

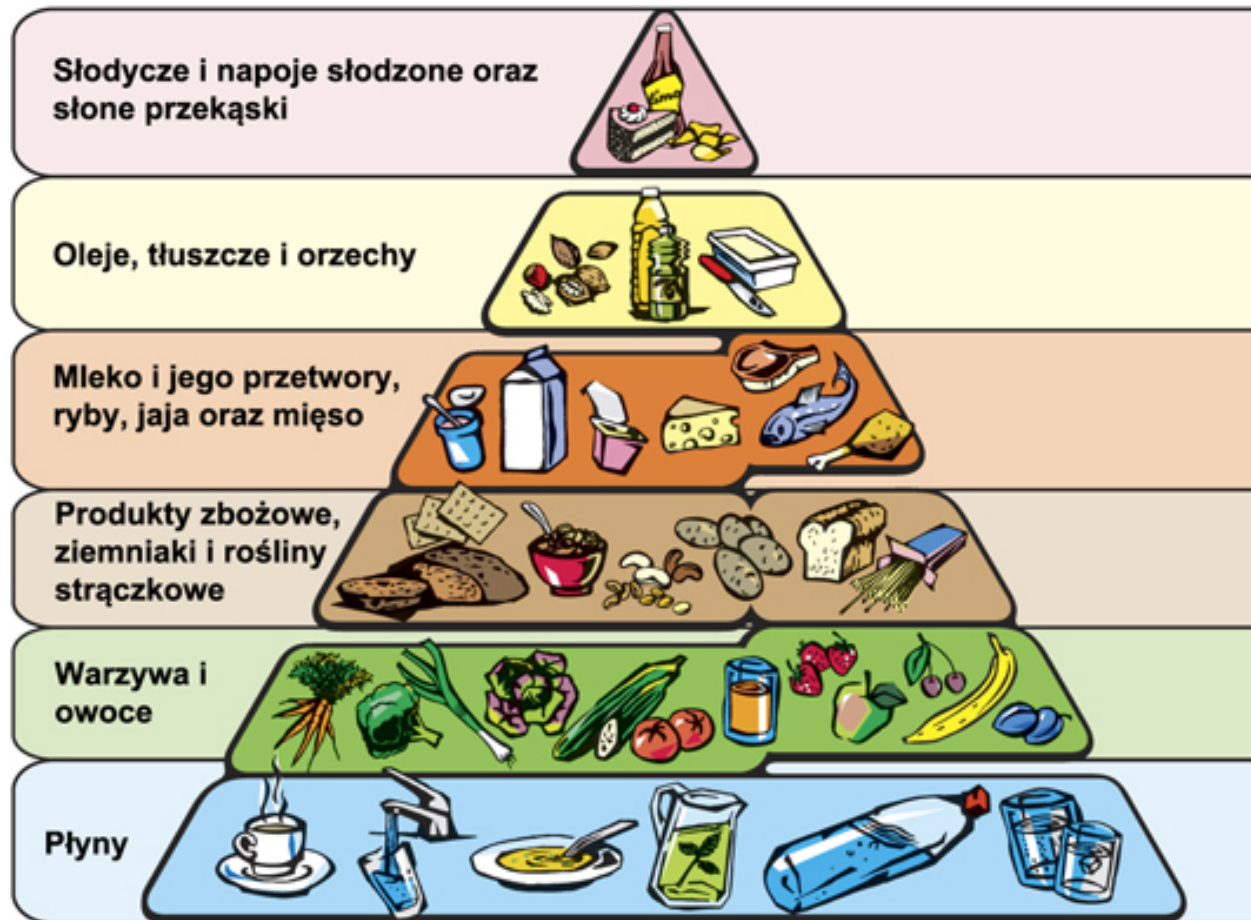


ZDROWE ODŻYWIENIE A SŁODYCZE

Diana Fydryk

SKN Zdrowia Publicznego sekcja
Promocja Zdrowia
13.11.2014r.

ZDROWE ODŻYWIENIE



SŁODYCZE

Gotowe produkty spożywcze o słodkim smaku i zazwyczaj o stałej konsystencji, które spożywa się zwykle między posiłkami. Słodycze produkuje się zazwyczaj z cukru z dodatkiem mleka, wody, kakao, wiórków kokosowych i bakalii. Do słodyczy zalicza się m.in:

- Cukierki
- Czekoladę
- Ciastka
- Wafelki
- Batony
- pakowane galaretki
- żelki



KIEDY JEDZENIE JEST PRZYJEMNE?

Wykazano, że jedzenie ulubionych produktów spożywczych stymuluje wydzielanie **beta-endorfin**, które są znanymi czynnikami **poprawiającymi nastrój**.

Atrakcyjność pożywienia zależy również:

- od tego, jak bardzo jesteśmy głodni,
- jakie mamy poprzednie doświadczenia dotyczące danego pożywienia
- oraz od okoliczności, w których jest ono spożywane



OCHOTA NA JEDZENIE A PŁEĆ

Chęć zjedzenia określonej potrawy występuje bardzo często. O takiej chęci wspomina od 60 do 90% osób, zależnie od badanej populacji.

Okazuje się, że mężczyźni i kobiety wykazują inne nastawienia i emocje w odniesieniu do tej chęci.

