O zdrowej diecie na Pro salute

Data publikacji: 23.10.2019 16:30

We wtorek (22.10.2019) w Sali konferencyjnej pawilonu diagnostyczno-zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Pro salute", czyli wydarzenia dotyczącego zdrowia, zdrowego trybu życia oraz zapobiegania rozwojowi chorób. Tym razem dietetyk Justyna Cieślica opowiedziała o zasadach zbilansowanej diety.

fot. JŚ

Październikowe spotkanie z cyklu „pro salute" po raz pierwszy wprowadziło nową formułę. W ramach promowania aktywności fizycznej, która jest bardzo ważna dla utrzymania odpowiedniej kondycji organizmu, uczestnicy spotkania mogli dowiedzieć się, jakie są zalety spacerów z kijami do nornic wal king. Od października, po każdym spotkaniu, dla osób chętnych mają być organizowane spacery po okolicy.

Podczas wykładu, dotyczącego odpowiedniego żywienia, wszyscy zainteresowani dowiedzieli się, czym jest odpowiednio zbilansowana dieta. Prowadząca wyjaśniała, że posiłki powinny być nie tylko dostosowane do zaleceń ogólnych (m.in. porady dotyczące spożywania dokładnie pięciu posiłków dziennie, czy wprowadzania do diety odpowiednich składników), ale przede wszystkim do indywidualnych uwarunkowań organizmu (takich jak np. schorzenia, przemiana materii) oraz do wieku – w pożywieniu znajdziemy makroskładniki, takie jak białka, tłuszcze i węglowodany. Białka dzielimy na roślinne i zwierzęce i tych składników w diecie powinno być najmniej. Zapotrzebowanie organizmu ***to około 12-15% udziału tych składników w spożywanym pokarmie. Na drugim miejscu pod względem zapotrzebowania organizmu znajdują się tłuszcze. Te również dzielą się na zwierzęce i roślinne, a ich udział w pożywieniu powinien wynosić 25-30%. Największe zapotrzebowanie organizm ma na węglowodany. Tutaj wskazuje się, że udział tych składników powinien być na poziomie 60-65%*** - wyjaśniała w trakcie prelekcji prowadząca.

Jak się okazuje, jeżeli chcemy zmienić swoją dietę i zacząć odżywiać się zdrowo, powinniśmy zwracać uwagę nie tylko na to, co jemy, ale również jak jemy. Powinno spożywać się od 4 do 6 posiłków dziennie, a odstępy pomiędzy posiłkami powinny wynosić 3-4 godziny. Nie powinno podjadać się pomiędzy posiłkami. Ważne również jest utrzymanie stałych pór posiłków, które zapobiegają pojawieniu się „stanu alarmowego" w organizmie, czyli sytuacji, kiedy organizm czuje, że brakuje mu pożywienia i nie wie, kiedy może liczyć na kolejną dawkę. Regularne godziny posiłków mobilizują również narządy wewnętrzne do regularnej, schematycznej pracy.

JŚ