

LEGNICA

z nią zawsze
po drodze



Powitaj Zdrowe
Nawyki

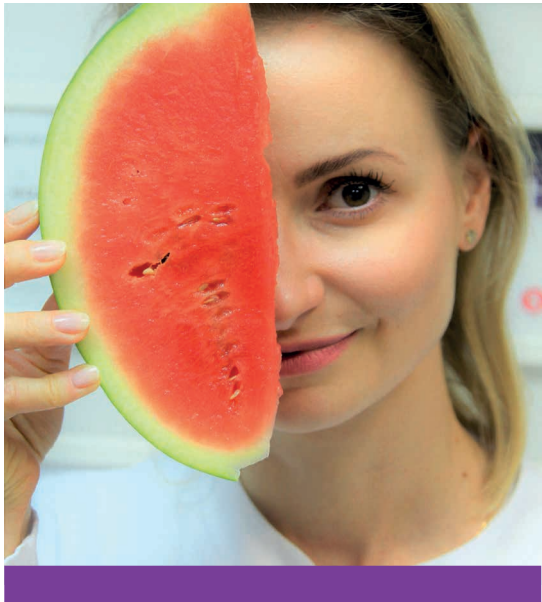
LEGNICA

z nią zawsze
po drodze





Powitaj Zdrowe
Nawyki



NATASZA NICZYPORUK

dyplomowana doradczyni żywieniowa, ukończyła studia z Psychodietetyki na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu. Jej zainteresowania i pasja koncentrują się wokół zdrowego odżywiania i medycyny, szczególnie w obszarach terapii nadwagi, otyłości oraz insulinooporności. Specjalizuje się także w dostosowywaniu diety do różnych jednostek chorobowych. Pokazuje racjonalne podejście do zdrowego stylu życia poprzez edukację oraz wsparcie w zmianie nawyków żywieniowych, uświadamiając, jak ogromne ma to znaczenie.

LEGNICA
z nią zawsze
po drodze

Wydawca:
Urząd Miasta Legnicy
Wydział Promocji i Komunikacji Społecznej
pl. Słowiański 8, 59-220 Legnica, tel. 76 721 21 99
e-mail: kancelaria@legnica.eu
www.legnica.eu

Redakcja tekstów: Anna Lango, Barbara Szarek
Koordynator projektu graficznego: Małgorzata Banaszekiewicz



Publikacja sfinansowana została ze środków programu promocji zdrowia „ZDROWA LEGNICA” w ramach współpracy z **KGHM Polska Miedź SA**. Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

Powitaj Zdrowe Nawyki

CZYLI O PRAWIDŁOWYM
ŻYWIENIU, KOMPONOWANIU
POSIŁKÓW, PICIU WODY I INNYCH
ELEMENTACH CODZIENNEJ DIETY

NATASZA NICZYPORUK





Święta nietypowe:

09.01

Dzień Moreli

17.01

Światowy Dzień Pizzy

21.01.

Dzień Zdrowej Wagi Kobiet

Styczeń



Nowe zdrowe nawyki na Nowy Rok

Zadbam wreszcie o siebie, będę regularnie ćwiczyć, zacznę chodzić wcześniej spać... Początek roku sprzyja robieniu sobie postanowień, by wprowadzić nowe zdrowe nawyki do swojego życia. Niestety większość z nich nie zostaje zrealizowana w wyniku spadającego z czasem zapału lub odsuwania w czasie rozpoczęcia pracy nad nimi. Budowanie nowych nawyków nie jest niestety łatwym zadaniem, ale zrozumienie jakimi prawami się rzędzi, może znacznie ułatwić nam drogę do sukcesu.

Czym jest nawyk?

Nawyk to czynność wykonywana automatycznie, czyli wykonując ją nie zastanawiasz się właściwie, czy zrobić daną rzecz czy też jej dzisiaj nie robić, bo wykonywana jest z przyzwyczajenia. Nawyki powstają poprzez powtarzalność konkretnej czynności, na przykład przed pójściem spać myjesz zęby, robisz to automatycznie od lat i nie zastanawiasz się codziennie, czy masz je umyć czy nie.

Co sabotuje wprowadzanie nowych nawyków?

Na powodzenie wypracowania sobie nowego nawyku ma wpływ wiele czynników i mechanizmów, ale jednym z najważniejszych jest podejście tzw. „zero-jedynkowe”, czyli „100% albo nic”. Oznacza to, że gdy

po jakimś czasie nie stosujemy się na 100% do zaplanowanych zmian i robimy sobie odstępstwa – pojawiają się myśli, które sabotują motywację i uznajemy, że dalsze działania nie mają sensu skoro teraz nie trzymamy się ustaleń. Myślimy wtedy „W tym tygodniu znowu nie udało mi się codziennie zjadać śniadań przed pracą, znowu nie dałam rady, widocznie mam za słabą wolę by nauczyć się jeść regularnie”. Takie sformułowania skutecznie potrafią zniechęcić nas do dalszego działania i poddajemy się im rezygnując z osiągnięcia celu, czujemy się sfrustrowani i rozczarowani sobą. Spróbuj być dla siebie łaskawsza/y i doceniać każdy sukces, być dla siebie wyrozumiałą/y i starać się kierować myśli nie koncentrując się na porażce - czyli „W tym tygodniu znowu nie udało mi się codziennie zjadać śniadań przed pracą, ale przecież dałam radę zjadając je przez trzy dni, pomyślę co mogę zrobić by w kolejnym tygodniu było lepiej i bym miała więcej czasu z rana na ich zjedzenie”. Nasze schematy myślenia mają bardzo duży wpływ na to, czy uda nam się wprowadzić pożądane zmiany w swoim życiu, czy nie. Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy, jak mocno my sami sabotujemy własne działania. Pamiętajmy więc, że elastyczne podejście i łaskawe spojrzenie na siebie jest wspierające i ułatwia osiągnięcie założeń, bo nikt nie jest idealny i nie działa na 100%. Kolejnym ważnym problemem jest robienie dużej ilości postanowień na raz, które wymagają zbyt wielkich zmian w naszym życiu, co może rodzić niepotrzebne frustracje i złość gdy nie uda nam się realizować wszystkich. Jeśli do tej pory pierwszym posiłkiem, który był jedzony jest batonik w południe w pracy, jedynymi ćwiczeniami jakie są wykonywane to skakanie na skakance 2 razy w miesiącu, picie wody w ilości 2 szklanki dziennie, chodzenie spać po 1h w nocy, a ostatnią przeczytaną książką była lektura w szkole, to jest mało prawdopodobne, że od przysłowiowego poniedziałku zacznę codziennie jadać śniadania przed wyjściem z domu, chodzić na siłownię 4 razy w tygodniu, wypijać 6 szklanek wody, kłaść się spać przed 22 godziną, by dbać

o rytm okołodobowy i czytać 3 książki miesięcznie. Dlatego tak ważne jest by nasze postanowienia były realne i dopasowane do naszych możliwości.

Od czego zatem zacząć?

Pracę nad nowymi przyzwyczajeniami warto zacząć od analizy swoich dotychczasowych nawyków. Spisz sobie je na kartce i podkreśl te, które chcesz zmienić, by dojść do założonego celu. Następnie przeanalizuj, dlaczego się pojawiają i jakie czynniki mają na to wpływ. Przykładowo chcemy pracować nad wspomnianymi już śniadaniem, więc warto przemyśleć co sprawia, że ich nie jemy i w konsekwencji zjadamy czekoladowego batonika w pracy - czy to jest brak czasu z rana, czy brak pomysłów na szybkie i sycące śniadania. Zastanów się, jak możemy zadziałać i na jakie elementy wpłynąć, by dążyć do zmiany, czyli np. przygotowywać śniadanie wieczorem, kupić e-booka z pomysłami na szybkie śniadania, które nasycą nas na tyle, by nie zjeść z głodu w pośpiechu przypadkowej słodyczy.

Gdy już poznasz własne nawyki i podejmiesz decyzję o zmianie, zacznij działać, pamiętając o poniższych elementach:

1. Wprowadzaj zmiany małymi krokami - jeden, dwa nawyki na miesiąc to wystarczająca ilość
2. Nie działaj w trybie „100% albo nic” - nie oczekuj od siebie perfekcjonizmu, nie krytykuj się za potknięcia, bo są nieuniknione
3. Doceniaj siebie za każdy, nawet najmniejszy sukces i nie zniechęcaj się chwilowymi nawrotami starych przyzwyczajajeń.



DISCIPLINE



4. Wykorzystuj narzędzia które będą przypominały Tobie o nowych nawykach – aplikacje na telefon przypominające o piciu płynów, samoprzylepne karteczki w widocznych miejscach, „nawykownik”, który znajdziesz w tej publikacji. Warto powiesić go na lodówce i zaznaczać w nim zrealizowane założenia.
5. Zastanów się, kto może pomóc Tobie w realizacji postanowień, może znajoma osoba, z którą zapiszesz się na fitness lub będziesz umawiać się na długie spacery, współpracownicy z pracy, którzy przestaną namawiać na słodycze.

Pamiętaj także, że zmiana nawyku to proces. Jest jak maraton, a nie sprint. Musi opierać się na zmianie stylu życia, a nie tymczasowej zmianie i wprowadzaniu restrykcji. Nasz mózg nie lubi zmian dlatego na początku możliwe jest odczuwanie dyskomfortu, jednak skuteczna praca nad przyzwyczajeniami utworzy nawyk, który stanie się dla nas czymś naturalnym.

Czy wiesz, że...

