

Nasze sposoby na zdrowie



Witaminy

Czym są witaminy?

Witaminy to związki nie będące źródłem energii ani strukturalnymi składnikami tkanek, niezbędne jednak dla wzrostu i rozwoju organizmu oraz prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych. Ich działanie biologiczne jest widoczne już przy bardzo małych stężeniach. Mechanizm działania witamin jest różny, jednak wszystkie wpływają w sposób bezpośredni lub pośredni na komórkowe procesy metaboliczne, najczęściej jako koenzymy lub biologiczne aktywne składniki o charakterze hormonów.



W jakich produktach można znaleźć najpotrzebniejsze witaminy?

Witamina A - ryby morskie, tran, wątróbka wołowa, masło, sałatki.

Witamina D - łosoś, świeże jaja, sery żółte, masło roślinne, wątróbka.

Witamina E - kiełki zbóż, szparagi, zboże, masło roślinne.

Witamina K - szpinak, kapusta, kalarepa, pomidor, marchewka, truskawki.

Witamina B1 - drożdże, jaja, ziemniaki, mięso wieprzowe.

Witamina B5 - mleko, chleb pełnoziarnisty, płatki owsiane.

Witamina B6 - chleb biały, ryby, mleko.

Witamina PP - jabłka, makrela, szpinak, mięso wołowe, drożdże.

Witamina B9 (kwas foliowy) - dynia, groszek zielony, marchew.



Owoce i warzywa

Dlaczego jedzenie owoców i warzyw jest ważne?

Warzywa i owoce dostarczają składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jedzenie warzyw i owoców zapewnia liczne korzyści zdrowotne- u ludzi, którzy jedzą więcej produktów z tej grupy w ramach zbilansowanej zdrowej diety mniej prawdopodobne jest występowanie niektórych chorób przewlekłych. Dieta bogata w warzywa i owoce może przyczyniać się do obniżenia ryzyka zachorowania na niektóre choroby nowotworowe. Ponadto, regularne spożywanie dużych ilości warzyw i owoców obniża ryzyko chorób serca.



Zdrowe odżywianie

*Coraz więcej osób świadomie wybiera zdrowe odżywianie.

*Jesteśmy tym, co jemy.

*Spożywanie odpowiednio skomponowanych posiłków pozwala nie tylko uniknąć wielu nieprzyjemnych objawów, ale często umożliwia wyeliminowanie wielu schorzeń.



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowe odżywianie przez całe życie pomaga zapobiegać niedożywieniu we wszystkich jego formach, a także wielu chorobom niezakaźnym (NCD) i różnorodnym dolegliwościom. Jednak, zwiększona produkcja przetworzonej żywności, szybka urbanizacja i zmieniający się styl życia doprowadziły do zmiany wzorców żywieniowych. Obecnie ludzie spożywają więcej produktów wysokoenergetycznych, tłuszczów, wolnych cukrów i soli/sodu, przy niewielkim spożyciu wystarczającej ilości owoców, warzyw oraz błonnika pokarmowego.

Picie wody

Woda jest niezbędnym składnikiem pokarmowym. W organizmie człowieka odgrywa bardzo ważne funkcje: transportuje składniki odżywcze i przyczynia się do wydalania produktów przemiany materii, które dla organizmu są toksyczne. Zgodnie z zaleceniami dietetyków należy w ciągu dnia spożywać 2 litry wody.



Woda stanowi ok 65-70% masy ciała ludzkiego i pełni w organizmie wiele ważnych funkcji. Zapotrzebowanie organizmu na wodę zależy m.in. od aktywności fizycznej, masy ciała i ilości przyjmowanego pożywienia, a także od czynników zewnętrznych.

