



**ZDROWE
ODŻYWIENIE**

Dietetyka

Dietetyka to nauka, która bada jak to, co spożywamy wpływa na nasze zdrowie i wydajność organizmu. Bada pewne składniki pożywienia, które mogą wpływać na nasze zdrowie.

Na przykład spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów (lub nieprawidłowe proporcje składników pokarmowych w diecie) może prowadzić do wielu chorób. Jest to nauka, która uczy nas w jaki sposób się odżywiać , abyśmy byli zdrowi.



Dieta



Dieta to po prostu sposób odżywiania się.

Odżywiając się właściwie, mamy pewność, że dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych dla jego prawidłowego funkcjonowania składników.

Bardzo istotne jest również urozmaicenie diety.

O tym, jakie produkty, jak często i w jakich proporcjach powinniśmy spożywać, decyduje tzw.

Piramida żywieniowa.

Piramida żywienia



Witaminy

Są niezbędne gdyż biorą udział w różnych przemianach w naszym organizmie, który nie jest w stanie ich sam wyprodukować także musimy je dostarczać wraz z pożywieniem.



Witamina C

Witamina C pomaga:

- zwiększyć odporność organizmu,
- przyspiesza gojenie ran i zrastanie kości,
- hamuje tworzenie się sińców, powstawanie krwotoków czy krwawienia z dziąseł,
- odpowiada za sprawne funkcjonowanie układu krwionośnego i serca.

Najpoważniejszym zagrożeniem związanym z brakiem witaminy C w organizmie jest szkorbut.



Doskonałymi źródłami witaminy C są:



Witamina A

Witamina A zapobiega kurzej ślepotcie, osłabieniu wzroku, pomaga w leczeniu wielu chorób oczu. Witamina A zapewnia również prawidłowy wygląd skóry, włosów i paznokci.

Możemy ją znaleźć w:



Witamina D

Witamina D reguluje przemianę wapnia i fosforu oraz pomaga w tworzeniu kości

Źródłem jest :



Witamina E

Witamina E jest głównym antyoksydantem który chroni komórki przed utleniaczami. Wzmacnia ścianę naczyń krwionośnych oraz chroni czerwone krwinki przed rozpadem. Niedobór powoduje rozdrażnienie, osłabienie zdolności koncentracji, gorsze gojenie się ran.

Źródłem jest:



Witamina K

Witamina K odpowiada za prawidłową krzepliwość krwi

Źródłem jest:



Witaminy z Grupy B

Są to witaminy : B1, B2, B3 ,B5, B6, B7, B12.

Wpływają w zasadniczy sposób na ogólne zdrowie organizmu.

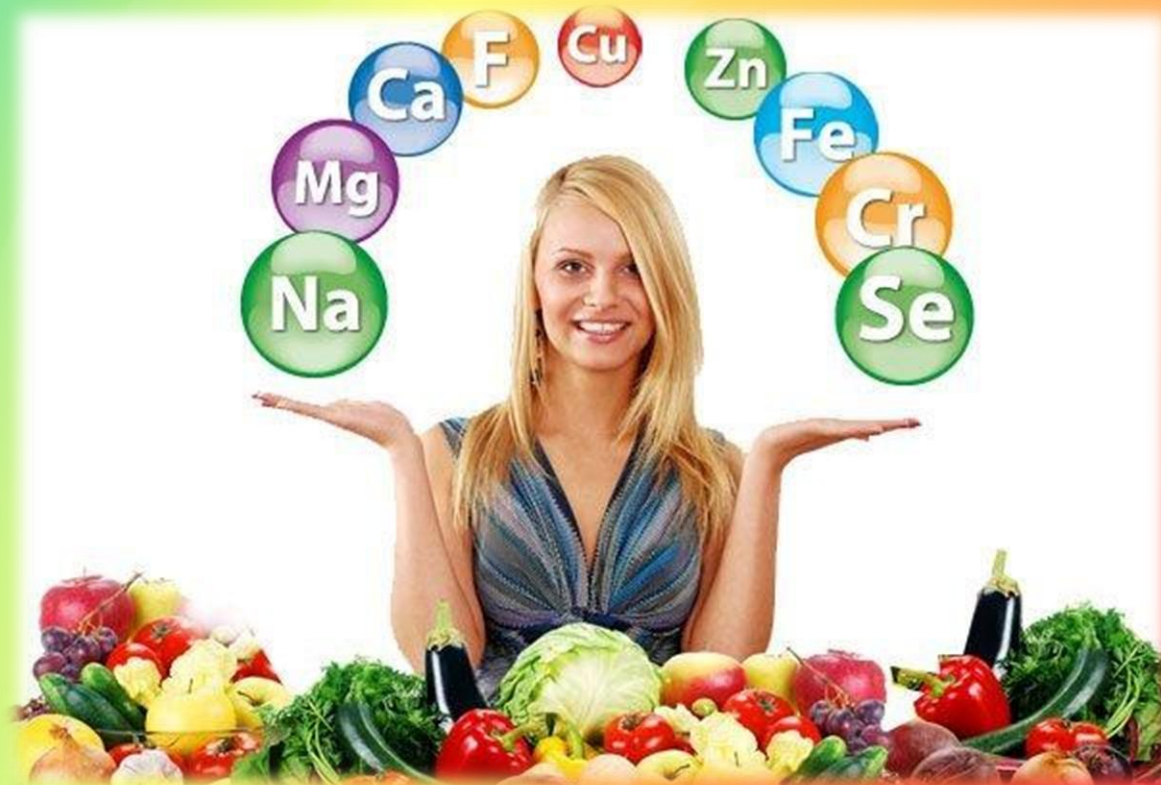
Niedobory witamin tej grupy prowadzą przede wszystkim do zaburzeń działania układu nerwowego czy samopoczucia.

