

## O ZŁOTYCH ZASADACH ZDROWEGO ŻYWIENIA - krótki poradnik



**Prawidłowe żywienie polega na całkowitym pokryciu zapotrzebowania organizmu na energię oraz wszystkie składniki pokarmowe potrzebne do rozwoju życia i zachowania zdrowia. Aby prawidłowo się rozwijać i żyć w pełnym zdrowiu, powinno się codziennie spożywać żywność dostarczającą potrzebnej ilości energii oraz zawierającą około 60 różnych składników odżywczych. Udowodniono, że utrzymanie należytej masy ciała chroni przed chorobami przemiany materii, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, miażdżycą.**

Jak wiemy, człowiek odżywia się pokarmami pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Pokarmy roślinne mogą być skażone metalami ciężkimi, nawozami azotowymi, pestycydami, zarodnikami grzybów pasożytniczych oraz różnymi konserwantami. Natomiast pokarmy pochodzenia zwierzęcego mogą zawierać jaja glisty, wągry tasiemca, larwy trychiny, laseczki jadu kiełbasianego, salmonellę i inne czynniki. Istnieje wiele czynników chorobotwórczych, które mogą przedostać się do organizmu poprzez układ pokarmowy wraz z pokarmem. Te mogą niekorzystnie wpływać na stan zdrowia człowieka, a nawet czasami zagrażać jego życiu, dlatego też powinien on odżywiać się zdrową żywnością. Należy pamiętać, iż przy sporządzaniu posiłków ważny jest nie tylko ich właściwy dobór, lecz również stan higieniczny produktów, z jakich je przygotowujemy, estetyka ich podania oraz atmosfera, w jakiej są spożywane.

### **Składniki pożywienia człowieka i ich funkcje**

Składnikami pożywienia człowieka są zarówno produkty pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego. Pod względem chemicznym, substancje wchodzące w skład tych produktów dzielimy na nieorganiczne (woda i sole mineralne) i organiczne (węglowodany, tłuszcze, białka, kwasy nukleinowe i witaminy). Ze względu na rolę, jaką odgrywają te składniki w organizmie, podzielono je na trzy grupy:

#### **a). Składniki budulcowe**

Białka są podstawowym materiałem budulcowym komórek i tkanek, jako tzw. enzymy biorą udział w większości reakcji chemicznych zachodzących w organizmie. Biorą udział w transporcie różnych substancji (np. hemoglobina w transporcie tlenu i dwutlenku węgla). Białka jako przeciwciała dają odporność organizmowi i mogą być źródłem energii, szczególnie w okresie głodu (spalenie 1 g białka dostarcza 4,1 kcal).

Sole mineralne w płynach i pokarmach stałych zawierają wiele ważnych dla naszego organizmu pierwiastków. Oto niektóre z nich:

- Wapń- składnik kości i zębów; bierze udział w krzepnięciu krwi
- Fosfor- składnik kości i zębów
- Magnez- składnik kości; niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśni.
- Żelazo- wchodzi w skład hemoglobiny i dzięki temu możliwy jest transport tlenu i dwutlenku węgla, składnik mięśni
- Jod- składnik hormonów tarczycy
- Fluor- wzmacnia szkliwo zębów

### **b) Składniki energetyczne**

Węglowodany są to związki organiczne, które najszybciej w organizmie ulegają przemianom, są najważniejszym źródłem energii potrzebnej do pracy mięśni (przy spalaniu 1 g cukru otrzymujemy 4,1 kcal). Węglowodany dostarczają organizmowi około 45% energii.

Tłuszcze są głównym składnikiem energetycznym naszego pożywienia, gdyż spalane, dają ponad dwukrotnie więcej energii niż węglowodany czy białka.

Składniki energetyczne dostarczają organizmowi energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów wewnętrznych i utrzymania stałej temperatury ciała.

### **c) Składniki regulujące**

**Wszystkie składniki mineralne, a jest ich co najmniej 20, są nieodzowne w przebiegu reakcji chemicznych zachodzących w naszym organizmie. Niektóre pierwiastki występujące w sokach mineralnych pełnią w organizmie bardzo ważną funkcję. I tak np. cynk jest składnikiem hormonalnym insuliny, wchodzi w skład wielu enzymów; kobalt wchodzi w skład witaminy B12, niezbędnej do procesów krwiotwórczych zachodzących w szpiku kostnym. Jod jest składnikiem hormonów wydzielanych przez tarczycę, które regulują przemianę materii w organizmie. Pierwiastki takie jak złoto, srebro, czy platyna są składnikami enzymów. Witaminy są to związki chemiczne, które nie są ani materiałem budulcowym, ani energetycznym, ale są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Witaminy dzieli się na rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) i witaminy rozpuszczalne w wodzie (witaminy grupy B i witamina C).**

### **Zasady żywienia człowieka**

**Marzeniem każdego człowieka jest to, żeby być zdrowym, mieć właściwą masę ciała i wzrost, zgrabną sylwetkę i być dobrze rozwiniętym pod względem fizycznym. Osiągnięcie tych cech w dużym stopniu zależy od nas samych, od tego w jaki sposób będziemy się odżywiać, czy będziemy przestrzegać zasad prawidłowego żywienia.**

Oto niektóre z tych zasad:

