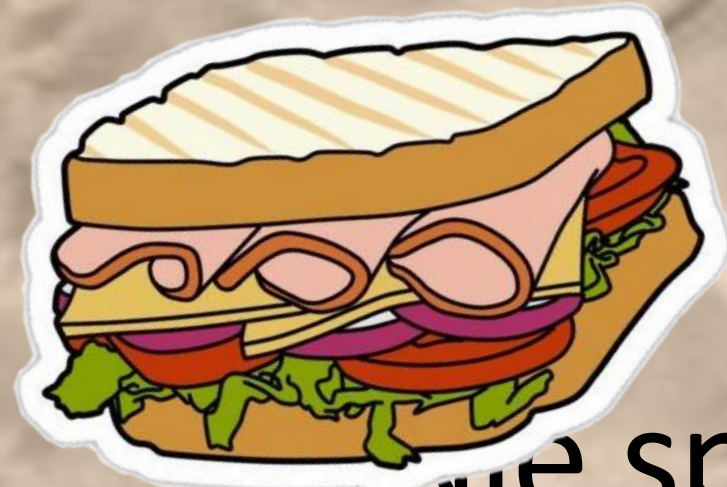




# Zdrowa dieta i ruch



Marta Blonkowska



Wyłącznie zdrowe odżywianie lub wysiłek fizyczny nie sprawią, że będziesz żyć dłużej - ważne jest łączenie tych rzeczy

- Zbilansowana dieta oraz regularne ćwiczenie osobno mają dużo pozytywnych korzyści, natomiast najzdrowszym dla nas jest synergia tych czynności,
- Co jest ważne: wysoki poziom wysiłku fizycznego nie przeciwdziała negatywnym skutkom zdrowotnym złej diety (źródło: British Journal of Sports Medicine)
- Często widzimy reklamy, gdzie konsumenci wabieni są do ćwiczeń ale i jedzenia wszystkiego na co mają ochotę - to podsycza mit, który mówi, że „ćwiczenia przewyższają złe skutki niezdrowej diety”



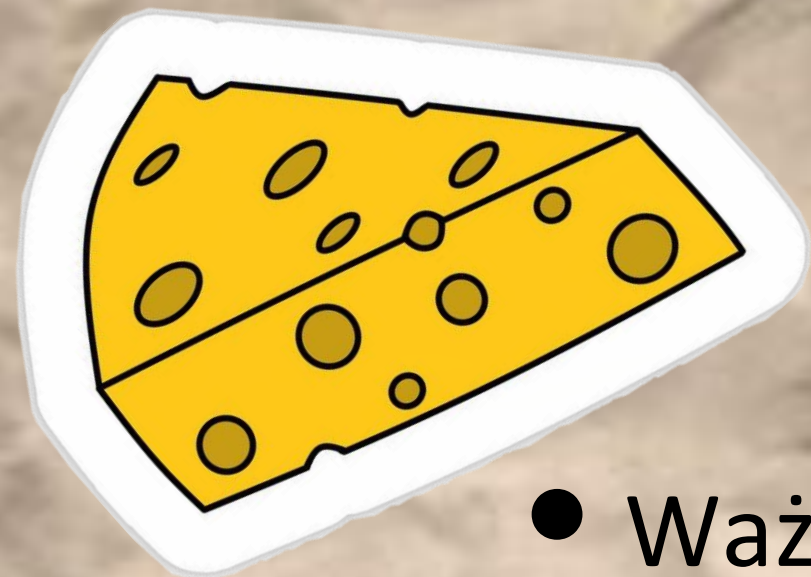
# Korzyści ze zdrowego odżywiania i regularnych ćwiczeń



- Aktywność fizyczna może poprawić funkcjonowanie naszego mózgu, zmniejszyć ryzyko chorób oraz wzmocnić kości i mięśnie - zdrowa dieta może wydłużyć długość życia, zwiększyć odporność i zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych.
- Dieta bogata w warzywa oraz regularne ćwiczenia sprowadzają dwa rodzaje cholesterolu do odpowiedniego poziomu - cholesterol, który jest dla nas dobry ale i ten niebezpieczny, który gromadzi się w żyłach,
- Zdrowa dieta zawiera wiele naturalnych przeciwutleniaczy, które spowalniają proces starzenia
- Ćwiczenia powodują wydzielanie się w naszym organizmie endorfin, które poprawiają nasz nastrój
- Dobra dieta i ćwiczenia zmniejszają nasz stres oraz sprawiają, że lepiej śpimy

# Jak warto się odżywiać?

- Ważne jest spożywanie różnorodnych produktów spożywczych,
- Picie dużej ilości płynów jest ważne do poprawnego funkcjonowania naszego organizmu
- Pamiętaj, aby jeść wystarczającą ilość węglowodanów, aby utrzymać siłę podczas ćwiczeń
- Niezbędne jest spożywanie pełnoziarnistego pieczywa, płatków zbożowych, owoców, warzyw, umiarkowanej ilości mleka, jogurtów, sera, mięsa, ryb, jaj, orzechów i roślin strączkowych
- Odżywiaj się odpowiednio do twojego poziomu aktywności fizycznej



