Podstawowe informacje o żywieniu

„Z czym to się je” – czyli podstawowe informacje o prawidłowym żywieniu

Prawidłowe odżywianie jest podstawą zachowania zdrowia całego organizmu. Właściwe żywienie opiera się przede wszystkim na odpowiednim doborze spożywanych produktów, ich jakości, a także prawidłowym sposobie przygotowywania. Dostarczane do organizmu składniki odżywcze wpływają zarówno na kondycję naszego ciała jak i umysłu.

Dobre produkty spożywcze poprawiają zdrowie, jednak te gorszej jakości mogą źle wpływać na nasze samopoczucie. Dlatego słynne powiedzenie „jesteś tym, co jesz” zawiera w sobie wiele prawdy. Jeśli codzienna dieta jest dobrze zbilansowana i zawiera produkty bogate w składniki odżywcze, witaminy i minerały to organizm funkcjonuje prawidłowo, posiada odpowiednią ilość energii do działania oraz poprawia to znacznie jakość zdrowia.

Jeśli natomiast sposób żywienia jest nieprawidłowy i na codzienną dietę składają się głównie potrawy niezdrowe i wysokoprzetworzone może dojść do obniżenia jakości zdrowia, większej podatności na różne choroby oraz uczucia braku chęci do życia.

Zdrowa dieta przynosi same korzyści! Jakie?

1. Lepsza praca mózgu

Kwasy omega-3 występujące w wielu produktach spożywczych, między innymi **w tłustych rybach (łosoś, makrela), tranie, olejach roślinnych (rzepakowym, oliwie z oliwek)** czy **orzechach** są niezbędne do prawidłowego działania komórek nerwowych w mózgu, odgrywają istotną rolę w mechanizmie regulacji snu. Niedobór tych składników w diecie może powodować nadpobudliwość i problemy z koncentracją, a nawet depresję. Lepsza praca mózgu, to także lepsza pamięć, spokojniejsze podchodzenie do stresów dnia codziennego.

2. Brak problemów trawiennych

Dbając o swoje jelita poprawiasz komfort codziennego życia. Skomponuj dietę tak, by uniknąć wzdęć, gazów czy zaparć. Wprowadź do diety **błonnik** i **kiszonki** oraz **pij odpowiednią ilość płynów**.

3. Dłuższe życie w zdrowiu

Zadbaj o to co dziś wkładasz na talerz - ma to bardzo duży wpływ w jakiej kondycji będzie Twoje zdrowie za kilka lub nawet kilkanaście lat. Jeśli teraz Twoje wybory żywieniowe będą odpowiednie Twoje zdrowie odwdzięczy Ci się za to w przyszłości.

4. Lepsze samopoczucie i większa akceptacja

Lepsza wydolność fizyczna organizmu na pewno poprawi komfort podczas wchodzenia po schodach czy biegu do autobusu. Zdrowa i estetyczna sylwetka pozwoli zwiększyć poziom samoakceptacji, a także akceptacji w grupie społecznej.

5. Lepsza odporność na stres

Regularne ćwiczenia i odpowiednio skomponowana dieta potrafią obniżyć napięcie nerwowe i zmniejszyć podatność na stres. Umiejętność planowania posiłków pozwoli dodatkowo na usystematyzowanie planu dnia i uniknięcie niepotrzebnego zamieszania związanego z jedzeniem.

6 Zwiększona ilość energii

Po zrzuceniu zbędnych kilogramów nawet najprostsze, codzienne czynności stają się łatwiejsze i przyjemniejsze. Zwiększa się chęć do życia i wykonywania czynności, na które wcześniej zwyczajnie brakowało sił.

7. Większa pewność siebie

Odkrywanie nowych smaków, pokonywanie słabości i przekraczanie kolejnych granic dosłownie i w przenośni wzmacnia Twoje ciało i kształtuje charakter.

8. Zdrowszy wygląd skóry

Prawidłowo zbilansowana dieta to w konsekwencji mocniejsze włosy i paznokcie a także nieco mniej zmarszczek i wyprysków. Z kolei odwodniona skóra jest przesuszona i ziemista a nadmiar cukru i produktów wysokoprzetworzonych może powodować powstawanie zmian skórnych.

