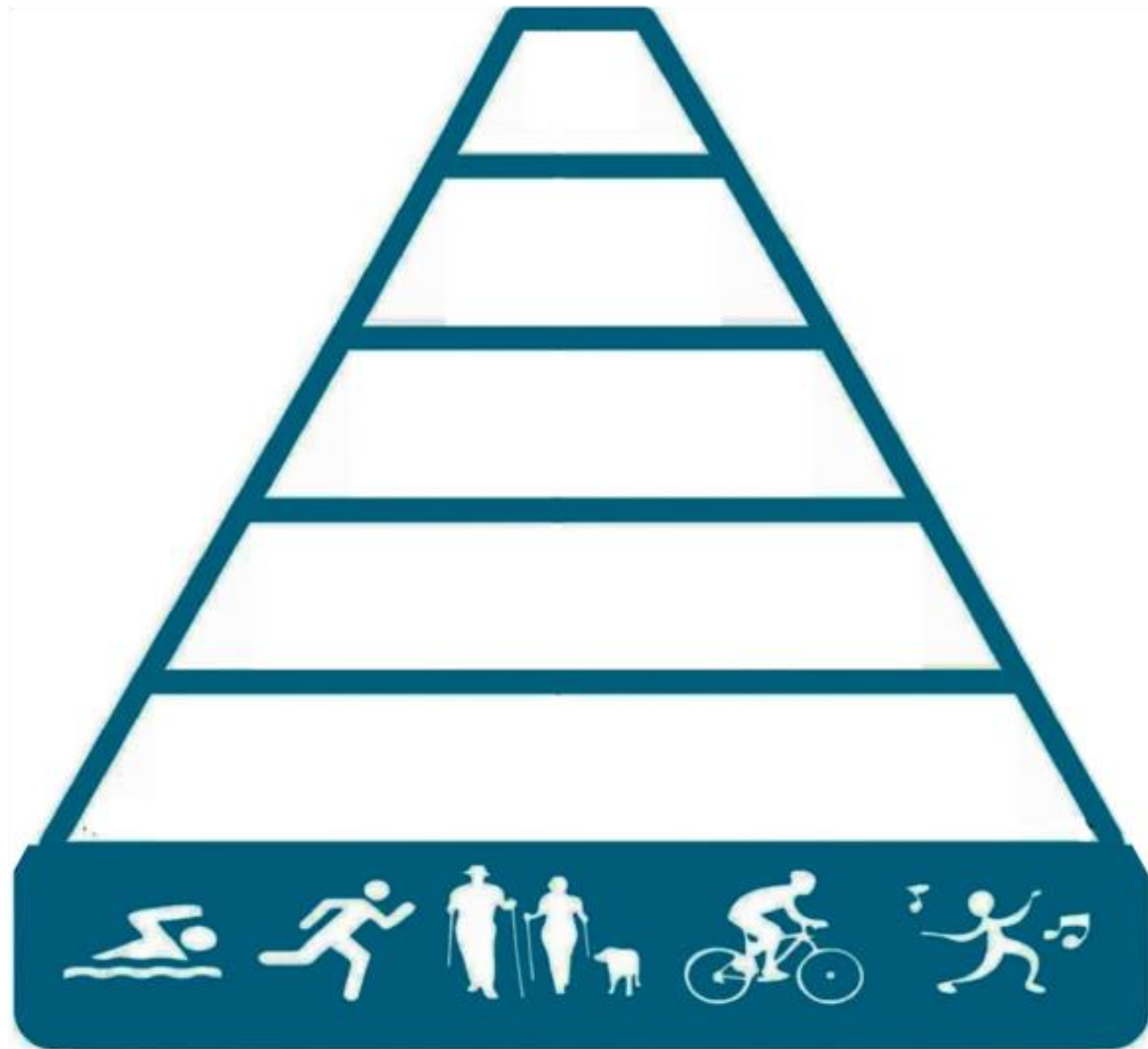


FAKTY I MITY O ZDROWYM ODŻYWIANIU



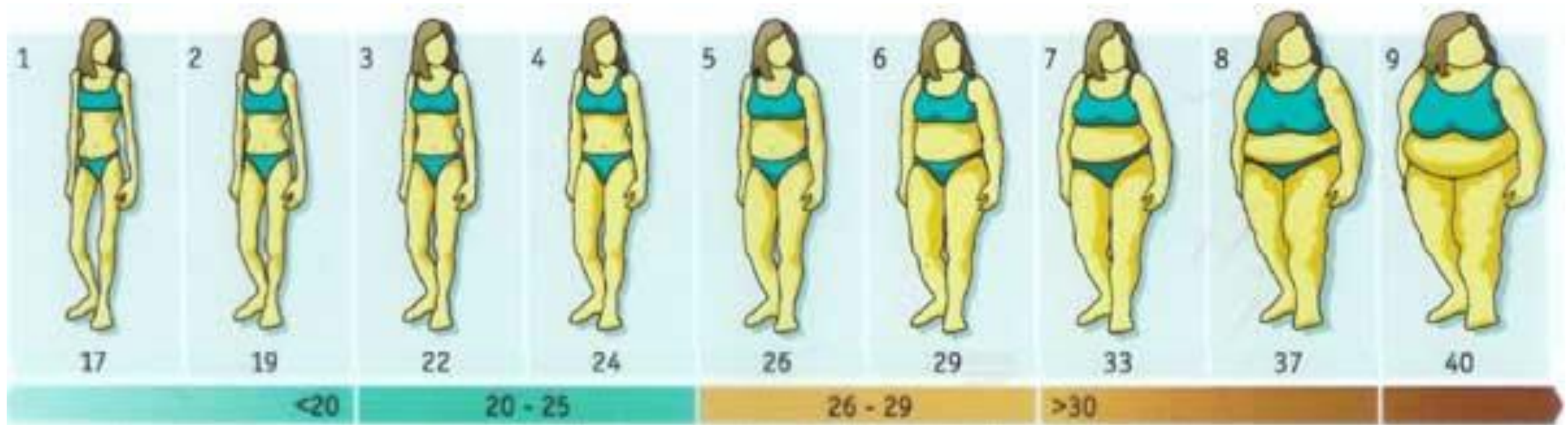
ANNA CZEKAJŁO, ANNA PRZELIORZ-PYSZCZEK
ZAKŁAD DIETETYKI, UNIWERSYTET MEDYCZNY IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH
WE WROCŁAWIU



