

Zdrowe odżywianie



Opracował
Robert Dukiewicz
nauczyciel wychowania fizycznego i przyrody
Szkoła Podstawowa Skrzatusz



Składniki pokarmowe

- Substancje, które przyjmujemy wraz pożywieniem określa się jako pokarmowe lub odżywcze. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzeba około sześćdziesięciu składników pokarmowych. Z tego bezwzględnie potrzebnych jest około czterdzieści. Składniki odżywcze pełnią jedną z trzech funkcji :
 - ➤ dostarczają energii
 - ➤ stanowią materiał budulcowy
 - ➤ regulują procesy metaboliczne

Składniki energetyczne	Składniki budulcowe	Składniki regulujące
Węglowodany Tłuszcze Białko (częściowo)	Białko Związki mineralne Woda	Witaminy Niektóre związki mineralne

BIAŁKA

-to „klocki” (aminokwasy), z których zbudowane jest nasze ciało.

Są one potrzebne do wzrostu i odbudowy zniszczonych komórek, pomagają w trawieniu i zwalczaniu infekcji.

10 - 15% przyjmowanej przez nas energii powinno pochodzić z białka.

Białko stanowi ok. 55% organicznej materii w ciele ludzkim (suchej masy ciała), jest więc podstawowym składnikiem budulcowym. Białka podlegają w organizmie stałej wymianie dlatego muszą być na bieżąco dostarczane do ich syntezy.

Główne źródła białka zwierzęcego to jaja, sery, mięso, drób, ryby;
białka roślinnego: groch, fasola, soja, soczewica, orzechy.



WĘGLOWODANY

-to główne źródło energii dla człowieka.

Są korzystniejsze dla naszego organizmu, gdyż dostarczają energii na dłuższy czas
Węglowodany powinny dostarczać 50% energii potrzebnej człowiekowi.
Węglowodany to głównie warzywa i owoce.

Glukoza stanowi źródło energii w komórkach. Jej nadmiar jest przechowywany w postaci glikogenu w wątrobie i w mięśniach. Największe zapasy przechowywane są w mięśniach szkieletowych z racji ich dużej masy. Zapasy te nie są jednak duże. U osobników trenujących ,zmiany adaptacyjne pozwalają zgromadzić zapasy węglowodanów na wykonanie pracy trwającej 90 minut i dłużej.

- **Węglowodany, czyli cukrowce dzielimy na :**
- cukry proste (glukoza i fruktoza)
- dwucukry (sacharoza i laktoza)
- wielocukry (skrobia i glikogen)



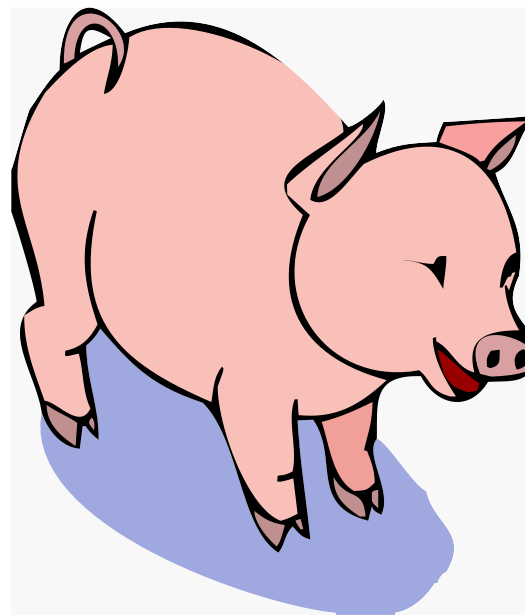
TŁUSZCZE

- są źródłem energii zawartej w pożywieniu.

- Tłuszcze nienasycone pochodzą ze źródeł roślinnych (oleje) i są płynne w temperaturze pokojowej. Tłuszcze nasycone mają konsystencję stałą w temperaturze pokojowej np. smalec, masło oraz inne tłuszcze zwierzęce. Kwasy tłuszczowe nienasycone pełnią funkcję budulcową i energetyczną, a nasycone są wykorzystywane niemal wyłącznie jako doraźne lub zapasowe źródło energii.
- Są niezbędnym składnikiem diety, ale nie powinny przekraczać 30 - 35% przyjmowanych składników energetycznych.