„Według wyników badań opublikowanych w 2009 roku w „European Journal of Social Psychology”, tworzenie nawyku może trwać od 18 do 254 dni. Średnia ilość czasu potrzebna do tego, by zachowanie stało się automatyczne, to 66 dni” - „Twoje życie zależy od Twoich nawyków” B. Tracy.

Dla zainteresowanych zgłębieniem wiedzy dot. nawyków polecam bestsellerowe książki „Siła nawyku” Charles Duhigg oraz „Atomowe Nawyki” James Clear.



Święta nietypowe:

01.02

Międzynarodowy Dzień
Bez Oleju Palmowego

02.02

Dzień Naleśnika

03.02

Dzień Ciasta Marchewkowego

05.02

Światowy Dzień Nutelli

przepis na zdrową nutellę znajdziesz
w książeczce z przepisami

Luży



Czytanie etykiet

Czytanie etykiet produktów spożywczych to bardzo ważny nawyk, ponieważ odpowiedni dobór produktów jest kluczowy dla naszego codziennego odżywiania. Na podstawie informacji, które znajdują się na etykiecie produktów można podjąć świadomą decyzję dotyczącą zakupu - warto tylko wiedzieć na co zwracać uwagę, by uniknąć pułapek, jakie zastawiają na konsumenta producenci.

Na co zwracać uwagę, by wypełnić koszyk zdrowymi produktami?

1. Skład

- **Kolejność** - producenci mają obowiązek umieszczać składniki w ilości malejącej, więc jeśli na samym początku widzisz cukier lub jego odpowiednik (czytaj w następnym punkcie), sól lub tłuszcz utwardzony/palmowy oznacza to, że jest go najwięcej w składzie i lepiej poszukaj alternatywy.
- **Krótki skład** - im krótszy skład tym lepiej. Ta zasada sprawdza się w większości przypadków, jednak przy produktach składających

się np. z wielu przypraw bądź dodatków witaminowych wydłuża się skład, co nie świadczy w tym przypadku o niskiej wartości odżywczej - dlatego czytaj i analizuj, co jest napisane.

2. **Cukier** - szukaj tzw. „ukrytego cukru”, czyli: glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, słód jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy/jabłkowy, koncentrat soku. Te nazwy oznaczają nic innego, jak cukry proste dodane do produktu.
3. **MOM, TRANS** - unikaj produktów z mięsem oddzielonym mechanicznie, czyli masą mięsno-tłuszczową pozyskaną ze skórek, tłuszczu, chrząstek i ścięgien, zwróć uwagę na informację o zawartości „częściowo uwodornionych/częściowo utwardzonych olejów roślinnych np. palmowy.
4. **Dodatki do żywności** - nie wszystkie „E” są złe, ponieważ wśród nich są naturalne dodatki typu kurkumina czy ksylitol. Jednak zachowaj czujność i analizuj listę, bo mimo iż substancje dodatkowe do żywności stosowane są w niewielkich ilościach, to istnieje zagrożenie ich kumulacji z różnych produktów i wywołanie szeregu reakcji niepożądanych, jak reakcja alergiczna (pokrzywki, duszności), zaburzenia pracy żołądka i jelit, kołatanie serca.

Tych dodatków do żywności unikaj



E129

Czerwień Allura

barwnik, rozpadający się w procesie trawienia na rakotwórcze związki aminowe. Niektóre badania wykazują zależność między wysokim spożyciem barwnika, a wzrostem nadpobudliwości i zaburzeń koncentracji u dzieci. E129 występuje często w słodczych, słodzonych napojach, płatkach śniadaniowych.

E123

Amarant

barwnik, dodawany często do galaretek, alkoholi kolorowych, płatków zbożowych. E123 nasila objawy astmy, podejrzenie działania rakotwórczego.

E211

Benzoosan sodu

stosowany w dużej skali do konserwacji dań gotowych, przetworów owocowych, wędlin, napojów gazowanych i sosów. Związek ten nie kumuluje się w organizmie, jednak jego nadmiar podrażnia śluzówkę żołądka, wywołuje wysypki, nasila objawy u astmatyków, w skrajnych przypadkach przyczynia się do rozwoju nowotworów.

E220

Dwutlenek siarki

konserwant przedłużający świeżość warzyw i owoców. Siarkowanie zapobiega ciemnieniu i rozwojowi pleśni na świeżych, suszonych i kandyzowanych produktach. Stosowany również w winie i piwie. Jest jednym z najsilniejszych alergenów. U astmatyków zbyt duże jego ilości mogą prowadzić do poważnych problemów z oddychaniem. E220 ogranicza przyswajanie witamin z pożywienia.



E249, E250

Azotyn potasu i sodu

dodatek poprawia smak wędlin i nadaje im różowego koloru. Dodatek reaguje z żywnością, czego efektem jest rozwój silnie rakotwórczej substancji - nitrozoaminy. W celu jej zneutralizowania producenci dodają do mięs jeszcze przeciwutleniacze (np. witaminę C), jest prekursorem rakotwórczych nitrozoamin. Może wywołać mdłości, zawroty i bóle głowy.

E320 BHA i E321 BHT

Pełnią rolę konserwantów i przeciwutleniaczy

Znaleźć je można przede wszystkim w płatkach śniadaniowych, herbatnikach, olejach roślinnych, chipsach oraz gumie do żucia. Powodują zaburzenia pracy wątroby, nerek, żołądka i tarczycy. Zmniejszają krzepliwość krwi, niekorzystnie wpływają na płodność, mogą wywołać pokrzywkę oraz przewlekłe zmęczenie.

E407

Karagen

zagęszczacz dżemów, galaretek, marmolad, lodów, ketchupu i innych sosów, wyrobów cukierniczych. Nośnik smaku w odtłuszczonych produktach (wykorzystywany w tzw. produktach light). E407 wykazuje właściwości rakotwórcze, wpływa także na owrzodzenie jelit, przedawkowanie często wywołuje uciążliwe wzdęcia.

E620

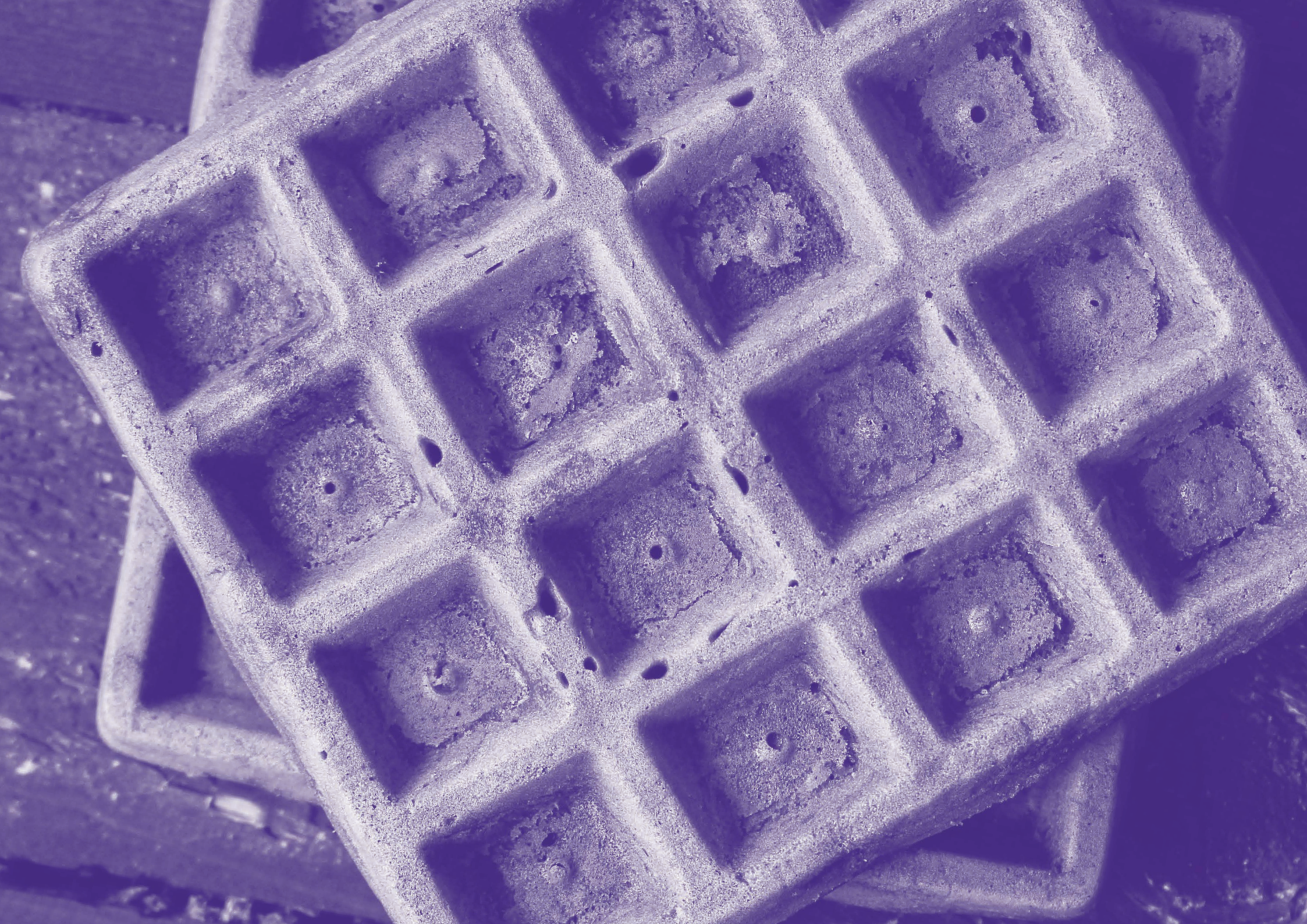
Glutaminian sodu

wzmacniacz smaku, wywołuje tzw. „syndrom chińskiej restauracji” (ból głowy, mdłości, kołatanie serca, pocenie się).

