

Dr Renata Czarniecka

Czy umiesz zadbać odpowiednio o swoje zdrowie fizyczne? Jeżeli nie, zrób to jak najszybciej!

Holistyczne, całościowe podejście do zdrowia zakłada, że zdrowie człowieka stanowi całość złożoną z kilku powiązanych elementów, wymiarów czy aspektów. Chodzi mianowicie o zdrowie fizyczne oraz zdrowie psychiczne i społeczne, które często określa się mianem zdrowia psychospołecznego. Elementy te są od siebie wzajemnie zależne i jeżeli chcemy mówić o prawidłowym funkcjonowaniu człowieka, to musimy dbać zarówno o jego psychikę, ciało, jak i prawidłowe relacje społeczne.

Często w języku potocznym używamy sformułowania „w zdrowym ciele zdrowy duch”¹. Oznacza to, że dbając o zdrowie fizyczne, będziemy jednocześnie wpływać pozytywnie na zdrowie psychiczne, a co za tym idzie – zdrowie społeczne. **Zdrowie fizyczne** odnosi się do ciała i jest związane z odpowiednim poziomem sprawności i wydolności fizycznej. Już Arystoteles twierdził, że *zdrowie cielesne jest rezultatem poświęcenia się gimnastyce, człowiek zapada na zdrowiu, gdy zaniedbuje ćwiczenia*². Najważniejsze czynniki wpływające pozytywnie na **zdrowie fizyczne**³, to m.in.:

- picie odpowiednio dużej ilości wody – jest ona potrzebna do prawidłowych reakcji i procesów biochemicznych, reguluje funkcje komórek i regeneruje je,
- higiena osobista,
- brak nałogów,
- regularne badania kontrolne,
- regularny wysiłek fizyczny,
- duża dawka ruchu i rekreacji na świeżym powietrzu,

- właściwe odżywianie,
- nienadużywanie leków, ziół.

B. Woynarowska⁴ wśród zachowań związanych głównie ze zdrowiem fizycznym wyróżnia:

- dbałość o ciało i najbliższe otoczenie,
- aktywność fizyczną,
- racjonalne żywienie,
- hartowanie się,
- sen – jego długość i jakość.

Wdrażanie do higieny osobistej jest istotnym elementem zapobiegania wielu chorobom zakaźnym. Higiena osobista to czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała, zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia. Badania przeprowadzone w 2000 roku przez Zakład Promocji Zdrowia Państwowego Zakładu Higieny na reprezentatywnej grupie 1041 dorosłych Polaków wykazały dość niepokojące wyniki zachowań związanych z higieną osobistą i ubraniem, np.

- mycie ciała codzienne – 50%, kilka razy w miesiącu – 10%,
- mycie zębów 2 razy dziennie – 60%, raz dziennie – 30%,
- częstość mycia rąk – zawsze przed jedzeniem – 86%,
- użytkowanie przyborów toaletowych, np. 50% codziennie używa dezodorantu, 30% od czasu do czasu, 20% wcale nie używa,
- częstotliwość zmiany bielizny osobistej (majtki, slipy) – 65% codziennie, 27% kilka razy w tygodniu, 7% raz w tygodniu.

¹ Autorem tej złotej myśli jest satyryk rzymski Decimus Junius Juvenalis (60–127) [red.].

² Drabik J. *Aktywność fizyczna, a zdrowie*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr 1/1994.

³ Pankowska-Koc K., Szczepkowska K. *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Scenariusze lekcji dla gimnazjów*, Wydawnictwo Althea DESIGN, Warszawa 2011.

⁴ Woynarowska B. *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2008.

Oznacza to, że nie utrzymujemy właściwego poziomu higieny. Podobnie jest z higieną snu. Coraz więcej osób cierpi na bezsenność, coraz mniej osób śpi wystarczająco długo. Często zapominamy o kilku ważnych drobiazgach: pomieszczenie przed snem powinno zostać przewietrzone, wyciszzone i zaciemnione; należy utrzymać ustalony rytm snu i aktywności (ustalony cykl spania i budzenia się); unikać obfitych posiłków przed snem i drzemek w ciągu dnia, które mogą utrudniać zasypianie; dbać o relaks i odprężenie przed snem; zażyć przed snem gorącej kąpieli (ciepła woda wzmacnia senność i pomaga się zrelaksować); w zasypianiu może pomóc aktywność fizyczna w ciągu dnia albo krótki spacer przed zaśnięciem.