Tłuszcze dzielimy na:

- nasycone
- nienasycone



WITAMINY

rozpuszczalne w tłuszczach

Witamina A

- Odgrywa ważną rolę w procesie widzenia. Bierze udział w powstawaniu i utrzymywaniu tkanki nabłonkowej, która zabezpiecza organizm przed infekcją.

Witamina E

- Działanie przeciwutleniające zapobiega uszkodzeniu DNA, hamując mutagenezę i transformacje nowotworowe komórek. Działa ochronnie na komórki wątroby, łagodzi skurcze mięśni, ogranicza uszkodzenia mięśni w czasie ciężkiej pracy.

Witamina D

- Bierze udział w przemianie wapnia i fosforu w procesie tworzenia kości i zębów. Do jej wytworzenia w warunkach naturalnych jest potrzebne działanie promieni UV.

Witamina K

- Pełni ważną funkcję podczas krzepnięcia krwi. W połowie wytwarzana jest przez bakterie występujące w przewodzie pokarmowym.





WITAMINY

rozpuszczalne w wodzie

■ Witamina B1 (tiamina)

■ Tiamina bierze udział w procesach energetycznych i odpowiada za przewodzenie impulsów nerwowych.

■ Witamina B2 (ryboflawina)

■ Bierze udział w przenoszeniu wodorów. Jest koenzymem ważnym w dyscyplinach wytrzymałościowych, a jej niedobór może mieć wpływ na wydolność anaerobową.

■ Witamina B6 (pirodyksyna)

■ Jest koenzymem ponad 60 enzymów, Bierze udział w przekształcaniu aminokwasów potrzebnych do syntezy białek i w początkowej fazie rozpadu glikogenu.

■ Witamina B12

■ Bierze udział w syntezie białek. Działa krwiotwórczo pobudzając szpik kostny do produkcji erytrocytów.

■ Kwas foliowy

■ Odpowiada za prawidłowy przebieg procesów krwiotwórczych. Jego niedobór może powodować anemię.

■ Witamina PP

Bierze udział w procesach energetycznych : cyklu Krebsa, łańcuchu oddechowym, glikolizie. **Witamina B5**

Jest substancją niezbędną dla prawidłowego działania cyklu Krebsa i metabolizmu kwasów tłuszczowych. Dodatkowe jej spożywanie wpływa pozytywnie na aktywność fizyczną.

