

ZALECANY MODEL ŻYWIENIA DLA SŁUŻB MUNDUROWYCH

PRAKTYCZNY PORADNIK

Praca zbiorowa pod red. dr inż. Agaty Gaździńskiej

mgr inż. Magdalena Jarzynka-Jendrzewska

mgr inż. Ewa Sypnik-Pogorzelska

mgr inż. Ewa Białecka

mgr Marta Turczyńska

Spis treści

01	WSTĘP	3
02	NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE SCHORZENIA DIETOZALEŻNE WŚRÓD ŻOŁNIERZY RP I ICH PROFILATYKA	7
03	ZŁOTE ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA	17
04	POLECANE MODELE ŻYWIENIOWE DLA ŻOŁNIERZY RSZ	27
05	TOP 5 ZALECANYCH SKŁADNIKÓW W DIECIE	35
06	TOP 5 niewskazanych SKŁADNIKÓW W DIECIE	41
07	REKOMENDOWANE POSIŁKI - PRZEPISY	47
08	PODSUMOWANIE	57



Platforma edukacyjna dla służb mundurowych
poświęcona zdrowemu stylowi życia

www.ezaf.pl

01

WSTĘP

Czy warto się zdrowo odżywiać?

CO SIĘ DLA NAS LICZY?

Jednym z fundamentalnych czynników pozwalających utrzymać wysoką wydolność fizyczną i dobrą kondycję psychiczną, tak istotną w pracy służb mundurowych, jest dobry stan odżywienia. Stan ten osiągnąć można przede wszystkim poprzez prawidłowe żywienie, pokrywające wszystkie potrzeby żywieniowe organizmu. Duża część żołnierzy żywi się indywidualnie, a za posiłki otrzymuje stosowny równoważnik pieniężny. Z punktu widzenia żywieniowej profilaktyki schorzeń dietozależnych, taki sposób żywienia stwarza duże możliwości dowolnego doboru produktów i potraw. Niestety, dobór ten często jest sprzeczny z zasadami racjonalnego żywienia i jest przyczyną powstawania otyłości i jej zdrowotnych konsekwencji, a także może niekorzystnie wpływać na powierzone czynności służbowe.

Często zapominamy o tym, że wystarczy trochę pracy i poświęcenia, aby szybko przekonać się, że odpowiednie odżywianie i codzienna aktywność fizyczna może okazać się remedium na znaczną część dolegliwości. Szukamy szybkich rozwiązań, które nie zawsze przynoszą pożądane rezultaty, a nawet mogą wyrządzić nieodwracalne skutki zdrowotne, mogące wykluczyć ze służby. Dlatego warto jest się zastanowić, czy nie (naj)lepszym rozwiązaniem i sposobem na długie i zdrowe życie byłoby zbilansowane żywienie, dopasowane do potrzeb energetycznych oraz umiarkowana, regularna aktywność fizyczna!



GDZIE POPEŁNIAMY BŁĄD?

NIE EKSPERYMENTUJ ZE ZDROWIEM!
NIE CHODŹ NA SKRÓTY, ALE I NIE ZANIEDBUJ
SWOJEGO CIAŁA! LICZY SIĘ RÓWNOWAGA!



Pamiętaj, że szukanie cud rozwiązań jest tak samo zgubne, jak całkowite nieprzykuwanie uwagi do tego, co i w jakich ilościach jesz! Zaniedbywanie swojego organizmu przez dłuższy czas może doprowadzić do szeregu problemów zdrowotnych!

CZY WARTO?

Odpowiednie odżywianie połączone z codzienną aktywnością fizyczną jest gwarancją lepszego samopoczucia i zdecydowanie lepszych wyników zdrowotnych i wydolnościowych. Jednak w tych działaniach musi być konsekwencja! Nic, co ma przynieść pożądane skutki na długi czas, nie może trwać przez chwilę. Kluczem do sukcesu jest zachowanie równowagi w każdym aspekcie życia (w tym odżywiania). Zdecydowanie łatwiej i przyjemniej jest pracować, czy spędzać czas z rodziną, jeżeli dobrze się czujesz i nie dolegają Ci żadne choroby, prawda? Nad tym wszystkim jesteś w stanie zapanować podejmując pierwsze kroki, czyli **POPRAWĘ SWOJEGO ODŻYWIANIA.**

CO DAJE ZDROWE ODŻYWIANIE?

