

Zdrowo

|

Sportowo



SPIS TREŚCI:

1. Nowalijki
2. Piramida zdrowia
3. Określenie zdrowie
4. Definicja żywności
5. Rodzaje żywności

- Po zimie czas zregenerować swoje organizmy i dostarczyć im witamin, które daje nam natura. Wraz z wiosną pojawiają się pierwsze młode warzywa – nowalijki, które swoimi soczystymi kolorami i zapachem zachęcają do ich schrupania. Czyż młode ziemniaczki z koperkiem lub sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem i odrobiną kefiru nie smakuje wyśmienicie? Niektórzy tylko dla tego soczystego i świeżego smaku czekają na wiosnę. Nowalijki dostarczają również niezbędnych minerałów i witamin oraz uzupełniają naszą dietę, a poza tym upiększają kolorystycznie nasze talerze.





Młode, smukłe marchewki, delikatne, małe, purpurowe buraczki, ogórki, młoda kapusta i intensywnie zielona sałata zapraszają do cieszenia się ich smakiem.

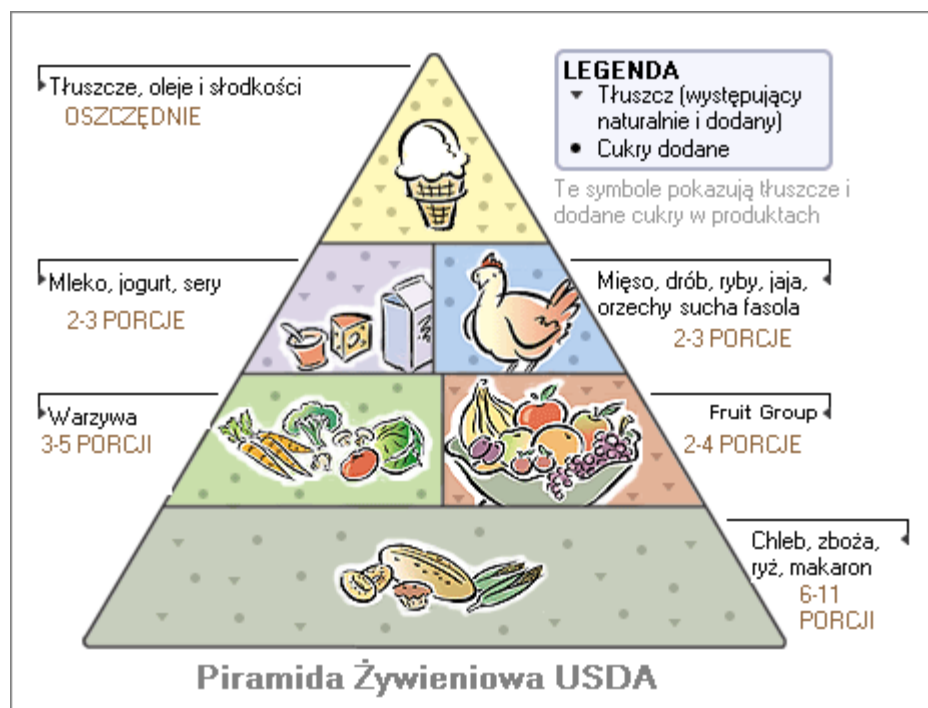
Niemniej jednak, mimo tego, że z reguły warzywa uchodzą za najbogatsze źródło witamin, co do stwierdzenia, że nowalijki są zdrowe jest wiele zastrzeżeń. Specjaliści zdrowego żywienia ostrzegają nas, że niestety mimo pięknego wyglądu i niepowtarzalnego soczystego, świeżego smaku zawierają wiele środków i substancji chemicznych, które wspomagają ich wzrost oraz w sztuczny sposób pielęgnują i wzmacniają ich zdrowy wygląd. Najbezpieczniej więc kupować młode warzywa bezpośrednio od hodowców z dużych gospodarstw rolnych lub z gospodarstw ekologicznych, gdyż wtedy mamy pewność, że chemia była ograniczona do minimum. Unikajmy też najwcześniej pojawiających się nowalijek, gdyż te narażone były na duże dawki chemikaliów. Duże, dorodne młode warzywa o intensywnych kolorach również są lekko podejrzane, kupujmy więc te mniejsze bowiem na pewno będą smaczniejsze i zdrowsze.



