

Racjonalne żywienie = zdrowy organizm, czyli kilka zasad prawidłowego żywienia

Organizm człowieka składa się z: około 20 % białka, 10-15 % tłuszczu, 1 % węglowodanów, 4-5 % składników mineralnych. Największy odsetek stanowi woda, około 65 %.

Do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje on około 60 składników, w tym co najmniej 40 tzw. niezbędnych (egzogennych), które należy dostarczyć z pożywieniem. Do związków egzogennych niezbędnych zaliczamy m. in.: 8 aminokwasów, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), większość witamin, wszystkie makro i mikroelementy. Pozostałe składniki organizm może wytworzyć sam, substratem do ich syntezy są związki dostarczane z pożywieniem.

Prawidłowe żywienie powinno w pełni pokrywać zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki pokarmowe niezbędne do jego funkcjonowania.

W skład produktów spożywczych wchodzi wiele różnych składników odżywczych, jednakże nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów poszczególnych składników, które w następstwie prowadzą do różnych chorób, należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka, a także tłuszcze. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

Pamiętaj o podstawowych zasadach doboru produktów żywnościowych:

- Podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe (im mniej przetworzone, tym korzystniejsze dla naszego organizmu).
- Mleko i jego przetwory są głównym źródłem wapnia w diecie, dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D. Produkty te są także źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk. Należy spożywać je codziennie!!!
- Mięso (zwłaszcza tłuste i czerwone) spożywaj z umiarem; zastępuj je nabiałem, rybami, jajkami i roślinami strączkowymi.
- Ogranicz spożycie tłuszczów (zwłaszcza zwierzęcych), zwracaj uwagę na jakość tłuszczów roślinnych i odpowiedni ich dobór do zamierzonego użycia – inne do sałatek, inne do pieczenia i smażenia, a z tanich twardych margaryn lepiej zrezygnuj w ogóle.
- Unikaj cukru i słodczy, a także alkoholu. Nie mają żadnych wartości odżywczych dostarczają jedynie „pustych” kalorii.
- Ogranicz zużycie soli!
- Spożywaj **codziennie** dużo warzyw i owoców, najlepiej na surowo. Do surówek z dodatkiem warzyw zawierających karoten dodawaj odpowiedni olej/oliwę (witamina A rozpuszcza się w tłuszczach i w ich obecności jest przyswajana, a cieniutka warstwa tłuszczu na powierzchni ogranicza nieco dostęp powietrza i zmniejsza straty witaminy C; poza tym oleje zawierające Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe najzdrowsze są na surowo).
- Pij dużo płynów. Może to być woda mineralna, źródlana, soki owocowe, herbata czarna, herbatki owocowe i ziołowe, napoje mleczne itp. Niewskazane są napoje typu „oranżada” – sztucznie barwione, mocno słodzone, często ze słodzikami, konserwowane chemicznie.

Jedz „z głową”. Nie jedz byle czego, byle kiedy, byle jak:

- Urozmaicaj jadłospis: przygotuj potrawy z wielu różnych produktów, przyrządzaj je na różne sposoby, nie powtarzaj za często.
- Jedz regularnie. Spożywaj mniejsze porcje, ale częściej: 4 – 5 razy dziennie. Nie przejadaj się.
- Jedz z przyjemnością. Jemy „oczami”, dlatego warto zadbać o wizualną stronę posiłków. Unikaj posiłków monottonnych kolorystycznie (np. taki białoszary zestaw obiadowy: żurek z jajkiem, pierogi ruskie, kompot jabłkowy – nie pobudza apetytu).
- Nie spiesz się, dokładne przeżucie ułatwia dobre strawienie posiłku i przyswojenie składników pokarmowych w nim zawartych. Dłuższe żucie powoduje możliwość zjedzenia mniejszych porcji – ośrodek sytości znajdujący się w mózgu daje sygnał zaspokojenia głodu po ok. 15 min. żucia.
- Dbaj o dobry nastrój przy jedzeniu – spożywanie posiłku to zły moment na kłótnie, czy rozmowy o polityce!

Pamiętaj, że zdrowy rozsądek to najlepsza recepta na wszelkie kategoryczne teorie żywieniowe i żywnościowe, cudowne diety – zwłaszcza jednostronne, często lansowane w mediach. Głównym przykazaniem prawidłowego żywienia jest urozmaicenie posiłków.

Opracowała:

A. Załucka – Oddział Laboratoryjny Higieny Żywności i Żywienia

Bibliografia:

1. Higiena żywienia, J. Szewczyński, Z. Skrodzka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1994.
2. Dziesięć przykazań prawidłowego żywienia, I. Gumowska, Wydawnictwo Watra, Warszawa 1986,
3. www.izz.waw.pl.
4. Jak zdrowo żywić rodzinę? S. Witkowska, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1981.
5. Alchemia zdrowia, czyli co, z czym, kiedy i dlaczego, Ż. Płaskowska, Wydawnictwo Twój Styl, Warszawa 1994