# Najlepsze źródła energii

- Węglowodany dają naszemu organizmowi najwięcej energii, produkty zawierające węglowodany to:

1. Chleb
2. Ryż
3. Makaron
4. Płatki
5. Ziemniaki



- Im więcej ćwiczysz, tym więcej węglowodanów potrzebujesz
- Rzeczywista ilość węglowodanów, których potrzebujesz, zależy od rodzaju ćwiczeń, które wykonujesz, intensywności, czasu trwania oraz intensywności ćwiczeń

## Dlaczego zdrowe odżywianie jest Szczególnie ważne dla nastolatków?

- Jeśli nastolatki nie przyjmują odpowiedniej ilości kalorii i składników odżywczych, mogą doświadczyć powikłań zdrowotnych - zahamowania wzrostu, opóźnionego dojrzewania, nieregularnych miesiączek i innych schorzeń,
- Nieodpowiednia dieta może negatywnie wpływać na nastój, poziom energii oraz wyniki sportowe i edukacyjne nastolatków,
- Nawyki żywieniowe ukształtowane w okresie dojrzewania mogą utrzymać się w wieku dorosłym, co może mieć pozytywny lub negatywny wpływ na zdrowie i ryzyko różnych chorób



# 5 diet wspieranych przez naukę

1. Dieta niskowęglowodanowa, pełnowartościowa - idealna dla osób, które chcą schudnąć, zoptymalizować stan zdrowia i zmniejszyć ryzyko chorób. To dieta bogata w warzywa, mięso, ryby, jaja, owoce, orzechy i tłuszcze ale uboga w skrobie, cukry i przetworzoną żywność.
2. Dieta śródziemnomorska - szczególnie skuteczna w zapobieganiu chorobom serca, zawiera mnóstwo warzyw, owoców, ryb, drobiu, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, produktów mlecznych i oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

3. Dieta paleo - skutecznie odchudza i poprawia ogólny stan zdrowia. Koncentruje się ona na nieprzetworzonej żywności, przypomina dietę dostępną dla paleolitycznych przodków ludzkości
4. Dieta wegańska - wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi, w tym utratą wagi, poprawą zdrowia serca i lepszą kontrolą poziomu cukru we krwi. Dieta opiera się wyłącznie pokarmach roślinnych i eliminuje wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego
5. Dieta bezglutenowa - jest niezbędna dla osób, które nie tolerują glutenu. Polega na całkowitym wyeliminowaniu produktów spożywczych zawierających gluten, czyli przede wszystkim tych produkowanych z pszenicy i jej odmian (żyta, pszenżyta, jęczmienia, owsa)



# Dlaczego warto pić wodę?

- Niedobór wody, nawet w niewielkim stopniu, może prowadzić do zmęczenia, bólów głowy i problemów ze snem.
- substrat i produkt wielu reakcji metabolicznych
- środowisko wewnętrzne komórek i organizmów – środowisko zachodzenia wszystkich procesów **biochemicznych**
- transporter – składnik płynów wewnątrzustrojowych (cytoplazma, krew, limfa, płyny jamy ciała)
- uczestniczy w termoregulacji i osmoregulacji

# Wpływ wody na funkcjonowanie mózgu

- Nasz mózg składa się głównie z wody, co podkreśla, jak ważna jest ona dla funkcji poznawczych.
- Nawodnienie wpływa na koncentrację, pamięć i ogólną sprawność umysłową. Nawet lekkie odwodnienie może wpływać na nasze zdolności poznawcze i nastrój.
- Pamiętaj, że odpowiednie nawodnienie to nie tylko kwestia picia wody, ale też spożywania pokarmów bogatych w wodę, takich jak owoce i warzywa. Włączenie ich do diety to dodatkowy sposób na utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia.