5. Określenie daty ważności:

- **„najlepiej spożyć przed”** - informuje o dacie minimalnej trwałości, po której produkt jeszcze nie traci przydatności do spożycia (mąki, kasze, ryże itp.)
- **„należy spożyć do”** oznacza datę, po upływie której nie powinno się spożywać produktu, ze względu na ryzyko zatrucia pokarmowego (m. in. wędliny, nabiał, sałatki)

Czytaj etykiety podnosząc swoją świadomość i wybieraj jak najmniej przetworzoną żywność. Dla początkujących pomocne będą aplikacje, takie jak „Zdrowe Zakupy” oraz „Czytamy Etykiety”.



Święta nietypowe:

01.03

Światowy Dzień Walki z Otyłością

20.03

Dzień bez mięsa

przykładowy jadłospis na dzień bez mięsa
znajdziesz w książeczce z przepisami

22.03

Światowy Dzień Wody

25.03

Międzynarodowy Dzień Gofra

przepis na pyszne gofry ziemniaczane
znajdziesz w książeczce z przepisami

Marzec



WODA – podstawa istnienia wszystkich organizmów

Organizm ludzki składa się w ok 70% z wody, a jej ilość zmniejsza się wraz z wiekiem. Odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz wpływa na nasze samopoczucie. Jej podstawowym zadaniem jest utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała (czyli termoregulacja). Ponadto odpowiedzialna jest za prawidłowy przebieg procesów metabolicznych, usuwanie z organizmu szkodliwych substancji (m.in. produktów ubocznych przemiany materii), transport, rozpuszczanie i wchłanianie substancji odżywczych. Niestety nasze ciało nie ma zdolności magazynowania wody w organizmie, dlatego jej stratę należy regularnie uzupełniać. Wodę tracimy z organizmu w następstwie aktywności fizycznej, procesów, które zachodzą w naszym ciele (m.in. przez płuca - oddychanie, praca jelit, trawienie) oraz warunków atmosferycznych (wysoka temperatura otoczenia). Jest również niezbędna dla ochrony mózgu, gałki ocznej, jest głównym składnikiem płynu maziowego, który wypełnia torebki stawowe i ma zapewniać nam prawidłową ruchliwość stawów. Wielu z nas po szklankę wody sięga dopiero wówczas, gdy zaczyna czuć pragnienie - to są niestety pierwsze oznaki odwodnienia, kiedy nasz organizm utracił już wówczas ok. 1-2% wody. Szacuje się, że ponad połowa z nas pije za mało wody, nieco ponad 10% w ogóle po nią nie sięga. Skutki zbyt małej ilości płynów manifestują się w różnorodny sposób, m.in. bólami głowy, wysuszeniem śluzówki jamy ustnej i nosa, suchością skóry, kłopotami z trawieniem, zaparciami, dusznościami, wrażeniem kołatania serca. Dlatego często np. przy bólu głowy zastanów się kiedy i ile wypijeś danego dnia, bo może się okazać, że zamiast zażycia tabletki przeciwbólowej wystarczy wypić 2 szklanki wody, a objawy ustąpią.

Czy wiesz, że...

- Niedobór tylko 1 szklanki wody w ciągu doby w stosunku do naszego zapotrzebowania może spowolnić naszą przemianę materii o ok. 3%, a to oznacza, że zbyt mała ilość płynów będzie bezpośrednio wpływała np. na proces oddychania, który może być przez to mniej efektywny.
- Bez wody organizm ludzki jest w stanie przeżyć maksymalnie do 6-7 dni (zależnie od warunków pogodowych).



To ile tej wody potrzebujemy?

Bardzo często słyszymy, że powinniśmy wypijać 6-8 szklanek dziennie, czyli 1.5-2 l płynów/wody. Jest to lekkie uproszczenie, ponieważ każdy z nas jest inny i różnimy się zapotrzebowaniem ze względu na wiek, masę ciała, poziom aktywności fizycznej czy nawet porę roku. Dlatego przyjęte jest, by osoby dorosłe i dzieci powyżej 40 kg przyjmowały średnio 30 ml płynów na każdy kilogram masy ciała. Dla przykładu - osoba ważąca 80 kg potrzebuje średnio 2,4 l/d z tym, że liczy się ilość płynów dostarczanych zarówno pod postacią napojów, jak i z pokarmów (to drugie ciężko obliczyć, w związku z czym stosuje się uproszczenie polegające na założeniu, że w przyjętych pokarmach znajduje się ok. 20% wymaganej ilości). Podczas wyższych temperatur otoczenia (pora letnia, praca w specyficznych warunkach) należy zwiększyć podaż płynów nawet do 50 ml na każdy 1 kg masy ciała.

Co nam daje picie wody?

Rano po przebudzeniu - 1 duża szklanka (min. 300 ml) ciepłej wody - aktywizuje organizm pobudzając go do działania, działa relaksacyjnie na układ pokarmowy, zapobiega zaparciom, usprawnia trawienie.

W ciągu dnia - 30 min. przed oraz pomiędzy posiłkami - daje uczucie sytości, poprawia trawienie, dzięki czemu może być pomocne dla osób odchudzających się.

Przed kąpielą - 1 szklanka - obniży ciśnienie i działa relaksująco na ciało.

Na ok 2 h przed snem - 1 szklanka - usprawnia układ krążenia, zwiększa przepływ krwi do mózgu, zapobiega bólom głowy i wysychaniu śluzówki jamy ustnej i nosa. Pomaga w usuwaniu toksyn i produktów przemiany materii (istotne np. dla osób borykających się z wysokim poziomem kwasu moczowego).



Jakie płyny wybierać?

Najkorzystniejsza dla naszego organizmu będzie woda. Dla zdrowych osób optymalne będzie wybieranie wód, które zawierają dużo wapnia i magnezu - czyli składniki potrzebne dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz kości. Również spożywanie różnego rodzaju herbat, ziół czy kawy będzie dostarczać płynów, jednak należy mieć na uwadze, że powinny one stanowić jedynie niewielką część zapotrzebowania, a nie być jego głównym źródłem.

Pamiętajmy zatem, że aby nasz organizm mógł w pełni prawidłowo funkcjonować, należy zadbać o regularną i odpowiednią ilość wody każdego dnia.



Święta nietypowe:

04.04

Dzień Marchewki

07.04

Światowy Dzień Zdrowia

24.04

Europejski Dzień Śniadania

przepis na pyszny i szybki omlet budyniowy idealny
na śniadanie znajdziesz w książeczce z przepisami

Kwiecień



Jak zadbać o swoje zdrowie w 7 krokach?

1. Badaj się regularnie

Badania profilaktyczne to niezbędny obowiązek każdego człowieka, który dba o swoje zdrowie i chce jak najdłużej cieszyć się dobrą kondycją. Wczesne wykrycie większości chorób gwarantuje lepsze efekty terapeutyczne i szanse całkowitego wyleczenia, dlatego raz do roku wykonuj następujące wyniki:

- morfologia, lipidogram, poziom glukozy, ASPAT/ALAT, CRP, TSH, poziom witaminy D
- ogólne badanie moczu
- pomiar ciśnienia tętniczego
- kobiety - badania ginekologiczne i cytologia, mężczyźni po 50 r.ż. PSA

Ponadto raz w miesiącu zaleca się samodzielne badanie piersi u kobiet i jąder u mężczyzn oraz obserwacje znamion. Co 6 miesięcy zalecana jest kontrola stomatologiczna.

W przypadku zaobserwowania niepokojących symptomów należy udać się do lekarza, by nie zbagatelizować problemu.

2. Suplementacja wit.D

W przypadku tej witaminy niedobory są tak powszechne i prawdopodobne, a obecność w produktach spożywczych tak niewielka, że suplementacja jest zalecana dla ogółu populacji. Oczywiście suplementację witaminą D warto stosować pod kontrolą badań laboratoryjnych - zwłaszcza, że tylko one pozwolą dopasować najlepszą dawkę. W 2023 roku weszły nowe rekomendacje wg. których zalecana jest całoroczna suplementacja.

3. Zadbaj o swoje nawyki żywieniowe

Przeanalizuj swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe i zacznij wdrażać zmiany. Zadbaj o regularność, pamiętaj o odstępach pomiędzy posiłkami, bilansuj posiłki by dały sytość (więcej na temat zasad zdrowego żywienia w książeczce z przepisami). Przejrzyj swoją lodówkę, zapasy w spiżarni i zacznij czytać etykiety, by mieć większą pewność, że produkty które kupujesz są dobrej jakości. Przede wszystkim jednak, aby zadbać o zdrowie, ogranicz spożycie produktów wysoko przetworzonych.



4. **Zadbaj o higienę snu**

Dbanie o dobry, zdrowy sen przynosi zbawienne efekty dla naszego organizmu. Jakościowy sen ma bardzo duży wpływ na odporność organizmu. Przeciwdziała stresowi, przynosi lepsze samopoczucie oraz koordynację. Jego niedobór natomiast zwiększa ryzyko otyłości oraz ryzyko wystąpienia depresji. Staraj się kłaść i wstawać regularnie o tych samych porach, na 2-3 h przed snem nie używaj źródeł światła niebieskiego (np. smartfony), które zaburza wydzielanie melatoniny, czyli hormonu snu, śpij w ciemnym pomieszczeniu bez dostępu światła, a kolację zjadaj najpóźniej na 3 h przed snem.