Analizując zachowania zdrowotne związane ze zdrowiem fizycznym, można wyciągnąć wniosek, że ogromne znaczenie dla zdrowia ma systematyczna, regularna i adekwatna do możliwości człowieka aktywność fizyczna. Odgrywa ona bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność z powodu chorób układu krążenia i nowotworów. Nasz organizm nie został zaprogramowany do spędzania większej części dnia w bezruchu. Sedenteryjny (pozbawiony ruchu) tryb życia prowadzi nie tylko do drobnych dolegliwości, ale i do groźnych schorzeń. Brak ruchu zaburza przebieg wielu procesów w organizmie, takich jak m.in. przemiany węglowodanowe, spalanie tłuszczów, przyswajanie wapnia.

Inne skutki siedzącego trybu życia to⁵:

- **Zaparcia**

Brak ruchu osłabia mięśnie jamy brzusznej. Sprzyja to spowolnieniu ruchów jelit i rozwojowi syndromu leniwego jelita – stopniowo przestają funkcjonować mechanizmy warunkujące perystaltykę jelit. Przewlekłe zaparcia mają negatywny wpływ na organizm – długotrwałe zaleganie resztek pokarmowych w jelitach sprzyja tworzeniu się substancji toksycznych, które wpływają niekorzystnie na stan samych jelit, powodując podrażnienia i stany zapalne oraz pogorszenie ogólnego samopoczucia (osłabienie, bóle głowy).

- **Hemoroidy**

Są to nadmierne rozszerzenia żył w kanale odbytu. W następstwie siedzącego trybu życia rośnie ucisk w jamie brzusznej, a podczas silnego parcia, powodowanego trudnościami z wypróżnieniem, zwiększa się nacisk na naczynia krwionośne, które z czasem rozszerzają się i coraz bardziej wypuklają, aż wystają na zewnątrz odbytu. Pieką, bołą i krwawią, a ponieważ są stale drażnione, w końcu rozwija się w nich stan zapalny.

- **Żylaki**

Długie godziny spędzane w bezruchu sprzyjają także pojawianiu się żylaków. Gdy nie pracują bowiem mięśnie nóg, unieruchomiona jest tzw. pompa mięśniowo-zaworowa, tłocząca krew ku górze do serca. Dlatego krew zalega w żyłach i przyczynia się do ich osłabienia i rozszerzenia.

- **Bóle pleców**

Siedzący tryb życia to największa męka dla kręgosłupa – siedząc, obciążamy go prawie dwukrotnie bardziej niż stojąc. Przeciężenia i brak ruchu osłabiają mięśnie i więzadła (tzw. stabilizatory czynne) utrzymujące kręgosłup w prawidłowej pozycji. Przyczynia się do tego także nadwaga – dodatkowe obciążenie dla kręgosłupa. W wyniku przecięcia stabilizatorów biernych pojawiają się deformacje, wady postawy – skolioza, plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy wklęsło-okrągłe, które przysparzają coraz więcej bólu. Bezruch nasila proces odwapnienia i utraty masy kostnej, pogarsza odżywienie stawów, dlatego w konsekwencji dochodzi do ich zeszczywnienia i zwyrodnienia.

- **Nadciśnienie**

Siedzący tryb życia zazwyczaj idzie w parze z niewłaściwym sposobem odżywiania się i w efekcie prowadzi do nadwagi. Te trzy elementy jednocześnie to niemal gwarancja wysokiego poziomu cholesterolu, mało wydajnej pracy serca i nadciśnienia tętniczego – czyli zapowiedź katastrofy dla układu krążenia.