ZDROWA DIETA DAJE MNÓSTWO KORZYŚCI, O CZYM WIELE OSÓB NIESTETY ZAPOMINA. PRZYJRZYMY SIĘ DLACZEGO WARTO JĄ WPROWADZIĆ W ŻYCIE!

PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANA DIETA:

- Wspomaga profilaktykę chorób układu krążenia, przyczyniając się do utrzymania prawidłowego stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi oraz ciśnienia tętniczego krwi.
- Działa przeciwnowotworowo, dzięki uwalnianiu czynników spowalniających lub powstrzymujących nadmierny rozrost komórek nowotworowych. Opóźnia procesy starzenia, eliminując stres oksydacyjny będący powodem wielu chorób metabolicznych.
- Pomaga zahamować rozwój infekcji poprzez stymulację organizmu do wytwarzania potrzebnych przeciwciał.
- Pomaga zapobiegać spadkom nastroju poprzez wytwarzanie hormonów szczęścia.
- Powoduje wytwarzanie substancji łagodzących ból i zmniejszających obrzęki ciała.
- Pobudza płodność i popęd seksualny.
- Pomaga zachować prawidłową masę ciała, a co za tym idzie – lepszą wydolność i sprawność fizyczną.
- Zapobiega powstawaniu problemów układu kostno-stawowego.
- Przeciwdziała próchnicy i innym problemom związanym z uzębieniem.
- Wspiera układ hormonalny, przeciwdziałając zaburzeniom wielu procesów biologicznych w organizmie.
- Nadaje skórze, włosom i paznokciom zdrowy, naturalny wygląd.



02

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE SCHORZENIA DIETOZALEŻNE WŚRÓD ŻOŁNIERZY RP I ICH PROFILATYKA

*Co dzieje się z organizmem,
jeśli nieprawidłowo się odżywiamy?*



STAN ODŻYWIENIA ŻOŁNIERZY RP

Analiza wartości wskaźnika BMI (Body Mass Index) żołnierzy z wszystkich Rodzajów Sił Zbrojnych przeprowadzona w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 wykazała, że znaczna część badanych miała nadmierną masę ciała. Biorąc jednak pod uwagę specyfikę pracy żołnierzy zawodowych można przypuszczać, że w wielu przypadkach jest to „nadwaga mięśniowa”, co potwierdzają szczegółowe badania procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w wybranych jednostkach wojskowych. Nie zmienia to jednak faktu, że problem nadwagi i otyłości w WP istnieje.

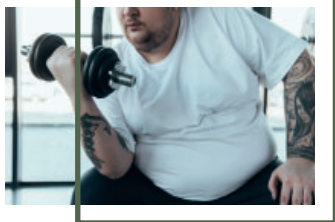
OCENA STANU ODŻYWIENIA ŻOŁNIERZY RP

Ocena stanu odżywienia według wskaźnika BMI w zależności od Rodzaju Sił Zbrojnych N=1210	ŻOŁNIERZE SIŁ POWIETRZNYCH N=200	ŻOŁNIERZE WOJSK LĄDOWYCH N=305	ŻOŁNIERZE GARNIZONU WARSZAWA N=97	ŻOŁNIERZE MARYNARKI WOJENNEJ N=385	ŻOŁNIERZE WOJSK SPECJALNYCH N=163	WOJSKA OBRONY TERYTORIALNEJ N=60
Prawidłowa masa ciała	36,5%	28,5%	38%	37%	31%	33%
Nadwaga	46%	49,5%	37%	51%	61%	25%
Otyłość	17,5%	22%	25%	12%	8%	42%