9. Większa odporność na choroby

Odporność organizmu zaczyna się w jelitach. To one w bardzo dużej mierze odpowiadają za zmniejszenie podatności na różne choroby i za walkę z infekcjami. Jelita są zasiedlane przez ponad 100 trylionów bakterii! Prawidłowa pielęgnacja i troska o te właśnie bakterie jelitowe są niezbędne, by zachować dobre zdrowie.

10. Uczucie lekkości

Nie tylko utrata zbędnych kilogramów ale także pozbycie się nagromadzonych gazów, wzdęć, uczucia pełności i przejedzenia daje odczucie lekkości, które z pewnością dodaje sił i energii.

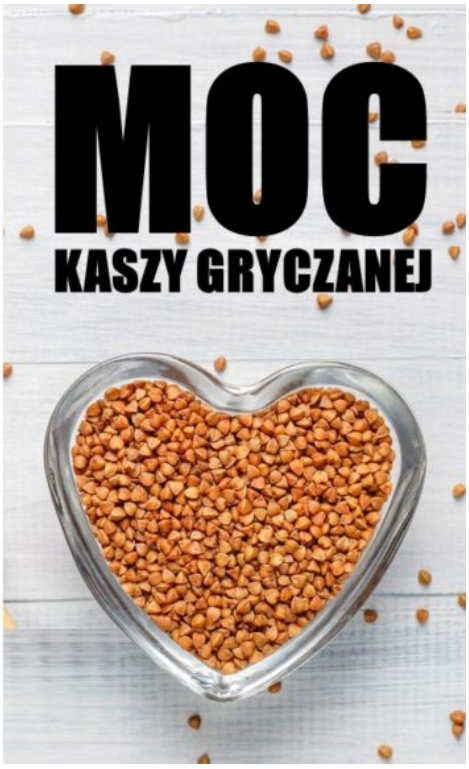
Opracowała **Magdalena Pietras**
Dietetyk Samodzielnego Szpitala Wojewódzkiego
im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim

kopiowanie i rozpowszechnianie bez podania autora i źródła - zabronione

Poradnik Pacjenta

Lepsza od lekarstw i suplementów bo:

- **zawiera lecznicze flawonoidy, w tym rutynę**, dzięki czemu wzmacnia naczynia krwionośne, działa przeciwmiażdżycowo, obniża ciśnienie krwi i leczy choroby układu krążenia. Dodatkowo zapobiega przeziębieniom (spożycie 100 g kaszy gryczanej = jedna tabelka Rutinoscorbinu)
- podobnie jak kasza jaglana ma **odczyn zasadowy**, dlatego reguluje poziom kwasowości w organizmie, ograniczając przerost grzybów takich jak np. Candida albicans
- **białko kaszy gryczanej ma największą wartość żywieniową** ze wszystkich zbóż i może być świetnym zamiennikiem mięsa, czy ciężkostrawnych (w nadmiernych ilościach) warzyw strączkowych
- w gryce podobnie jak w jagłach znajduje się **wiele witamin z grupy B**, które przede wszystkim są odpowiedzialne za funkcjonowanie układu nerwowego, a tym samym zdrowia psychicznego
- **zawiera dużo magnezu**, który wpływa na sprawne funkcjonowanie układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego.



Opracowała **Agnieszka Tokarczyk**
Dietetyk Samodzielnego Szpitala Wojewódzkiego
im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim

kopiowanie i rozpowszechnianie bez podania autora i źródła - zabronione

W kąciku dietetycznym - Przepis na chleb na zakwasie

Przepis można pobierać, udostępniać, i co najważniejsze upiec wg. niego chleb.

CHLEB NA ZAKWASIE

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mąki razowej
- 1 szklanka otrąb pszennych
- 1 szklanka nasion siemienia lnianego
- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1 szklanka nasion dyni
- 1 kg mąki żytniej razowej
- 2 łyżeczki cukru
- 2 łyżeczki soli
- zakwas*
- 5 szklanek wody