Traktując aktywność fizyczną jako element profilaktyki, możemy nie dopuścić do ww. skutków, a jeżeli już to nastąpi, możemy je ograniczyć, a nawet wyeliminować.

⁵ <http://www.poradnikzdrowie.pl> [za:] Pankowska-Koc K., Szczepkowska K. *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Scenariusze lekcji dla gimnazjów*, ibidem.

Zdania dotyczące poziomu aktywności ruchowej niezbędnej do prawidłowego rozwoju organizmu są podzielone. K. Hardman sugeruje, że wykonywanie ćwiczeń fizycznych o małej intensywności, dla celów profilaktycznych i leczniczych, jest tak samo korzystne, jak zalecanie ćwiczeń o większej intensywności. Pogląd ten podzielają B. Trzeciak i M. Zawadzki⁶, pisząc, że ćwiczenia te przyczyniają się do poprawy parametrów respiracyjnych, hemodynamicznych i sprawnościowych.

Najczęściej w podejmowaniu aktywności ruchowej proponuje się uwzględnić optymalne wzorce dotyczące częstotliwości, objętości i intensywności treningu i jako uniwersalny wzorzec aktywności fizycznej dla dorosłych zaleca się zasadę: 3×30×130. Oznacza to, że świadomą regularną aktywność ruchową należy podejmować co najmniej 3 razy w tygodniu, przynajmniej przez 30 minut, przy tętnie 130 uderzeń na minutę. Dla dzieci i młodzieży rekomendowana jest zasada: 5×20×140⁷, co oznacza wysiłek podejmowany 5 razy w tygodniu, przez co najmniej 20 minut, przy tętnie 140 uderzeń na minutę. W ostatnich latach akceptowane jest również stanowisko, że zarówno u dorosłych, jak i u ludzi młodych szczególnie korzystne są kumulujące się wysiłki fizyczne o umiarkowanej i dużej intensywności, w formie dostosowanej do etapu rozwoju, urozmaicone i będące źródłem radości. Zgodnie z zaleceniem WHO każdy dorosły mężczyzna dla utrzymania zdrowia i minimum kondycji fizycznej powinien codziennie rześkim krokiem spacerować przez 1,5 godziny, zaś kobieta przez 1 godzinę⁸.

W Kanadzie⁹ zespół ekspertów reprezentujących 53 towarzystwa naukowe i organizacje społeczne uznał, że w celu utrzymania i poprawy zdrowia zalecany czas kumulujących się w ciągu dnia wysiłków fizycznych powinien wynosić:

- 60 minut przy wysiłkach lekkich (np. spacer, lekka praca w ogrodzie, stretching), przy których zaczyna odczuwać się ciepło, nieznacznie przyspiesza się oddech,
- 30-60 minut przy wysiłkach umiarkowanych (marsz, jazda na rowerze, pływanie, taniec), przy których odczuwa się ciepło, wyraźnie przyspiesza się oddech i tętno,
- 20-30 minut przy wysiłkach intensywnych (aerobik, jogging, szybkie pływanie, szybki ta-

niec), przy których odczuwa się zgrzanie i zadyszkę, tętno szybkie.

Wspomniałam o tym, że aktywność fizyczna powinna być adekwatna do możliwości człowieka. Mam tu na myśli zarówno odpowiednie dozowanie wysiłku, jak również nieprzekraczanie indywidualnych możliwości organizmu. Z pierwszym czynnikiem związane jest zjawisko uzależnienia od wysiłku. Wiele teorii łączy to zjawisko z działaniem endorfin, substancji wytwarzanych przez mózg w czasie ćwiczeń, wywołujących poczucie zadowolenia i odporności na ból. Osoba uzależniona, aplikując sobie duże dawki wysiłku, uruchamia mechanizm produkcji endorfin i osiąga przez to uczucie szczęścia w sposób prostszy niż rozwiązywanie życiowych problemów.

O drugi czynnik, w odniesieniu do dzieci i młodzieży, zadbało już Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu, konstruując rozporządzenie z dnia 31 grudnia 2002 roku w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach. Jeden z jego paragrafów brzmi:

§31.1. Stopień trudności i intensywności ćwiczeń dostosowuje się do aktualnej sprawności fizycznej i wydolności ćwiczących.