NADWAGA I OTYŁOŚĆ U ŻOŁNIERZY RP

Występująca u żołnierzy nadwaga lub otyłość, będące wynikiem m.in. dodatniego bilansu energetycznego, powstającego na skutek niebilansowanego, wysokoenergetycznego sposobu żywienia i niskiej aktywności fizycznej, nie tylko pogarsza samopoczucie, ale stanowi problem zdrowotny i społeczny, związany z ograniczeniem możliwości wykonywania zawodu żołnierza. Nadwaga i otyłość niekorzystnie wpływają na wydolność i sprawność fizyczną organizmu, co może w istotnym stopniu ograniczyć efektywność szkolenia wojskowego, a także utrudniać lub uniemożliwiać wykonywania zadań bojowych, stwarzając, w sytuacjach szczególnych, zagrożenie dla życia i zdrowia. W grupie badanych żołnierzy jako główne czynniki sprzyjające rozwojowi otyłości i związanych z nią powikłań zaliczono: wiek, płeć, czas poświęcony na aktywność fizyczną i oglądanie TV, występowanie nadwagi w dzieciństwie oraz otyłość u matki.

NADWAGA I OTYŁOŚĆ



SPECYFIKA CHOROBY:

Nadwaga i otyłość to stany patologicznego zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej, prowadzące do upośledzenia czynności organizmu człowieka, a co za tym idzie do zwiększonego ryzyka chorobowości i śmiertelności. Otyłość jest szóstym co do ważności czynnikiem ryzyka, odpowiedzialnym za liczbę zgonów na świecie. Na rozwój nadmiernej masy ciała wpływa wiele czynników, w tym m.in. genetyczne, środowiskowe, socjoekonomiczne i psychologiczne. Jednak największy wpływ, co podkreśla wielu specjalistów, ma nieodpowiednie żywienie i brak/niska aktywności fizycznej. Nadwaga i otyłość prowadzą do obniżonej jakości życia (niska samoocena), zwiększonego ryzyka zachorowania na nowotwory, zaburzenia profilu lipidowego (hiperlipidemia), nadciśnienia tętniczego krwi, obciążeń kostnowastkowych, problemów z oddychaniem, cukrzycy typu 2, niealkoholowego stłuszczenia wątroby i wielu innych powikłań zdrowotnych.

PROFILAKTYKA:

Otyłość jest chorobą, którą łatwo się rozpoznaje, ale bardzo trudno leczy. Dlatego głównym sposobem przeciwdziałania otyłości jest jej profilaktyka. Polega ona na rozpowszechnianiu metod jej wczesnego wykrywania, takich jak analiza składu ciała oraz stosowaniu odpowiednich schematów leczenia. Do najważniejszych zasad zapobiegających nadwadze i otyłości wśród służb mundurowych należy dobrana do aktualnych potrzeb energetycznych, dieta, eliminująca produkty wysokoprzetworzone, codzienna (minimum 30 min) aktywność fizyczna oraz przede wszystkim edukacja zdrowotna.



ZABURZENIA STĘŻENIA GLUKOZY

SPECYFIKA ZABURZENIA:

Z przeprowadzonych przez zespół Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej (WIML) badań, w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 wynika, że wiele osób wśród służb mundurowych miało podwyższony poziom glikemii na czczo. Utrzymujący się długo taki stan rzeczy może prowadzić do tzw. stanu przedcukrzycowego, a później do cukrzycy, choroby która jest jedną z przyczyn eliminacji żołnierzy z czynnej służby. W Polsce 26% osób z cukrzycą to osoby nieświadome swej choroby (nieleczone), u których występuje hiperglikemia. Przewlekła hiperglikemia powoduje uszkodzenie, zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów (oczu, nerek, serca i naczyń krwionośnych), co przyczynia się do rozwoju wielu innych chorób przewlekłych i powikłań. Niedopuszczenie do wystąpienia cukrzycy, lub jak najwcześniejsze jej leczenie pozwala zapobiec lub opóźnić rozwój wymienionych powikłań. Wśród głównych przyczyn występowania stanu przedcukrzycowego wyróżnia się nadmierną masę ciała, otyłość brzuszna, insulinooporność, siedzący tryb życia, dietę obfitującą w żywność wysokoprzetworzoną, będącą głównie źródłem węglowodanów prostych, izomerów trans kwasów tłuszczowych i soli.