- a) Pożywienie człowieka powinno zawierać wszystkie składniki pokarmowe, to znaczy: białka, tłuszcze, cukrowce, a także witaminy, wodę i sole mineralne.
- b) W prawidłowym żywieniu należy przestrzegać tego, aby poszczególne składniki pożywienia były przyjmowane w określonych proporcjach w przeliczeniu na dobę.  
Dobowe zapotrzebowanie na białko u dorosłego człowieka wynosi 1 g na 1 kg masy ciała, u małych dzieci i młodzieży zapotrzebowanie na białko jest wyższe i wynosi 1,5- 3,5/kg masy ciała, u kobiet ciężarnych i karmiących 1,5- 2g/kg masy ciała. Ponieważ człowiek nie robi zapasów białka, zatem powinien go dostarczać do organizmu codziennie, w miarę możliwości w każdym posiłku, w równych porcjach.  
Dzienna norma spożywania tłuszczów przez osoby dorosłe wynosi 1 g na 1 kg masy ciała, u małych dzieci (2- 4 lata)- około 4g na 1 kg masy ciała, u młodzieży około 1 g/kg masy ciała. Podwyższona ilość tłuszczów powinny spożywać osoby ciężko pracujące, uprawiające sport, przebywające w niskich temperaturach.  
Dobowe zapotrzebowanie na węglowodany u dorosłej osoby wynosi 4-6 g/kg masy ciała i zależy od wielkości energii wydatkowanej przez organizm oraz od poziomu spożycia tłuszczów.  
Cukrowce są główną grupą składników pokarmowych wykorzystywanych przez organizm jako źródło energii potrzebnej do pokrycia dobowych wydatków energetycznych.  
Znając wartość dobowych wydatków energetycznych (dla dziewcząt w wieku 13- 15 lat wynosi 2800 kcal) można obliczyć, ile składników pokarmowych należy dostarczyć organizmowi, aby zrównoważyć bilans energetyczny. Z tych 2800 kcal- na białko przypada 12-15%, na tłuszcze 30% i na węglowodany około 58%.
- c) Posiłki powinno się spożywać o ustalonych, stałych godzinach, np. śniadanie każdego dnia o godz. 7:00, II śniadanie o godz. 10:00, obiad o godz. 13:00-14:00, podwieczorek o godz. 16:00 i kolacja o godz. 19:00. Należy zachować przerwy czasowe między posiłkami, by organizm mógł przerobić pobrane pokarmy.
- d) Pożywienie należy dokładnie przeżuwać i połykać je dopiero wtedy, gdy jest dostatecznie rozdrobnione i wymieszane ze śliną.
- e) Co najmniej trzy razy dziennie należy jeść warzywa i owoce- głównie świeże i mrożone. Są one źródłem witamin, soli mineralnych i błonnika. Dorosły człowiek powinien zjadać dziennie 500- 700 g warzyw i owoców.
- f) Pieczywo ciemne pełnoziarniste i grube kasze bogate w błonnik, powinny wystąpić w co najmniej jednym posiłku.
- g) Zrezygnuj z soli, a unikniesz wielu dolegliwości (m.in. nadciśnienia tętniczego). Dziennie możemy spożyć 6 g soli, czyli jedną małą łyżeczkę. Najlepiej używaj soli ziołowych.
- h) Pij dużo wody mineralnej (niegazowanej)- co najmniej 1,5 l dziennie.
- i) należy ograniczyć spożywanie słodyczy i cukrów (także w napojach), gdyż one są główną przyczyną wystąpienia choroby zębów- próchnicy.
- j) Unikaj smażenia mięsa. Podczas smażenia mięso wzbogaca się o 60% tłuszczu z patelni
- k) Mięso jest źródłem pełnowartościowego białka i witamin z grupy B, cynku oraz żelaza. W miarę możliwości kupuj tylko młode, chude mięso.
- l) Przynajmniej raz dziennie powinniśmy spożywać mleko i jego przetwory, ponieważ oprócz białek, tłuszczu i węglowodanów zawarte są w nim witaminy A, B2 i D, a także wapń, fosfor i magnez.
- m) Należy ograniczyć spożywanie nadmiernych ilości tłuszczów zwierzęcych, potraw smażonych, pieczonych i duszonych w niewłaściwy sposób, gdyż to wszystko prowadzi do powstawania przewlekłych stanów chorobowych, zwłaszcza przewodu pokarmowego, wątroby, dróg żółciowych, trzustki, układu krążenia oraz zaburzeń przemiany materii.
- n) Częstym błędem żywieniowym, rozpowszechnionym wśród dzieci i młodzieży jest spożywanie posiłków typu „fast food” o wysokiej zawartości tłuszczu, takich jak: hamburgery, zapiekanki, frytki, pizza, chipsy, tłuste ciastka oraz nadmierne ilości słodyczy. W wieku młodzieńczym skłonność do podjadania między posiłkami oraz do spożywania „szybkich posiłków” nie musi stanowić zagrożenia dla zdrowia jeśli wymienione produkty zostaną zastąpione napojami mlecznymi (np. jogurt, kefir, serki

---

homogenizowane), sałatkami warzywnymi, orzechami niesolonymi, owocami, pastkami śniadaniowymi itp.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)