

POTRZEBY ENERGETYCZNE NASZEGO ORGANIZMU

Zasady zdrowego odżywiania

Sposób odżywiania decyduje o stanie zdrowia, ma wpływ na wzrost i rozwój fizyczny, a nawet psychiczny. Znajomość i przestrzeganie norm zdrowego żywienia już od najmłodszych lat zwiększa szanse na długie życie w zdrowiu, dlatego wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych ma ogromne znacznie profilaktyczne.

Codzienna dieta powinna być:

- Zróżnicowana, czyli uwzględniająca rozmaite produkty, np. warzywa i źródła białka (ryby, różne gatunki mięsa, serów i innych przetworów mlecznych, także warzyw strączkowych), oraz składająca się z posiłków przyrządzanych na różne sposoby;
- pełnowartościowa, czyli dostarczająca organizmowi zarówno składników energetycznych, jak i budulcowych i regulacyjnych; najlepiej złożona z produktów mało przetworzonych, które zachowują podczas przygotowania do spożycia możliwie dużo witamin i soli mineralnych (w przypadku produktów roślinnych – błonnika);
- zrównoważona, czyli dostarczająca organizmowi składników pokarmowych we właściwych ilościach i proporcjach, dostosowanych do jego potrzeb.

Zapotrzebowanie pokarmowe w zależności od różnych czynników

Wiek	Dzieci, młodzież w okresie dojrzewania mają zwiększone zapotrzebowanie głównie na pełnowartościowe białka zwierzęce, wapń, fosfor, witaminy
Płeć	Mężczyźni na ogół mają większe zapotrzebowanie na składniki odżywcze i energetyczne niż kobiety
Aktywność fizyczna	Większe zapotrzebowanie na składniki odżywcze i energetyczne mają osoby pracujące fizycznie i sportowcy
Stan zdrowia	Żywność dietetyczna powinna być dostosowana do choroby, aby oszczędzić chory narząd i przyspieszyć proces powrotu do zdrowia. Np. dieta lekkostrawna zalecana jest w chorobach wątroby i nerek, wysokobiałkowa – w przypadku chorób nowotworowych, niskotłuszczowa – przy miażdżycy, chorobach trzustki i pęcherzyka żółciowego, a niskoenergetyczna – podczas leczenia otyłości
Pora roku	Latem zwiększone jest zapotrzebowanie na płyny, zimą – na witaminę D i składniki energetyczne



Piramida żywieniowa

Ważne!

