

Powszechne mity dotyczące diety

1

Zofia Kwiatkowska

Struktura prezentacji

- Historia
- Czym jest dieta?
- Czym jest żywienie?
- Zasady zdrowego żywienia
- Najczęstsze mity dotyczące diety
- Podsumowanie

Sokrates

„Jemy, aby żyć, nie żyjemy, aby jeść ”

*Edimus, ut vivamus, non vivimus ut
edamus*

Hipokrates

„Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem”

Dieta

- Sposób odżywiania
- Termin stosowany w nauce o żywieniu człowieka ma różne znaczenia
- Prawidłowa dieta ma znaczący wpływ na wagę i wygląd człowieka

Rodzaje diet

- Dieta zwyczajowa (naturalna)
- Dieta alternatywna
- Dieta lecznicza
- Dieta doświadczalna

Dieta zwyczajowa (naturalna)

- Powszechny w danej społeczności sposób odżywiania się

Dieta alternatywna

- Świadomy sposób odżywiania się mający na celu rezygnację ze stosowania niektórych pokarmów i metod ich przygotowania (np. wegetarianiam)

Dieta lecznicza

- Żywnienie w którym z przyczyn zdrowotnych zmodyfikowano:
 - Podaż produktów spożywczych
 - Produkty zalecane
 - Produkty dozwolone
 - Produkty zabronione
 - Konsystencję diety
 - Techniki kulinarne

Żywnienie

- Dostarczanie ludzkiemu organizmowi odpowiednich pokarmów zapewniających utrzymanie jego podstawowych procesów życiowych
- Pokarmy te mogą być pobierane w stanie naturalnym lub w postaci różnorodnych potraw czy napojów

Racjonalne żywienie

- Racjonalne żywienie człowieka jest dostosowane do:
 - Wiek
 - Płci
 - Zapotrzebowania energetycznego
 - Rodzaju wykonywanej pracy
 - Stanu zdrowotnego
 - Klimatu w którym żyje
 - Innych czynników

Prawidłowe żywienie

- Całkowite pokrycie 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

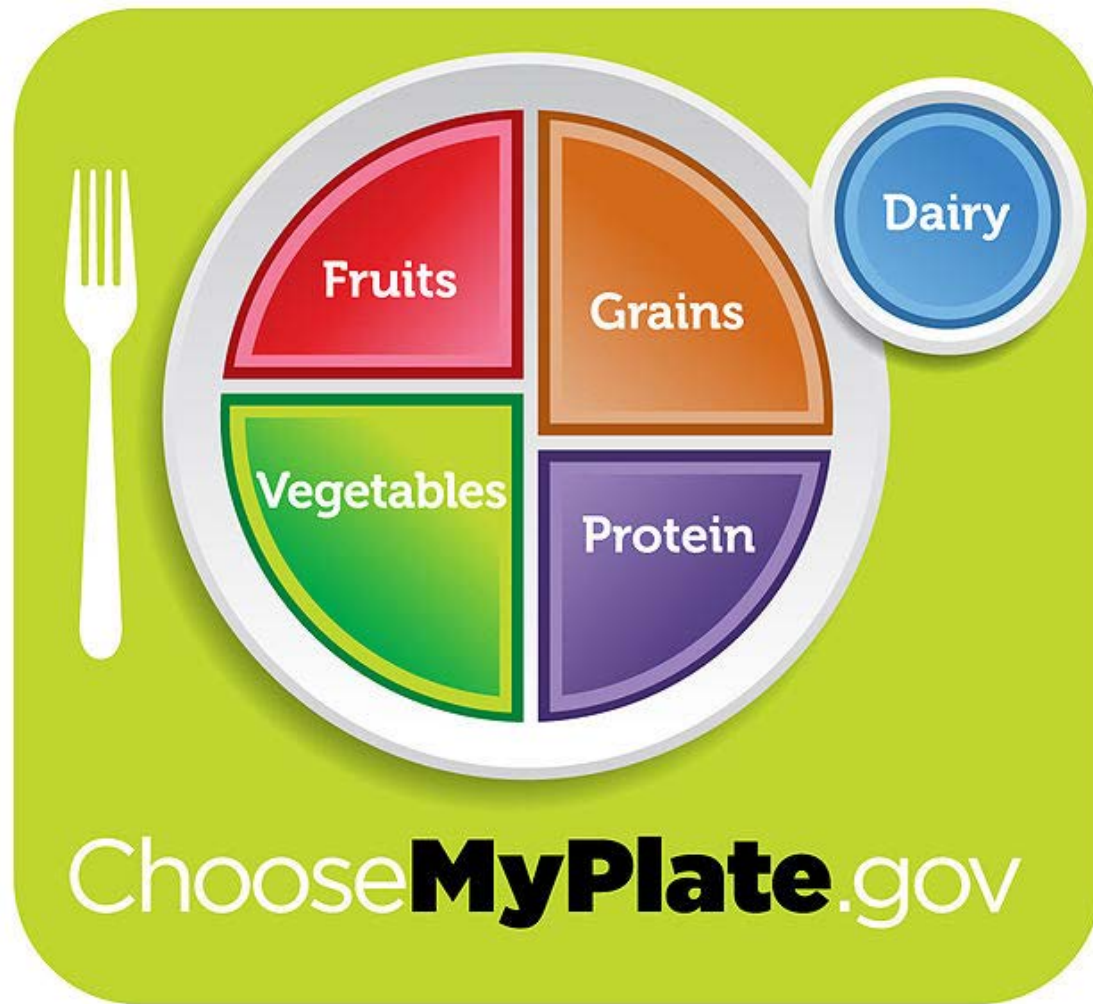
Piramida zdrowego żywienia



http://www.izz.waw.pl/pl/?option=com_content&view=article&id=7

Żywienie człowieka w zależności od wieku

- Różne zapotrzebowanie zależnie od wieku
 - Zmiana dynamiki i równowagi metabolizmu
- Zmiany związane z wiekiem biologicznym a nie kalendarzowym
- Należy spożywać taką ilość określonych pokarmów aby zapewnić równowagę metaboliczną



Zasady zdrowego żywienia

- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii)
- Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
- Mięso spożywaj z umiarem

Zasady zdrowego żywienia

- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
- Ograniczaj spożycie soli.
- Pij wystarczającą ilość wody.
- Nie pij alkoholu.

Mity związane z dietą

- Pojęcie "dieta"
- Ilość przyjmowanych płynów
- Eliminowanie niektórych produktów z diety, na przykład :
 - Chleb
 - Makaron
- Spożywanie mleka
- Aktywność fizyczna

Podsumowanie

- Krąży wiele mitów dotyczących zdrowego i racjonalnego żywienia
- Każdy stosuje jakąś dietę
- Dieta ma wpływ na sylwetkę ale nie jest skierowana na utratę wagi
- Internet jest źródłem wielu źródeł tzw. "diet odchudzających", które wpływają negatywnie na organizm i mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych
- Ważna jest świadomość o racjonalnym jedzeniu dostosowanym do trybu życia