



WSZECZSTRONNOŚĆ
CENA

Odkryj idealną równowagę pomiędzy pracą a rozrywką dzięki nowemu notebookowi ThinkPad SL510.



rp.pl | netsprint | euroadres
+zaawansowane | pomoc

- Prawo Dobra Firma Prawo dla Ciebie Samorząd Sfera Budżetowa Prawnicy
- Wiadomości Ekonomia Pieniądże Praca Nieruchomości Styl Życia Podróże tv.rp.pl Blogi
- Najnowsze Zdrowe odżywianie Choroby Kobieta Dziecko Ciąża Mężczyzna Uroda SPA Nie daj się zemie

rp.pl » Zdrowie » Zdrowe Odżywianie

Jesienna dieta czyli co jeść kiedy wieje i leje...

Monika Leśniewicz 24-10-2009, ostatnia aktualizacja 24-10-2009 01:42

Witaminy, minerały i inne składniki odżywcze z nieprzetworzonych pokarmów wzmocnią naszą odporność, regularne posiłki pozwolą działać cały dzień na pełnych obrotach – o tym jak odżywiać się, kiedy temperatura za oknem coraz niższa rozmawiamy z Anną Lewitt, Trenerem Żywienia z Centrum Treningu Osobistego i Dietetyki EGO.



autor zdjęcia: Monika Leśniewicz
źródło: Rzeczpospolita OnLine
Anna Lewitt
[+zobacz więcej](#)

Czy jesienią nasza dieta powinna ulec zmianie?

Dla zapewnienia zdrowia i dobrego samopoczucia jesienią powinniśmy korzystać ze świeżych zbiorów warzyw i owoców. Nie są to nowaliki pędzone chemią przez różnorakich hodowców a właściwe plony zebrane z pól i ogrodów.

W okresie wiosennym i wczesno-letnim nasza dieta jest szczególnie zubożona w podaż niezbędnych witamin i składników mineralnych. Niedobory tych produktów rekompensujemy błędnie nadmierną konsumpcją wysokokalorycznej i przetworzonej, bezwartościowej żywności. Jednostronna i mało urozmaicona dieta niestety osłabia naszą odporność i zwiększa podatność na liczne infekcje i przeziębienia. Ponadto nieregularne posiłki i towarzyszące temu błędy żywieniowe powodują pogorszenie naszego zdrowia a także przybieranie na wadze. Nasz organizm szczególnie łatwo magazynuje tłuszcze i trudno je później spala. Jest to jego naturalny sposób na przetrwanie. W tym okresie oprócz świeżych warzyw i owoców trzeba dbać by w naszej codziennej diecie znalazło się więcej produktów pełnoziarnistych, pełnowartościowe białka roślinnego i zwierzęcego. Powinniśmy także spożywać jak najmniej produktów smażonych zawierających tłuszcze zwierzęce.

Jak i co powinniśmy jeść by nie było nam zimno?

Węglowodany proste i złożone. Są one dla naszego organizmu źródłem energii zarówno do pracy mięśni a także do prawidłowej pracy naszego układu nerwowego, który bezpośrednio współpracuje z mięśniami. Owoce czyli węglowodany proste: uwalniają się szybko dostarczając energii do pracy mięśni i mózgu. Są szczególnie potrzebne po wysiłku fizycznym i psychicznym kiedy organizm ma zwiększone zapotrzebowanie na glukozę i glikogen czyli cukier zapasowy gromadzony w mięśniach. Nie należy z nimi przesadzać ponieważ niebezpiecznie podnoszą poziom cukru we krwi, szczególnie kiedy nie mamy na nie zapotrzebowania.

Nadmiar zostaje zamieniony na zapasową tkankę tłuszczową. Spożywać je należy w naturalnej postaci (świeże owoce) w godzinach porannych i to w ograniczonych ilościach.

Zdecydowanie polecam sięganie o tej porze roku po warzywa i kasze - węglowodany złożone: uwalniają się stopniowo i sukcesywnie dostarczają energii w zależności od potrzeb zgłaszanych przez organizm. Występują one we wszystkich warzywach, nasionach i orzechach oraz ziarnach zbóż, które są pełnowartościowym pożywieniem dla człowieka. Dostarczana energia służy do utrzymania ciepła w organizmie każdego człowieka.

Jakie znaczenie dla naszej odporności ma prawidłowe odżywianie?

System immunologiczny człowieka jest z wiekiem lub okresowo osłabiony np. jesień/zima. Komórki odpornościowe są słabsze i wówczas organizm jest bardziej podatny na choroby. Grypa lub infekcja, dla bardzo osłabionego lub starszego organizmu może okazać się bardzo groźna - może być nawet śmiertelnym zagrożeniem.

Współczesna nauka o żywieniu człowieka czyli dietetyka dostarcza nam informacji potwierdzających, że odpowiednio dobrana i stosowana na co dzień dieta bogata w zboża, warzywa i owoce, pełnowartościowe białko, enzymy czy roślinne i rybne tłuszcze wzmocnia odporność organizmu człowieka.