5. **Zwiększ aktywność fizyczną**

Zastanów się, na jakim poziomie jest Twoja aktywność fizyczna i co możesz w tej kwestii poprawić. Pamiętaj, że każda forma ruchu jest lepsza niż siedzenie na kanapie przed TV. Nie musi być to od razu karnet na siłownię, ale zacznij chociaż od codziennych spacerów w szybkim tempie, wysiadaj 2 przystanki przed pracą i dalej idź piechotą, zrezygnuj z windy i wchodź po schodach.



6. Ogranicz nałogi

Palenie papierosów i picie dużych ilości wysokoprocentowych alkoholi to znane najgroźniejsze czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych. Nadużywanie alkoholu, oprócz negatywnych skutków na tle psychicznym oraz społecznym, prowadzi do niedoborów składników odżywczych i witamin (głównie magnezu, potasu, wit. B1, B6, B12, kwasu foliowego). Palenie tytoniu wpływa szkodliwie na cały organizm, ze szczególnym uwzględnieniem układu oddechowego i układu krążenia oraz zwiększa ryzyko zachorowania na różnego rodzaju nowotwory (m.in. gardła, przełyku, krtani, płuc, żołądka).

7. Zadbaj o zdrowie psychiczne

Osiągnięcie pełnego dobrostanu człowieka jest możliwe, gdy oprócz zdrowia fizycznego zaspokojone są także jego psychiczne potrzeby. Wpływ na nasze zdrowie ma przecież w dużym stopniu nasz stan emocjonalny, który rzutuje na układ odpornościowy i hormonalny. Dlatego dbaj o dobre relacje z otoczeniem, znajdź pasje i zarezerwuj sobie czas na ich realizację. Sprawianie sobie drobnych przyjemności wpływa zbawiennie na redukcję stresu. Daj sobie czas na odpoczynek, czy to w postaci ruchu na świeżym powietrzu po ciężkim dniu spędzonym na pracy umysłowej, czy przy dobrej książce po wyczerpującym fizycznie dniu.





Święta nietypowe:

02.05

Światowy Dzień Tuńczyka

przepis na placuszki z tuńczyka
znajdziesz w książeczce z przepisami

06.05

Międzynarodowy Dzień Bez Diety

22.05

Europejski Dzień Walki z Otyłością

29.05

Światowy Dzień Zdrowia Układu Pokarmowego



Mai



Nawet najlepiej zbilansowana i różnorodna dieta (pokrywająca maksymalnie 20% wymaganej dawki witaminy D) nie jest w stanie zapewnić całkowitej dziennej dawki zapotrzebowania organizmu na witaminę D, ponieważ jej głównym źródłem jest synteza skórna w kontakcie z promieniowaniem UV. Jednak spędzanie dużej ilości czasu w pomieszczeniach, noszenie ubrań i stosowanie filtrów słonecznych, a także niska intensywność promieniowania słonecznego w miesiącach jesienno-zimowych przekłada się na liczne niedobory. W Polsce synteza jej jest efektywna od maja do września, w godzinach od 10 do 15, zakładając oczywiście, że w tym czasie słońce nie jest przysłonięte chmurami.

Czynniki mające wpływ na hamowanie syntezy:

- zachmurzenie
- zanieczyszczenie powietrza
- stopień pigmentacji skóry
- zaawansowany wiek
- większa aktywność w pomieszczeniach (np. ze względu na rodzaj wykonywanej pracy)
- przewlekłe choroby, które uniemożliwiają aktywność na świeżym powietrzu

Od października do marca synteza witaminy D jest nieefektywna. Badania jasno wskazują, że niedobór witaminy D w Polsce jest zjawiskiem bardzo powszechnym (dotyczy średnio 95 % populacji). Dane

te są tym bardziej niepokojące, że niedostatek tej witaminy jest jednym z czynników ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy chorób o podłożu autoimmunologicznym.

Przed rozpoczęciem suplementacji, w celu dobrania odpowiedniej dawki witaminy D, zaleca się oznaczenie stężenia wit. D₃ 25(OH) z surowicy krwi (za optymalne uznaje się wartości już w ilości >30-50 ng/ml). W przypadku, gdy wynik jest poniżej zalecanej wartości, wskazana jest suplementacja, której dawkowanie powinno być zindywidualizowane w zależności od wieku, masy ciała*, ekspozycji na słońce itp.

Poniższe dawki dotyczą profilaktyki niedoboru witaminy D, natomiast w przypadku stwierdzenia w badaniach jej niedoboru, zalecana jest konsultacja z lekarzem w celu ustalenia optymalnej dawki mającej unormować jej stężenie.

W 2023 roku pojawiły się nowe, zaktualizowane wytyczne dotyczące profilaktycznej suplementacji witaminy D dla populacji ogólnej:

• Dzieci 1-10

- 600 j.m. na dobę przez cały rok u dzieci w wieku 1-3 lat
- 600-1000 j.m na dobę przez cały rok u dzieci w wieku 4-10 lat, w zależności od masy ciała i spożycia wit. D w diecie

W okresie MAJ-WRZESIEŃ

U zdrowych dzieci w wieku 4-10 lat opalających się z odkrytymi przedramionami i nogami przez 15-30 min w godzinach 10-15 bez filtrów przeciwsłonecznych, suplementacja nie jest konieczna, choć nadal zalecana i bezpieczna.

• Młodzież 11-18 lat

- 1000-2000 j.m. na dobę przez cały rok, w zależności od masy ciała i spożycia wit. D w diecie.

W okresie MAJ-WRZESIEŃ

U zdrowej młodzieży opalającej się z odkrytymi przedramionami i nogami przez 30-45 min. w godzinach 10-15 bez filtrów przeciwsłonecznych, suplementacja nie jest konieczna, choć nadal zalecana i bezpieczna.

- **Dorośli 19-65 lat**

- 1000-2000 j.m. na dobę przez cały rok, w zależności od masy ciała i spożycia wit. D w diecie.

U zdrowych osób dorosłych opalających się z odkrytymi przedramionami i nogami przez 30-45 min w godzinach 10-15 bez filtrów przeciwsłonecznych, suplementacja nie jest konieczna, choć nadal zalecana i bezpieczna.

- **Młodszy seniorzy 65-75 lat**

- 1000-2000 j.m. na dobę przez cały rok, w przeliczeniu na masę ciała i spożycie wit. D w diecie.

- **Starszy seniorzy >75 lat**

- 2000-4000 j.m. na dobę przez cały rok, w przeliczeniu na masę ciała i spożycie wit. D w diecie.

*W przypadku występowania nadwagi i otyłości, zazwyczaj wymagane jest zastosowanie podwójnej dawki witaminy D3 w stosunku do tych zalecanych dla osób mających prawidłową masę ciała.



Zawartość witaminy D w żywności

RYBY

Węgorz świeży
1200 j.m./100 g

Łosoś świeży dziki
600-1000 j.m./100 g

Śledź w oleju
808 j.m./100 g

Śledź marynowany
404 j.m./100 g

Dorsz świeży
40 j.m./100 g

Ryby z puszki
(tuńczyk, sardynki)
200 j.m./100 g

Makrela
(gotowana/pieczona)
152 j.m./100 g

GRZYBY

Grzyby shiitake
(twardnik japoński,
twardziak jadalny
świeży)
100 j.m./100 g

Grzyby maitake
(żaglica listokowata)
1123 j.m./100 g

INNE produkty spożywcze

Żółtko jajka
54 j.m./100 g

Ser żółty
7,6-28 j.m./100 g

Melko krowie
0,4-1,2 j.m./100 ml



Święta nietypowe:

01.06
Dzień Mleka

12.06
Dzień Falafela

przepis na szybkie falafelki z piekarnika
znajdziesz w książeczce z przepisami

18.06
Międzynarodowy Dzień Sushi

27.06
Międzynarodowy
Dzień Walki z Cukrzycą

LZerwiec





Cukrzyca – niezakaźna epidemia XXI wieku

W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 mln osób, a prognozy pokazują, że do 2030 roku co dziesiąty Polak będzie się z nią zmagał. Występują cztery typy cukrzycy, jednak najczęstszą jest cukrzyca typu 2, która wynika między innymi z prowadzonego stylu życia.

Cukrzyca to choroba metaboliczna. Charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi w wyniku upośledzonego działania lub wydzielania insuliny. Niezdiagnozowana lub nieleczona cukrzyca uszkadza wzrok, nerki, serce i naczynia krwionośne oraz prowadzi do wystąpienia wielu powikłań.

Szczególnie niebezpieczna dla zdrowia człowieka jest cukrzyca niezdiagnozowana, z tego powodu często nazywana „cichym zabójcą”. Przez wiele lat może nie dawać żadnych niepokojących objawów, rujnując „w ukryciu” nasze zdrowie.

Tak duża liczba chorych wynika zazwyczaj z trybu naszego funkcjonowania - coraz dłużej pracujemy, nie jemy regularnie, ani zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, nie dbamy także o aktywność fizyczną. Na szczęście przed zachorowaniem na cukrzycę mogą nas uchronić działania profilaktyczne:

Badaj min. 1 raz do roku poziom glukozy we krwi

< 70 mg/dl
zbyt niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia).

70-99 mg/dl
prawidłowy poziom cukru we krwi na czczo.

100-125 mg/dl
nieprawidłowy poziom cukru we krwi na czczo.

