



ZDROWY TRYB
ŻYCIA

ZDROWY TRYB ŻYCIA...

Jest bardzo ważny dla naszego organizmu. Daje nam zdrowie i lepsze samopoczucie. Zdrowy styl życia to ewidentnie ruch, dbanie o ładną sylwetkę. Jednakże w dzisiejszych czasach często popadamy ze skrajności w skrajność i albo pozwalamy sobie na szybkie tycie, albo katujemy się dietą. Nie możemy rezygnować z jedzenia. Musimy jedynie podejść do niego racjonalnie. Zaplanujmy więc zbilansowaną dietę zawierającą pełnowartościowe produkty.

CO SKŁADA SIĘ NA ZDROWY TRYB ŻYCIA?

1. REGULANRE I ZDROWE POSIŁKI
2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
3. ZDROWE RELACJE Z OTOCZENIEM I POZYTYWNE NASTAWIENIE
4. UNIKANIE UŻYWEK TAKICH JAK NP.:
 - NIKOTYNA I JEJ WPŁYW NA ORGANIZM
 - ALKOHOL I JEGO WPŁYW NA ORGANIZM

REGULARNE I
ZDROWE POSIŁKI



- Spożywaj 5 posiłków dziennie w odstępach co 2-3 godz.
- W każdym posiłku spożywaj pełnowartościowe białko.
- Dostarczaj odpowiednią ilość płynów.
- Jedź owoce i warzywa.
- Unikaj przetworzonych produktów.

WODA

- Woda jest najważniejsza dla organizmu człowieka. Rola wody w organizmie człowieka jest bardzo ważna - wpływa na Twoją efektywność, zarówno umysłową (mózg w 80% składa się z wody) jak i fizyczną (mięśnie to w około 75% woda).
- Woda w organizmie człowieka jest wręcz niezbędna do życia. Człowiek może przeżyć bez wody od 3 do 5 dni. W normalnych warunkach człowiek traci przynajmniej 2 litry wody dziennie.

ROLA WODY W ORGANIZMIE

- Rozpuszcza pokarm i transportuje go po całym Twoim organizmie.
- Wchłania pokarm z jelit i pomaga w odżywianiu komórek.
- Jest wręcz niezbędna do usuwania szkodliwych produktów przemiany materii.
- Bierze udział w reakcjach biochemicznych, dlatego duże odwodnienie osłabia Twoje zdolności umysłowe.
- Pomaga w regulowaniu temperatury ciała, głównie przez pocenie się.
- Zwilża stawy, błony śluzowe, gałki oczne.

BIAŁKA

Białka są to zasadnicze elementy budowy wszystkich tkanek ustroju człowieka. Białka regulują procesy przemiany materii i wiele funkcji ustroju, zapewniając prawidłowy stan i funkcjonowanie naszego organizmu. Odpowiednie ilości białek decydują o normalnym wzroście i rozwoju człowieka, regeneracji wydalanych lub uszkodzonych tkanek. Białka są to związki wielkocząsteczkowe zbudowane są z aminokwasów. Istnieje około 20 aminokwasów, a 8 z nich, zwanych niezbędnymi, zawartych jest w białku pochodzenia zwierzęcego, które przyjmujemy w pożywieniu, dlatego też istotna jest różnorodność przyjmowanych pokarmów.

FUNKCJE BIAŁEK

- Są niezbędnym materiałem do budowy nowych i odbudowy zużytych tkanek. Zajmują pierwsze miejsce wśród stałych składników ciała - stanowią 75% suchej masy tkanek miękkich ciała,
- Są podstawowym składnikiem płynów ustrojowych: krwi, płynu śródtkankowego, mleka,
- Organizm tworzy z nich białkowe części enzymów trawiennych i tkankowych. Niedobory białkowe w diecie po kilku dniach odbijają się w ilościach i aktywności enzymów,
- Biorą udział w biosyntezie hormonów białkowych i ciał odpornościowych
- Biorą udział w odtruwaniu organizmu.

TŁUSZCZE

Tłuszcze (Lipidy) należą do dużej grupy naturalnych związków organicznych, nierozpuszczalnych w wodzie, natomiast rozpuszczalnych w rozpuszczalnikach organicznych. Lipidy występują we wszystkich żywych organizmach. W roślinach są one obecne przede wszystkim w nasionach i w miąższu owoców, a w organizmach zwierząt w różnych narządach lub jako wyodrębniona tkanka tłuszczowa.