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

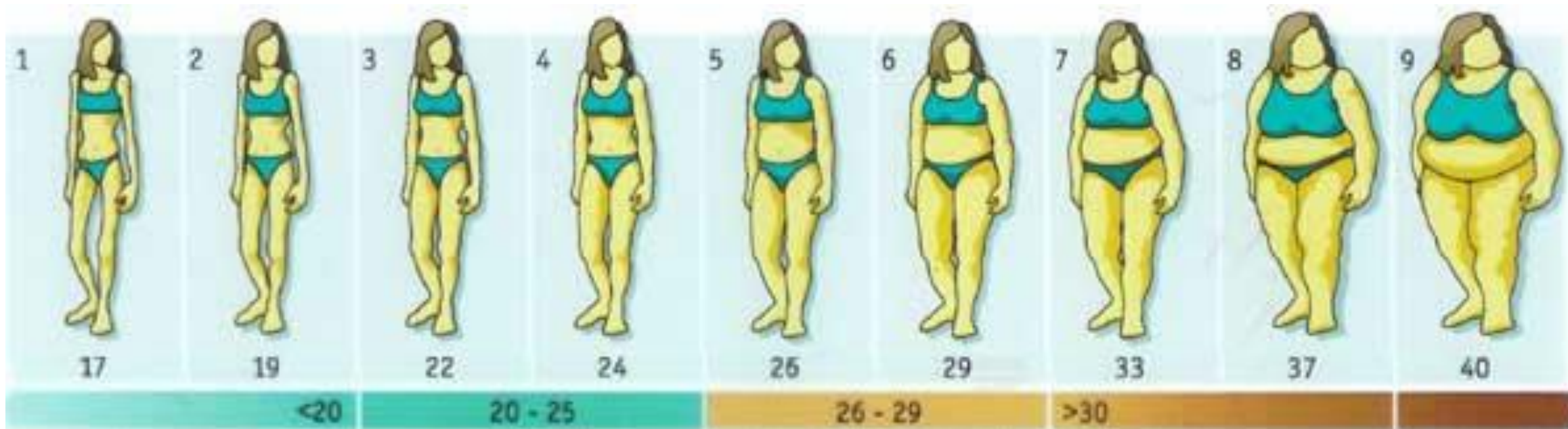


Utrzymuj prawidłową masę ciała



Utrzymuj prawidłową masę ciała

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



Restrykcyjne Diety i Efekt JOJO

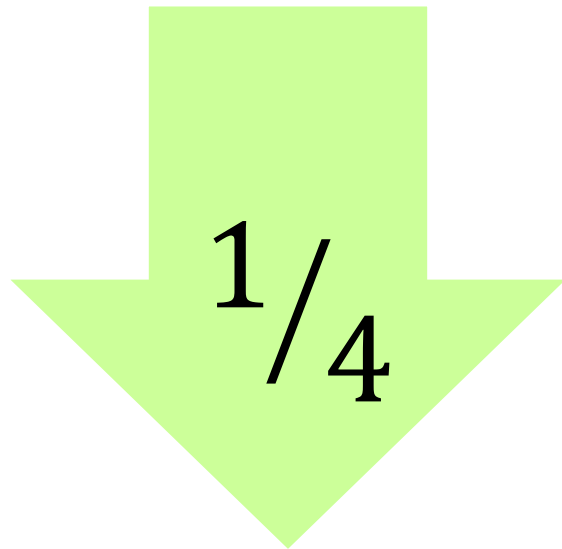
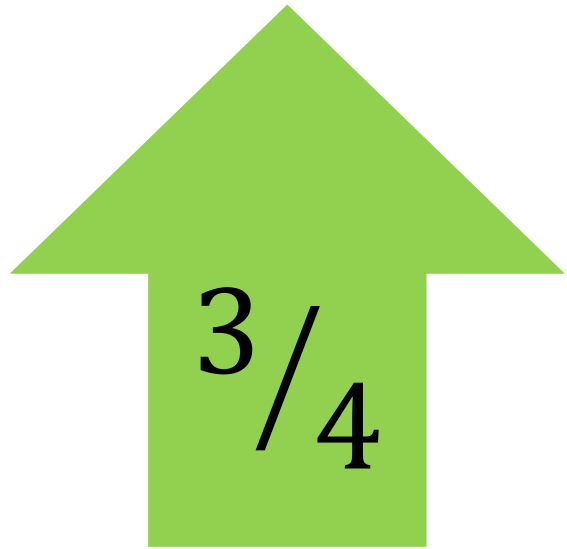


Edukator Dietetyczny



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ





Jedz sezonowo!

kwiecień

- Warzywa: cykoria, endywia, natka pietruszki, por, roszponka, rzodkiewka, ziemniaki, cebula, młoda kapusta, sałata lodowa, warzywa strączkowe, karczochy, szparagi, smardze, szczaw, wczesna botwinka i rabarbar
- Owoce: gruszki, jabłka, mango, pomarańcze czerwone

maj

- Warzywa: botwinka, natka pietruszki, rzodkiewka, ziemniaki, rukola, szczaw, cebula biała i czerwona, młoda kapusta, warzywa strączkowe
- Owoce: truskawki, czereśnie, agrest

czerwiec

- Warzywa: botwinka, natka pietruszki, rukola, rzodkiewka, sałata, szczaw, ziemniaki, bób, brokuły, cukinia, fasolka szparagowa, kalafior, kalarepa, młoda marchewka, ogórki, młody por, seler naciowy, szparagi, szpinak
- Owoce: agrest, czereśnie, truskawki, wiśnie, morele, śliwki, porzeczki