> 126 mg/dl
przy więcej niż jednym pomiarze - cukrzyca.

Regularność posiłków

Najważniejsza zasada dietoprofilaktyki wszelkich chorób.

Liczba i godziny posiłków powinny być dostosowane do Twojego stylu życia. Zaleca się średnio 4-5 zbilansowanych posiłków dziennie.

Zacznij dzień od śniadania, a ostatni posiłek spożyj max. 3 godziny przed snem.

Czyste przerwy pomiędzy posiłkami

Posiłki zjadaj co 3-4 h, a pomiędzy nimi trzymaj tzw. czyste przerwy, czyli dozwolone jest picie napojów bez żadnych dodatków, które zawierają kalorie (optymalna będzie woda).

Trzymanie odstępów pomiędzy posiłkami zapobiega wahaniom glukozy we krwi oraz zapobiega podjadaniu.

Warzywa i owoce w codziennym żywieniu

Codziennie zjadaj 3-4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (kontroluj ich ilość ze względu na zawartość cukrów prostych).

Wybieraj surowe warzywa, rzadziej poddane obróbce kulinarnej (mają niższy indeks glikemiczny, czyli wolniej uwalniają glukozę) i pamiętaj, że powinny stanowić połowę talerza.

Zamień białe wyroby mączne na pełnoziarniste

Wyroby z białej mąki szybko podnoszą poziom cukru we krwi i zawierają znacznie mniej błonnika, niż jego odpowiedniki z pełnoziarnistej mąki. Dają dużo mniejszą sytość, przez co zjemy ich znacznie więcej. Pełnoziarnista mąka ma również o wiele więcej witamin i składników mineralnych, niż jej biały odpowiednik.

Produkty mleczne wybieraj tylko naturalne bez dodatków

Zrezygnuj ze słodzonych deserów mlecznych na rzecz naturalnych produktów, jak jogurty, kefiry. Dodawaj do nich owoce jeśli masz ochotę na słodkie.

Pamiętaj o dostarczaniu organizmowi optymalnej ilości płynów

Wypijaj ilość płynów odpowiednią dla Ciebie (więcej informacji znajdziesz w książce z przepisami).

Dbaj o odpowiednią obróbkę kulinarną

Najlepsze techniki kulinarne to: gotowanie (w wodzie, na parze, w szybkowarze, próżniowe), duszenie (bez obsmażania lub na bardzo małej ilości tłuszczu), pieczenie (w folii, w pergaminie, naczyniach żaroodpornych).

Unikaj alkoholu

Alkohol dostarcza tzw. pustych kalorii podobnie jak napoje słodzone, często wypijane łącznie z mocnymi napojami alkoholowymi - 1 g alkoholu to aż 7 kcal.

Przykład ilości kalorii w danym alkoholu:
piwo (500 ml) to 245 kcal, wódka (40 ml) to 111 kcal, whisky (100 ml) to 220 kcal, wino białe półwytrawne (100 ml) to 81 kcal, wino czerwone wytrawne (100 ml) to 68 kcal.

Zwiększ aktywność fizyczną

Zacznij liczyć kroki, które wykonujesz każdego dnia, korzystaj z aplikacji na telefon lub krokomiernika nadgarstkowego, sprawdź czy pokonujesz min. 6000 każdego dnia (badania pokazują, że najlepsze efekty zdrowotne uzyskuje się przy ilości 9500 lub więcej).

Nie musisz od razu kupować karnetu na siłownię, ale zacznij od „małych kroków”: przejdź pieszo 1-2 przystanki, zamień windę na schody, połącz spacer z codziennymi zakupami rezygnując w miarę możliwości z samochodu.

Według badań 150 minut w tygodniu wysiłku o umiarkowanej intensywności skutecznie obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.



Święta nietypowe:

01.07

Międzynarodowy Dzień Owoców

07.07

Światowy Dzień Czekolady

13.07

Dzień Frytek

21.07

Dzień Lodów

30.07.

Międzynarodowy Dzień Sernika

przepis na niskokaloryczny sernik na zimno
znajdziesz w książeczce z przepisami

Lipiec





Czekolada ma swoją długą historię. Niegdyś nie była jednak słodką przekąską, ale gorzko-pikantnym napojem, pitym przez Majów i Azteków. To właśnie oni jako pierwsi opracowali sposób obróbki kakaowca. Rozcierali owoce tego drzewa, fermentowali, mielili i następnie prażyli. Później dodawali wodę, chilli, pieprz, kukurydzę, miód i suszone płatki kwiatów. Forma czekolady, którą znamy dzisiaj, pojawiła się w Europie dopiero w XVI wieku. 100 lat później zaczęto produkować na skalę przemysłową dodając cukier i formując słodki kruszec w fantazyjne kształty. Pomysłodawcą był nadworny mistrz kuchni Ludwika XIII o nazwisku Pralin i to właśnie na jego cześć słodkie, rozpluwające się w ustach czekoladowe cukierki nazwano pralinami.

Do XIX w. czekolada była sprzedawana w aptekach jako lek. Medycyna doceniła jej właściwości wzmacniające i pobudzające, stosowano ją przy leczeniu niewydolności serca oraz jako lek moczopędny. Z właściwościami czekolady i jej głównym składnikiem kakao wiąże się wiele innych ciekawostek.

Obniża ciśnienie, działa niczym aspiryna

Naukowcy z University Hospital w Kolonii udowodnili korzystny wpływ zawartych w gorzkiej czekoladzie polifenoli na obniżanie ciśnienia krwi. Wykazano również, że codzienne zjedanie niewielkiej ilości ciemnej czekolady zmniejsza ryzyko powstawania zakrzepów w podobny sposób, jak przyjmowanie aspiryny.



Hamuje kaszel

Kakao zawarte w czekoladzie zawiera teobrominę, która wykazuje właściwości przeciwkaszlowe. Jest to związek chemiczny z grupy alkaloidów, który zwiększa średnicę oskrzeli, usprawniając przepływ powietrza.

Usprawnia pamięć

Kakao jest źródłem fenyloalaniny, która stymuluje mózg do pracy, poprzez poprawę jego ukrwienia, co wpływa na szybsze i trwalsze zapamiętywanie słów i bodźców wzrokowych. Aby zwiększyć działanie tego związku, warto połączyć jedzenie czekolady z witaminą C obecną m.in. w cytrusach.

Ma zbliżone właściwości lecznicze do marihuany

Ze względu na zawartość anandamidu, zaliczanego do endogennych kannabiodów. Kakao działa na te same receptory co marihuana i może wywierać te same efekty lecznicze. Poprawia także nastrój, działa uspokajająco.

Zapobiega przedwczesnemu starzeniu się

Czekolada zawiera duże ilości antyoksydantów, które chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, przyczyniających się do starzenia skóry.

„Wynalazła” mikrofalówkę

Pośrednio czekolada odpowiada za wynalezienie mikrofalówki, która dzisiaj jest standardowym wyposażeniem w większości kuchni. Podczas II Wojny Światowej naukowcy prowadzili eksperymenty nad wykrywaczami radarów. Podczas jednego z nich, Percy Spencer zauważył, że czekolada, którą miał w kieszeni, błyskawicznie się stopiła. Powtórzył z innymi produktami, które również się ugotowały, co zaowocowało pracami nad wspomnianym sprzętem.

Mimo cennych właściwości czekolady należy spożywać ją w umiarkowanej ilości ze względu na jej kaloryczność, mogącą prowadzić do odkładania się tkanki tłuszczowej. Warto czytać skład i dbać o jakość kupowanego produktu (bez oleju palmowego czy syropu glukozowo-fruktozowego) oraz wybierać jej gorzką, cenniejszą dla naszego zdrowia, min. 70%-ową wersję.

Niestety nie wszyscy mogą się delektować przysmakiem. Gorzkiej czekolady powinny unikać osoby cierpiące na refluks, kamicę nerkową oraz podczas przyjmowania niektórych leków przeciwdepresyjnych. Czekolada, szczególnie w nadmiarze może u niektórych osób wywoływać migreny, zgagi i zaparcia.





Święta nietypowe:

03.08

Dzień Arbuza

przepis na letnią sałatkę z arbuzem
znajdziesz w książeczce z przepisami

18.08

Dzień Ciasta Lodowego

22.08

Światowy Dzień Mleka Roślinnego

25.08

Dzień Polskiej Żywności

Sierpień





Lipiec oraz sierpień to czas, który obfituje w różnorodne owoce i warzywa. Jest to tym samym dobry moment, by uważnie przyrzeć się swojemu stylowi odżywiania, ilości warzyw i owoców, które zjadamy, które powinny stanowić podstawę zbilansowanej diety dostarczającej nam bogactwa witamin i składników mineralnych.

Sierpień jest dobrą porą, by zachować smak lata w postaci mrozonek. Dzięki tej metodzie przechowywania w znacznym stopniu zachowuje się cechy świeżych warzyw i owoców. Mają one znacznie wyższą wartość odżywczą niż inne rodzaje przetworów oraz są bardzo praktyczne w użyciu.



Arbuz

Zawiera witaminę C, witaminę A w formie beta-karotenu oraz niektóre witaminy z grupy B, np. tiaminę, kwas pantotenowy i kwas foliowy, ponadto bogaty jest w mangan, żelazo, magnez, selen i potas. Co ciekawe w Chinach, gdzie rośnie ich największa ilość, zjadane są również skórki arbuza – przygotowuje się z nich np. zupę.



