

Jak zdrowo się odżywiać?

Prawidłowe odżywianie człowieka polega na dostarczeniu organizmowi niezbędnych składników odżywczych, energii i substratów potrzebnych do utrzymania zdrowia i wszystkich funkcji organizmu.

Składniki odżywcze (pokarmowe) odżywiają nasz organizm. Są nimi: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne. Wszystkie muszą być dostarczane organizmowi o odpowiednich ilościach, bowiem zapewniają prawidłowe jego funkcjonowanie. Składniki odżywcze dzielimy na:

- **energetyczne:** węglowodany, tłuszcze,
- **budulcowe:** białko, składniki mineralne, kwasy tłuszczowe,
- **regulujące:** witaminy, składniki mineralne.



Nie istnieje produkt spożywczy, który zapewniłby naszemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich i potrzebnych dla organizmu ilościach. Tylko odpowiednie wykorzystanie wielu różnych produktów spożywczych pozwala na właściwe zbilansowanie diety.

Dla zapewnienia spożycia odpowiedniej ilości składników odżywczych, należy uwzględnić w dziennej racji pokarmowej produkty z każdej grupy:

- **produkty zbożowe:** są źródłem węglowodanów, białka roślinnego, witaminy z grupy B. Znajdziecie je w: ciemnym pieczywie, kaszach, płatkach zbożowych, musli i makaronach. Powinny występować w każdym posiłku.
- **warzywa i owoce:** powinny być spożywane 2-4 razy dziennie, są źródłem witaminy C i karotenu, soli mineralnych. Regulują pracę przewodu pokarmowego.
- **mleko i przetwory mleczne:** to źródło wapnia, białka i witaminy A i D. Wspomagają zapotrzebowanie organizmu na wapń, szczególnie w okresie wzrostu i dojrzewania.
- **mięso (czerwone, drób, wędliny) ryby, jaja:** powinny występować co najmniej w jednym posiłku dziennie, są bogate w białko, i witaminy z grupy B. Należy wybierać chude gatunki mięsa i spożywać je z umiarem. Ryby natomiast dostarczają cenne kwasy omega 3.

- **WODA:** niezbędny składnik pożywienia, reguluje temperaturę ciała, jest transporterem składników odżywczych oraz reakcji biochemicznych w organizmie. Zalecana ilość to ok. 1,5 litra na dobę, podczas upałów i wyętej aktywności fizycznej znacznie więcej.

Obok tzw. produktów niezbędnych w żywieniu dzieci i młodzieży nie należy zapominać o **produktach dozwolonych** (tłuszcz, cukier, sól). Ich stosowanie należy jednak bardzo ograniczać. Odpowiednie zbilansowanie spożywania tych produktów z aktywnym sposobem życia ma na celu zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia, cukrzycy, otyłości, nadciśnienia i próchnicy zębów. Do tych produktów należą: **tłuszcze** (ponad 50% spożywanego tłuszczu stanowi tzw. tłuszcz ukryty, który występuje w produktach, ale jest niewidoczny „na pierwszy rzut oka”. Tłuszcze zwierzęce powinny być spożywane z umiarem, najwartościowsze są tłuszcze roślinne), **cukier** (można uzupełnić nim produkty z pięciu grup, ale należy kontrolować jego spożycie), **sól** (nadmiar soli zwiększa ryzyko nadciśnienia, chorób żołądka, należy ją jak najczęściej zastępować ziołami).

Prawidłowe żywienie to nie tylko dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych, ale także **regularność posiłków** – ich liczba i rozłożenie w ciągu dnia. Dzieci i młodzież powinny spożywać średnio **4-5 posiłków dziennie**, najlepiej o stałych porach dnia. Spożywanie posiłków rzadziej niż 3 razy dziennie może spowodować stężenie glukozy we krwi, co wywołuje uczucie głodu, zmęczenia, pogarsza koncentrację uwagi.

Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie, powinno ono pokrywać ok. 20 – 25 % dziennego zapotrzebowania na energię i być odpowiednio zbilansowane.

Obok nieregularności w spożywaniu posiłków, niebilansowanej diety poważną nieprawidłowością w sposobie żywienia dzieci i młodzieży jest tzw. **pojadanie między posiłkami**. Są to inaczej przekąski spożywane między posiłkami, takie jak: owoce, niektóre produkty mleczne, słodkie, słone przekąski i napoje. Bez kontroli tego rodzaju spożywanej żywności i jej ilości można łatwo doprowadzić do nadmiaru energii w organizmie, a w rezultacie doprowadzić do nadwagi i otyłości.