FUNKCJE TŁUSZCZY

- Są najbardziej skoncentrowanym źródłem energii.
- Są wygodnym i głównym źródłem materiału zapasowego
- Nagromadzony w tkance tłuszcz chroni przed nadmiernym wydzieleniem ciepła, pozwala na adoptowanie się w niskiej temperaturze, wewnątrz organizmu utrzymuje narządy w stałym położeniu, zapobiega ich przemieszczaniu się,
- Odłożone w organizmie lipidy są magazynem wody, 30-50% tkanki tłuszczowej stanowi woda.
- Mieszane tłuszcze pożywienia są źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K i F
- Tłuszcze w pożywieniu oszczędzają gospodarke białkami i witaminami z grupy B,
- Mają dużą wartość sytną - hamują wydzielanie soku żołądkowego, podnoszą smak potraw,
- pełnią funkcję budulcową, są składnikiem błon komórkowych oraz stanowią ważny element wchodzący w skład wielu hormonów, cholesterolu oraz ważnych substancji wewnątrzkomórkowych.

WĘGLOWODANY

Cukry to związki organiczne to związki składające się z węgla, wodoru i tlenu, w których stosunek wodoru do tlenu jest taki sam jak w wodzie, czyli 2:1. Znajdują się we wszystkich powszechnie występujących roślinach: zbożach, ziemniakach, roślinach strączkowych, owocach, a także w organizmach zwierzęcych.

FUNKCJE WĘGLOWODANÓW

- Są głównym i najłatwiej dostępnym źródłem energii, służącej przede wszystkim do utrzymywania stałej ciepłoty ciała, pracy narządów wewnętrznych oraz do wykonywania pracy fizycznej.
- Pozwalają na oszczędną gospodarkę białkami i tłuszczami,
- dostarczane w pożywieniu lub syntetyzowane w ustroju, stanowią materiał budulcowy dla wytwarzania elementów strukturalnych komórek lub substancji biologicznie czynnych
- Nie przetworzone (całościowe) odgrywają dużą rolę w gospodarce wodno-mineralnej, zmniejszając wydalanie tych składników,
- Biorą udział w budowie błon komórkowych,
- Niektóre wielocukrowce choć nie są przez organizm człowieka trawione i przyswajane, to jednak odgrywają dużą rolę w regulowaniu perystaltyki przewodu pokarmowego.

SKŁADNIKI MINERALNE

Składniki mineralne są to niezbędne do życia człowieka związki, zapewniające prawidłowy rozwój oraz zdrowie przez cały okres trwania życia. Składnikami mineralnymi organizmów roślinnych i zwierzęcych nazywa się te składniki, które po spaleniu pozostają w postaci popiołu. Składniki mineralne stanowią około 4% masy ciała. Na tę ilość składa się 46 składników, a 30 z nich uważa się za niezbędne do życia. Składniki mineralne przyjmuje się prawie wyłącznie z pożywieniem, gdyż organizm człowieka nie ma możliwości ich wytwarzania.

SKŁADNIKI MINERALNE ZE WZGLĘDU NA ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU DZIELI SIĘ NA DWIE GRUPY

MAKROELEMENTY

- Wapń
- Chlor
- Magnez
- Fosfor
- Potas
- Sód

MIKROELEMENTY

- Żelazo
- Cynk
- Miedź
- Mangan
- Molibden
- Jod
- Fluor
- Chrom
- Selen

WITAMINY



WITAMINY...

Są składnikami niezbędnymi w żywieniu człowieka dla normalnego przebiegu wielu procesów zachodzących w jego tkankach.

Nie mogą być wytwarzane przez organizm dlatego muszą być dostarczane z pożywieniem lub w razie potrzeby w postaci preparatów farmaceutycznych.



**RYBY, DRÓB, JAJKA, CHUDE MIĘSO,
TŁUSZCZE ROŚLINNE**

1-2 RAZY DZIENNIE

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

3-4 RAZY DZIENNIE

OWOCE

3-5 RAZY DZIENNIE

WARZYWA

4- 5 RAZY DZIENNIE

PRODUKTY ZBOŻOWE

4-5 RAZY DZIENNIE

SPORT

ĆWICZ 30 MINUT DZIENNIE.
CODZIENNIE!

**AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA**

RUCH

Aby prowadzić zdrowy tryb życia należy pamiętać o aktywności fizycznej. Codzienne spacery połączone z głębokimi oddechami dotlenią nasz organizm i poprawią nasze samopoczucie. Sport to zdrowie, należy jednak pamiętać o umiarze także i w tej dziedzinie. Zbyt intensywnie trenując możemy narazić się na wszelakie kontuzje. Nie oznacza to jednak, że życie powinniśmy spędzić leżąc na kanapie przed telewizorem.

**ZDROWE RELACJE
Z OTOCZENIEM
I POZYTYWNE
NASTAWIENIE**

POZYTYWNE MYŚLENIE

To klucz nie tyle do pomyślnych relacji z otoczeniem, ale i do zdrowia. Nastawiając się pozytywnie zaczynamy wierzyć w nasze możliwości. Ludzie inaczej nas postrzegają, a my czujemy się szczęśliwsi.

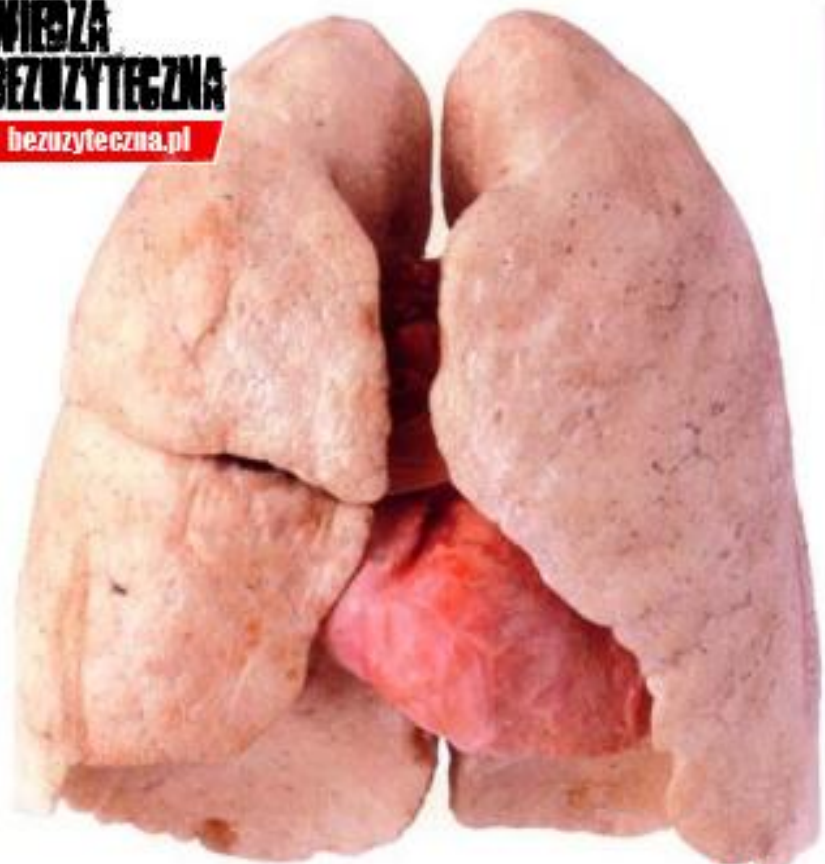
UNIKANIE UŻYWEK

NIKOTYNA

Może powodować światłowstręt, wymioty, brak energii, spadek sprawności fizycznej, zmęczenie czy też uczucie oderwania od rzeczywistości. W ekstremalnych dawkach nikotyna może powodować drgawki, utratę przytomności a nawet zgon.

**WIEDZA
BEZUZYTECZNA**

bezuzyteczna.pl



bezuzyteczna.pl

Na zdjęciu przedstawione są płuca osoby niepalącej(po lewej stronie) oraz płuca palacza(prawa strona).

ALKOHOL

Małe dawki wprawiają nas w stan euforii i obniżenia krytycyzmu. Większe dawki sprawiają, iż mamy problemy z koordynacją ruchu. Pojawiają się zaburzenia mowy , a my nie jesteśmy w stanie obiektywnie ocenić danej sytuacji. Stajemy się agresywni. Następnie obniża się ciepłota naszego ciała. Alkohol może spowodować nawet zgon.



DZIĘKUJĘ.

Przygotowała Karina Makara