Czereśnie

Im ciemniejsze, tym większa ich wartość odżywcza, zawierają bowiem wtedy więcej potasu, wapnia, żelaza, magnezu, a także witamin z grupy B, beta-karotenu oraz witaminy C; pomagają w walce z artretyzmem (dną moczanową), wspomagają produkcję hormonów tarczycy, korzystnie wpływają na stan skóry i funkcjonowanie układu pokarmowego.



Borówki

Zawierają witaminy A, B, C, E oraz PP, cynk, potas, selen, miedź, magnez, żelazo, wapń oraz bardzo dużą ilość antyoksydantów, za co są najbardziej cenione, wspierają profilaktykę przeciwnowotworową. Regularne spożywanie borówek amerykańskich wywiera korzystny wpływ na zdolności poznawcze, w szczególności pamięć i uczenie się; owoce te mogą również zwiększać wrażliwość tkanek na działanie insuliny, czyli są wartościowym składnikiem diety pacjentów z cukrzycą oraz insulinoopornością.



Maliny

Prawdziwa skarbnica witamin oraz przeciwutleniaczy, bogate źródło witaminy A, witamin z grupy B (np. B1, B2, B3), wit. C, obfitują w składniki mineralne, np. potas, wapń, magnez, cynk, selen i żelazo, charakteryzują się wysoką zawartością substancji bioaktywnych, jak karotenoidy, olejki eteryczne, pektyny, garbniki, kwasy organiczne, śluz, antyoksydanty, np. kwas elagowy, flawonoidy, antocyjany (czyli polifenole). Dzięki zawartości kwasu elagowego, posiadają właściwości antybakteryjne, przeciwbólowe, uspokajające, obniżające ciśnienie krwi, wspomagające leczenie przeziębień, zapaleń jamy ustnej, gardła i krtan.

Truskawki

Porcja 100 g truskawek zawiera 60 mg witaminy C, co pokrywa jej dzienne zapotrzebowanie dla osób dorosłych zawierając znacznie więcej witaminy C niż pomarańcze i inne owoce cytrusowe. Ponadto są bogactwem witamin z grupy B, witaminy A, E, PP, a także szeregu mikroelementów chroniących przed anemią żelaza, są żółciopędne, a co za tym idzie stymulują pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Porzeczka

Bogata w witaminę A (beta-karoten), witaminy B1, B2, B5, B6 oraz witaminę E, wapń, magnez, fosfor, potas, miedź oraz żelazo, posiada ogromne ilości witaminy C, bo już 100 g owoców pokrywa prawie 241 proc. naszego dziennego zapotrzebowania na tę witaminę. Nie tylko owoce czarnej porzeczki są cenne dla zdrowia, również jej liście mają właściwości lecznicze, wykazują działanie grzybobójcze, bakteriobójcze oraz wirusobójcze.



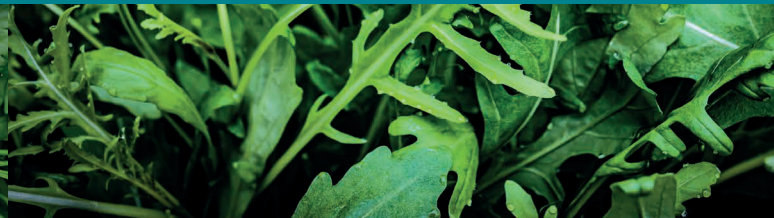
Botwinka

Źródło żelaza i wapnia, zawiera sporą dawkę antyoksydantów, które zwalczają wolne rodniki.



Natka pietruszki

Zawiera więcej witaminy C, niż owoce cytrusowe. Jest jednym z najlepszych źródeł prowitaminy A, chlorofilu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza; działa moczopędnie, jest w stanie skutecznie usuwać nadmiar wody z organizmu, a także oczyszczać go z toksyn.



Rukola

Zawiera wit. A, C, K, z grupy B, żelazo, karotenoidy, wspiera procesy trawienne: wzmacnia wytwarzanie żółci, leczy nieżyty i wrzody żołądka.



Kalarepa

Bogata w wit. A, B6, C, E i K, wspiera profilaktykę chorób nowotworowych, działa grzybobójczo i bakterio-bójczo, wspomaga funkcjonowanie wzroku



Kapusta biała

Niezwykle bogata w wit. A i C. Sok z kapusty może być wykorzystywany w leczeniu wrzodów żołądka. Badania potwierdziły, że codzienne picie szklanki świeżego soku z kapusty wspomaga gojenie się wrzodów.



Pomidory

Bogate w silny przeciwutleniacz (likopen) wspomagający procesy trawienia, działający antynowotworowo i przeciwmiażdżycowo. Pomidory zawierają również duże ilości potasu i wit. E oraz C dzięki czemu pozytywnie wpływają na stan skóry.



Szczypiorek

Bogactwo wit. A, C, K i folianów, wykazuje silne działanie antyoksydacyjne.



Brokuł

Zawiera silny przeciwutleniacz (sulforafan), który pomaga chronić organizm przed wrzodami dwunastnicy i żołądka oraz wspiera walkę z innymi chorobami układu pokarmowego, w tym zapaleniem przełyku, a nawet rakiem żołądka. Zawiera znaczne ilości wit. A, C i kwasu foliowego.



Brukselka

Również zawiera sulforafan, bogata w wit. C (100 g brukselki zapewnia 100% dziennego zapotrzebowania na wit. C)



Papryka

Bogactwo wit. C - średnia papryka pokrywa dwukrotną ilość zapotrzebowania dziennego na wit C, E, B1 i B2. Zawiera związki o działaniu antyoksydacyjnym (przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe).



Cukinia

Zawiera spore ilości wit. A i C oraz zawiera substancje, które zmniejszają ryzyko raka narządów przewodu pokarmowego (w tym żołądka, trzustki, jelita grubego i jamy ustnej). Zawarta w cukinii luteina i zeaksantyna chronią siatkówkę oka, tym samym zmniejszając ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej. Spożywanie cukinii wskazane jest osobom cierpiącym z powodu wrzodów żołądka, zgagi lub nadkwasoty.

SEZONOWE
WARZYWA





Święta nietypowe:

04.09

Dzień Orzechów Macadamia

28.09

Światowy Dzień Jabłka

29.09

Dzień Kawy

Wrzesień



Kawa na ławę

Najbardziej znana ze swoich właściwości stymulujących centralny układ nerwowy. Ma szereg właściwości prozdrowotnych potwierdzonych licznymi badaniami. Jej umiarkowane spożycie (u dorosłych max. do 400 mg kofeiny/d, czyli 3-4 filiżanki) nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, nie sprzyja chorobom sercowo-naczyniowym oraz nie zmniejsza gęstości mineralnej kości, u osób spożywających odpowiednią ilość wapnia (jak niedawno jeszcze sądzono).

Wykazano, że spożycie 2-3 filiżanek kawy:

- Zmniejsza ryzyko cukrzycy: picie kawy ziarnistej może pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi i zmniejszać ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.
- Poprawia funkcje mózgu: kofeina zawarta w kawie ziarnistej jest naturalnym środkiem pobudzającym, który poprawia koncentrację, zapamiętywanie i zdolność do podejmowania decyzji.
- Obniża ryzyko chorób serca: regularne picie kawy ziarnistej może zmniejszać ryzyko chorób serca, takich jak nadciśnienie i miażdżyca.
- Zmniejsza ryzyko nowotworu: badania wykazują, że picie kawy ziarnistej może zmniejszać ryzyko wystąpienia niektórych rodzajów nowotworów, takich jak rak jelita grubego i rak piersi.
- Zmniejsza ryzyko chorób neurodegeneracyjnych: picie kawy ziarnistej może pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimer'a i choroba Parkinsona.



- Zmniejsza ryzyko depresji i poprawia samopoczucie: jak wskazują badania, już jedna filiżanka kawy podnosi poziom serotoniny i dopaminy, czyli hormonów szczęścia.
- Ma wpływ na mikrobiotę jelitową: badania in vitro opublikowane w British Journal of Nutrition wykazały, że kawa podnosi metabolizm i liczebność bakterii ochronnych z rodzaju Bifidobacterium spp.
- Ma dobry wpływ na zęby: skutecznie ogranicza rozwój próchnicy.
- Wykazuje działanie przeciwbólowe: wypicie kawy przed wysiłkiem fizycznym zmniejsza ból mięśni nawet do 50%. A wszystko dzięki zawartej w niej kofeinie.

Czy kawa odwadnia i pozbawia magnezu?

Po wypiciu kawy możemy zaobserwować jej moczopędne działanie, jednak udowodniono, że kawa nie ma właściwości odwadniających (pod warunkiem, że dostarczamy organizmowi wystarczających ilości płynów). Nie ma również badań, które by potwierdzały, iż kawa wypłukuje magnez z organizmu (tak, jak to czyni np. alkohol). Napój ten w niewielkim stopniu ogranicza przyswajalność magnezu, ale z drugiej strony sam jest jego źródłem (4 filiżanki kawy dostarczają 14 mg pierwiastka). Udowodniono, że pijąc 3-4 filiżanki kawy dziennie tracimy 4 mg tego pierwiastka, co jest dość niewielką wartością w porównaniu do dziennego zapotrzebowania organizmu na magnez (mieszającego się w przedziale 300-420 mg).

Kiedy kawa może zaszkodzić?

Mimo prozdrowotnych właściwości kawy, nie jest ona niestety wskazana dla wszystkich. Unikać jej powinni pacjenci, m.in. z wrzodami i/lub zapaleniem żołądka oraz chorobą refluksową.

Ile ma kalorii?

