

# Trzymaj formę

Krótką prezentacją o roli jaką pełni w naszym życiu sport, zdrowe odżywianie a także podążanie za pewnymi wartościami.

# Zdrowie nie jest tylko hasłem nawiązującym do promowania niektórych trendów.

Wiele osób nie ma czasu na konkretne ćwiczenia przez napięty harmonogram bądź zwyczajne lenistwo. Dlatego chcąc “zdrowo żyć” przykłada się jedynie do diety - kolorowe śniadania złożone z lekko strawnych dobrze przyswajanych pokarmów. Zamieszczanie w mediach społecznościowych zdjęć i cytatów na mających promować zdrowie. Wszystkie te rzeczy choć pozytywne nie zastępują w żadnym stopniu prawdziwego działania.

# Prawdziwa, zdrowa dieta - z czego się składa?

Na świecie istnieją setki przeróżnych diet, w tym wszystkie nawiązują do innych czynności. Spożywania innych “zdrowszych” produktów spożywczych. Jedne nakierowują jedynie na zrzucenie paru kilogramów inne na pielęgnowanie kondycji. Jednak wbrew tytułowi nie ma czegoś takiego jak prawdziwa dieta - spośród tak wielu możliwości zarówno złych jak i dobrych nie ma jednej właściwej grupy. Wszystko zależy od naszego ciała, tego co je wspomaga a co nie, alergii, masy i tego typu rzeczy.

Mówiąc o tym więcej każda z diet jest przystosowana do innego ciała i innego celu. Przykładowo dieta , która kształtuje ciało zawiera białko oraz węglowodany w zwiększonej ilości. Proporcje składników odżywczych są większe, aby zapewnić odpowiednie napięcie mięśni. Jednak i w tym przypadku określonych składników nie może być za dużo odpowiednia ilość - dopasowana do odpowiedniego na ten rodzaj ciała. Właśnie dlatego tak ważni są dietetycy.

Dietetyk jest wykształconą osobą, która zna się na poszczególnych dietach i ich skutkach. Wie jaki rodzaj aktywności jest dobry dla jakiej osoby. Idąc do dietetyka możemy porozmawiać z nim o naszych problemach dotyczących chociażby szybkiego tycia. Potrafi on sporządzić dobrze dopasowany plan dnia, którego stosowanie powinno pomóc nam w przezwyciężeniu większości kłopotów - oczywiście nic bez naszej motywacji nie popchnie się do przodu. Musimy wiedzieć że na pewno damy radę.



U młodego pokolenie coraz częściej pojawiają się choroby, zaburzenia powodujące nadmiar masy, albo jej zanikanie.

Najczęściej z chorobami tarczycy kojarzy się tycie, choć nadmiar hormonów tarczycy daje efekt odwrotny – chudnięcie. Przyrost masy ciała jest związany przede wszystkim z niedoczynnością tarczycy, szczególnie z chorobą Hashimoto.

Kłopoty może także budzić cukrzyca. Upośledzenie komórek beta trzustki, nieodpowiednia reakcja na insulinę. Z powodu tych kwestii może dojść do obniżenia wrażliwości niektórych tkanek w tym nawet mięśni.



Ruch bardzo pomaga. Kiedy już zastosujemy odpowiednią dietę nadal należy go podejmować. Aktywności fizycznych jest wiele. Pływanie, bieganie, wyginanie się.





Omówimy parę najpopularniejszych sportów

## PŁYWANIE

Pływanie rzeźbi sylwetkę – oddziałuje na modelowanie sylwetki poprzez rzeźbienie mięśni i spalanie nadmiaru tkanki...

- Pływanie poprawia kondycję – pływanie zwiększa pojemność płuc, co pozytywnie wpływa na wydolność całego organizmu.
- Pływanie odchudza – wysiłek w wodzie stymuluje do zwiększonej pracy przemianę materii i zwiększa wydatek organizmu.

## KOLARSTWO

Wiele naukowych opracowań dowodzi, że ludzie regularnie jeżdżący na rowerze mają mniejsze skłonności do otyłości, cukrzycy, udarów, chorób serca i różnych rodzajów raka. Rowerzyści nie tylko zyskują kilka lat życia, ale mają też większe szanse pozostać mobilnymi i niezależnymi w podeszłym wieku.



