



**ZDROWE
ODŻYWIANIE**

Dietetyka

Dietetyka to nauka, która bada jak to, co spożywamy wpływa na nasze zdrowie oraz wydajność organizmu. Bada pewne składniki pożywienia, które mogą wpływać na nasze zdrowie. Na przykład spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów takie jak fastfoody mogą doprowadzić człowieka do różnych chorób. Jest to nauka która uczy nas jak się odżywiać abyśmy byli zdrowi



Dieta

Dieta to sposób odżywiania się. Potocznie dieta używana jest do odchudzania i jest projektowana przez dietetyków. Ważna jest także piramida żywieniowa która prezentuje nam jakie proporcje powinniśmy spożywać w ciągu dnia.



Piramida Żywieniowa

Poziomy piramidy żywieniowej

:

- tłuszcze roślinne
- mięso, ryby, jajka
- mleko, nabiał
- produkty zbożowe /
pieczywo
- warzywa i owoce
- ruch i aktywność
fizyczna



Witaminy

Witaminy - to niskocząsteczkowe związki organiczne, których obecność w organizmie jest niezbędna. Nie jesteśmy w stanie ich wyprodukować dlatego musimy jeść dużo owoców oraz warzyw do utrzymania dobrego poziomu witamin.



RODZAJE WITAMIN

Witaminy dzielimy na dwie grupy :

Rozpuszczalne w wodzie - to witaminy C, B,
B1, B2, B6, B12

Oraz

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach - to
witaminy A, D, E, K

Witamina C pomaga nam

- Przyspieszyć gojenie ran
- Hamuje tworzenie sińców
- Zwiększyć odporność naszego organizmu
- Odpowiada za funkcjonowanie układu krwionośnego i serca

Objawy niedoboru witaminy C to :

- Osłabienie naczyń krwionośnych
- Utrudnienie gojenia się ran
- Szkorbut - to choroba objawiająca się owrzodzeniem i krwawieniem dziąseł oraz wypadanie zębów

Aby dostarczyć witaminę C trzeba spożywać :

- Czarne porzeczki
- Truskawki
- Cytryny
- Grejfruty

Witamina A

- Zapobiega kurzej ślepcie
- Zapobiega osłabieniu wzroku
- Zapewnia prawidłowy wygląd skóry, paznokci, włosów

Objawy niedoboru witaminy A to :

- Złe widzenie po zmierzchu tzw. Kurza ślepota
- Występowanie kruchych i wolno rosnących paznokci
- Wysychanie rogówki i spojówki oka
- Wypadanie włosów i ich łamliwość

Aby dostarczyć witaminę A trzeba spożywać :

- szpinak
- Papryka
- Wiśnie
- Pomarańcze

Witamina E

- Chroni komórki przed utleniaczami
- Wzmacnia ścianę naczyń krwionośnych
- Chroni krwinki czerwone przed rozpadem
- Jest tzw. Witaminą młodości

Objawy niedoboru witaminy E to :

- Rozdrażnienie
- Osłabienie koncentracji
- Gorsze gojenie się ran

Aby dostarczyć witaminę E trzeba spożywać :

- Natka pietruszki
- Jabłko
- Pestki dyni
- Szpinak

Składniki mineralne

Składniki mineralne są niezbędne do życia człowieka ponieważ zapewnia prawidłowy rozwój oraz zdrowie przez całe życie

Składniki mineralne to :

- Magnez - Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mięśni oraz tkanki nerwowej
- Wapń - wspomaga organizm w budowaniu silnych kości
- Żelazo - Jest niezbędne do tworzenia czerwonych krwinek



Czego powinniśmy
unikać w zdrowym
odżywianiu się?



Napoje gazowane

Napoje te zawierają bardzo dużo cukru i bardzo mało substancji odżywczych. Spożywanie ich może przyczynić się do tycia.

Zawierają barwniki oraz dużo substancji chemicznych które szkodzą na zdrowiu i definiują smak takiego napoju.

W takich napojach jest zawarty fosfor który powoduje wypłukiwanie wapnia z organizmu!!!



Zamiast tego pijmy wodę :)



Chipsy

Dlaczego są niezdrowe?

Podczas smażenia
wytwarza akrylamid -
Jest to substancja
toksyczna dla układu
nerwowego, może być
czynnikiem rakotwórczym



Fast Foody

Jest to rodzaj posiłku przygotowywanego szybko i serwowanego na poczekaniu. Zwykle taki fast food zawiera bardzo dużą ilość tłuszczów i węglowodanów oraz bardzo mało witamin i minerałów



Co Warto Jeść?



- Szpinak - zawiera dużo cennych soli mineralnych, zwłaszcza magnezu i fosforu oraz witaminy A, E i C



- Jabłka - jabłka ułatwiają przyswajanie wapnia przez organizm, dzięki czemu wzmacniają zęby



- Czosnek – Chroni organizm przed działaniem wolnych rodników. Wykazuje także działanie antybiotyku niszczącego bakterie chorobotwórcze



ZAWSZE TRZEBA ZJEŚĆ ŚNIADANIE!



Aby mieć energię na cały dzień!

**ŻYJ AKTYWNIĘ,
ODŻYWIĄJ SIĘ ZDROWO,
DBAJ O SIEBIE!**



Dziękuję Za Uwagę :-)