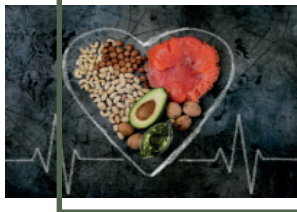
PROFILAKTYKA:

Utrzymanie odpowiedniej do wieku i wzrostu masy ciała, zmniejsza ryzyko zachorowania na zaburzenia glikemii. Dodatkowo, redukcja masy ciała przy występującej nadwadze lub otyłości może w znacznym stopniu wpłynąć na poprawę wrażliwości insulinowej. Odpowiedni sposób żywienia i regularność posiłków jest kluczowym elementem w prawidłowym działaniu insuliny i glukozy. W przypadku powyższych jednostek chorobowych koniecznym jest zastąpienie węglowodanów prostych złożonymi, czyli włączenie do jadłospisu pełnoziarnistych produktów zbożowych, kasz, czy makaronów, a także wprowadzenie dużej ilości warzyw oraz produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG). Warto także wyeliminować całkowicie z diety dodawany cukier, zastępując go naturalnymi słodzikami (np. stewia, erytrytol).

Najważniejsze zasady w stanie przedcukrzycowym:

- Regularnie spożywaj posiłki, najlepiej co 3-4 h.
- Codziennie jedz śniadanie (spożyj je najlepiej do godziny po wstaniu).
- Jedz małe porcje.
- Węglowodany proste w swojej diecie ogranicz do minimum.
- Oprzyj swoją dietę na produktach o niskim indeksie glikemicznym (IG).
- Zwróć uwagę na równomierne rozłożenie węglowodanów w ciągu dnia. Unikaj spożywania jednego posiłku pozbawionego węglowodanów, a następnie sięganie po taki bardzo w nie bogaty.
- Zwiększ spożycie warzyw, szczególnie zielonych.
- Spożycie owoców ogranicz do 200-300 g dziennie. Unikaj owoców bardzo dojrzałych, a przede wszystkim bananów, winogron, melonów oraz owoców suszonych.
- Z produktów mlecznych wybieraj te chude, najlepiej bez laktozy.
- Zwiększ spożycie błonnika. Źródło: pełne ziarna zbóż i ich przetwory, czyli kasze, płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste, a także surowe warzywa i rośliny strączkowe.
- Ogranicz spożycie izomerów trans kwasów tłuszczowych zawartych w twardej margarynach, pieczywie cukierniczym, batonach, ciastkach i potrawach typu fast food.
- Pij odpowiednią ilość wody (minimum 1,5l/dobę), pomaga ona w kontrolowaniu poziomu glikemii, podobnie jak kawa wypijana szczególnie po posiłku.
- Unikaj produktów, które w swym składzie mają cukier, syrop glukozowo-fruktozowy lub glukozowy, melasę, dekstrozę czy stody.
- Unikaj używek.
- Wprowadź regularną aktywność, minimum 30 min dziennie.





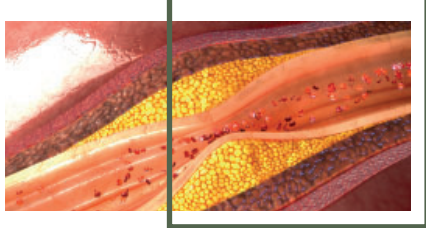
CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

SPECYFIKA CHOROBY:

Schorzenia sercowo-naczyniowe stanowią najważniejszą przyczynę przedwczesnych zgonów w Polsce i w innych krajach Unii Europejskiej. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z powodu chorób sercowo-naczyniowych co roku umiera ponad 17 mln osób! W Polsce rocznie liczba ta osiąga prawie 200 tysięcy, co stanowi prawie 46% wszystkich przyczyn zgonów. Do chorób układu krążenia można zaliczyć m.in. nadciśnienie tętnicze krwi, chorobę niedokrwinną serca, zaburzenia rytmu serca czy niewydolność sercowo-naczyniową. Najważniejsze czynniki ryzyka chorób układu krążenia to: wysokie stężenie cholesterolu we krwi, stres, wiek, płeć męska, palenie tytoniu, nadwaga, mała aktywność fizyczna i dieta obfitująca w tłuszcze nasycone, tłuszcze trans, cukry proste oraz sól. Do objawów chorób układu krążenia można zaliczyć: duszności, omdlenia, bóle i kołatanie serca, utratę przytomności, zawroty i bóle głowy, szybsze męczenie się.