Szpital Northern General Hospital w Sheffield przeprowadził badanie w trakcie którego zbadano sprawozdania z sekcji zwłok 32 osób, które regularnie jeździły na rowerze i zmarły w różnych okolicznościach. Porównano ich serca z organami innych zmarłych tym samym wieku i tej samej płci. Okazało się, że w grupie poruszającej się na rowerach znacznie rzadziej dochodziło do zaciopowania tętnic i obstrukcji naczyń wieńcowych.

# KOSZYKÓWKA



# NARCIARSTWO



Obok wioślarstwa, narciarstwo – niezależnie od rodzaju (biegowe, czy zjazdowe), jest jedną z najbardziej wymagających dyscyplin wytrzymałościowych. Angażuje praktycznie wszystkie partie naszych mięśni i prowadzi do spalania bardzo dużych ilości kalorii w konkretnej jednostce czasu.

To jedna z nielicznych dyscyplin, przy której możesz mieć absolutną pewność, że potężny wycisk dostanie każdy pojedynczy mięsień Twojego ciała. Nawet te partie, o których istnieniu nie masz pojęcia i poznasz je dopiero wtedy, gdy po solidnej dawce treningu na nartach poczujesz, co znaczy prawdziwy wysiłek. W skrócie: regularnie ćwiczący narciarz z nadwagą jest widokiem niespotykanym, a trenując ten sport nie musisz pamiętać o ćwiczeniu każdej partii mięśni, gdyż każda z nich po prostu nie da o sobie zapomnieć.

# BIEGI

Bieganie to najprostsza, najbardziej naturalna forma ruchu dla zdrowia. Daje najlepsze rezultaty i - co najważniejsze - niewiele kosztuje. Dzięki joggingowi zmniejszysz ryzyko chorób serca i układu krążenia, schudniesz, wymodelujesz sylwetkę, ale też poprawisz inteligencję i wygląd skóry.



## PIŁKA NOŻNA

Grając w piłkę nożną, pracuje cały organizm. Ta dyscyplina sportu wspomaga leczenie wielu schorzeń, m.in. chorób serca, bo podczas gry w nogę zwiększa się przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, a to ważne dla całego układu krążenia. Ponadto, ćwiczenia aerobowe mają pozytywny wpływ na tkankę płucną, sprawiając, że wzrasta minutowa objętość płuc. Idąc dalej, uprawianie tego sportu poprawia zdolność organizmu do spalania kalorii dostarczanych wraz z pożywieniem. Jeżeli gramy, to poprawiamy wytrzymałość i wydolność swojego ciała, a także rozwijamy zmysł obserwacji, koordynację ruchową i budujemy masę mięśniową. To tylko kilka z wielu aspektów gry w piłkę nożną, które pozytywnie wpływają na nasz organizm.



Oczywiście rodzajów sportu jest o wiele więcej. Tak samo witamin, dlatego chcielibyśmy omówić również i te

Wybór wydaje się oczywisty



Witaminy znaleźć można w formie leków, kapsułek, pigułek i tym podobne, ale również naturalnych warzyw, owoców czy chociażby słońca. Raczej nietrudno stwierdzić który z tych środków poboru jest lepszy.

## WITAMINA A

Witamina A nazywana jest także retinolem, beta-karotenem, prowitaminą A oraz akseroftolem. Należy ona do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Pełni wiele funkcji w organizmie. Jest niezbędna przede wszystkim do prawidłowego widzenia. Niedobór witaminy A w diecie jest przyczyną tzw. kurzej ślepoty oraz zmian skórnych. Również niebezpieczny jest jej nadmiar w organizmie.





## WITAMINA C

Witamina C, czyli kwas askorbinowy, odgrywa ważną rolę w organizmie człowieka, m.in. uczestniczy w syntezie włókien kolagenowych, usuwa wolne rodniki oraz wzmacnia odporność organizmu. Niedobór witaminy C powoduje niedokrwistość, osłabienie oraz przyczynia się do krwawienia dziąseł i pęknięcia naczynek. Witamina C wpływa też na stan skóry.