Aktywność fizyczna

Coraz mniejsza liczba osób swój wolny czas spędza przed komputerem, ponieważ zdaje sobie sprawę z tego, jak ważne jest wprowadzenie do życia aktywności fizycznej. Każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. Jedni postawią na ćwiczenia w domowym zaciszu, inni zdecydują się na wykupienie karnetu na siłowni, chętnie skorzystają z zajęć zorganizowanych, zapiszą się na tańce, inni natomiast wybiorą basen, jazdę na rowerze czy bieganie. Bez względu na to, jaką formę wybierzemy, z pewnością będzie ona korzystna dla naszego zdrowia i wpłynie na zdecydowaną poprawę samopoczucia. Jest bardzo duża liczba osób, które zdecydowały się na metamorfozy, do której oczywiście potrzebna jest ogromna motywacja, a także zmiana stylu życia. Jeśli ktoś chce zrzucić zbędne kilogramy, poczuć się lepiej, wyrzeźbić sylwetkę, z pewnością musi pomyśleć nad regularnymi treningami. Nie muszą one wcale być kosztowne, ponieważ z powodzeniem można ćwiczyć w domowym zaciszu.



Sen

Jak sen wpływa na nasze zdrowie?

Zdrowy sen sprzyja regeneracji całego organizmu, zapewnia równowagę psychiczną i fizyczną oraz korzystnie wpływa na pracę ośrodkowego układu nerwowego. Sen odpowiada za gospodarowanie hormonami, oszczędność energii, konsolidację pamięci i funkcje neuronów.

Ciekawostka:

Dr. Michael Breus, specjalista od spraw snu twierdzi, że przeciętny człowiek nie potrzebuje 8 godzin snu, lecz tylko 7,5 na dobę.



Używki

Czym mogą być używki?

- Narkotyki
- papierosy
- alkohol
- dopalacze



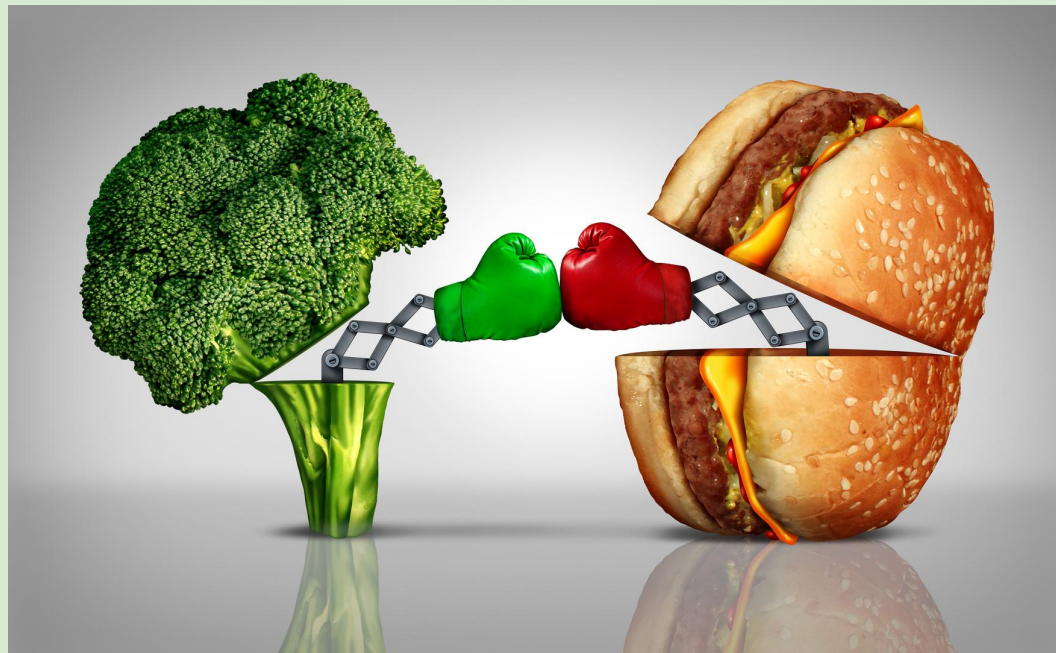
Co robią z nami narkotyki?

Narkotyki mogą wpływać niekorzystnie na prawie każdy narząd w organizmie. Bardzo groźne są przede wszystkim zaburzenia pracy serca oraz depresja układu oddechowego.

Choroby

Jakie choroby mogą pojawić się w skutek złego odżywiania?

- osteoporoza
- cukrzyca
- choroby układu krążenia
- nowotwory
- kamica nerkowa
- bulimia, anoreksja
- choroby jelita grubego





Dziękujemy za uwagę! :)

*Dorota Skuza
Julia Wyrzick*