Związki
chemiczne

- **Najbardziej niebezpieczne związki chemiczne, które zawarte są w nowalijkach to: azotany, ołów - najczęściej znajdujący się w roślinach z przydrożnych gospodarstw, rtęć oraz środki ochrony roślin. Młode warzywa dzieli się również na te, które w większym lub mniejszym stopniu gromadzą szkodliwe substancje. Do tych pierwszych należą: szczypiorek, sałata, rzodkiew, buraczki, szpinak. Natomiast najbezpieczniejsze są ogórki, ziemniaki, pomidory, marchew i korzeń pietruszki.**

Piramida zdrowego żywienia



Piramida zdrowego żywienia (zwana też piramidą zdrowia, piramidą racjonalnego żywienia bądź prawidłowego żywienia), powstała po to aby określić jakie produkty należy jeść często, a jakie rzadziej. Piramida to swego rodzaju zasady zdrowego żywienia. Powinna on zmienić nasze nawyki żywieniowe i przypominać aby być aktywnym każdego dnia i wybierać zdrowe produkty. Piramida składa się z kilku poziomów, którym odpowiadają konkretne rodzaje produktów.

W konstytucji z 1948 roku [Światowa Organizacja Zdrowia](#) (WHO) określiła **zdrowie** jako „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jako brak [choroby](#) lub zniedołężnienia”. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także wymiar duchowy.

1. zdrowie fizyczne - prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów

2. zdrowie psychiczne - a w jego obrębie:

- zdrowie emocjonalne - zdolność do rozpoznawania uczuć, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją
- zdrowie umysłowe - zdolność do logicznego, jasnego myślenia

3. zdrowie społeczne - zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi

4. zdrowie duchowe - u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osobiste 'credo', zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągania wewnętrznego spokoju i równowagi.

W medycynie zamiast słowa „zdrowie” używa się terminu „[homeostaza](#)”. Jest to zdolność [organizmu](#) do efektywnej obrony przed stresorami w celu przywrócenia i utrzymania wewnętrznej równowagi. W [medycynie niekonwencjonalnej](#) zdrowie określa się jako ogólny stan dobrego samopoczucia.

Żywność – produkty spożywcze wykorzystywane w odżywianiu człowieka.

Żywność można podzielić na:
żywność nieprzetworzoną – przeznaczona do bezpośredniego spożycia w postaci naturalnej, np. warzywa, owoce, zioła itp.

żywność przetworzoną – najczęściej konserwowana i w postaci nienaturalnej, np. konserwy, dżemy, przetwory itd.



Rodzaje żywności:

1. Żywność syntetyczna

2. Żywność ekologiczna

3. Żywność funkcjonalna

Żywność syntetyczna

Typ żywności zawierający wiele syntetycznie przetworzonych składników oraz związków nie występujących w przyrodzie. Przykładem mogą być popularne zupy instant z makaronem oraz dania bez gotowania. Zawierają one różne związki, np. glutaminian sodu, a także suszone i przetworzone surowce, jak skrobia modyfikowana. Żywność syntetyczną potocznie nazywa się sztuczną, co znajduje odzwierciedlenie w nazwach produktów np. miód sztuczny. Żywność syntetyczna nie jest korzystna dla zdrowia.



ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA



żywność produkowana metodami rolnictwa ekologicznego z dbałością o wyeliminowanie używania nawozów sztucznych i pestycydów.

Żywność funkcjonalna



Żywność, której poza podstawowym zadaniem, jakim jest odżywianie, przypisuje się psychologiczny lub fizjologiczny wpływ na ludzki organizm; może np. obniżać poziom cholesterolu, wzmacniać układ odpornościowy, przywracać równowagę mikrobiologiczną układu pokarmowego, wspomagać leczenie zespołu jelita drażliwego, działać przeciwzapalnie. Nazywana jest również żywnością probiotyczną lub nutraceutyczną. Mianem „żywności funkcjonalnej” określa się taki pokarm, który jest elementem codziennej diety i nadaje się do ogólnego spożycia. Żywnością funkcjonalną nie są zatem żadne tabletki, suplementy odżywcze ani żadne inne środki farmaceutyczne. Musi to być produkt otrzymany ze składników naturalnych i mieć udokumentowany klinicznie pozytywny efekt prozdrowotny.

Dalej

Konserwanty

Konserwant (środek konserwujący) – związek chemiczny lub mieszanina związków, powodująca przedłużenie przydatności do spożycia (lub trwałości) produktów spożywczych i przemysłowych. Konserwanty mają za zadanie zapobieganie rozwojowi bakterii, grzybów i wirusów. Wszystkie konserwanty dodawane do produktów spożywczych znajdują się na tzw. „Liście E”. Konserwanty mają zakres numerów E200–E299.