Stosowanie się do tego zalecenia ograniczy nadużycia, a tym samym przyczyni się do zwiększenia poczucia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży. Pamiętajmy jednak, że dostosowanie wysiłku nie oznacza wykluczenia go, a tak bywa, o czym może świadczyć ilość pojawiających się w szkole zwolnień lekarskich.

Podsumowując: funkcje aktywności fizycznej to:

- stymulacja – to pobudzenie procesów rozwojowych, układ napędowy ontogenezy; pobudzenie, które prowadzi do rozwoju,
- adaptacja – przystosowanie do zmieniających się warunków, odporność na bodźce mechaniczne, termiczne, ruchowe itp.; dobrze przystosowany organizm jest odporny na zachorowania, zahartowany,
- kompensacja – wyrównanie niedoborów bodźców rozwojowych; trzeba cały czas wyrównywać niedobory ruchu (hipokinezy) spowodowane ciągłym siedzeniem w pracy, w domu, oglądaniem telewizji, pracą przy komputerze,

⁶ Trzeciak B., Zawadzki M. *Kinezyterapia, a wydolność fizyczna osób starszych*, Kultura Fizyczna nr 7-8/1997.

⁷ Osiński W. *Zarys teorii wychowania fizycznego*, AWF, Poznań 2002.

⁸ Ibidem.

⁹ Woynarowska B. *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży*, Forum Profilaktyki nr 3(12)/2008 [za:] Pankowska-Koc K., Szczepkowska K. *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Scenariusze lekcji dla gimnazjów*, ibidem.

- korekcja – naprawianie nieprawidłowości rozwojowych, w tym wad postaw, otyłości; jest to układ zapewniający prawidłowość przebiegu rozwoju osobniczego.

Warto również zwrócić uwagę na to, że dzięki aktywności fizycznej zarówno człowiek dorosły, jak i uczeń uczy się pokonywać trudności, radzić sobie ze zmęczeniem, przeżywać sukcesy i porażki, kontrolować emocje, budować pozytywne relacje z innymi, uczy się współpracy i współdziałania.

Ćwiczenia fizyczne są również sposobem radzenia sobie ze stresem. W dzisiejszych czasach nie da się uniknąć sytuacji, w których psychika człowieka jest obciążona – ilość tzw. stresorów (czynników będących źródłem napięcia psychicznego), na którą jesteśmy narażeni, jest bardzo wysoka. Powodem tego jest nowoczesny styl życia, codzienna rywalizacja w szkole, zjawisko tzw. wyścigu szczurów i inne. Długotrwałe narażenie człowieka na stres z czasem odbija się bardzo niekorzystnie na stanie jego zdrowia – pojawiają się dolegliwości trawienne, np. wrzody żołądka, związane z nadkwaśnością, choroby układu nerwowego czy wreszcie choroby psychiczne (depresje i nerwice). Dlatego ważny jest odpowiedni sposób wyładowania negatywnych uczuć, który jednocześnie będzie pozytywny dla naszego zdrowia. Aktywność fizyczna wpływa dobrze na ogólny nastrój: napięcie, depresję, gniew i zmęczenie. W. Pańczyk¹⁰ mówi, że *wyzwolenie motoryczne*, a więc dobrowolne poddanie się pracy fizycznej lub ruchowi, w formie przez siebie wybranej, uwalnia człowieka od napięć psychicznych, reakcji nerwowych, apatii i znużenia psychicznego. Autor przywołuje słowa S. Kozłowskiego, który zauważa, że *dla człowieka siedzącego, przekarmionego i nadmiernie pobudzonego, ruch jest koniecznością biologiczną – zarówno w postaci profilaktycznej, jak i terapeutycznej*. To najprostszy i najłatwiejszy sposób na pozbycie się silnego napięcia. Ruch sprawia, że krew krąży szybciej, usuwając z organizmu nadmiar adrenaliny i innych hormonów, które wytwarzamy w chwilach zdenerwowania. Bieg, siłownia, gra w koszykówkę, siatkówkę (czy inną grę) to bardzo proste sposoby rozładowania silnego napięcia, ale również może to być sprzątanie, szorowanie, koszenie trawy i inne prace fizyczne.

