

## POŻYWIENIE

***Twoje pożywienie powinno być lekarstwem,  
a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem.***

Hipokrates (460-377 p.n.e.), prekursor współczesnej medycyny

Pożywienie, to temat, który budzi zainteresowanie niemal każdego „zjadacza chleba”, zajmuje się tym wiele dziedzin nauki, medycyny i przede wszystkim praktyka. Pewnie każdy próbował stosować jakąś dietę, by pozytywnie wpłynąć na swoje zdrowie, wygląd lub sprawność myślenia i działania. Jak jemy i co jemy, ma też olbrzymi wpływ na kształtowanie się obyczajów, zachowań kulturowych i towarzyskich.

Wszystkie kultury świata znają powiedzenie ***”Jesteś tym, co jesz”***.

Seniorzy pamiętają bardzo interesujące publikacje Ireny Gumowskiej, jej felietony „Zdrowie na talerzu”, audycje radiowe i telewizyjne na temat zdrowego żywienia a także *savoir-vire*’u, które prowadziła w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych.

Irena Gumowska w książce **„Czy wiesz, co jesz?”** twierdzi, że są cztery drogi do zdrowia, długiego, twórczego życia i tzw. wiecznej młodości. Te cztery drogi to:

**odżywianie, dbałość o nerwy, dbałość o skórę i ruch na świeżym powietrzu.**

Najważniejszą z nich jest odżywianie, ponieważ dzięki odpowiedniemu odżywianiu:

**nerwy** - mogą kształtować się i wzrastać

**skóra** - odnawia się i spełnia swoje funkcje ochronne i metaboliczne

**ruch** – jest to oczywiste, człowiek niedożywiony, chory nie byłby zdolny do utrzymania młodości dzięki bieganiu, ruchowi na świeżym powietrzu, a więc i dotlenianiu.

**Warunki zdrowego odżywiania**, wg Ireny Gumowskiej

### **1. JEDZ Z PRZYJEMNOŚCIĄ**

Jedzeniem trzeba się rozkoszować. Myśleć o tym, co się je, nie spieszyć się, cieszyć się każdym kęsem.

Nie należy wierzyć, *„że kto szybko jada, szybko pracuje”*, raczej trzeba zmienić to przysłowie na *„kto szybko jada – szybko choruje”*.

Szalenie ważna jest nie tylko atmosfera sprzyjająca przygotowaniu jedzenia i trwająca podczas jedzenia, ale i estetyka podawania potraw.

### **2. UROZMAICAJ JEDZENIE**

Im większe urozmaicenie w dostarczanych organizmowi produktach spożywczych, tym większa gwarancja, że wszystko, co jest mu potrzebne do życia i zdrowia, zostało przez organizm przyswojone. Potrzebna organizmowi ilość kalorii zależy od kilku czynników: wieku, płci, stanu fizjologicznego i wykonywanej pracy.

Bardzo dobrze jest, jeśli się waży tyle, ile się ma centymetrów ponad sto. Nie jest źle, gdy waga wykazuje plus lub minus 5 %, nawet do 10 %. Czyli, jeśli ktoś ma 167 cm wzrostu, to może ważyć 67 kg.

### **3. JADAJ O „ZWYKŁYCH” PORACH**

Żywieniowcy kładą ogromny nacisk na to, aby jadać zawsze o tych samych godzinach, punktualnie.

#### 4. ILE POSIŁKÓW DZIENNIE ?

Poszczególne posiłki powinny zawierać odpowiednie ilości kalorii. Powinniśmy jadać dość obfite śniadania, obfite obiady i skromne kolacje. Lepiej jest jadać np. 5 posiłków dziennie niż bardzo obfite trzy. Mniejsze posiłki, a częstsze, dostarczając tej samej ilości kalorii, nie tuczą tak łatwo, nie obciążają nadmierną pracą organów wewnętrznych i całego przewodu pokarmowego.