Owoce jagodowe



Owoce cytrusowe



Warzywa kapustne

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Indeks glikemiczny



klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich wpływu na poziom glukozy we krwi w 2-3 godziny po ich spożyciu



Wysoki IG

- Chleb i bułki pszenne, bagietki, bułki do hamburgerów i hot dogów, płatki kukurydziane, rogaliki francuskie, biały ryż

Średni IG

- Chleb pełnoziarnisty, chleb razowy, brązowy ryż, makaron rozgotowany, kasza manna, kasza kuskus, musli

Niski IG

- Pumpernikiel, makaron al dente, makaron razowy, kasza jęczmienna pęczak i perłowa, kasza gryczana, ryż basmati, owsianka, otręby



GLUTEN FREE?

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

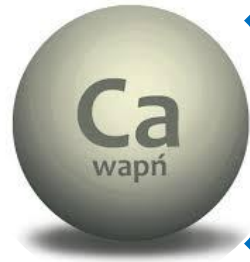




Czy mleko szkodzi?



Pełnowartościowe białko



Wapń i witaminy (A, D, E,
B1, B12)



Bakterie probiotyczne
(mleczne napoje
fermentowane)

NIETOLERANCJA LAKTOZY

- **Wzdęcia**
- **Przelewanie**
- **Biegunki**
- **Gazy**
- **Uczucie pełności**



MLEKO SOJOWE



bogate i kremowe. Świetne do wszystkiego, idealne do picia na surowo, gotowania, pieczenia, itp. Ścina się w gorących napojach. Staraj się wybierać mleko organiczne.

MLEKO RYŻOWE



rzadkie, o bardzo wodnistej konsystencji. Lekkie i naturalnie słodkie, świetne do płatków śniadaniowych i gotowania, lecz zbyt wodniste do gorących napojów.

MLEKO Z KONOPI



kremowe, i w odróżnieniu od pozostałych, ma bogaty i silny smak, dlatego nie jest idealnym dodatkiem do gorących napojów. Nadaje się do gotowania, zwłaszcza pikantnych potraw.

MLEKO OWSIANE



kremowe i naturalnie słodkie. Świetne do gotowania, ale zbyt ciężkie do pieczenia. Łatwo je przygotować w domu, wystarczy ugotować wodę z płatkami owsianymi, schłodzić i odcedzić.

MLEKO MIGDAŁOWE



kremowe i delikatnie orzechowe. Świetne do herbaty i kawy, jak również do gotowania i pieczenia. Łatwo je przygotować w domu, wystarczy namoczyć migdały w wodzie i zostawić na noc, następnie zmiksować je z wodą i odcedzić. Można osłodzić do smaku.

MLEKO Z ORZECHÓW LASKOWYCH



lekkie o bogatym orzechowym smaku. Świetne w napojach i lekkich deserach, ale zupełnie nie nadaje się do gotowania i pieczenia. Łatwo je przygotować w domu, trzeba namoczyć orzechy w wodzie i zostawić na noc, następnie zmiksować je z wodą i odcedzić.

MLEKO KOKOSOWE



gładkie, świeże, o delikatnym smaku. Jego konsystencję można porównać do mleka półtłustego. Idealne do wszystkiego, szczególnie do płatków śniadaniowych oraz gorących napojów i koktajli.

MLEKO Z NERKOWCA



gładkie, kremowe, lekko orzechowe i słodkie. Idealne do gotowania, deserów oraz przyrządzania kremów. Łatwo je przygotować w domu, trzeba namoczyć orzechy w wodzie i zostawić na noc, następnie zmiksować je z wodą i odcedzić.