WYKONANIE

1.Wszystko mieszamy.
2.Wyrabiamy ciasto do połączenia składników.
3.Odstawiamy ciasto na 3 godziny (na górze, pod ścierką, aby nie wyschło).
4.Po tym czasie odkładamy do słoiczka 3 pełne łyżki ciasta (to będzie zaczyn na kolejny raz).
Uwaga! Zaczyn trzymamy w lodówce, nakrętkę tylko nakładamy, aby do środka dostawało się powietrze, zaczyn możemy trzymać nie dłużej niż 2 tygodnie.
5.Pozostałe ciasto wkładamy do foremek posmarowanych masłem do wysokości ¾ foremki.
6.Górę ciasta smarujemy oliwą.
7.Przykrywamy i odstawiamy na 8 godzin pod przykryciem, na górze, w cieple.
8.Po 8 godzinach, foremki wkładamy do piekarnika, pieczemy w 180 stopniach (grzanie góra/dół).
9.Pieczemy ok. 1h.
10.Chleb można jeść przez tydzień.

** O zakwas możemy poprosić w zaprzyjaźnionej piekarni, albo spróbować wykonać go samodzielnie. Przy kolejnym wypieku będziemy już mieli własny.*

SMACZNEGO!!!:-)

RECEPTURA
OD DIETETYK
AGNIESZKI TOKARCZYK

Czy wiesz, że?
KĄCIK DIETETYCZNY

Witamina C to królowa witamin!

AGNIESZKA TOKARCZYK
DIETETYK SSW
W PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM

Dzięki niezwykłym właściwościom przeciwutleniającym i ogromnej aktywności biologicznej witamina C:

- pełni ochronną rolę w chorobach serca i naczyń krwionośnych
- chroni komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym
- „wymiata" wolne rodniki, zmniejszając ilość uszkodzeń na poziomie DNA, ale również uszkodzeń białek i lipidów, obniżając tym samym ryzyko rozwoju nowotworów
- hamuje działanie zarówno bakterii w żołądku
- jest również ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, w tym zwiększa aktywność limfocytów B i T, które oprócz zwalczania patogenów eliminują również komórki nowotworowe
- bierze udział w biosyntezie kolagenu, karnityny oraz w syntezie hormonów i transmiterów
- zwiększa przyswajanie żelaza niehemowego oraz wapnia
- bierze udział w odbudowie tkanek podczas gojenia się ran
- reguluje ciśnienie tętnicze
- pomaga w utrzymaniu zdrowych dziąseł
- obniża stężenie glukozy we krwi w stanach hiperglikemii
- obniża poziomu cukru we krwi na czczo u chorych na cukrzycę

WYSTĘPOWANIE W 100 G

WARZYWA

- ✓ nać pietruszki: 269 mg
- ✓ papryka: 125-200 mg
- ✓ brukselka: 65-145 mg
- ✓ kalarepa: 70-100 mg
- ✓ brokuły: 65-150 mg
- ✓ kapusta: 35-70 mg
- ✓ kalafior: 37-70 mg
- ✓ szpinak: 40-84 mg
- ✓ cykoria: 6-33 mg
- ✓ fasolka szparagowa: 25-30 mg
- ✓ rzodkiewka: 25 mg
- ✓ sałata: 12-30 mg
- ✓ pomidory: 5-33 mg
- ✓ marchew: 2 mg
- ✓ buraki: 8 mg
- ✓ młode ziemniaki: 20-33 mg

OWOCE

- ✓ owoce dzikiej róży: 250-800 mg
- ✓ czarne porzeczki: 150-300 mg
- ✓ truskawki: 46-90 mg
- ✓ kiwi: 84 mg
- ✓ grejpfruty: 30-70 mg
- ✓ cytryny: 40-60 mg
- ✓ pomarańcze: 30-50 mg
- ✓ porzeczki czerwone: 26-63 mg
- ✓ agrest: 25-40 mg
- ✓ maliny: 19-37 mg
- ✓ jabłka: 0,5-20 mg
- ✓ gruszki: 4 mg
- ✓ śliwki: 5 mg
- ✓ banany: 7-14 mg
- ✓ orzechy włoskie: 3 mg

INNE PRODUKTY

- ✓ rokitnik, który ma do 900 mg tej witaminy w 100 g świeżej masy produktu
- ✓ pokrzywa: 600 mg
- ✓ cytryniec chiński: 580 mg
- ✓ lebiodka pospolita: 565 mg
- ✓ igliwie sosny i świerka: 150-250 mg
- ✓ kiełki lucerny: 200 mg
- ✓ owoce głogu: 160-180 mg
- ✓ owoce jarzębiny: 100 mg