roślinnych bogate w białko są: fasola, groch, soczewica, bób, soja i orzechy.

Zdaniem żywieniowców, prawidłowe żywienie wymaga spożywania produktów zawierających białko zwierzęce i roślinne

w ę g l o w o d a n y

Są to składniki odżywcze, które dostarczają organizmowi energii. Większe ich ilości znajdują się w produktach pochodzenia roślinnego. Wyróżniamy węglowodany proste i złożone. Te pierwsze są łatwiej przyswajane przez organizm człowieka i szybciej spalane. Węglowodany to głównie skrobia i cukier, czyli sacharoza. Obecne są w produktach takich, jak: owoce, warzywa, pieczywo, kasze, płatki zbożowe, ryż, kukurydza i

ziemniaki.

b ł o n n i k

to inaczej WŁÓKNO POKARMOWE. Jest to naturalny składniki owoców, warzyw, nasion i zbóż. Ułatwia on trawienie, przez co spełnia bardzo ważną rolę w organizmie człowieka. Poza tym błonnik zwiększa objętość pokarmów, znosi uczucie głodu, wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Najbogatsze w błonnik są produkty zbożowe, czyli chleb razowy, gruboziarniste kasze, płatki zbożowe i otręby. Błonnik znajdziemy także w roślinach strączkowych, warzywach liściastych, ziemniakach i owocach.

t ł u s z c z e

To najbardziej energetyczny składnik pożywienia. Niektóre tłuszcze pozwalają lepiej przyswajać niektóre witaminy, np. wit. A. Inne służą jako materiał budulcowy dla organizmu. Wyróżniamy tłuszcze zwierzęce i roślinne. Powinnyśmy jednak spożywiać przede wszystki te drugie. Są to oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy, tłuste ryby. Starajmy się jednak w ogóle jeść jak najmniej tłuszczów na codzień.

w i t a m i n y

Wraz ze składnikami mineralnymi są niezbędnymi substancjami dla organizmu człowieka. Dzielimy je na 2 grupy: rozpuszczalne w wodzie, np. wit. C i B rozpuszczalne w tłuszczach - wit. A,D,E Brak witamin może doprowadzić do wielu chorób, jedną z nich jest awitaminioza.

Witaminy z grupy B znajdziemy w: ciemny pieczywie, płatkach zbożowych, mleku, mięsie, rybach, jajach oraz warzywach liściastych. Witaminę C dostarczą nam: owoce cytrusowe, porzecza gł. czarna, owoce jagodowe, kapusta, natka pietruszki, szczypiorek, papryka. Witamina A występuje w jajach, wątrobie oraz jako beta-katoren w marchwii, dyni, pomidorach, morelach i papryce. Witaminę E znajdziemy w kiełkach pszenicy, soi, orzechach, sałacie i olejach roślinnych.

s k ł a d n i k i m i n e r a l n e

Występują w pożywieniu w niewielkich ilościach. Mają jednak duże znaczenie dla organizmu.Niektóre to budulec wielu tkanek, np. wapń, magnez, fosfor, fluor znajdują się w kościach i zębach. Żelezo jest składnikiem krwinek czerwonych. Żelazo występuje w mięsie, rybach, brokułach, brukselce i kapuście włoskiej oraz pieczywie pełnoziarnistym. Wapń znajdziemy w mleku i jego przetworach oraz rybach. Magnezu szukajmy w kakao, kaszy gryczanej, płatkach zbożowach i warzywach liściastych.

(oprac. P.Sochacka)

---

czesc :) to jest bardzo ciekawe i pomaga!!!....
Nadesłał(a): 2006-02-01 11:02:01

super strona, dobrze że tu trafiłam ;)
Nadesłał(a):ula <ludavik@poczta.onet.pl> 2006-02-26 12:02:00

dobre rady:)Ale po co mi mieso??:/
Nadesłał(a):sandra <sandra_bd@wp.pl> 2006-03-09 12:03:33

Hahaha jaki szit! To było na innej stronie! A ty tylko skopiowałeś/aś i wkleiłaś/eś !!!! Buhaha niby po co
Nadesłał(a):

A może wiesz z jakiej strony? Może jest tam cóś więcej?
Nadesłał(a):magda 2006-03-24 10:03:23

ej no... dla mnie ta stronka jest akurat bo na jutro potrzebny jest mi referat... pozdro
Nadesłał(a):chuda 2006-05-18 15:05:10

Również uważam, że bardzo dobre i przydatne na referat dla zony robiacej licencjat z peilegniarstwa!
Nadesłał(a):Marek <mszozda@pfron.org.pl> 2006-05-24 15:05:02

Super strona.dobrze że tutaj trafiłam.
Nadesłał(a):zuzia 2007-11-20 22:11:16