Skutki niewłaściwego odżywiania się dzieci i młodzieży:

OTYŁOŚĆ– to najczęstsze zaburzenie rozwojowe związane z niewłaściwym odżywianiem, dotyczy prawie 15 % populacji dzieci i młodzieży. Otyłość powoduje zaburzenie wszystkich aspektów zdrowia (fizycznego, psychicznego i społecznego), ogranicza jego potencjał rozwojowy, możliwości życiowe, obniża jakość życia. Leczenie otyłości polega głównie na stosowaniu odpowiedniej, ściśle ustalonej przez specjalistę diety i zwiększeniu jej wydatkowania w formie aktywności fizycznej.

NIEDOBÓR MASY CIAŁA nieprawidłowy przyrost masy ciała w stosunku do wysokości, na niekorzyść masy ciała. Przyczyny niedoboru masy ciała mają swoje źródło nie tylko w nieprawidłowym żywieniu, warunkach genetycznych, ale także czynnikach opóźniających rozwój dziecka czy powodujących u niego niedożywienie. Są to przede wszystkim aktualne bądź przebyte w przeszłości choroby, bodźce emocjonalne, czy skażenia środowiska naturalnego. Zaburzenia wynikające z niedoboru masy ciała wymagają leczenia pod ścisłą kontrolą specjalistów w dziedzinie żywienia oraz lekarza.

ANOREKSJA – jadłowstręt psychiczny – to zaburzenie odżywiania, gdzie czynniki biologiczne łączą się z zaburzeniami psychicznymi. Występuje najczęściej wśród młodzieży w wieku 13-14 r. życia oraz między 17 a 25 rokiem życia. Częściej dotyka populacji dziewcząt niż chłopców.

Objawy: - utrata masy ciała nawet do 15%, nieodparty lęk przed przybraniem na wadze, mimo rzeczywistego niedoboru masy ciała, zaburzenie postrzegania własnego ciała, osoba chora uważa, że jest za gruba nawet gdy jest już skrajnie wychudzona.

Leczenie anoreksji jest trudne i długotrwałe z reguły w specjalistycznych ośrodkach psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży. Pacjenci wymagają stałej psychoterapii i kontroli, z uwagi na możliwość nawrotu choroby.

BULIMIA – to zaburzenie występujące najczęściej u gimnazjalistek lub licealistek.

Objawy: - powtarzające się okresy żarłoczności i poczucie braku kontroli nad jedzeniem, regularne prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających lub odwadniających, ścisłych diet i intensywnych ćwiczeń po epizodach obżarstwa, by nie utyć, utrzymywanie się poczucia winy i mniejszej wartości oraz wysokiego poziomu leku, czasem depresji. Leczenie bulimii polega na terapii w poradni zdrowia psychicznego.

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA wg Instytutu Żywności i Żywienia

1. Dbaj o różnorodność spożywanych posiłków.
2. Bądź aktywny ruchowo - strzeż się nadwagi i otyłości.
3. Zjadaj dużo produktów zbożowych – są one dla Ciebie głównym źródłem kalorii.
4. Mięso spożywaj z umiarem.
5. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol.
7. Zachowaj umiar w spożywaniu cukru i słodczy.
8. Ograniczaj spożycie soli.
9. Unikaj wszelkich używek, w tym alkoholu i papierosów.

Obok zbilansowanej diety nieodłącznym czynnikiem warunkującym zdrowy tryb życia jest odpowiednia, dostosowana do wieku i możliwości **aktywność fizyczna**. Dobrana we właściwy sposób sprzyja zachowaniu zdrowia. **Ruch** rozwija myślenie, wpływ na prawidłowy wzrost i kształt kości, wspomaga układ krążeniowo – oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Ruch dodatkowo wpływa pozytywnie na dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne, daje wytchnienie dla naszego umysłu, rozładowuje napięcie emocjonalne i relaksuje.

Zatem właściwie zbilansowana dieta i odpowiednio dobrana aktywność fizyczna stanowią sprawdzoną receptę na zdrowy tryb życia.

Opracowała B. Matusiewicz – Faron
w oparciu o materiały teoretyczne
Państwowej Inspekcji Sanitarnej
dotyczące realizacji programu Trzymaj Formę