## Czy Polacy piją wystarczające ilości płynów?

Napoje zawierające cukry  
/ w dziennej diecie Polaków /



kobiety



59%

kobiet pije za mało

48%



mężczyźni



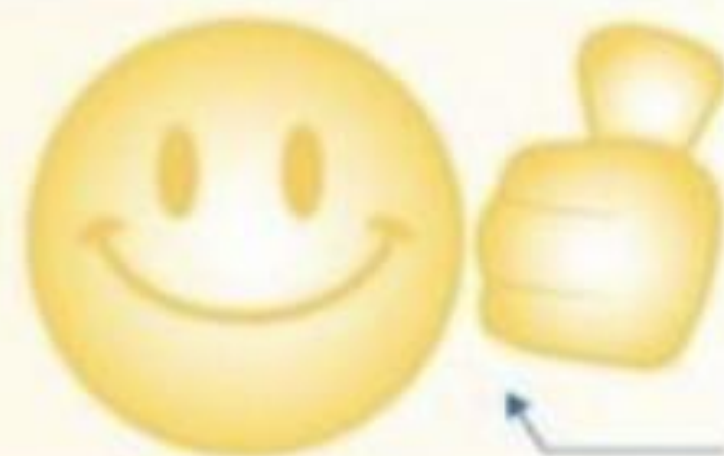
78%

mężczyzn pije za mało

49%



Tylko  
**dzieci**  
piją wystarczającą  
ilość płynów



**ale**  
w dużej mierze są to  
słodkie płyny

60%

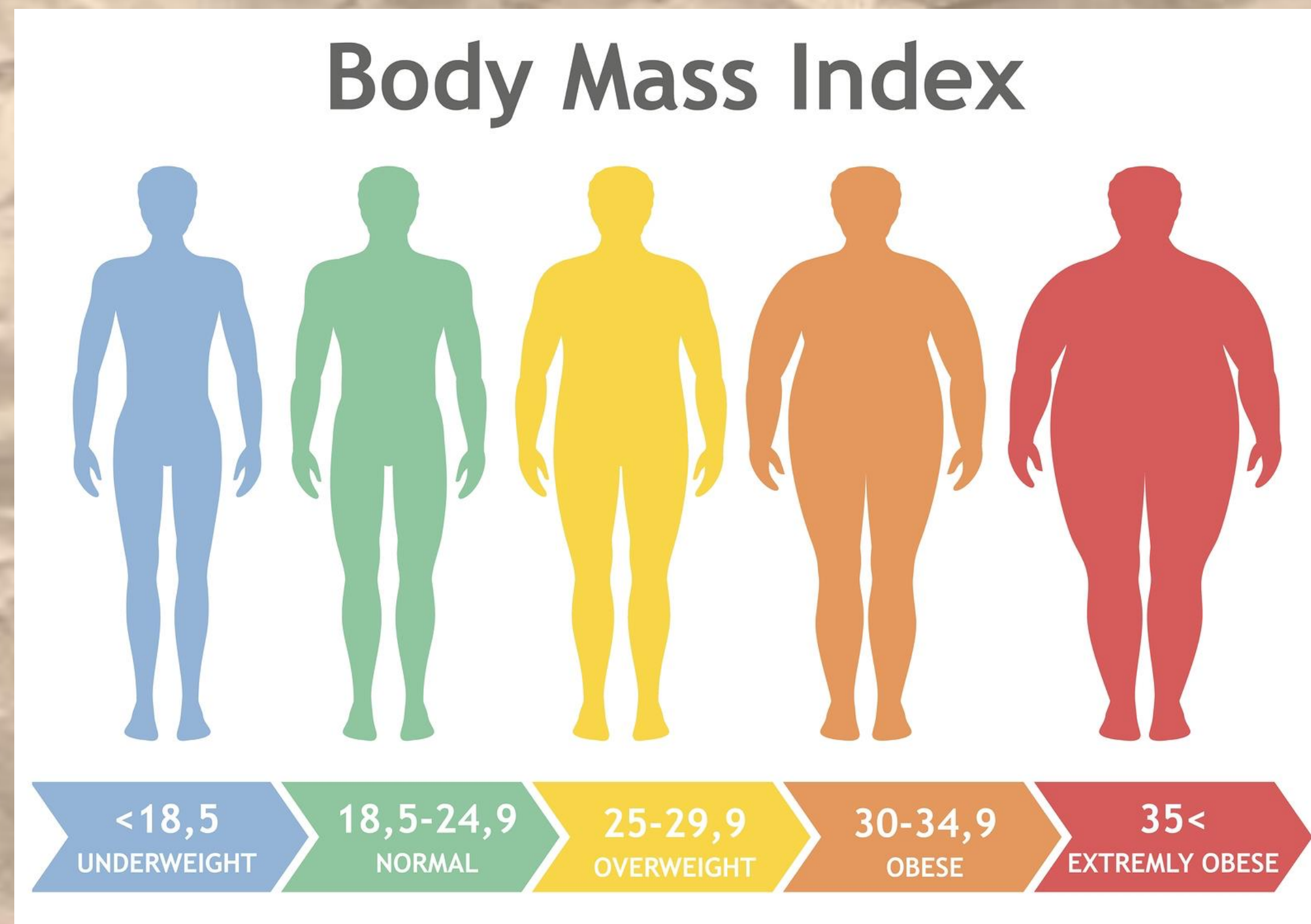


# Tłuszcz też jest nam potrzebny!

- **funkcja** energetyczna – dzięki ich utlenieniu komórki uwalniają energię niezbędną w reakcjach anabolicznych
- ochronna – tłuszcze chronią organizmy przed:
  - urazami mechanicznymi – warstwa tkanki tłuszczowej chroniąca gałkę oczną, nerki i inne **narządy jamy brzusznej**
- budulcowa – fosfolipidy i glikolipidy budują błony biologiczne
- regulatorowa – regulują procesy metaboliczne w komórkach – są hormonami steroidowe (hormony płciowe, hormony kory nadnerczy)