PROFILAKTYKA:

Niezmiernie istotna jest odpowiednia profilaktyka, ponieważ leczenie tych zaburzeń jest zazwyczaj bardzo ciężkie, wspomagane hospitalizacją i środkami farmakologicznymi. Aby przeciwdziałać tym chorobom należy przede wszystkim utrzymywać prawidłową masę ciała, wprowadzić odpowiednie żywienie (zwiększyć spożycie warzyw i owoców, orzechów, ryb i owoców morza, olejów roślinnych, odtłuszczonych przetworów mlecznych, a ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, żywności wysokoprzetworzonej oraz napojów słodzonych), codzienny wysiłek fizyczny (przynajmniej 30 min dziennie) i całkowite wyeliminowanie używek. Należy unikać nadmiernego dosalania posiłków i korzystania z gotowych mieszanek przypraw zawierających w swym składzie sól, podobnie jak żywność konserwowa. Posiłki najlepiej doprawiać ziołami. Bardzo istotnym aspektem jest również odpowiedni sen. Jeśli śpimy mniej niż 6 godzin, jesteśmy o 11% bardziej zagrożeni chorobami układu krążenia niż osoby śpiące od 6 do 8 godzin. Z kolei dłuższy sen, powyżej 8 godzin, wiąże się z jeszcze większym ryzykiem.



ZABURZENIA PROFILU LIPIDOWEGO

SPECYFIKA ZABURZEŃ:

Wśród żołnierzy WP zaobserwowano powszechne występowanie zaburzeń lipidowych, już w najmłodszych grupach wiekowych.

Do najczęstszych zaburzeń lipidowych dochodzi w kilku przypadkach:

- jeżeli całkowite stężenie cholesterolu lub stężenie „złej” frakcji cholesterolu LDL jest znacząco podwyższone - wówczas możliwe jest stwierdzenie hipercholesterolemii,
- jeżeli stężenie triglicerydów (TAG) jest znacząco podwyższone - wówczas możliwe jest stwierdzenie hipertriglicydemii,
- jeżeli stężenie obu frakcji (LDL i TAG) i cholesterolu całkowitego jest znacząco podwyższone - mówimy wtedy o hiperlipidemii mieszanej.

Oprócz wyżej wymienionych składowych profilu lipidowego, na które należy zwracać uwagę, bardzo ważne jest także monitorowanie stężenia „dobrej” frakcji cholesterolu HDL. Obniżone stężenie HDL jest silnym czynnikiem rozwoju zaburzeń lipidowych i chorób układu sercowo-naczyniowego.

PROFILAKTYKA:

Podstawowym warunkiem skutecznego leczenia zaburzeń lipidowych jest zmiana stylu życia! Kluczowe jest tu wprowadzenie odpowiedniej ilości aktywności fizycznej, co skutkuje obniżeniem stężenia triglicerydów na koszt wzrostu cholesterolu „dobrej” frakcji HDL. Ważna jest także redukcja masy ciała, przy współistniejącej nadwadze/ otyłości oraz wyeliminowanie z diety produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans kwasów tłuszczowych, sól i cukier. Rekomendowany sposób żywienia powinien uwzględniać zwiększenie podaży błonnika pokarmowego, kwasów omega-3, steroli i stanoli roślinnych.



PROBLEMY Z MINERALIZACJĄ KOŚCI

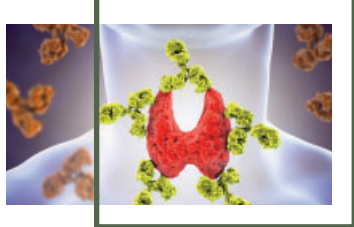
SPECYFIKA ZABURZEŃ:

U większości żołnierzy badanych w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016- 2020 (w tym aż 80% badanych z nadwagą oraz otyłością) stwierdzono zbyt niskie stężenie 25(OH)D (metabolit witaminy D) we krwi, co może skutkować problemami z układem kostno-stawowym.

