

Wywiad z Panią magister do spraw żywieniowych na temat zdrowego życia

Zdrowe odżywianie staje się bardzo popularne. Rośnie liczba osób, które chcą odżywiać się prawidłowo. Odpowiednia dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia, a tym samym wpływa na długość życia. Złe nawyki żywieniowe przyczyniają się do wielu chorób – otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia oraz nowotworów. Jeżeli chcesz, aby Twoja dieta była bez zarzutu zadbaj o sposób odżywiania się i pamiętaj o ruchu!

Na początek zapoznaj się z wywiadem, który pomoże Ci zmienić styl życia na lepszy ;)

1. Jakie są najważniejsze zasady zdrowego stylu życia?

Zdrowy styl życia to taki stan kiedy jesteśmy zdrowi, nic nas nie boli i mamy dobre samopoczucie. I w ogromnej mierze zależy on od nas samych, a opiera się na kilku podstawowych zasadach:

1. **Zacznij dzień od porządnego śniadania**, które dostarczy Ci energii na dobry początek dnia: pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane z dodatkiem orzechów bądź własnoręcznie przygotowane musli.
2. **Jedz regularnie**, czyli najlepiej 5 posiłków dziennie tak, aby przerwa pomiędzy nimi nie była dłuższa niż 3 godziny. To pozwoli zapobiec napadom głodu i wyreguluje tempo metabolizmu.
3. **Dbaj o urozmaicenie posiłków i ich estetykę**, talerz powinien być kolorowy do każdego posiłku warzywo nie zapominaj o nabiale, rybach i owocach. Jedzenie różnorodnych produktów zapewni organizmowi odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych.
4. **Pij minimum 1,5 litra wody dziennie**. Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Niedostateczna podaż wody powoduje, że jesteśmy rozdrażnieni, trudno nam się skupić mamy trudności w uczeniu się i zapamiętywaniu.
5. **Unikaj produktów typu *fast food*, słodczych, wysoko słodzonych napojów gazowanych** to bomby kaloryczne, zawierające mnóstwo szkodliwego cukru i nasyconych kwasów tłuszczowych. Częste ich jedzenie przyczynia się nie tylko do

powstawania otyłości ale także chorób takich jak: cukrzyca, miażdżycy, nadciśnienie tętnicze.

6. **Pamiętaj o aktywności fizycznej.** Umiarkowane i regularne ćwiczenia to podstawa dobrej kondycji, poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg, komórki ciała i przyczyniają się do polepszenia naszego samopoczucia.
7. **Znajdź czas na relaks.** Dla zachowania równowagi psychicznej ważne jest, aby znaleźć czas na to co lubimy: długi spacer, spotkanie z przyjaciółmi, posłuchanie muzyki czy dobra książka. Coś co oderwie nas od rzeczywistości i pozwoli odpocząć psychicznie.
8. **Wysypiaj się.** Odpowiednia ilość snu gwarantuje nam lepszy humor, więcej energii do działania, a tym samym lepsze samopoczucie.

I moje ulubione:

9. Codziennie powiedz sobie **Coś miłego**, pochwal siebie za coś, pracuj nad własną samooceną!

2. Ile kalorii powinna przeciętnie zjeść osoba w wieku 13-16 lat?

Zapotrzebowanie energetyczne każdego z nas zależy od wieku, płci, masy ciała, wzrostu, stanu zdrowia, aktywności fizycznej i warunków klimatycznych. Dlatego ustala się je indywidualnie. Ale biorąc pod uwagę fakt, że mamy tendencję do spożywania większej ilości pożywienia niż wynosi nasze zapotrzebowanie, eksperci opracowali normy i tak: dla chłopca 13-15 lat, przy masie ciała 53 kg, przy małej aktywności fizycznej jest to 2600kcal/dobę, przy umiarkowanej aktywności fizycznej 3000 kcal/dobę i przy dużej aktywności 3500/dobę kcal.

Dla dziewczynki 13-15 lat, przy masie ciała 51 kg i małej aktywności fizycznej to 2100 kcal/dobę, przy średniej 2450 kcal/dobę i przy dużej 2800 kcal/dobę.