Sama kawa ma bardzo mało kalorii - średnio 7 kcal na filiżankę. Jednak warto zwrócić uwagę na dodatki, które potrafią sprawić, że kawa będzie bardziej deserem, co może prowadzić do przyrostu masy ciała.

Ile kalorii ma twoja kawa?



Szklanka Espresso

1 kcal



Szklanka Late

190 kcal



Szklanka Cappuccino

150 kcal



Szklanka kawy zbożowej

5 kcal

Substancje słodzące

Łyżeczka Cukru

20 kcal

Łyżeczka Miodu

40 kcal

Łyżeczka Ksylitolu

10 kcal

Łyżeczka Erytrolu

0 kcal

Mleko

100g Mleka 0,5%

40 kcal

100g Mleka 3,2%

60 kcal

100g Mleka Sojowego

40 kcal

100g Mleka 2%

50 kcal

Zamienniki kawy

Yerba Mate

- Daje efekt pobudzenia nawet do 5 h.
- Duża zawartość polifenoli, witamin i składników mineralnych.
- Nie uzależnia.

Guarana

- Posiada guaranine o działaniu podobnym do kofeiny, jednak działa na organizm człowieka o wiele dłużej, bo nawet do 6 h.
- Poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania.

Matcha

- Najzdrowsza ze wszystkich japońskich herbat.
- Zawiera podobną ilość kofeiny co kawa.
- Zawiera bardzo dużo cennych substancji odżywczych.
- Wspiera odporność.

Żeń-szeń

- W postaci suplementu zamiennik kawy.
- Ma pozytywny wpływ na koncentrację i pamięć.

Imbir z dodatkami

- Działa pobudzająco, a wraz z dodatkami wspomaga odporność, zwalcza zmęczenie.

[przepis na shoty z dodatkiem imbiru znajdziesz w książeczce z przepisami](#)





Święta nietypowe:

01.10

Międzynarodowy Dzień
Wegetarianizmu

08.10

Światowy Dzień Jaja

10.10

Światowy Dzień Owsianki

przepis na zbilansowaną owsiankę
znajdziesz w książeczce z przepisami

16.10

Światowy Dzień Chleba

24.10

Dzień Walki z Otyłością

Fażdziernik



Chleb nasz powszedni

Dobrej jakości chleb stanowi ważny składnik zbilansowanej diety, odgrywając kluczową rolę w żywieniu wielu ludzi na całym świecie, dostarczając niezbędnych składników odżywczych i przynosząc szereg korzyści zdrowotnych. Chleb, zwłaszcza ten pełnoziarnisty, dostarcza witamin z grupy B, takich jak tiamina (B1), ryboflawina (B2), niacyna (B3) oraz kwas pantotenowy (B5). Jest źródłem minerałów takich, jak żelazo, magnez, fosfor i cynk. Dostarcza błonnika, który poprawia perystaltykę jelit, reguluje poziom cukru we krwi i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Różnorodność chlebów jest ogromna, w zależności od tradycji kulinarnej, regionu czy preferencji smakowych.

Na sklepowych półkach znajdziemy wiele rodzajów chleba i innych wypieków wykonanych w całości z mąki pszennej, mąki żytniej, orkiszowej lub mieszanek mąk. Uważa się, że dla osób zdrowych najlepszy chleb to ten pełnoziarnisty, wykonany w całości z mąki razowej, powstały na zakwasie, w którym drożdże i bakterie mlekowe metabolizują skrobię i białka w cieście. Proces ten trwa dłużej niż w przypadku chleba drożdżowego, co nadaje takiemu chlebowi wyjątkowy smak, konsystencję i czyni go bardziej wartościowym, ponieważ:

1. Zakwas, będący naturalnym środowiskiem dla mikroorganizmów, pomaga w rozbijaniu składników odżywczych, takich jak białka i skrobia, co ułatwia ich przyswajanie przez organizm.
2. W porównaniu do chleba wytwarzanego przy użyciu komercyjnych drożdży, chleb na zakwasie często zawiera nieco niższą zawartość glutenu. Proces fermentacji zakwasu pomaga w jego rozbiciu, co może ułatwić trawienie dla osób wrażliwych na gluten.



3. Ma niższy indeks glikemiczny niż pozostałe rodzaje chleba. Oznacza to, że spożycie chleba na zakwasie może pomóc w utrzymaniu bardziej stabilnego poziomu cukru we krwi.
4. Ze względu na niskie pH i obecność kwasu mlekowego ma tendencję do dłuższego utrzymania świeżości, niż chleb wytwarzany przy użyciu komercyjnych drożdży.
5. Zakwas, będący naturalnym źródłem probiotyków, może wpływać pozytywnie na zdrowie jelit.



Czym zatem kierować się wybierając chleb?

- Wybieraj ciemne pieczywo z mąki pełnoziarnistej, razowej lub żytniej, które będzie bogate nie tylko w witaminy i minerały, ale również w błonnik nadający większą sytość.
- Pieczywo na zakwasie będzie lepszym wyborem, niż chleb na drożdżach.
- Chleb zakupiony w całości będzie dłużej utrzymywał świeżość, niż chleb krojony.
- Wybieraj ten z niską zawartością soli w składzie.
- Unikaj produktów zbożowych barwionych karmelem, z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego i większych ilości cukru.
- Czytaj skład i nie kupuj pieczywa, które zawiera dodatki do żywności m.in. takie jak:
 - dwutlenek siarki (E 220) działający kwasotwórczo, co może powodować zaburzenia czynnościowe układu pokarmowego,
 - siarczyn sodu (E 221) obniżający zawartość witamin, wzmagający objawy astmy i alergii,
 - fosforan sodu (E 339) - zapobiegający wysychaniu pieczywa, mający negatywny wpływ na równowagę kwasowo-zasadową i bilans wapniowy ustroju,
 - propionian wapnia (E 282) powodujący bóle głowy,
 - azotan amonu (E 538) stosowany jako ulepszcacz do regulacji procesu fermentacji w cieście,
 - ono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych (E 471) działające jako emulgatory, poprawiające teksturę chleba i zapobiegające utracie jego wilgotności.





Święta nietypowe:

01.11

Światowy Dzień Wegan

08.11

**Europejski Dzień Zdrowego
Jedzenia i Gotowania**

14.11

Światowy Dzień Cukrzycy

24.11

Dzień Buraka

26.11

Dzień Ciasta

przepis na szybkie ciasto z buraka i banana
znajdziesz w książeczce z przepisami

Listopad





ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA*

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH opublikował w 2020 roku nowe zalecenia zdrowego żywienia, które mają postać infografiki przedstawiającej talerz wypełniony różnymi produktami. Jej forma jest znacznie łatwiejsza w interpretacji, niż wcześniejsza, tzw. Piramida Zdrowego Żywienia.

Talerz ma reprezentować przeciętne dzienne spożycie produktów dobranych tak, aby dieta sprzyjała zachowaniu zdrowia. Określono na nim proporcje, w jakich należy spożywać poszczególne grupy produktów:

- warzywa i owoce powinny zajmować $\frac{1}{2}$ talerza (więcej warzyw niż owoców)
- zboża powinny zajmować $\frac{1}{4}$ talerza
- źródła białka powinny zajmować pozostałą $\frac{1}{4}$ talerza

*Zalecenia dotyczą osób zdrowych. W przypadku chorób lub dolegliwości skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo i makarony razowe/pełnoziarniste, kasze, brązowy ryż, itp.).
- Różnokolorowych warzyw i owoców (więcej warzyw niż owoców).
- Nasion roślin strączkowych, które są dobrym źródłem białka.
- Ryb, zwłaszcza tych morskich, staraj się zjadać 2 x w tygodniu.
- Niskotłuszczowych produktów mlecznych (kefiry, maślanki, jogurty naturalne, itp.).
- Orzechów, nasion, pestek (np. słonecznik, pestki dyni, migdały itp.).

Jedz mniej:

- Soli
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (np. wędlin, pasztetów, kiełbas itp.).
- Pij mniej słodzonych napojów.
- Cukru i produktów słodzonych.
- Produktów przetworzonych (np. fast foody, słone przekąski, przemysłowe słodczyce, itp.), które zawierają ogromne ilości soli, cukru i tłuszczu utwardzonego.

Zamieniaj produkty na ich zdrowsze zamienniki i wdrażaj zalecenia małymi krokami, by osiągać korzyści dla zdrowia:

- Przetworzone jasne pieczywo (białe pieczywo, białe makarony, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste lub graham.
- Mięso czerwone i wyroby z niego zamieniaj na mięso drobiowe, ryby, jaja i na rośliny strączkowe.
- Słodkie napoje na wodę.
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany).
- Tłuste produkty mleczne (żółte sery, sery typu camembert) na niskotłuszczowe (jogurty naturalne, kefir, maślanka, twarogi, mozzarella light).
- Smażenie, grillowanie zamień na pieczenie, duszenie, gotowanie, parowanie.

Pamiętaj, by jadać posiłki regularnie i zachowywać 3-4 godziny odstępu pomiędzy posiłkami.





Święta nietypowe:

15.12
Dzień Herbaty

20.12
Dzień Ryby

30.12
Dzień Serka Wiejskiego

przepis na serek wiejski z pieczarkami
znajdziesz w książeczce z przepisami

Grudzień



Grudzień to magiczny miesiąc, szczególnie w kontekście świąt Bożego Narodzenia, których atmosfera niesie ze sobą ciepło, radość i wspólne chwile z najbliższymi. W tym okresie miód stanowi istotny składnik wielu tradycyjnych przepisów, jak pierniczki, miodowniki czy makowce, nadając im charakterystyczny smak. Jego wyjątkowość nie polega tylko na nadaniu smaku, ale również na prozdrowotnych właściwościach. Jest źródłem antyoksydantów, ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, dlatego ma zastosowanie w wielu produktach leczniczych. Miód to zatem nie tylko pyszny dodatek do potraw, ale również fascynujący produkt przyrody.