Znajdziemy je w :



Składniki mineralne

Składniki mineralne są to niezbędne do życia człowieka związki, zapewniające prawidłowy rozwój oraz zdrowie przez cały okres trwania życia.



Magnez

Niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mięśni oraz tkanki nerwowej.

Bierze udział w spalaniu tłuszczów i wytwarzaniu energii niezbędnej do

funkcjonowania organizmu. W połączeniu z wapniem działa jak naturalny lek uspokajający.

Magnezu powinniśmy szukać w :



Wapń

Wapń wspomaga organizm w budowaniu silnych kości, a także przekazywaniu impulsów nerwowych. Jest składnikiem budulcowym kości i zębów.

Organizm człowieka zawiera 1000 - 2000 g wapnia, 99% - znajduje się w tkance kostnej.

Znajdziemy go w :



Żelazo

Żelazo jest niezbędne do tworzenia krwinek czerwonych w szpiku kostnym

Zwiększa odporność organizmu na choroby. Zapobiega zmęczeniu.

Leczy i chroni przed anemią.

Znajdziemy je w :



Czego powinniśmy unikać



NIEZDROWE JEDZENIE

Obserwuje cię i dobrze wie jak zaatakować twoje zdrowie...

Napoje gazowane

Napoje gazowane zawierają zwykle bardzo dużo cukru, ale bardzo mało substancji odżywczych. Spożywanie ich może przyczyniać się do tycia.

Zawierają barwniki oraz dużo substancji chemicznych, które definiują ich smak.

Kolejnym elementem, który negatywnie wpływa na zdrowie naszego organizmu

jest zawarty w napojach gazowanych fosfor.

Powoduje on wypłukiwanie wapnia z organizmu, a tym samym może zwiększać ryzyko osteoporozy, chorób zębów, przyzębia, dziąseł a także niszczyć szkliwo na zębach.



Co zamiast?



Chipsy

Dlaczego niezdrowe?

Po pierwsze na skutek smażenia wytwarza się akrylamid, substancja, która jest toksyczna dla układu nerwowego, może być również czynnikiem rakotwórczym; a najwięcej jest jej właśnie w chipsach.

Dla uzyskania pożądanego smaku do chipsów dodaje się polepszacze smaku oraz konserwanty .

100g chipsów zawiera ok. 500 Kcal !!!



Słodycze

Słodycze można jeść, ale w umiarkowanych ilościach.

Nie wolno zastępować nimi normalnych posiłków !



Fast Foody



Rodzaj pożywienia szybko przygotowywanego i serwowanego na poczekaniu. Zwykle zawiera dużą ilość tłuszczów i węglowodanów, przy równoczesnym niedoborze cennych dla organizmu substancji witamin i minerałów.