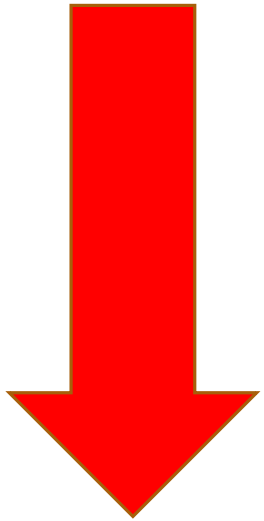
PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



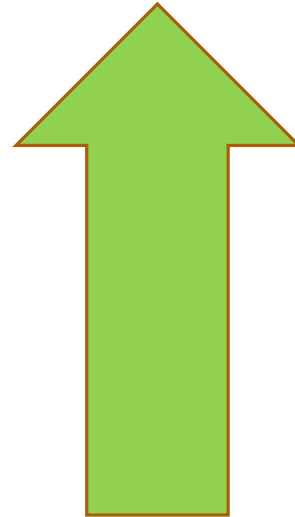
SOJA – dla każdego?



Co ma witamina C do żelaza?



Błonnik pokarmowy
Szczawiany
Fityniany
Wapń
Polifenole
Tanina
Nadmiar cynku



Witamina C
Białko zwierzęce
Skrobia oporna
Oligosacharydy
Fruktoza
Kwasy organiczne

