

T: Zasady zdrowego i racjonalnego odżywiania się a sport

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 łąściwie, 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 żywniowa.



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 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.

Doskonałymi źródłami witaminy C są:



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

Możemy ją znaleźć w:



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

Źródłem jest :



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 odpowiada za prawidłową krzepliwość krwi

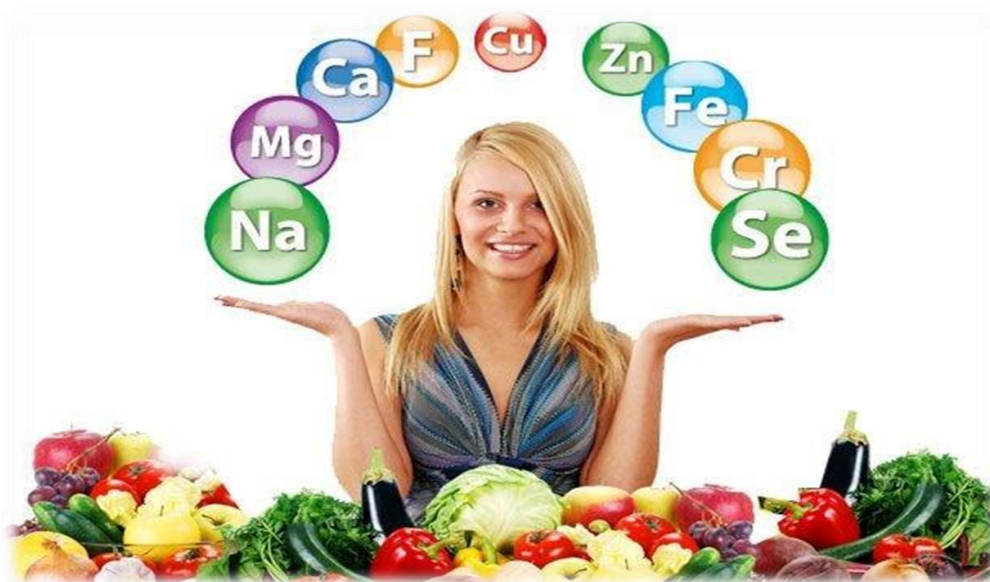
Witaminy z Grupy B

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

Wpływają w zasadniczy sposób na ogólne zdrowie organizmu.

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 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 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

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.



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 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



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!



**Odżywiaj
się
zdrowo**