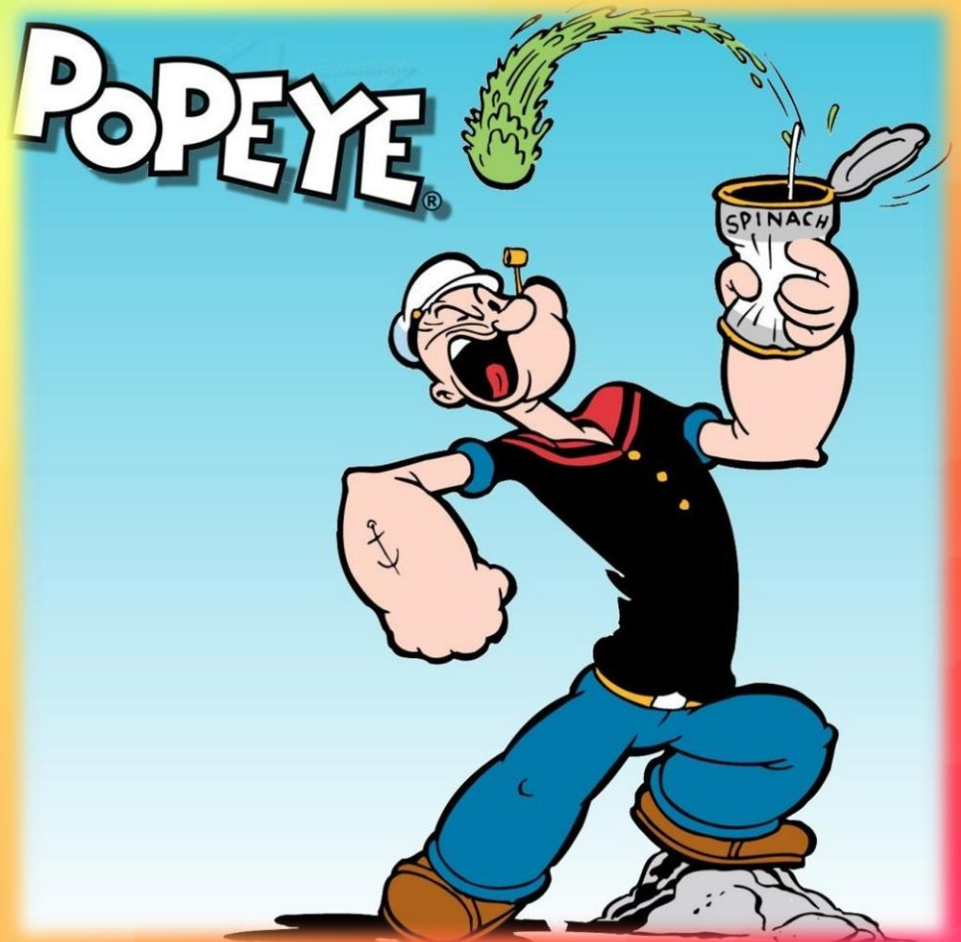
Co warto jeść



Szpinak



Szpinak jest warzywem
stanowiącym cenne źródło soli
mineralnych,
zwłaszcza magnezu i fosforu,
oraz witamin, zwłaszcza A, E i C.



Czosnek

Czosnek jest rośliną o wszechstronnym działaniu.

Działa jako silny przeciwutleniacz chroniąc organizm przed działaniem wolnych rodników.

Wykazuje także działanie naturalnego antybiotyku niszczącego bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym.



Jabłka

Anglicy mawiają: zjedz jedno jabłko dziennie, a lekarz nie będzie ci wcale potrzebny
Spośród wszystkich witamin obecnych w jabłkach, najważniejsza jest witamina C,
która wzmacnia układ odpornościowy.

Jabłka ułatwiają przyswajanie wapnia przez organizm, dzięki czemu wzmacniają zęby,
włosy i paznokcie.



Miód

Aby wytworzyć 1 kg miodu, pszczoły muszą przysiąść około 4 miliony razy na kwiatach lub liściach, przy czym jedna pszczoła w ciągu całego swojego życia produkuje mniej więcej jedną łyżeczkę miodu.



Szczypiorek

Uprawa szczypiorku rozpowszechniła się na naszych terenach głównie w XVI wieku, a to za sprawą jego wyjątkowych walorów smakowych i prozdrowotnych.

Szczypior jest rośliną leczniczą, której liście zawierają m.in.: karoten, sód, wapń, potas, fosfor i żelazo. Gromadzą też w sobie spore ilości witaminy C oraz B2.

Roślina ta skutecznie wzmacnia apetyt, obniża ciśnienie i poprawia trawienie.



Zawsze trzeba zjeść śniadanie!



Żeby mieć energię na cały dzień!





Odżywiaj się zdrowo



Dziękuję za uwagę 😊