Mężczyźni zwykle uważają, że chęć jest wyzwalana przez głód, podczas gdy kobiety wiążą ochotę na jedzenie raczej z występowaniem takich negatywnych odczuć jak nuda czy stres.

U kobiet częściej występują również negatywne odczucia po zjedzeniu pożądanego potrawy, takie jak poczucie winy i wyrzuty sumienia.

JEDZENIE A POCZUCIE WINY

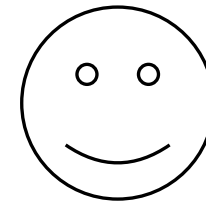
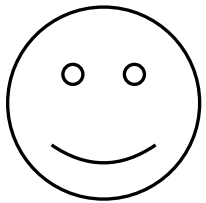
Bardzo często pożądanym produktem np. czekolada jest „zakazanym owocem”.

Jeżeli stale unikamy jedzenia tego produktu, to chęć jego spożycia staje się bardzo silna i wreszcie ulega się pokusie.

Po spożyciu tego produktu pojawia się poczucie winy oraz wyrzuty sumienia wraz z obietnicą nie zjedzenia w przyszłości danego produktu.



ABY UNIKNAĆ NEGATYWNYCH ODCZUĆ PO
ZJEDZENIU ULUBIONEJ POTRAWY LUB
PRODUKTU, WARTO WPROWADZIĆ W ŻYCIE
ZASADY DOBREGO ŻYWIENIA



Tak wygląda dziewczyna na diecie

...gdy widzi na wystawie słodycze

SŁODKIE PRZYJEMNOŚCI? TAK! ALE W ROZSĄDNYCH ILOŚCIACH

Słodycze można jeść, ale w umiarkowanych ilościach.

Nie wolno zastępować nimi normalnych posiłków



DLACZEGO SŁODYCZE TAK BARDZO KUSZA?

Istnieje kilka teorii, będących odpowiedzią na powyższe pytanie:



- Słodcyce kojarzą się nam z dzieciństwem, kiedy bywały formą nagrody
- Apetyt na słodcyce bywa również sygnałem, że spada poziom cukru we krwi.
- Inni naukowcy twierdzą natomiast, że preferencje smaku słodkiego odziedziczyliśmy po naszych przodkach, dla których smak słodki nieznanego owocu oznaczał, że zjedzenie go jest bezpieczne, gorzki zaś - że pożywienie może być trujące.
- Jak też wiadomo, pożywienie zawierające dużo węglowodanów sprawia, że podnosi się poziom tryptofanu we krwi. Powoduje to bardziej wzmożone przenikanie tego aminokwasu do mózgu, gdzie pobudza wytwarzanie serotoniny. Z kolei jej podwyższony poziom zmniejsza apetyt i polepsza nastrój. To być może jest przyczyną poprawy samopoczucia u niektórych osób po spożyciu słodcy i częsta na nie ochota.



Słodczyce

gdy masz zamiar z nimi skończyć mama kupuje te najlepsze

CUKIER – CO DOSTARCZA ORGANIZMOWI?

- Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem energii.
- Produkty dostarczające "pustych" kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizmu w jakiegokolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii.
- Produkty te odrywają dużą rolę w powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów.

		
Czekolada	zawiera wiele składników mineralnych (magnez, potas, cynk, żelazo), działanie pobudzające organizm: kofeina, teobromina	produkt wysokokaloryczny
Batony	szybkie zaspokojenie głodu	produkt wysokokaloryczny, źródło niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych
Ciasta, ciasteczka	produkty wysokoenergetyczne	dostarczają nasyconych kwasów tłuszczowych
Cukierki, lizaki, żelki, landrynki	produkty wysokoenergetyczne	nie dostarczają żadnych składników odżywczych, zawierają głównie sacharozę

ZDROWSZE ZAMIENNIKI CUKRU I SŁODYCZY

Zdrowszym zamiennikiem słodyczy są owoce, którymi również można osłodzić sobie życie. Dodatkowo zawierają dużo wartościowych składników odżywczych.

Zamiennikami cukru mogą być również:

- stewia,
- miód (kaloryczny, jednak podnosi wolniej poziom cukru we krwi, jest dobrym wymiennikiem na początek),
- ksylitol (cukier brzozy).



!!!

**Nadmierna ilość
słodyczy w
codziennej diecie
niesie za sobą poważne
konsekwencje dla
zdrowia**

BIBLIOGRAFIA

- ❖ <http://trenerosobisty.net/dieta-i-suplementacja/piramida-zywieniowa.html> [12.11.14r. 15:40]
- ❖ <http://pl.wikipedia.org/wiki/S%C5%82odycze> [12.11.14r. 15:59]
- ❖ <http://www.milionkobiet.pl/szukaj,zasady%20racjonalnego%20%C5%BCywienia,2,3,0,1,1,sa.html> [12.11.14r. 17:37]
- ❖ <https://ekoj.pl/cukier-nie,-dziekuje-slodkosci-bez-kalorii,81.html>
[12.11.14r. 22:05]
- ❖ <http://wybieramzdrowie.ekounia.org.pl/index.php5?dzial=14&kat=34&art=69>
[12.11.14r. 22:09]



AKTYWA ©

www.aktywniepozdrowie.pl

PATRONAT MEDIALNY

TVP INFO

Jakie matki takie dzieci

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Diana Fydryk