W rozładowaniu napięcia duże znaczenie mają również techniki relaksacyjne. Są to sposoby na wyładowanie stresu lub nadmiaru emocji na drodze odpowiednich ćwiczeń fizycznych i psychicznych. Relaksacja¹¹ jest rozluźnieniem wewnętrznej napięcia, w wyniku którego zmniejszają się nasze negatywne emocje, takie jak lęk, złość, gniew. Relaksacja to wszelkie metody i sposoby uzyskiwania stanu fizycznego i psychicznego odprężenia, czyli tzw. stanu relaksu. Na efekt relaksu składają się: zmniejszenie napięcia mięśniowego, zwolnienie tempa przemiany materii, rozszerzanie się naczyń krwionośnych, wzrost temperatury niektórych partii ciała. Warto pamiętać, że w czasie relaksacji zawsze uwalniamy się od napięć w mięśniach i jednocześnie następuje wyciszenie emocji oraz uspokojenie umysłu. Podobne efekty możemy uzyskać stosując ćwiczenia energetyzujące, jak np. jogę czy różnego rodzaju masaże.

Badania GUS donoszą, że większość dorosłych Polaków cechuje mała aktywność fizyczna i bierny sposób spędzania czasu wolnego. Wysiłki o umiarkowanej intensywności są udziałem tylko co trzeciego Polaka, który przeznaczą na nie średnio 8 godzin w tygodniu; intensywne wysiłki podejmuje zaledwie 5% osób, w tym czterokrotnie więcej mężczyzn niż kobiet. Na zajęcia sedenteryjne w czasie wolnym (w tym oglądanie TV, czytanie) lub wykonywanie czynności związanych z małą intensywnością wysiłku przeciętny Polak poświęca 18 godzin w tygodniu¹².

Literatura przedmiotu dotycząca wyżej poruszanych tematów staje się coraz bogatsza. W ciągu ostatnich lat ukazało się wiele doniesień, w których autorzy ukazują efektywność systematycznych ćwiczeń fizycznych uprawianych przez osoby dorosłe i starsze. Szczególnie podkreśla się wartość tzw. treningu zdrowotnego, opartego przede wszystkim na kształtowaniu wytrzymałości. Ten rodzaj treningu pozwala na osiągnięcie poprawy wydolności organizmu, a więc i zdolności przystosowawczych do wysiłku fizycznego i psychicznego. Pod wpływem treningu wytrzymałościowego zmniejsza się ryzyko powstania choroby niedokrwiennej serca, przeciwdziała się chorobom przemiany materii, poprawia czynności układu ruchu, wzmacnia się odporność psychiczną.

¹⁰ Pańczyk W. *Wychowanie fizyczne według rozwojowo-zdrowotnych potrzeb dzieci i młodzieży*, Roczniki Naukowe AWF, Zeszyt 54, Poznań 2005.

¹¹ www.relaksacja.pl

¹² Wojnarowska B. *Edukacja zdrowotna*, ibidem.

Ciekawą diagnozę przeprowadziła B. Pędraszewska¹³ na podstawie badań 150 kobiet spędzających swój wolny czas w sposób aktywny. Celem badań było określenie stopnia aktywności ruchowej i jego wpływu na życie zawodowe respondentek. Na pytanie, czy aktywność fizyczna ma wpływ na życie zawodowe², twierdząco odpowiedziało aż 86% kobiet z wykształceniem wyższym, 79% ze średnim. Pozytywny wpływ aktywności ruchowej na sferę życia zawodowego respondentki tłumaczyły poprawą samopoczucia oraz większą odpornością psychiczno-nerwową. Zajęcia ruchowe powodują ich zdaniem pewnego rodzaju wyciszenie psychiczne, wytwarzają odporność na wszelkiego rodzaju stresy, a przy tym sprzyjają lepszej koncentracji i zmniejszają znużenie obowiązkami zawodowymi.

