

WellNow!

Lepsze zdrowie dla każdego

Sesja nr 4:

Codziennie jedzenie

Zdrowe podejście do nauki o żywieniu

Nauka o żywieniu pomaga nam zrozumieć, jak jedzenie oraz składniki pokarmowe wpływają na nasze ciało.

Pamiętaj. Ważne jest, jak jedzenie wpływa na **CIEBIE** – Twoje ciało i przyjemność, którą czerpiesz z jedzenia – więc spożywanie większej ilości czegoś, czego nie lubisz lub co powoduje u Ciebie ból brzucha nie będzie sprzyjać Twojemu dobremu samopoczuciu.

Jedzenie a nastrój

1) Stały poziom cukru we krwi
Posłuchaj swojego ciała i sprawdź, co się dzieje z Twoim poziomem energii, gdy:

- jesz regularne posiłki
- uwzględniasz w swojej diecie produkty skrobiowe
- jesz mieszankę różnych typów jedzenia, na przykład skrobia, białko oraz/lub tłuste posiłki
- zaczynasz jeść więcej produktów, które lubisz, takich jak warzywa, różne rodzaje fasoli, soczewicę, groszek, kukurydzę, makaron, słodkie ziemniaki oraz inne posiłki ze spowolnionym uwalnianiem się substancji odżywczych.

Stały poziom cukru może pomóc złagodzić stany lękowe, depresję, wahania nastroju, łaknienie, symptomy zespołu napięcia przedmiesiączkowego, zmęczenie, bóle głowy, pomóc w kontroli cukrzycy i pozwolić cieszyć się przez długi czas zdrowszym sercem.

2) Zdrowy układ pokarmowy

Dieta zawierająca dużą ilość błonnika oraz picie wystarczającej ilości wody pomaga zapobiegać zatwardzeniu. Dzięki regularności poczujesz się lepiej. Produkty z dużą ilością błonnika obejmują:

- owoce i warzywa
- płatki śniadaniowe z dużą ilością błonnika, pieczywo, zboże, mąki
- soczewica, fasola, groszek

Wysiłek fizyczny oraz odprężenie również pomaga zachować regularny i bezproblemowy ruch jelit.

3) Nawodnienie organizmu

- Bycie dobrze nawodnionym sprzyja nastrojowi oraz koncentracji.
- Przynosi również korzyści dla skóry, jelit a nawet kręgosłupa.

4) Nastrój i mikroskładniki pokarmowe

Omega 3

- Zauważono powiązanie między niedoborem kwasów omega 3 a depresją.
- Zachodnie diety mają zazwyczaj niską zawartość kwasów omega 3.
- Kwasy omega 3 przynoszą również wiele innych korzyści zwłaszcza dla zdrowia serca.



Źródła kwasów Omega 3, w tym w produktach pochodzenia roślinnego

- oleiste ryby
- orzechy włoskie
- nasiona dyni
- nasiona lnu
- olej rzepakowy
- słodkie ziemniaki
- jajka Kolumba, ser sojowy
- zielone warzywa liściaste
- lub suplementy – 0,5g (kwasów DHA/EPA) na dzień dla zdrowiej osoby dorosłej



Witaminy i minerały

- żelazo – czerwone mięso, płatki, fasola
- witamina B – chleb razowy, brązowy ryż, płatki śniadaniowe
- witamina D – ryby oleiste, jajka, promienie słoneczne

Czym są tłuszcze?

- tłuszcze nasycone (głównie produkty pochodzenia zwierzęcego)
- tłuszcze nienasycone (głównie rośliny oraz ryby)
 - Zawierają niezbędne kwasy tłuszczowe
 - Tłuszczy trans w przetworzonych produktach spożywczych najlepiej należy unikać

Tłuszczy potrzebujemy w celu zdobycia składników odżywczych i do smaku. Gdy w naszych posiłkach zaczniemy uwzględniać więcej warzyw, fasoli, sałatek, produktów skrobiowych, produktów zawierających kwasy omega 3 oraz owoców, zmieni to na naszą korzyść naszą ogólną dietę oraz ilość spożywanych tłuszczów.



Co jeszcze wpływa na jedzenie i nastrój? Ryby oleiste – ocena zasobów rybnych

- alergię oraz nietolerancję pokarmową
- kofeina
- czekolada
- alkohol
- witaminy i minerały
- stany lękowe oraz trauma wpływają na apetyt i trawienie
- ogólne samopoczucie – probiotyki, czyszczenie zębów nicią dentystyczną

W celu ochrony zasobów rybnych Towarzystwo Ochrony Środowiska Morskiego zaleca:

- spożywanie ryb złowionych na haczyk
- spożywanie ryb pochodzących z tradycyjnego rybołówstwa przybrzeżnego
- unikanie tuńczyka (za wyjątkiem tuńczyka bonito – skipjack)
- unikanie łososia atlantyckiego (dzikiego lub hodowlanego)
- w Wielkiej Brytanii trzymaj się spożywania ryb pochodzących z południowego zachodu kraju.

Jedzenie to więcej niż składniki odżywcze

Naukowcy odkryli, że osierocone dzieci mieszkające z troskliwą opiekunką rosły lepiej niż dzieci pod opieką srogiej opiekunki nawet wtedy, kiedy dzieci mieszkający z tą drugą jadły więcej.