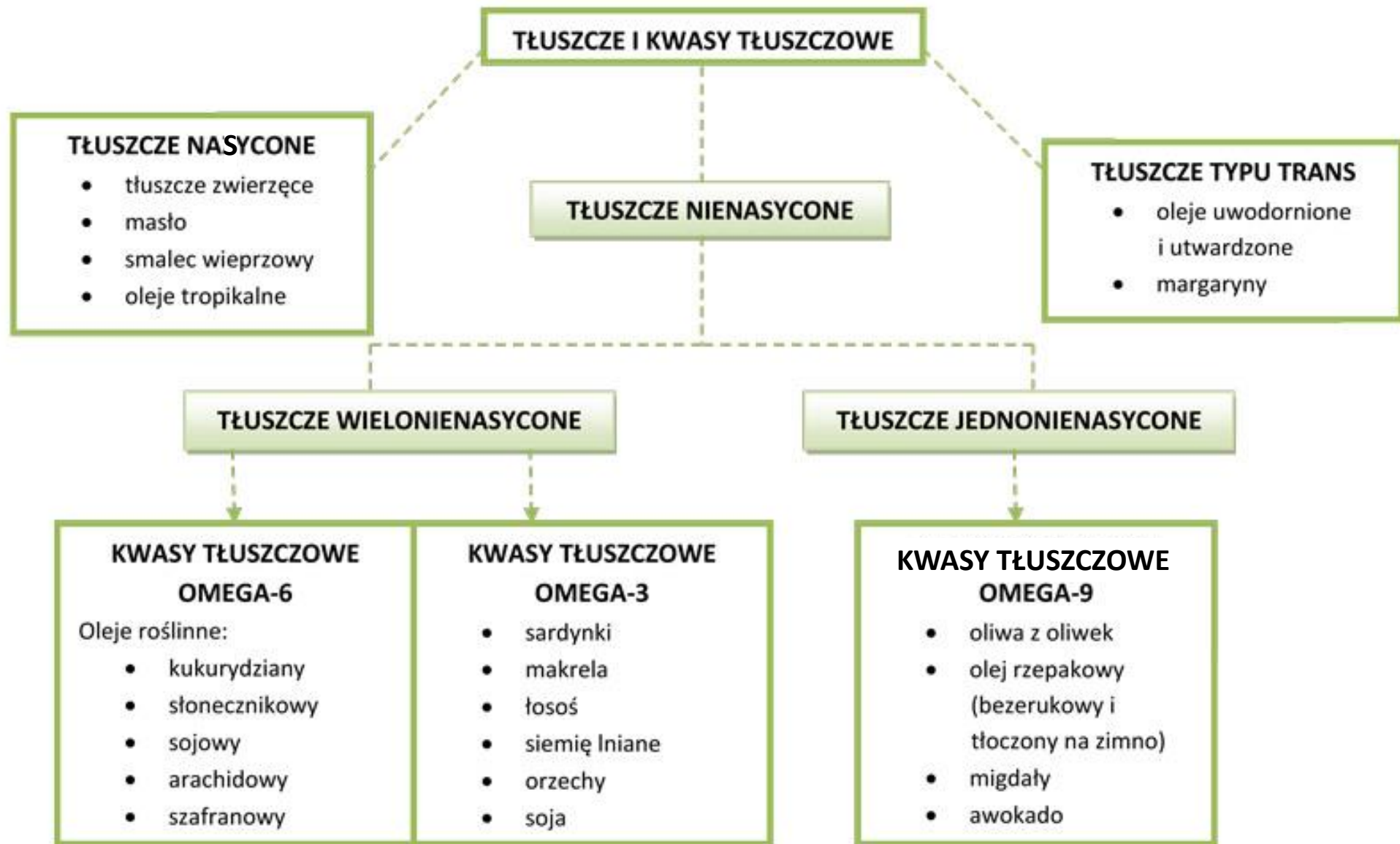


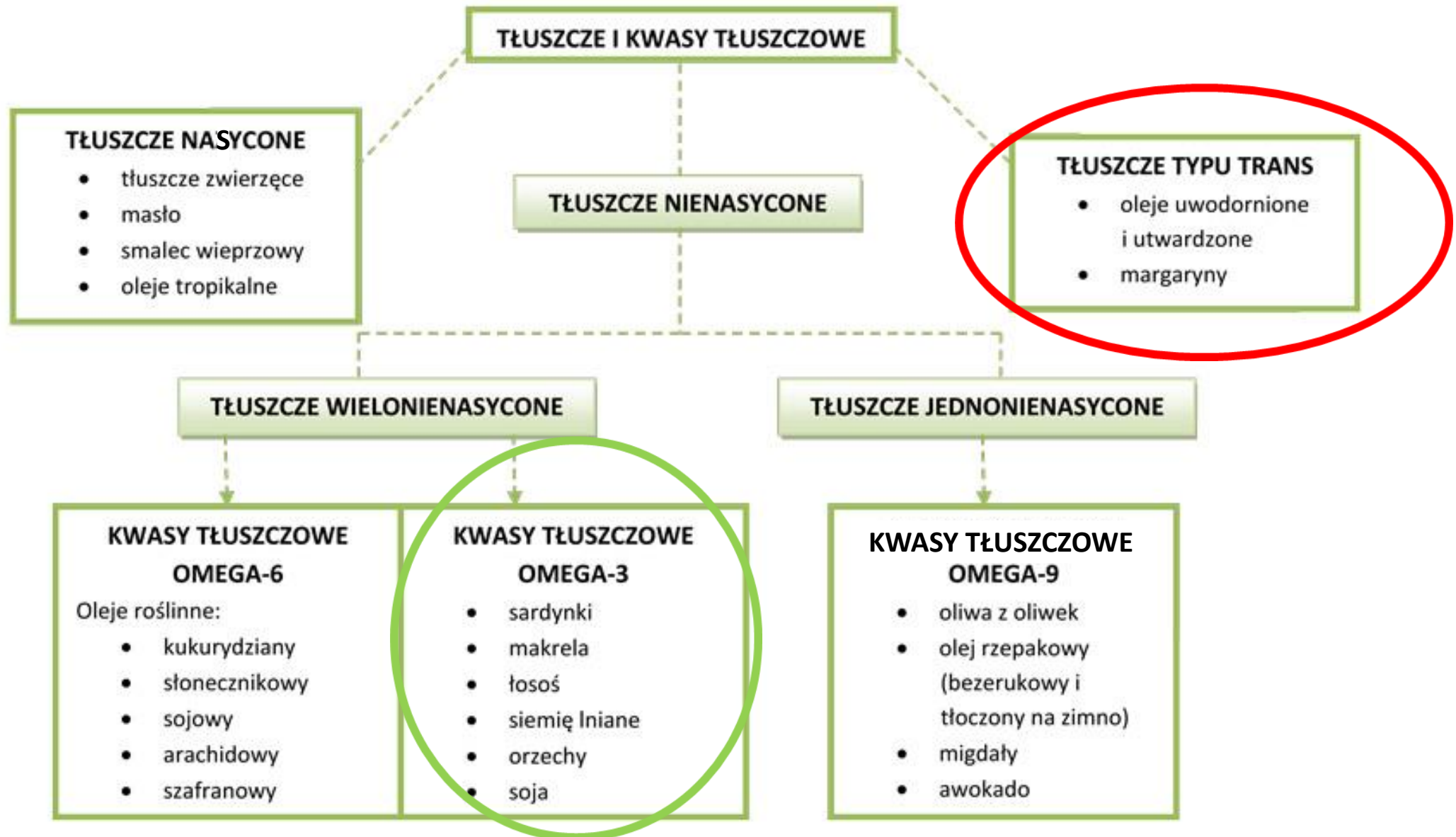
PEACE, LOVE AND VEGETABLES

Dieta wegetariańska

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ







Jaki tłuszcz wybierać?

- **Olej lniany lub oliwa z oliwek do sałatek (na zimno)**
- **Oliwa z oliwek, masło klarowane, olej kokosowy lub olej rzepakowy do smażenia**



Olej lniany zawsze przechowuj w lodówce!

Jaki tłuszcz wybierać?

- Olej lniany lub oliwa z oliwek do sałatek (na zimno)
- Oliwa z oliwek, masło klarowane, **olej kokosowy** lub olej rzepakowy do smażenia



Olej lniany zawsze przechowuj w lodówce!



Orzech (100g)	kalorie	białko (g)	węglowodany (g)		tłuszcze (g)				