■ Biotyna

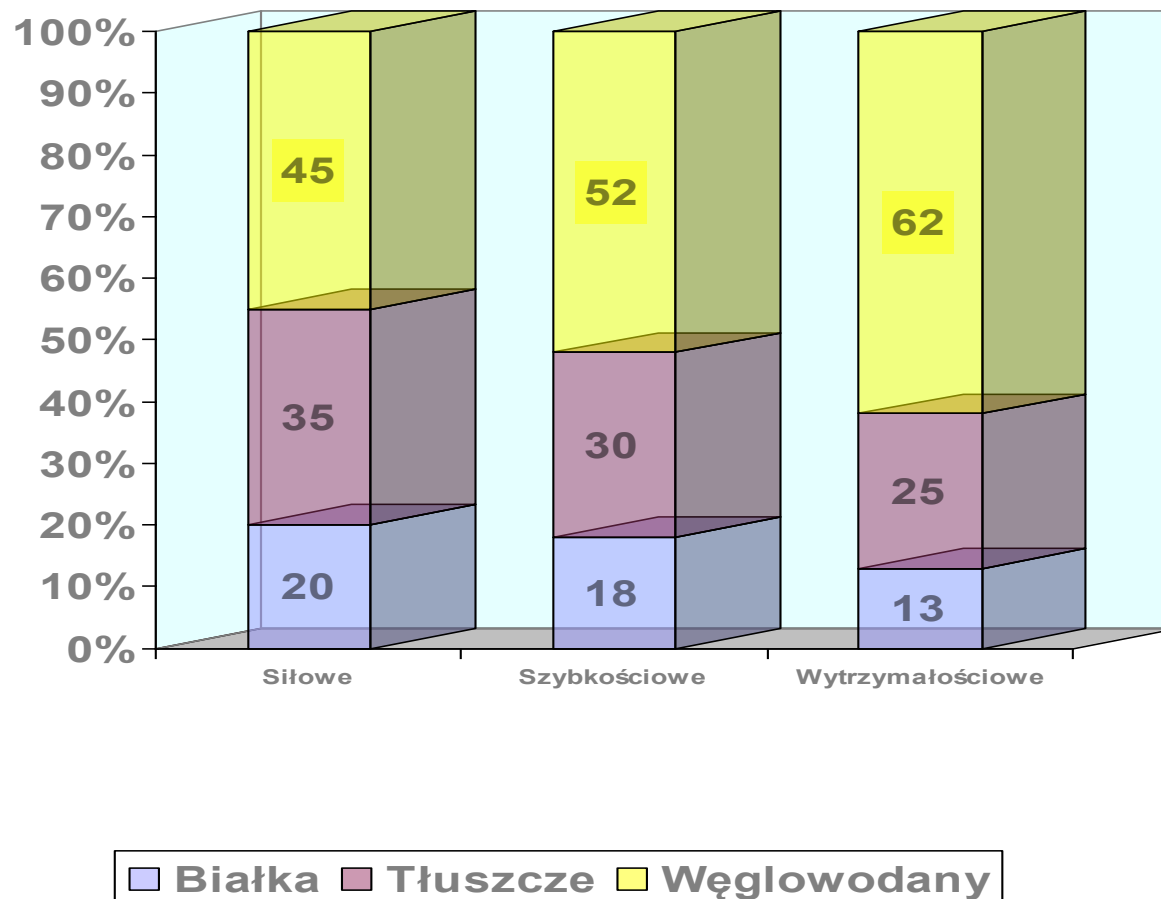
Jest koenzymem w syntezie i utlenianiu tłuszczów oraz przemianie białek. Bierze udział w regulacji glukoneogenezy z tłuszczów i białek, kiedy ilość węglowodanów z pożywienia jest nie wystarczająca.