Osobiście nie wyobrażam sobie codziennego liczenia kalorii należy mądrze wybierać to co chcemy zjeść, jeść pięć porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, wybierać pieczywo pełnoziarniste, unikać napojów słodzących, słodczy i chipsów, pić wodę i nie zapominać o regularnej aktywności fizycznej. Bo jeśli ktoś będzie dostarczał organizmowi zalecaną porcję

energii, ale będzie ona pochodziła z pączków, coli, paluszków czy batonów to na szczupłą sylwetkę, zdrowie i dobre samopoczucie nie ma co liczyć.

3. Jakie są skutki niedożywienia organizmu?

Niedożywienie organizmu to bardzo szerokie pojęcie, bo nie dotyczy tylko białek tłuszczów i węglowodanów ale również wszystkich witamin i składników mineralnych. Niedobór każdego z nich ma niekorzystny wpływ na nasz organizm i inaczej się objawia. Jest na ten temat obszerna literatura. Takie najczęściej spotykane skutki niedożywienia to oczywiście nadmierna utrata wagi, ciągłe zmęczenie, problemy z koncentracją, obniżona sprawność fizyczna, nadmierna senność, ciągłe uczucie zimna, zatrzymanie miesiączki u kobiet, apatia lub rozdrażnienie, spadek odporności. Długotrwałe niedożywienie, niedobór składników mineralnych i witamin może prowadzić do poważnych chorób.

4. Zauważyłam, że coraz więcej dziewczyn narzeka, że są grube i przestają zupełnie jeść. Co doradziłaby Pani takiej osobie? Jak by Pani zareagowała? W jaki sposób można pomóc takiej osobie?

Niestety masz rację, coraz więcej dziewczyn ulega presji otoczenia, mediów, które wmawiają nam że tylko szczupłe jest piękne. Ale po pierwsze co to znaczy jestem gruba? Znam dziewczyny, które są wyjątkowo szczupłe, a mówią o sobie „grubaski”. Najprościej obliczyć sobie swoje własne BMI (body mass index)

$BMI = \text{masa ciała w kg} / \text{wzrost w metrach podniesiony do kwadratu}$. Jeśli otrzymany wynik mieści się w przedziale 18,5 – 24,99 to mamy prawidłową masę ciała . Jeśli przekroczymy wartość 25 należy pomyśleć o zmianie nawyków żywieniowych. Ale znowu, nie katowanie się jakimiś dietami cud czy głodzenie się tylko spisanie tego co dotychczas się jadło. Następnie wyeliminowanie produktów wysokokalorycznych i zastąpienie ich warzywami, owocami, jogurtami, picie wody oraz wprowadzenie regularnej, umiarkowanej aktywności fizycznej. Najprościej przyjrzeć się piramidzie żywieniowej, tam w graficzny sposób pokazane jest jakie produkty i w jakich ilościach powinniśmy spożywać. Jeśli jednak

ktos nie potrafi sam przygotować sobie zdrowego jadłospisu warto udać się o pomoc do dietetyka. Ten podpowie jak powinna wyglądać zbilansowana dieta. Trzeba jednak pamiętać, że odchudzanie to proces, nie da się w krótkim czasie stracić kilogramów i utrzymać taki stan na długo.

5. Jaka jest najdziwniejsza dieta, o której Pani słyszała bądź miała z nią jakiś kontakt?

Co do tych dziwnych , to jest ich całe mnóstwo, te z pierwszych miejsc głupie i bardzo niebezpieczne to dieta wacikowa polegająca na zjadaniu nasączonych wodą wacików, czy połykanie tabletek z tasiemcem. Zdecydowanie odradzam sięganie po jakąkolwiek dietę cud. Może to doprowadzić do opłakanych, często nieodwracalnych skutków. Wróćmy do pierwszego pytania, wcielmy odpowiedzi w życie i cieszymy się zdrowiem i szczupłą sylwetką!

6. Czy według Pani problem otyłości w Polsce utrzymuje się w normie, czy raczej został przekroczony?

Fakty są takie, że z roku na rok przybywa osób otyłych. W Polsce co czwarta osoba zmagą się z otyłością. Jesteśmy na 5 miejscu w Europie. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) uznała otyłość za najgroźniejszą chorobę przewlekłą, która nieleczona prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych, chorób kręgosłupa a także zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów.