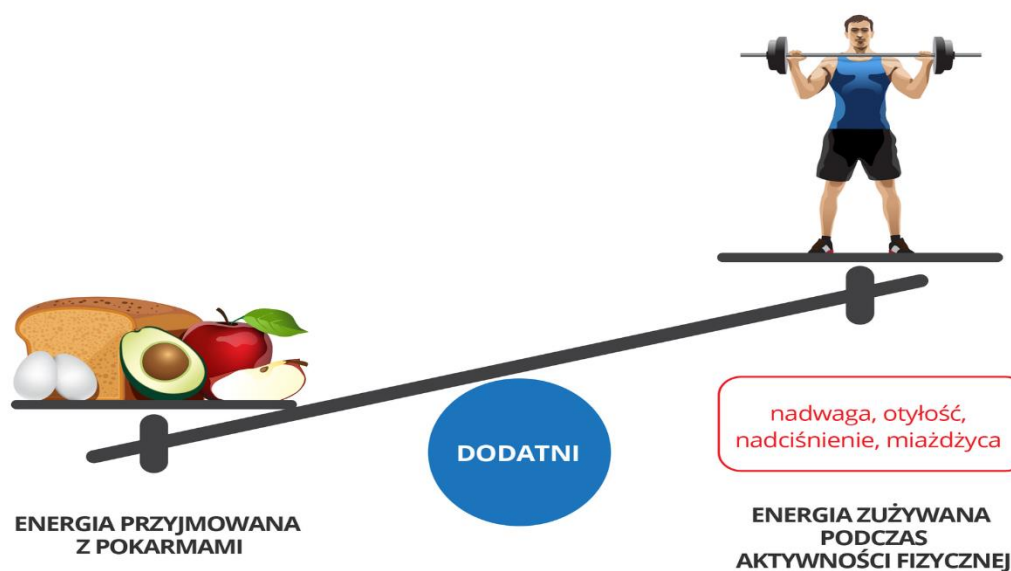
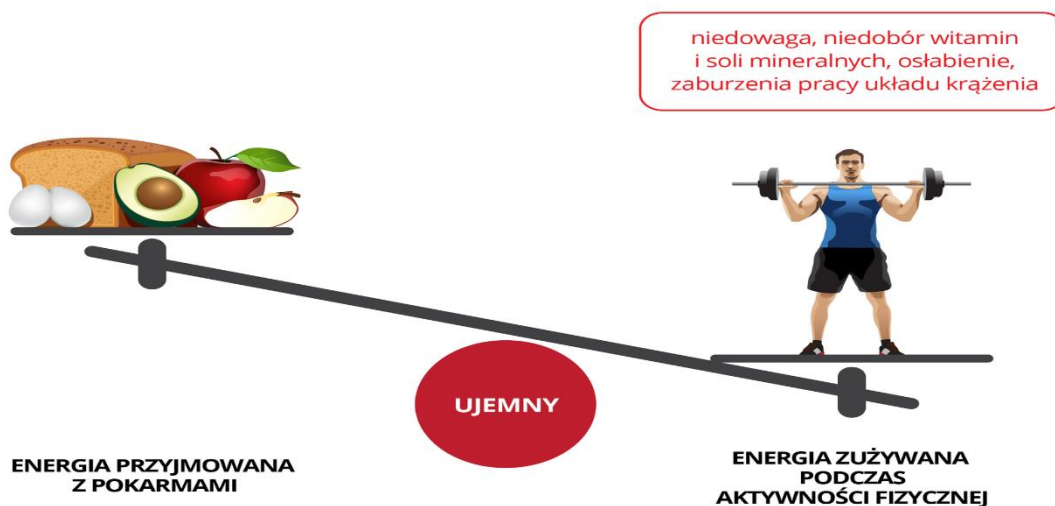
- Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie zdrowego żywienia.
- Spożywaj codziennie mleko lub produkty mleczne – jogurty, kefiry, maślanka, sery.
- Jak najczęściej spożywaj ryby morskie.
- Zastępuj mięso jajami lub nasionami roślin strączkowych.
- Wzbogacaj każdy posiłek warzywami lub owocami.
- Ograniczaj spożycie:
 - tłuszczów, w szczególności zwierzęcych,
 - produktów smażonych,
 - białego pieczywa,
 - słonych produktów.
- Zrezygnuj ze spożywania:
 - cukru, słodyczy, słodkich gazowanych napojów,
 - produktów typu fast food.
- Pij codziennie co najmniej 2,5 l wody.
- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, nie podjadaj pomiędzy posiłkami.
- Ostatni posiłek spożyj 2-3 godziny przed snem.
- Dbaj, by najadać się, ale nie przejadać.

OD CZEGO ZALEŻĄ NASZE POTRZEBY ENERGETYCZNE

Podstawowy warunek zdrowego odżywiania to zrównoważenie wydatków energetycznych i ilości spożywanego pokarmu. Jeśli ilość przyjętej energii równa się ilości zużytej, masa ciała pozostaje stała.

W okresie dojrzewania zapotrzebowanie na energię jest duże, gdyż organizm wykorzystuje ją do podtrzymania czynności życiowych, w dużym stopniu nakierowanych na jego rozwój. Dodatkowo energię pochłania także aktywność fizyczna oraz wysiłek związany z nauką. Ilość zużytej i wydatkowanej energii wyrażamy w kilokaloriach [kcal] lub kilodżulach [kJ]. Prawidłowy rozwój i utrzymanie odpowiedniej masy ciała są możliwe wtedy, gdy organizm otrzymuje tyle energii, ile jest w stanie zużyć. W takiej sytuacji bilans energetyczny jest zrównoważony i wynosi zero. Aby mieć nad nim kontrolę, trzeba wiedzieć, ile energii zawierają zjadane przez nas produkty, oraz znać zapotrzebowanie energetyczne swojego organizmu. Dzięki temu można właściwie skomponować posiłki zaspokajające to zapotrzebowanie.



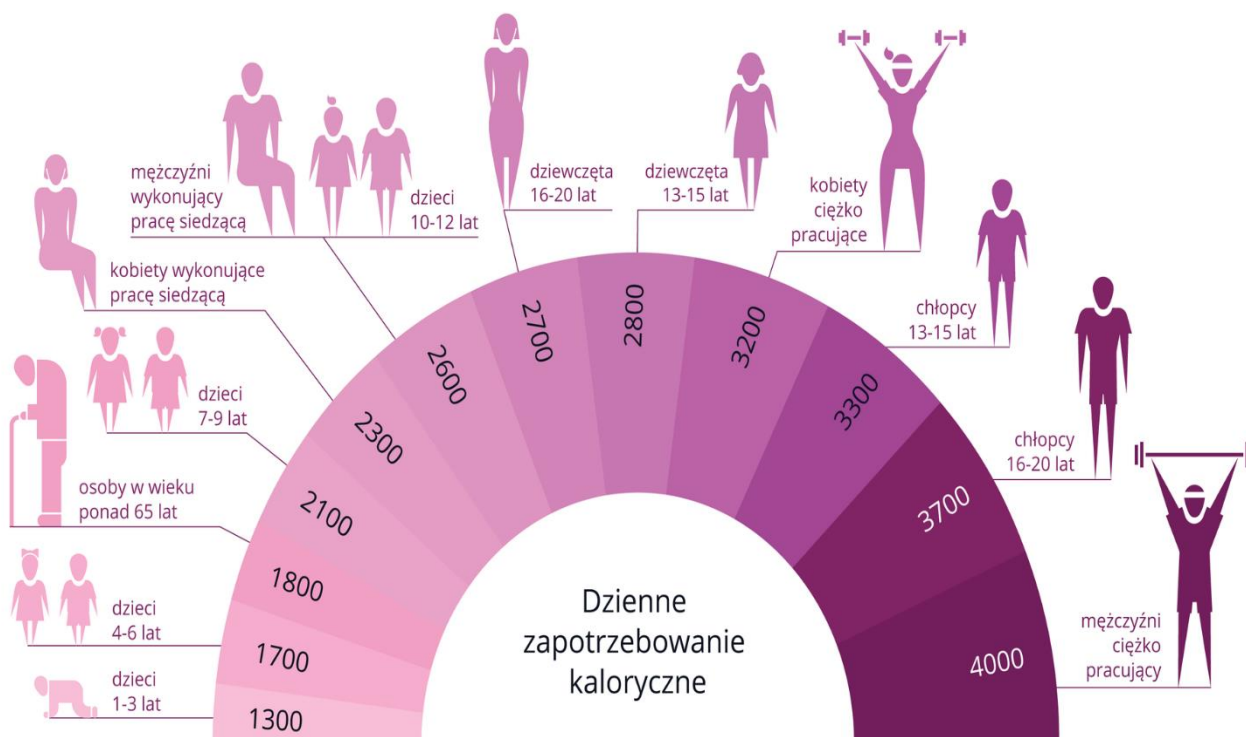


Jeśli w pokarmach pobieramy więcej energii niż zużywamy, powstaje dodatni bilans energetyczny, który prowadzi **do nadwagi**, a jeśli taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas – **do otyłości**. Jej konsekwencjami jest szereg chorób wynikających z posiadania nadmiarowych kilogramów. Jeśli zużywamy więcej energii niż spożywamy, w organizmie powstaje ujemny bilans energetyczny, co prowadzi do spadku wagi, a w konsekwencji do **niedowagi, osłabienia i wyniszczenia organizmu**.

Posiłek spożyty przez ucznia w ciągu dnia powinien dostarczać 100% energii, w tym:

- I śniadanie 25%,
- II śniadanie 10%,
- obiad 35%,
- podwieczorek 10%,
- kolacja 20%.

Dla każdego można wyliczyć zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Zależy ono przede wszystkim od wieku, płci, aktywności fizycznej, stanu zdrowia i rodzaju wykonywanej pracy.



BMI

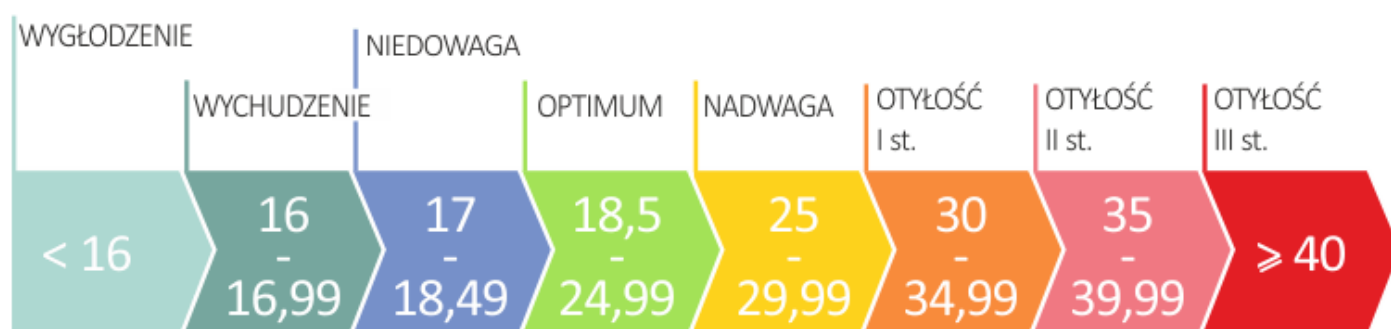
BMI- współczynnik masy ciała służący do oceny proporcji masy ciała w stosunku do wzrostu, obliczany jako iloraz masy ciała (kg) i wzrostu (m) podniesionego do kwadratu

W utrzymaniu zrównoważonego bilansu energetycznego organizmu pomagają regularne kontrolowanie masy ciała z wykorzystaniem wskaźnika masy ciała BMI. Pozwala on określić, czy proporcje między masą ciała a jego wysokością są prawidłowe i ocenić, czy występuje nadwaga lub otyłość, a także ryzyko wystąpienia związanych z nimi chorób. Wskaźnik ten obliczamy, dzieląc masę ciała (w kg) przez wzrost (w m), podniesiony do kwadratu ($BMI = \text{masa ciała} / \text{wzrost}^2$). Wskaźnik ten daje właściwy obraz proporcji masy ciała i wzrostu tylko dla osób dorosłych.

$$BMI = \text{masa (kg)} / \text{wzrost}^2 \text{ (m)}$$

Wskaźnik BMI i jego interpretacja

Wartość BMI i jego interpretacja	Ryzyko chorób towarzyszących otyłości
<18,5 niedowaga	małe
18,5-24,9 prawidłowa masa ciała	przeciętne
25-29,9 nadwaga	umiarkowane
30-34,9 otyłość I stopnia	znaczne
35-39,9 otyłość II stopnia	poważne
>40 otyłość III stopnia	olbrzymie



Ciekawostka

Jeśli codziennie spożyjemy o 500 kcal więcej niż potrafimy zużyć, to po tygodniu będziemy ważyć o pół kilograma więcej. Z kolei codzienny trening, który zużywa 500 kcal, spowoduje podobną utratę wagi.

PAMIĘTAJ!!!

Normy wskaźnika BMI wyznaczone zostały przez Światową Organizację Zdrowia, są one pomocne w monitorowaniu BMI dorosłych kobiet i mężczyzn, nie mają natomiast zastosowania do pewnych grup osób: dzieci (**do 14 roku życia**), kobiet w ciąży, sportowców oraz osób starszych.

Podsumowanie

- Sposób odżywiania, czyli ilość i jakość pokarmu, wpływa na stan zdrowia.
- Codzienna dieta powinna dostarczać różnorodnych składników pokarmowych.
- Zalecenia żywieniowe opracowane zostały w postaci piramidy pokarmowej.
- Posiłki powinny zawierać tyle energii, ile jesteśmy w stanie zużyć.