■ Witamina C

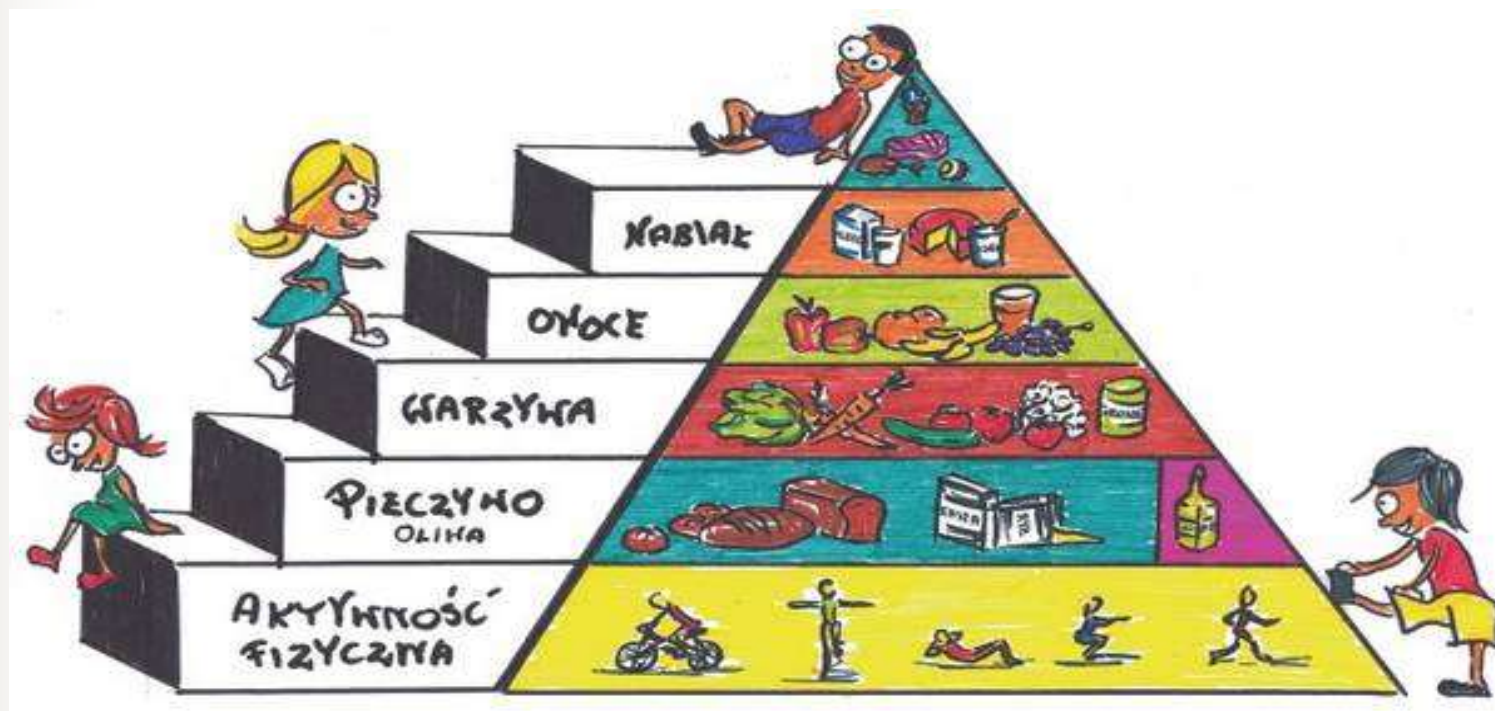
Kwas askorbinowy bierze udział w metabolizmie tkanki łącznej, procesach odpornościowych, przemianie żelaza, biosyntezie hemoglobiny, karnityny i hormonów nadnerczowych. Witamina ta należy także do przeciwutleniaczy.

Na podstawie badań i analiz przyjęto, że węglowodany powinny dostarczać 50-60%, tłuszcze 30-35%, a białka 10-15% ogólnej energii zawartej w diecie. W sportach siłowych występuje większe zapotrzebowanie.

Tabela 8. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze w %



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Piramida Zdrowego Żywienia została stworzona po to, aby w łatwy sposób określić jakie produkty należy jeść często, a jakie rzadziej. Piramida ma przypominać również o tym, aby być aktywnym fizycznie każdego dnia i wybierać jedynie zdrowe produkty.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA cd.

Kilka razy
w miesiącu

Tłuszcze zwierzęce i słodyczne

Kilka razy w tygodniu

Mięso, drób, ryby, jaja, rośliny strączkowe

Codziennie

*Mleko, przetwory mleczne, warzywa i owoce
Pieczywo, kasza, ryż, płatki zbożowe, makarony, ziemniaki*

Codziennie

Aktywność fizyczna

NAWYKI ZDROWEGO NASTOLATKA

- 1. Spędzaj przynajmniej 1 godzinę dziennie na uprawianiu aktywności fizycznej.
- 2. Ogranicz czas, jaki spędzasz przed komputerem lub telewizorem do nie więcej niż 1 godziny dziennie.
- 3. Jedz mniejsze
- 4. Pij wodę zamiast
- 5. Jedz więcej niż
- 6. Spożywaj mniej posiłek tygodniowo).
- 7. Jedz przekąski w postaci surowych warzyw, suszonych owoców i nasion – zrezygnuj z niezdrowego jedzenia i słodyczy.



porcje. Więcej nie zawsze znaczy lepiej! napojów gazowanych.

5 porcji owoców i warzyw dziennie.
potraw typu fast food (nie więcej niż 1



- 8. Spożywaj jedynie niskotłuszczowe produkty mleczne (1%)
- 9. Spożywaj urozmaicone posiłki.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ! ☺