W naszym kraju statystyki są zatrważające jeśli chodzi o dzieci. W 2015 roku Instytut Żywności i Żywienia opublikował najnowsze badania dotyczące otyłości i nadwagi u polskich dzieci oraz dorosłych. Jest bardzo źle. Już ponad 22 proc. uczniów szkół podstawowych i gimnazjów ma nadmierną masę ciała!

Stąd między innymi Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

7. Jak sobie radzić z istniejącą otyłością? Do kogo się zwrócić o pomoc?

Otyłość to poważny problem, którego przyczyną może być nie tylko niewłaściwe odżywianie się, ale również współistniejące choroby np. choroby tarczycy zaburzenia gospodarki lipidowej, zaburzenia hormonalne. Dlatego trzeba zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu w celu wykonania niezbędnych badań, a następnie do dietetyka, który podpowie co zmienić w jadłospisie. Walka ze zbędnymi kilogramami wymaga ogromnego zaangażowania i to nie tylko osoby otyłej, ale również całej jej rodziny. To nie jest na chwilę, to zmiana nawyków żywieniowych na całe życie. To również włączenie regularnej aktywności fizycznej, bo gdy mówimy o otyłości to sama dieta nie wystarczy, konieczny jest ruch. Warto zwrócić się o pomoc do dietetyka, po to by wytknął nam błędy dotychczasowego żywienia i powiedział co zmienić, aby było zdrowo i mniej. Nie wierzymy tym, którzy mówią, że odchudzanie może być łatwe i przyjemne to wróży kłopoty. Odchudzanie to ciężki i długotrwały wysiłek, ale gdy pomyślimy o długich latach w zdrowiu to WARTO.

8. Czy istnieją jakieś programy walki z otyłością dla szkół gimnazjalnych?

Jako takich programów wycelowanych właśnie w szkoły gimnazjalne nie ma, ale w celu zwalczania i zapobiegania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży, Ministerstwo Zdrowia wprowadziło w życie rozporządzenie, o którym wspominałam przy okazji szóstego pytania. Ma ono na celu ograniczenie cukru, soli oraz tłuszczu zarówno w produktach sprzedawanych w szkołach jak również w przygotowywanych posiłkach. Walka z powszechnymi, szczególnie wśród gimnazjalistów i uczniów szkół średnich, zwolnieniami z zajęć WF - u, to również element walki z narastającym w tych grupach problemem otyłości. Ponadto emitowane co jakiś czas w mediach kampanie społeczne dotyczące zdrowego stylu życia.

9. Co sądzi Pani o ustawie o zdrowym żywieniu, która weszła niedawno do szkół?

Według mnie ta ustawa to świetna inicjatywa Instytutu Żywności i Żywienia oraz Ministerstwa Zdrowia. Rozporządzenie przygotowane zostało przez ekspertów w dziedzinie żywienia. Obejmuje wszystkie grupy produktów spożywczych, dokładnie opisuje czego można używać w szkolnych stołówkach do przygotowywania posiłków. Smak i wygląd potraw nie zależą już tylko od gustu pań gotujących. Dokładnie określona została dopuszczona ilość cukru, soli, nasyconych kwasów tłuszczowych, porcji warzyw, w tym surowych oraz wody. Dotyczy to również produktów sprzedawanych w szkolnych sklepikach i automatach. Cukier, tłuszcze i brak warzyw w diecie to główni winowajcy problemów z nadmierną masą ciała. Uważam, że tam gdzie dzieci spędzają większość dnia powinny mieć zapewniony pełnowartościowy, zdrowy posiłek. Jest to też forma edukacji, bo pokazuje się dzieciom co powinno się znaleźć na talerzu, jak powinien wyglądać prawidłowo skomponowany posiłek. Uczy, że surówka do każdego obiadu to codzienność, a owoc może być deserem.

Wywiad przeprowadziła **Aleksandra Piszczyk z klasy 1a**

w ramach pracy Koła dziennikarskiego