- DRUKUJ
- WYŚLIJ
- KUP ARTYKUŁ
- WYKOP
- GOOGLE
- BLIPNIJ
- STUMBLEUPON

Układ immunologiczny człowieka posiada niezwykle liczne i silne oddziały, które nieustannie czuwają nad naszym zdrowiem i życiem. Wszystkie komórki obronne powstają w wyniku dostarczania im substancji odżywczych ze spożywanego jedzenia.

Nieustannie penetrują prawie 100 tys. km naczyń krwionośnych i bronią nas przed inwazją obcych organizmów. Tak więc w toku długiego i złożonego procesu ewolucji organizm człowieka wykształcił niezwykle skomplikowane i precyzyjne mechanizmy pozwalające przetrwać w najtrudniejszych warunkach. Ten niewidoczny i zadziwiający świat mikroskopijnych cząstek wciąż nieustannie czuwa i walczy o nasze zdrowie. Aby walczył skutecznie potrzebuje ciągle uzupełniania w odżywcze substancje z codziennego pożywienia.

Czy ważne jest tylko to co jemy - czy także np. to jak często...?

Ważne jest to co jemy i kiedy jemy. Procesy przyswajania, trawienia i wydalania składników odżywczych trwają średnio 3-3,5 godz. Dlatego w takich odstępach czasowych powinniśmy spożywać posiłki. Dla przeciętnego człowieka jest to 5-6 posiłków dziennie. Pierwszy posiłek spożywamy 30 minut po przebudzeniu a ostatni na 2,5 godz. przed snem. Organizm człowieka jest tak skonstruowany, że aby prawidłowo funkcjonować i nie chorować potrzebuje tylko pełnowartościowych składników odżywczych. Z produktów sztucznych, bezwartościowych, konserwowanych i przetwarzanych nie odbuduje zużytych komórek najważniejszych organów takich jak: serce, mózg, wątroba, mięśnie czy cały układ nerwowy. Właśnie jakość pokarmów powinna decydować o doborze produktów do codziennego spożycia. Chociaż procesy produkcji tych produktów są w dużej mierze sterowane przez człowieka i od tego nie ma odwrotu, to powinniśmy spożywać produkty najmniej przetwarzane i konserwowane. Należy bezwzględnie wyeliminować wszelkiego rodzaju żywność tworzoną sztucznie (wędliny, margaryny, cukier, konserwy, ciasta, napoje słodzone, słodycze czy popularne fast – food) a skoncentrować się na prostych produktach występujących w przyrodzie pozbawionych konserwantów przedłużających trwałość.

Czy w okresie jesienno-zimowym dieta dziecka także powinna być zmieniona?

Oczywiście, dieta dziecka powinna być w tym okresie także zmieniona, ponieważ dziecko szczególnie wymaga odpowiedniej ilości i jakości składników odżywczych. Po pierwsze organizm dziecka ciągle rośnie i rozwija się, a po drugie w tym okresie dziecko także jest narażone na przeziębienia i infekcje wirusowe. Zgodnie z normami i zaleceniami żywieniowymi dieta dziecka powinna dostarczać wszystkich składników pokarmowych czyli budulcowego białka, energetycznych węglowodanów, dobrych tłuszczów oraz pełnego zestawu naturalnych witamin i minerałów.

Spotkałam się z opinią – że "jesień to nie jest czas na odchudzanie", "jesienią zawsze tyjemy" - ile jest prawdy w tych stwierdzeniach? Czy są to stereotypy?

Jesień jest idealnym momentem do rozpoczęcia procesu prawidłowego i zdrowego odchudzania, czyli systematycznego pozbywania się zapasowej tkanki tłuszczowej. Sprzyja temu podaż świeżo zebranych plonów warzyw i owoców. Tym niemniej jest to bardzo skomplikowany i długotrwały proces, dlatego musi być rozłożony w czasie. Zmiana tempa indywidualnej przemiany materii trwa u człowieka od 2 do 8 tygodni, czyli tyle średnio potrzebujemy aby wyregulować i zmienić swój metabolizm. Robimy to dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie i dostosowanych do możliwości ćwiczeniom fizycznym.

Tyjemy dlatego, że nadchodzące zimno wzmaga nasz apetyt i trudniej zdobyć się na dyscyplinę w zakresie wiedzy o odżywianiu. Jemy byle co i dużo nie mając czasu na codzienne ćwiczenia. Niesłusznie decydujemy, że zmiany w naszym sposobie życia rozpoczniemy wiosną. Jesień stanowi niezwykle wygodną porę na zmianę naszego stylu życia, bo wszystkie wartościowe produkty można znaleźć w najbliższym warzywniaku. Wystarczy chcieć!

Rzeczpospolita OnLine



Żadna część jak i całość utworów zawartych w dzienniku nie może być powielana i rozpowszechniana lub dalej rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (w tym także elektroniczny lub mechaniczny lub inny albo na wszelkich polach eksploatacji) włącznie z kopiowaniem, szeroko pojętą digitalizacją, fotokopiowaniem lub kopiowaniem, w tym także zamieszczaniem w Internecie – bez pisemnej zgody PRESSPUBLICA Sp. z o.o. Jakiegokolwiek użycie lub wykorzystanie utworów w całości lub w części bez zgody PRESSPUBLICA Sp. z o.o. lub autorów z naruszeniem prawa jest zabronione pod groźbą kary i może być ścigane prawnie.