Uprawiając ćwiczenia fizyczne, trzeba pamiętać o dostarczaniu organizmowi wody i odpowiednio kalorycznych produktów żywnościowych. Określenie liczby kalorii w produktach żywnościowych wyraża ilość energii, którą przeciętnie przyswaja ludzki organizm przy spożyciu takiego produktu. Energia pozyskiwana z żywności jest później wykorzystywana do podtrzymania funkcji życiowych i aktywności.

Zastanawiając się nad problemem prawidłowego odżywiania, warto zapoznać się z ogólnymi zaleceniami dotyczącymi tego, ile kalorii należy spożywać w zależności od wieku i płci. Wiedza o niezbędnej liczbie kalorii pozwala nam na lepsze komponowanie posiłków pod względem ich wartości energetycznej dla organizmu. Konsumpcja posiłków zbyt kalorycznych w stosunku do wydatku energetycznego organizmu prowadzi do nadwagi. Zbytne ograniczanie liczby kalorii w diecie prowadzi do niedowagi.

Człowiek czerpie energię z procesów chemicznych zachodzących we wnętrzu organizmu w wyniku spalania dostarczanych doń produktów żywnościowych i tlenu. Każda aktywność fizyczna zużywa energię, ale jej ilość zależy od kilku czynników¹⁵:

- wagi: cięższa osoba zużyje więcej kalorii wykonując tę samą czynność niż szczuplejsza,
- rodzaju aktywności: różne ćwiczenia zużywają różne ilości energii (intensywność wysiłku).

Niezależnie od tego, czy sprzątasz, porządkujesz ogródek, grasz w tenisa, czy myjesz samochód

Skutki nadwagi ¹⁴	Skutki niedowagi
Choroby serca	Anemia
Choroby układu ruchu, stawów (zwyrodnienia)	Rzeszotowienie kości, próchnica zębów
Problemy z oddychaniem (w tym bezdech nocny)	Oslabienie wzroku
Męczliwość	Wypadanie włosów i łysienie
Zaburzenia gospodarki tłuszczowej organizmu i ich następstwa: kamica żółciowa, miażdżyca	Częste infekcje
Nadciśnienie tętnicze	Nadpobudliwość, płaczliwość, kołatanie serca, zaburzenia pamięci
Cukrzyca typu 2 (insulinoniezależna)	Kłopoty z dziąsłami, np. paradontoza
	Nocne kurcze łydek

(ręcznie!) – zużywasz energię. Wykorzystanie tlenu przez organizm jest głównym czynnikiem określającym zużycie energii i wydolność. Im bardziej intensywny wysiłek fizyczny, tym więcej oddychamy, by zwiększyć przyjmowanie tlenu. Pozwala to na produkcję coraz większych ilości energii. Na poziom zużycia energii ma także wpływ czas trwania wysiłku. Wraz z jego trwaniem spada poziom zapasów glikogenu w mięśniach wykonujących pracę.

Kontrola masy ciała i umiejętność oceny jej prawidłowości sprzyja utrzymaniu masy ciała na odpowiednim poziomie, co z kolei sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Odpowiednia masa ciała jest jednym z czynników wpływających na sprawność fizyczną.

Człowiek spożywa różne produkty roślinne i zwierzęce, naturalne (surowe) lub w różnym stopniu przetworzone (gotowane, smażone, mrożone, konserwowane). Produkty mają różną ilość i rodzaj składników odżywczych niezbędnych dla organizmu (białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne), zależnie od rodzaju produktu i sposobu przygotowania. Ilość niezbędnych składników żywieniowych określają normy żywieniowe, opracowywane w Polsce przez Instytut Żywności i Żywienia¹⁶. Ważne jest, aby stosowana dieta była zbilanso-

¹³ Pędraszewska B. *Wpływ aktywności fizycznej na życie zawodowe kobiet*, Kultura Fizyczna nr 9-10/1998.