			razem (g)	błonnik (g)	razem (g)	wielonienasycone (g)		Jednonienasycone (%)	nasycone (g)
						Omega 6 (g)	Omega 3 (g)		
Brazylijskie	657,2	14,5	12,4	7,4	66,4	20,5	śladowe	37,2	15,2
Laskowe	629,0	14,8	16,6	9,5	60,8	7,8	śladowe	75,0	4,6
Makadamia	720,8	7,8	13,8	8,5	76,0	1,4	0,3	77,6	12,0
Migdały	576,0	21,2	21,6	12,4	49,5	12,0	śladowe	62,8	3,9
Nerkowce	554,8	18,4	30,4	3,2	43,8	7,8	śladowe	54,1	7,8
Pekan	692,6	9,2	13,8	9,5	72,1	21,6	śladowe	56,9	6,4
Pistacje	561,8	20,5	27,6	10,2	45,6	13,8	śladowe	52,6	5,7
Włoskie	653,7	15,2	13,8	6,7	65,4	38,2	9,2	13,5	6,0
Ziemne	568,9	25,8	16,3	8,5	49,5	15,5	śladowe	49,3	6,7



Orzech (100g)	kalorie	białko (g)	węglowodany (g)		tłuszcze (g)				
			razem (g)	błonnik (g)	razem (g)	wielonienasycone (g)		Jednonienasycone (%)	nasycone (g)
						Omega 6 (g)	Omega 3 (g)		
Brazylijskie	657,2	14,5	12,4	7,4	66,4	20,5	śladowe	37,2	15,2
Laskowe	629,0	14,8	16,6	9,5	60,8	7,8	śladowe	75,0	4,6
Makadamia	720,8	7,8	13,8	8,5	76,0	1,4	0,3	77,6	12,0
Migdały	576,0	21,2	21,6	12,4	49,5	12,0	śladowe	62,8	3,9
Nerkowce	554,8	18,4	30,4	3,2	43,8	7,8	śladowe	54,1	7,8
Pekan	692,6	9,2	13,8	9,5	72,1	21,6	śladowe	56,9	6,4
Pistacje	561,8	20,5	27,6	10,2	45,6	13,8	śladowe	52,6	5,7
Włoskie	653,7	15,2	13,8	6,7	65,4	38,2	9,2	13,5	6,0
Ziemne	568,9	25,8	16,3	8,5	49,5	15,5	śladowe	49,3	6,7

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Jak ograniczyć ilość soli w diecie ?