# Co to BMI

BMI (ang. Body Mass Index - wskaźnik masy ciała) jest wskaźnikiem, który jest obliczany przez porównanie wzrostu z masy ciała. Jego wartość jest pomocna w ocenie ryzyka wystąpienia chorób związanych z nadwagą takich jak miażdżyca lub choroba niedokrwienna serca.



# Tabela zapotrzebowania kalorycznego

Age (Years)	Gender	Sedentary (Not Active)	Moderately Active	Active
2-3	Male or female	1,000	1,000	1,000
4-8	Male	1,200 – 1,400	1,400 – 1,600	1,600 – 2,000
	Female	1,200 – 1,400	1,400 – 1,600	1,400 – 1,800
9-13	Male	1,600 – 2,000	1,800 – 2,200	2,000 – 2,600
	Female	1,400 – 1,600	1,600 – 2,000	1,800 – 2,200
14-18	Male	2,000 – 2,400	2,400 – 2,800	2,800 – 3,200
	Female	1,800	2,000	2,400
19-30	Male	2,400 – 2,600	2,600 – 2,800	3,000
	Female	1,800 – 2,000	2,000 – 2,200	2,400
31-50	Male	2,200 – 2,400	2,400 – 2,600	2,800 – 3,000
	Female	1,800	2,000	2,200
51 and older	Male	2,000 – 2,200	2,200 – 2,400	2,400 – 2,800
	Female	1,600	1,800	2,000 – 2,200

# Przykładowe produkty o wysokiej kaloryczności

- Pączki (376 kalorii / szt)
- Spaghetti carbonara (490 kalorii / 1 porcja)
- Pizza z warzywami i serem (220 kalorii / 1 kawałek)
- Cheeseburger z bekonem i frytkami (2380 kalorii / 1 porcje)
- W kieliszku 50 ml czystej wódki 40 % znajduje się 110 kcal. Porcja (50ml) wódki smakowej dostarcza około 130 kalorii - warto także podkreślić, że alkohol dostarcza organizmowi wielu pustych kalorii, czyli takich, które nie wnoszą żadnych składników odżywczych

# Dlaczego energetyki są tak szkodliwe?

- napoje te mogą dodawać energii i poprawiać koncentrację, ale mogą również powodować niekorzystne skutki zdrowotne, takie jak przyspieszone tętno i podwyższone ciśnienie krwi - nadmierne lub regularne spożywanie napojów energetyzujących może prowadzić do arytmii serca, bólów głowy, wysokiego ciśnienia krwi i lęków.
- W Stanach Zjednoczonych w 2011 r. ponad 20 tys. wizyt na pogotowiu było związanych z konsumpcją napojów energetycznych. Badanie przeprowadzone w 2014 r. wykazało, że spośród 11 pacjentów z poważnymi problemami z sercem, w tym z zatrzymaniem akcji serca, pięciu deklarowało duże spożycie napojów energetycznych.





Kofeina jest głównym składnikiem napojów energetyzujących. Spożywana w dużych ilościach, przekraczających 400 miligramów dziennie, kofeina może powodować:

- Kołatanie serca
- Podwyższone ciśnienie krwi
- Zwiększone tętno
- Zaburzenia rytmu serca



# Napoje energetyczne szkodzą nastolatkom

Napoje energetyzujące są szczególnie niebezpieczne dla nastolatków, które wciąż rosną i rozwijają się oraz nie są w stanie poradzić sobie z ich skutkami ubocznymi.

- napoje energetyczne zwiększają ryzyko wystąpienia u nastolatków i młodych dorosłych kilku schorzeń, takich jak:
  - Nieprawidłowości układu sercowo-naczyniowego i nerwowego
  - Niepełnosprawność intelektualna
  - Zwiększone ryzyko depresji i innych chorób psychicznych
  - Zaburzenia snu

# Źródła

- British Journal of Sports Medicine
- <https://www.healthline.com/>
- <https://www.nidirect.gov.uk/>
- <https://getfit.waw.pl/jak-obliczyc-zapotrzebowanie-kaloryczne/>
- <https://www.muscle-zone.pl/blog/brzuch-i-bmi-otylosc-brzuszna/>
- <https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/zdrowie/cztery-powody-dla-ktorych-napoje-energetyzujace-sa-szkodliwe-sa-zdrowsze-sposoby-na/yf4nqz0>

Dziękuję za uwagę