Czy wiesz, że:

- Aby uzyskać jeden kilogram miodu, pszczoły muszą wykonać tytaniczną pracę wymagającą zebrania nektaru z około dwóch milionów kwiatów.
- Istnieje ogromna różnorodność miodów, które różnią się zarówno smakiem, jak i kolorem. Wpływ na to mają zarówno rośliny, z których został zebrany nektar, jak i region ich zbioru.
- Miód jest jednym z najstarszych znanych środków konserwujących i używany był przez wieki do przechowywania żywności. Działa antybakteryjnie i antygrzybiczo, co pomaga zachować świeżość produktów spożywczych.
- Miód składa się głównie z cukrów, takich jak glukoza i fruktoza, ale zawiera również niewielkie ilości witamin, minerałów, antyoksydantów i innych substancji biologicznie aktywnych.

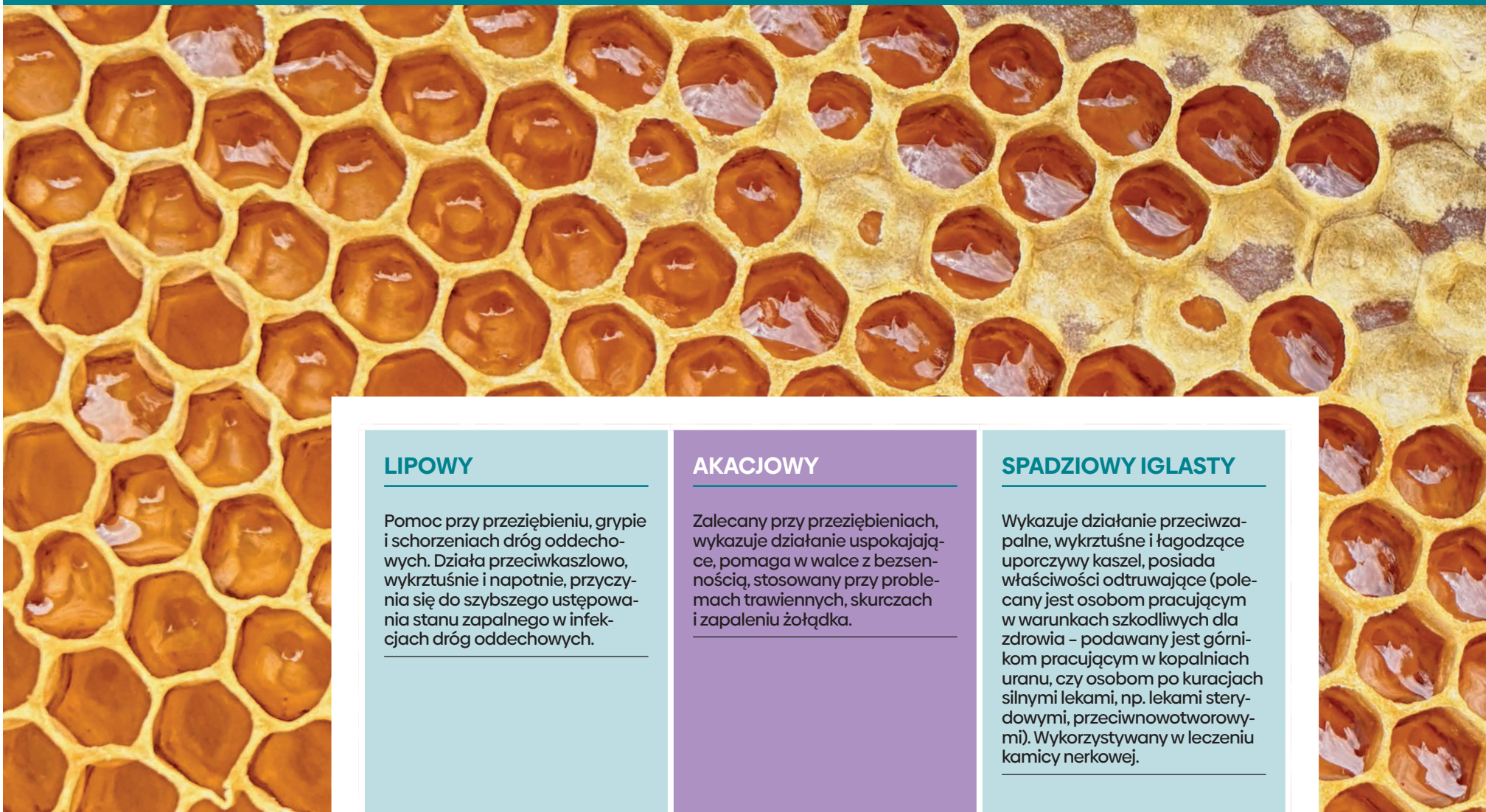
- Podgrzanie go do temperatury wyższej niż 45-50 stopni niszczy i dezaktywuje wiele cennych związków, dlatego nigdy nie dodawaj go do gorącego napoju.

- Miód nie psuje się dzięki swoim antybakteryjnym właściwościom, które zapewnia mu nadtlenek wodoru. Ten związek chemiczny powstaje w wyniku utleniania się glukozy do kwasu glukonowego. Reakcja zachodzi pod wpływem działania enzymu – inwertazy, znajdującej się w ślinie pszczoł. Miód konserwują również znajdujące się w nim flawonoidy. Dla zachowania wartości smakowych i zdrowotnych kluczem jest jednak odpowiednie przechowywanie miodu. Jest on wrażliwy na działanie światła słonecznego, co może przyczynić się do utraty witamin i przeciwutleniaczy, dlatego przechowuj go w ciemnym miejscu.

- Jeśli chcesz wyjąć miód z pojemnika, używaj drewnianych, plastikowych lub szklanych łyżek. Metalowe narzędzia mogą wpływać na składniki miodu i zniekształcać jego smak.

- Produkowanie miodu to nie tylko praca pszczoł, ale także sztuka pszczelarza. Kontrola warunków otoczenia, dbanie o zdrowie pszczoł i wybór odpowiednich miejsc na ule, to kluczowe aspekty hodowli pszczoł i produkcji miodu.

- Warto wiedzieć, że łyżeczka cukru, która waży 5 g zawiera 20 kcal, zaś łyżeczka miodu waży aż 12 g (czyli dwa razy tyle, co łyżeczka cukru) dostarczając przez to prawie 40 kcal (w 100 g jest ok. 325 kcal). Należy więc tego produktu używać z rozwagą. Muszą o tym pamiętać zwłaszcza osoby na diecie redukcyjnej, z nadmierną masą ciała oraz chorzy na cukrzycę.



LIPOWY

Pomoc przy przeziębieniu, grypie i schorzeniach dróg oddechowych. Działa przeciwkaszlowo, wykrztuśnie i napotnie, przyczynia się do szybszego ustępowania stanu zapalnego w infekcjach dróg oddechowych.

AKACJOWY

Zalecany przy przeziębieniach, wykazuje działanie uspokajające, pomaga w walce z bezsennością, stosowany przy problemach trawiennych, skurczach i zapaleniu żołądka.

SPADZIOWY IGLASTY

Wykazuje działanie przeciwzapalne, wykrztuśne i łagodzące uporczywy kaszel, posiada właściwości odtruwające (polecany jest osobom pracującym w warunkach szkodliwych dla zdrowia – podawany jest górnikom pracującym w kopalniach uranu, czy osobom po kuracjach silnymi lekami, np. lekami sterydowymi, przeciwnowotworowymi). Wykorzystywany w leczeniu kamicy nerkowej.



Jaki miód wybrać?

Wszystko zależy od upodobań smakowych i oczekiwanych efektów leczniczych. Przede wszystkim należy kupować produkty pochodzące ze sprawdzonych źródeł, najlepiej od lokalnych pszczelarzy. Tańsze miody oferowane w supermarketach stanowią zwykle mieszankę różnych miodów importowanych, o obniżonej jakości, na którą wpływa zarówno przedłużająca trwałość obróbka termiczna, jak i sztuczne dokarmianie pszczół, np. syropem glukozowo-fruktozowym.

NAWŁOCIOWY

wykorzystywany w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych i dróg żółciowych, posiada właściwości antyseptyczne, żółciopędne i wzmacniające organizm.

WIELOKWIATOWY

Zgodnie z wynikami badań letni miód wielokwiatowy może w znacznej mierze łagodzić katar sienny i alergiczny, rodzaj astmy oskrzelowej, ponieważ zawiera pyłki i inne naturalne alergeny, co pozwala na uodpornienie się na nie.

MALINOWY

Działa napotnie, przeciwgorączkowo oraz rozgrzewająco.

RZEPAKOWY

Wykorzystywany we wspomaganie leczenia infekcji gardła, nosa i oskrzeli.

Moje Dobre Nawyki

miesiąc

Aktywność fizyczna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Jadłem/am zdrowo																																
Ilość wypitych płynów																																
Słodycze?																																
Warzywa ok. 400-500g																																
Witaminki																																
Ilość snu																																
30 minut czytania																																
Nastrój																																

„W konfrontacji strumienia ze skałą, strumień zawsze wygrywa - nie przez swoją siłę, ale przez wytrwałość.”
 Budda