#### 5. GŁÓWNE SKŁADNIKI POŻYWIENIA

Wiedza o żywieniu zajmuje się przede wszystkim tym, jak prawidłowo wyposażyć organizm w: **białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, błonnik i wodę.**

**Biało** jest niezbędne do życia. Z cząstek białka buduje się lub odbudowuje białko naszego organizmu, odnawia się substancja komórek, mięśni, mózgu, wątroby i innych organów. Gdy przez długi czas organizmowi brakuje białka (zwierzęcego czy roślinnego), to zmniejsza się sprawność fizyczna i umysłowa, spada odporność na choroby.

Nasz organizm nie umie magazynować większych ilości białka, toteż zapotrzebowanie na nie powinno być codziennie zaspokajane.

Białka znajdziemy nie tylko w mięsie, ale w serach, jajach, a także w roślinach. Soja ma więcej białka od mięsa; za nią idą fasole i grochy.

**Tłuszcze** – Jest to źródło energii, kalorii. Zdrowi ludzie potrzebują tłuszczu. Szczególnie osoby ciężko pracujące fizycznie. Przy naszych normalnych wysiłkach zupełnie wystarcza **80 do 90 g** tłuszczu.

Tłuszcz widoczny jest w tłustym mięsie, maśle, olejach, a także niewidoczny znajduje się chudym mięsie, wędlinach, jajach, majonezie, rybach, orzechach i wielu innych produktach.

Tłuszcze dzielą się na **nasycone – zwierzęce** i **nienasycone- roślinne**.

Tłuszcze nienasycone, roślinne nie mają cholesterolu, natomiast zawierają fitosterole oraz bardzo ważną witaminę F, czyli NNKT – Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe.

**Węglowodany** - dostarczają energii, siły napędowej dla wszystkich życiowych funkcji. Węglowodany pokrywają mniej więcej połowę zapotrzebowania na energię.

Są to ziemniaki, pieczywo, potrawy mączne, kasze, cukier, słodczyce, a także warzywa bogate w skrobię i owoce bogate w cukier.

Należy wybierać produkty zdrowsze, np. ciemne pieczywo, kasze zamiast ziemniaków czy makaronu

**Witaminy** są tak niezbędne dla zdrowia i do życia, że muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Przy racjonalnym odżywianiu mamy na ogół w pożywieniu wystarczające ilości witamin. Najwięcej witaminy E dostarczają kielki pszenicy i oleje roślinne.

Źródłem witamin są owoce i warzywa, najsmaczniejsze i najwartościowsze w sezonie ich dojrzewania. Poza sezonem warto je uzupełniać mrożonkami.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie – C i witaminy z grupy B

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – A, D, E, K.

**Składniki mineralne.** Makro i mikroelementy, czyli sole mineralne są niezbędne w naszym organizmie. Nawet przy niewielkim niedoborze lub nadmiarze któregoś z nich pojawiają się choroby tarczycy, prostaty, osteoporoza, krzywica i wiele innych. „Metale życia” można znaleźć we wszystkim, co jemy. Najwięcej rozmaitych soli mineralnych można znaleźć w surowych warzywach.

Większość składników mineralnych jest w formie rozpuszczalnej w wodzie, gdyż warzywa i owoce składają się przeciętnie w 80 do 90% z wody.

**Błonnik** jest wprost niezbędny do utrzymania w zdrowiu jelit, do tzw. regulacji żołądka, perystaltyki jelit, przy usuwaniu zbędnych resztek pożywienia i fermentacji, służy jelitom jako materiał wypełniający. Najwięcej jest go w surówkach, kiełkach, otrębach, w razowym chlebie, w warzywach i owocach.

**Woda - to źródło życia.** Ludzki organizm w aż 50-70% składa się z wody. W wodzie rozpuszcza się wiele substancji odżywczych, które następnie są transportowane w formie płynnej do każdej komórki naszego ciała. Woda zawarta w ślinie ułatwia formowanie kęsów pożywienia, przesuwanie ich dalej wzdłuż przewodu pokarmowego oraz odpowiada za właściwe działanie enzymów trawiennych.

**Średnie zapotrzebowanie na wodę dorosłego człowieka to 2,5l wody dziennie.** Najlepiej, gdyby to była woda źródlana. Woda znajduje się w napojach i we wszystkich pokarmach.