¹⁴ <http://www.izz.waw.pl> [za:] Pankowska-Koc K., Szczepkowska K., *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym. Scenariusze lekcji dla gimnazjów*, ibidem.

¹⁵ Wykowska M. *Ergonomia*, AGH (wydanie internetowe, skrypt dla studentów), Kraków 1994.

¹⁶ www.izz.waw.pl

wana, tzn. dostarczała organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Obecnie opracowywane są piramidy żywienia, przedstawiające graficznie, jak często i w jakich ilościach powinniśmy spożywać produkty z danej grupy. W piramidach produkty ułożone są na kolejnych poziomach trójkąta – im niższy poziom, tym więcej i częściej należy spożywać produkty z danej grupy.

Piramida zalecana przez Instytut Żywności i Żywienia uwzględnia następujące grupy produktów¹⁷:

- produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makaron) – źródło energii, pozostawiają uczucie sytości (dzięki skrobi – węglowodanowi złożonemu), dostarczają błonnika (reguluje pracę jelit, zapobiega zaparciom), witamin z grupy B, żelaza, magnezu, cynku – szczególnie ciemne pieczywo, z pełnych ziaren zbóż,
- warzywa – źródło składników mineralnych, witamin, mała zawartość kalorii,
- owoce – składniki podobne jak warzywa, większa zawartość cukrów niż w warzywach,
- mleko i produkty mleczne – źródło białka, witamin, łatwo przyswajalnego wapnia,



Piramida Zdrowego Żywienia



Instytut Żywności i Żywienia 2009

¹⁷ www.izz.waw.pl

- mięso (czerwone – umiar w spożywaniu; drób, wędliny), ryby, jaja, rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica) – źródło białka, żelaza, witamin,
- oleje roślinne – chronią przed miażdżycą i nowotworami, zawierają witaminy rozpuszczalne w tłuszczach,
- woda – niezbędna do transportu składników odżywczych, reakcji biochemicznych i regulacji temperatury ciała; należy wypijać około 1,5 l dziennie.

Podstawowe zalecenia żywieniowe dotyczą:

- urozmaicenia – w każdym posiłku, w miarę możliwości, powinna się znaleźć każda grupa produktów (białko zwierzęce lub roślinne, owoce lub warzywa, produkty zbożowe),
- umiarkowanie – jedzenie według potrzeb, dbanie o utrzymanie optymalnej masy ciała, nieprzejadanie się ani niegłodzenie,
- regularność – stała częstotliwość (kilka razy dziennie), wielkość i jakość posiłków.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA wg Instytutu Zdrowia i Żywienia

- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Strzeż się nadwagi i otyłości oraz niedowagi, 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.
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
- Ograniczaj spożycie soli.
- Pij wystarczającą ilość wody.
- Nie pij alkoholu.

Właściwy sposób odżywiania przyczynia się więc do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Mimo że w różnych kulturach spotkamy się z różnymi nawykami żywieniowymi, to wiemy, że chodzi o jedno, o to, żeby dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość substancji odżywczych, witamin i składników mineralnych.

Próbując podsumować rozważania dotyczące czynników wpływających na zdrowie fizyczne, warto zacytować zalecenia S. Bergera, dotyczące 6 + 1 „U”

1. Urozmaicenie – w każdym posiłku, w miarę możliwości każda grupa produktów.
2. Umiarkowanie – jedzenie według potrzeb i utrzymanie optymalnej masy ciała.
3. Uregulowanie – stała częstotliwość, wielkość i jakość posiłków.
4. Umiejętność przyrządzania potraw.
5. Uprawianie – sportu; ćwiczenia lub spacer, zwłaszcza dla osób o siedzącym trybie życia.
6. Unikanie – nadmiaru tłuszczów, cukru, soli, alkoholu.
7. + **Uśmiech** – z uśmiechem łatwiej żyć, bądź optymistą!

Mam nadzieję, że podane wyżej informacje sprowokowały choć część Czytelników do krótkiej refleksji nad życiem, zdrowiem i jego wartością.

Autorka jest adiunktem w Zakładzie Metodyki Wychowania Fizycznego w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie