



ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA

Opracowała Alina Ciesielska

Stare Pole, październik 2017

*„Niech żywność będzie Twoim lekarstwem,
a lekarstwo Twoją żywnością”*

- tak powiedział Hipokrates, gdyż uważał, że trzeba się odżywiać według pewnych zasad.

Zadaniem racjonalnego żywienia jest dostarczenie organizmowi wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania nasz organizm potrzebuje pokarmów, które są źródłem: energii, białek, tłuszczów, cukrów i witamin. Wymienione składniki pokarmowe pełnią różne funkcje: tłuszcze - to materiał zapasowy, białko jest przede wszystkim składnikiem budulcowym komórek ciała, a sole mineralne i witaminy odgrywają ważną rolę jako regulatory procesów życiowych.

Zapotrzebowanie organizmu na wyżej wymienione składniki zależy od różnych czynników, w tym od: płci, rodzaju wykonywanej pracy, wieku, stanu fizjologicznego, pory roku, stanu zdrowia. Składniki pokarmowe w pożywieniu są źródłem energii, jaka jest niezbędna człowiekowi do wszystkich procesów życiowych. Stwierdzono już dawno, że niedobór poszczególnych składników jest niekorzystny, a nawet szkodliwy. Prowadzić może do zaburzeń funkcjonowania organizmu, a także wywołuje lub pogłębia stany chorobowe. Nadmiar składników odżywczych również jest niepożądany, ponieważ prowadzi do otyłości, która z kolei jest przyczyną różnych ciężkich schorzeń np. układu krążenia, chorób stawów itd. W prawidłowo zestawionej diecie wartość energetyczna dziennej racji pokarmowej powinna obejmować wszystkie składniki potrzebne organizmowi, w tym ok.: 15% białek, 55% cukrów i 30% tłuszczów.

Jak zatem powinniśmy odżywiać się, aby zachować pełnię zdrowia? Największym autorytetem w dziedzinie zasad zdrowego żywienia w Polsce jest Instytut Żywności i Żywienia. To właśnie IŻŻ, przy współpracy Komitetu Żywienia Człowieka PAN i Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych, opracowały w 1998 r. podstawowe zalecenia żywieniowe dla ludności w Polsce.

Jest to 10 zasad, których przestrzeganie traktowane jest jako profilaktyka chorób rozwijających się na tle złego żywienia, głównie tzw. chorób cywilizacyjnych:

1. Zaleca się regularne spożywanie co najmniej trzech posiłków dziennie. Najważniejszym z nich jest śniadanie, którego nie należy pomijać, gdyż zapewnia ono energię na resztę dnia.
2. Ważne jest urozmaicenie spożywanych pokarmów. Im dieta bardziej różnorodna, tym większą zawiera paletę niezbędnych składników odżywczych. Chodzi tu przede wszystkim o witaminy i minerały.
3. Niezbędne jest codzienne spożywanie produktów zbożowych, które są głównym źródłem energii do pracy organizmu oraz warzyw i owoców, najlepiej w postaci surowej. Dostarczają one niezbędnego do właściwej pracy układu pokarmowego błonnika oraz witamin.
4. Dwa razy dziennie należy spożywać mleko bądź jego przetwory. Zalecana dawka to dwie szklanki mleka na dobę, co jest odpowiednikiem:
 - 25 g żółtego sera,
 - 40 g twarogu,
 - 75 g serka homogenizowanego,
 - dwóch szklanek kefiru, jogurtu czy maślanki.
5. Mięso, ryby i strączkowe suche są najlepszymi źródłami pełnowartościowego białka. Mięso i jego przetwory należy jeść w umiarkowanych ilościach, dwa lub trzy razy w tygodniu. Jadłospisy na pozostałe dni powinny przewidywać dania z: ryb, fasoli, grochu czy soi.
6. Niezbędne jest ograniczanie spożywania tłuszczu. Tłuszcze zwierzęce należy zastąpić olejami roślinnymi. Ważne też, aby unikać tłustych potraw zawierających duże ilości szkodliwego cholesterolu.

7. Sól, ponieważ powoduje zatrzymywanie wody w organizmie, a co za tym idzie podnosi ciśnienie, również powinna być spożywana w ograniczonych dawkach. Należy zerwać z nawykiem dosalania potraw. Zapotrzebowanie na zawarty w soli sód pokrywane jest z powodzeniem przez zjadane pokarmy.
8. Należy zachować umiar w jedzeniu cukru i słodczy. Ich nadmierne spożycie powoduje podwyższenie poziomu trójglicerydów we krwi, a także przyczynia się do chorób zębów i przyzębia. Zamiast słodkości, lepiej jeść więcej owoców i warzyw.
9. Oprócz zasad związanych typowo z jedzeniem, ważny jest też ruch. Uprawianie jakiegoś sportu lub chociażby codzienna gimnastyka pozwolą na spalenie nadmiaru spożytych kalorii.
10. Na ostatnim, choć niemniej ważnym miejscu, znajduje się unikanie alkoholu. Jest on elementem wyzwalającym wiele nieprawidłowych reakcji w organizmie. Spożywany często i w dużych ilościach, powoduje nieodwracalne zniszczenia poszczególnych narządów.

Każdy z nas jest inny i dlatego nasze diety różnić się będą między sobą w zależności od: wieku, płci, aktywności fizycznej czy stanu fizjologicznego, w jakim się znajdujemy. Tym niemniej jednak, wprowadzenie powyższych wytycznych w życie i dostosowanie do nich swoich nawyków żywieniowych z pewnością zaowocuje zdrowiem, dobrym samopoczuciem i ładnym wyglądem. Najlepiej bowiem czujemy się i wyglądamy wtedy, gdy niczego nam nie brakuje i gdy permanentny głód nie psuje nam nastroju.

Opracowano na podstawie dostępnych materiałów