## WITAMINA D

Witamina D bierze udział w budowie kości oraz chroni przed osteoporozą (zrzeszotnieniem kości). Najlepszym źródłem witaminy D są tran oraz tłuste ryby. Niewielka ilość tej witaminy jest syntetyzowana w skórze. Niestety, większość z nas boryka się z jej niedoborem. Sytuacja ta spowodowana jest nieodpowiednią dietą, a także klimatem, który nie obfituje w dużo słonecznych dni.



## WITAMINA B2

Witamina B2, czyli ryboflawina. Jej źródłem są przetwory mleczne (mleko, jogurty naturalne, białe sery, kefiry), jaja, drób, przetwory zbożowe z pełnego ziarna. W organizmie pełni ważną rolę. Ryboflawina uczestniczy w przemianach węglowodanów, tłuszczów oraz białek. Jej znamieny wpływ na tempo przemian metabolicznych uzasadnia zalecenie regularnego spożywania produktów bogatych w tę witaminę.



## WITAMINA B6

Witamina B6 czyli pirydoksyna. Witaminę B6 dostarczymy spożywając ryby, mięso, rośliny strączkowe, pełne ziarna zbóż oraz warzywa liściaste. Niedobór witaminy B6 wywołuje zmiany nastroju, a nawet stany depresyjne, niedokrwistość, zmiany chorobowe skóry. Podawanie witaminy B6 kobietom przyjmującym antykoncepcję hormonalną łagodzi jej skutki uboczne. Nadmiar witaminy B6, czyli przyjmowanie dawek w gramowych ilościach przez dłuższy czas, prowadzi do zaburzeń neurologicznych, które powodują słabość i drętwienie rąk i nóg.



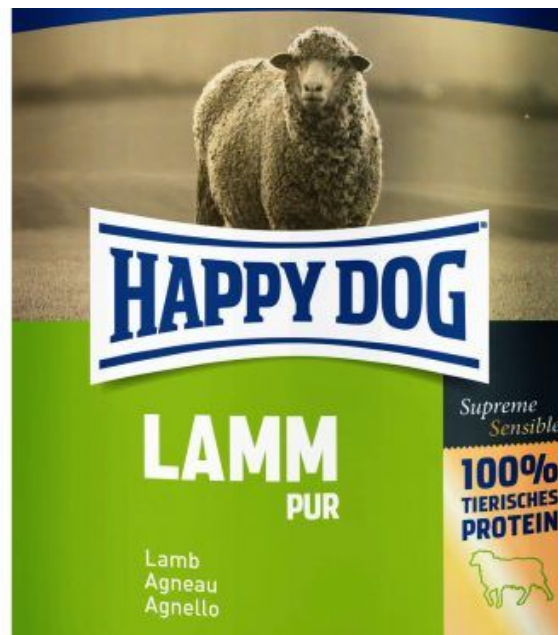
## WITAMINA E

Witamina E, czyli  $\alpha$ - tokoferol, w organizmie człowieka wykazuje wiele zróżnicowanych funkcji. Przede wszystkim witamina E posiada właściwości antyoksydacyjne, zapobiegając uszkodzeniom błony komórkowej komórek, wywołanym przez wolne rodniki. Ponadto witamina E hamuje utlenianie cholesterolu LDL, przez co przeciwdziała tworzeniu się blaszki miażdżycowej. Witamina E zapobiega również tworzeniu się skrzepów w naczyniach krwionośnych, dlatego zaleca się jej zażywanie osobom mającym wysokie stężenie cholesterolu we krwi oraz w profilaktyce przeciw zawałowi mięśnia sercowego. Witamina E w preparatach farmakologicznych jest połączona z witaminą A, ponieważ zapobiega jej utlenianiu.



## WITAMINA B12

Zwana jest też cyjanokobalaminą. Odpowiada za metabolizm tłuszczów i węglowodanów. Jest niezbędna do tworzenia elementów morfotycznych krwi oraz syntezy białek i DNA. Niedobór witaminy B12 może spowodować niedokrwistość megaloblastyczną, depresję oraz zaburzenia neurologiczne, będące skutkiem uszkodzenia układu nerwowego. Źródłem witaminy B12 są produkty pochodzenia zwierzęcego, głównie w podrobach.



ŚWIAT WITAMIN SIĘ NA TYM NIE KOŃCZY, JEST ICH NADAL CAŁA MASA.



Opracowała Inga Spodarek i Wiktoria Sztafińska z 7c