- **Zamiast soli stosuj suszone i świeże zioła**
- **Wybieraj produkty świeże zamiast przetworzonych**
- **Czytaj etykiety**
- **Ogranicz słone przekąski**



Co do picia?



Średnie
zapotrzebowanie na
wodę wynosi 2 l
w przypadku kobiet
i 2,5 l w przypadku
mężczyzn



CO SIEDZI W WODZIE SMAKOWEJ?

CUKIER LUB SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY

Dosładzanie wody sprawia, że dostarczasz sobie pustych kalorii. To prowadzi do rozwoju próchnicy, nadwagi i cukrzycy.

SOK TRUSKAWKOWY Z ZAGĘSZCZONEGO SOKU (0,1%)

Znikoma ilość soku, dodatkowo z soku zagęszczonego, czyli dosładzanego cukrem i z regulatorami kwasowości.

KWAS FOLIOWY, WITAMINY B6, B12

Kwas foliowy, w połączeniu z innymi witaminami z grupy B, znacznie lepiej się wchłania. Mimo obecności witamin, warto tę wodę pić w ograniczonych ilościach.



KWAS CYTRYNOWY (E330)

Reguluje kwasowość i wydłuża okres przydatności do spożycia. W dużych dawkach może zaburzać wchłanianie wapnia i zakwaszać organizm, ale w dawce w jakiej znajdziemy go w wodzie smakowej jest nieszkodliwy.

BENZOESAN SODU (E211)

Zapobiegania rozwojowi drobnoustrojów. Jego nadmierne spożycie zatrzymuje wodę w organizmie, powodując obrzęki. Utrudnia prawidłową pracę przewodu pokarmowego i trawiennego, bo podrażnia śluzówkę żołądka.

**BUTELKA 1,5 L - 240 KCAL (60 G WĘGLOWODANÓW)
= 12 ŁYZECZEK CUKRU**

ALKOHOL

- **Alkohol jest udowodnionym czynnikiem ryzyka rozwoju nowotworów złośliwych, w tym nowotworu piersi.**
- **Ryzyko zachorowania na nowotwory ulega zwiększeniu wraz ze wzrostem ilości wypijanych napojów alkoholowych, lecz nawet niewielkie codzienne porcje alkoholu mogą pobudzać karcynogenezę.**



	Cukier biały	Cukier trzcinowy	Cukier kokosowy	Syrop klonowy	Syrop z agawy	Syrop z daktyli	Miód	Ksylitol	Stewia	Aspartam
Kcal/100g	387	375	375	260	310	271	304	250	384	0
Poziom słodczy	1	1	1	1	3	1	1	1	300	160-200
Cena	4 PLN/kg	10 PLN/kg	25 PLN/kg	100 PLN/l	35 PLN/l	28 PLN/l	30 PLN/kg	22 PLN/kg	70 PLN/kg	8,5 PLN/300 tabletek

Coś słodkiego?



© Can Stock Photo - csp22271671

O której kolacja ?



Jeśli nie chodzisz spać o 20, nie musisz jeść ostatniego posiłku w ciągu dnia o godzinie 18.

Zjedz lekką, ale pożywną kolację 2-3 godziny przed snem.

Zdrowie w tabletkach ?



- ✓ Nie ma dostatecznych dowodów na korzyści płynące z suplementacji witamin i składników mineralnych
- ✓ Dane na temat bezpieczeństwa stosowania suplementów diety są niejednoznaczne
- ✓ Szczególną ostrożność należy zachować stosując suplementację antyoksydantów!

**LEPIEJ JEŚĆ
WIĘCEJ
ZDROWYCH
PRODUKTÓW, NIŻ
TYLKO
OGRANICZAĆ TE
NIEZDROWE 😊**