Czy napis „brak konserwantów” jest prawdą??

Wiele słyszymy o konserwantach. Na opakowaniach różnych produktów, w składzie, możemy znaleźć informacje czy produkt zawiera takie substancje.

Są niemal wszędzie. I chciałabym przestrzec przed głębokim przekonaniem, że napis „bez konserwantów” świadczy, że w produkcie nie ma tego typu substancji. Otóż – są. Inaczej nazwane.

Środki konserwujące towarzyszą nam od dawna

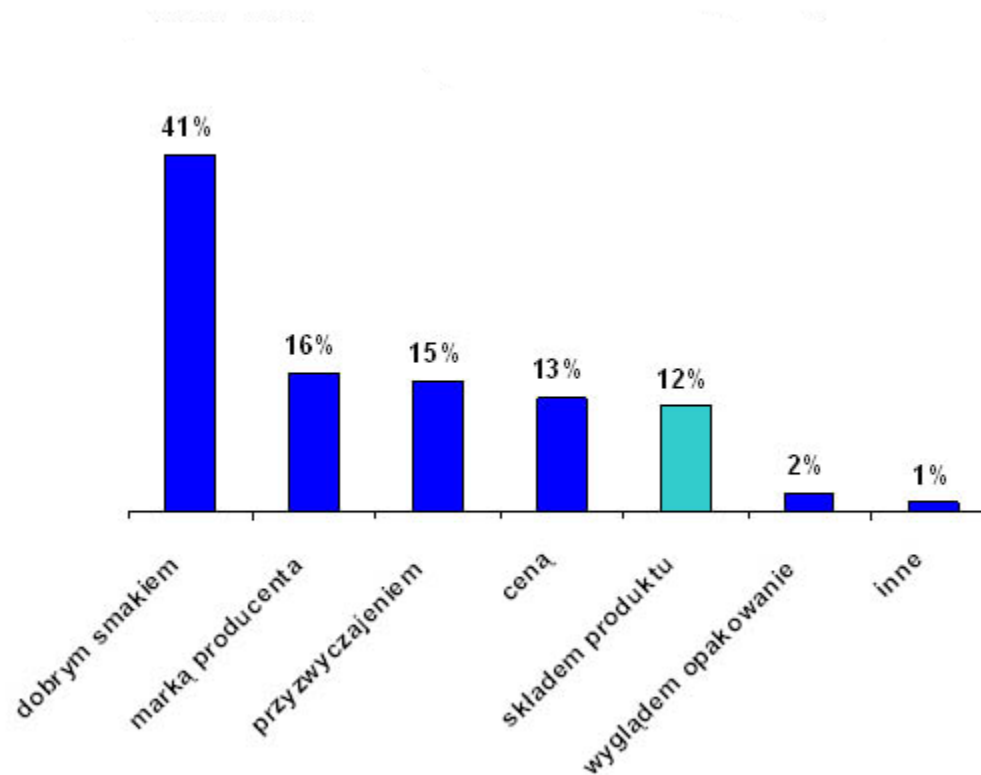
Człowiek od wieków stosuje różne sposoby przedłużenia terminu przydatności produktu do spożycia. Nie raz zapewne każdy z nas słyszał o **mięsie przechowywanym w beczkach z solą**. Duże stężenie soli bardzo skutecznie konserwowało mięso przed zepsuciem, na wiele miesięcy, co szczególnie było korzystne w czasie wielomiesięcznych wojen.

Spotykamy się także z różnymi sposobami domowymi – robiąc dżemy **używamy dużych ilości cukru**, co także zabezpiecza przed rozwojem drobnoustrojów. Dlatego dżemy wysokosłodzone są trwalsze od niskosłodzonych.

W ciepłych krajach Azji stosuje się **dużą ilość ostrych przypraw do potraw mięsnych**. Powód? Wiele z nich zawiera duże ilości substancji bakterio- i grzybobójczych. Ciepły klimat i wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii (powyżej 30 st C szczególnie chorobotwórczych), dlatego dodatek przypraw ratuje żołądki i zdrowie mieszkańcom.

Ankieta

Czym ludzie kierują się przy zakupieniu produktu.





Źródła:

1. Wikipedia
2. Google grafika

Klasa IIc