Problemy z mineralizacją kości mogą zacząć się już we wczesnych latach dzieciństwa, a ich skutki mogą być dostrzegalne dopiero w dorosłym życiu. Do najczęstszych problemów z układem kostnym zaliczamy osteoporozę (chorobę szkieletu polegającą na zmniejszeniu się gęstości mineralnej kości, prowadzącą do wzmożonej łamliwości szkieletu i zwiększonego ryzyka złamań), osteomalację (rozmiękanie kości, niedostateczna mineralizacja) i osteopenię (obniżenie masy kostnej). Przyczyn powstawania tych zaburzeń jest z pewnością kilka. Do najważniejszych można zaliczyć: niedobór witaminy D3, niedostateczną podaż wapnia, fosforu, witaminy K, ale także menopauzę, korzystanie z używek (alkohol, papierosy), podeszły wiek i uwarunkowania genetyczne. W początkowych okresach tych chorób niestety nie występują żadne objawy, dlatego tak ciężko jest zidentyfikować problemy z układem kostno-stawowym, dopóki nie dojdzie do urazów lub bólu kości.

PROFILAKTYKA:

Aby ustrzec się przed częstymi złamaniami kości najważniejsze jest odpowiednie spożycie wapnia, fosforu, witaminy K i witaminy D3. Witaminę D3 syntetyzujemy w dużej mierze z promieni słonecznych, ale ze względu na jej niedobory u 90% polskiego społeczeństwa, zalecana jest także jej suplementacja. Rekomendowana dawka witaminy D to 800-2000 IU/dobę, dla osób z prawidłową masą ciała oraz 1600-4000 IU/dobę dla osób otyłych, przez cały rok. Poza tym regularnie należy spożywać produkty mleczne, strączki, pestki, tłuste ryby, kasze czy zielone warzywa liściaste.



ZABURZENIA HORMONÓW TARCZYCY

SPECYFIKA ZABURZEŃ:

NADCZYNNOŚĆ TARCZYCY - liczne zaburzenia, będące wynikiem nadmiernego pobudzenia wrażliwych komórek przez zwiększoną ilość krążących we krwi hormonów tarczycy.

NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY - zespół objawów klinicznych, wywołanych niedoborem bądź brakiem hormonów tarczycy, czego następstwem może być ich niedostateczna ilość w komórkach. Główną z przyczyn niedoczynności tarczycy jest Hashimoto – czyli przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy.

Najczęstsze objawy niedoczynności tarczycy to: uczucie ciągłego zimna, zmęczenie, ospałość, depresja, spowolnienie przemiany materii, co prowadzi do przyrostu masy ciała, nadciśnienie tętnicze, zaparcia, wypadanie włosów, zaburzenia miesiączkowania.

Nieprawidłowo zbilansowana dieta o niskiej wartości odżywczej może być jednym z czynników zwiększających ryzyko zaburzeń tarczycowych. Głównymi składnikami diety mającymi bezpośredni wpływ na funkcjonowanie tarczycy są jod, żelazo, cynk i selen.

PROFILAKTYKA:

Nieprawidłowo zbilansowana dieta o niskiej wartości odżywczej może być jednym z czynników zwiększających ryzyko chorób tarczycy. Profilaktyka tych zaburzeń obejmuje więc: odpowiednią podaż wraz z dietą białka, błonnika pokarmowego, witaminy A, B12, C, D, E, a także jodu, żelaza, cynki i selenu. Należy pamiętać, że niektóre składniki w diecie mogą ograniczać wchłanianie potrzebnych związków np. warzywa kapustne (kapusta, jarmuż, brokuł), strączki (soja), gorczyca, orzeszki ziemne.



DNA MOCZANOWA

SPECYFIKA CHOROBY:

Dna moczanowa (podagra, artretyzm) jest chorobą metaboliczną charakteryzującą się zbyt wysokim stężeniem kwasu moczowego we krwi (hiperurykemia). Najczęstszą przyczyną choroby jest nadmierne wytwarzanie kwasu moczowego wskutek upośledzonego jego wydalania wraz z moczem. Kwas moczowy w postaci kryształków odkłada się w mięśniach, tkance podskórnej, a także w stawach. Złogi kwasu moczowego powodują stan zapalny będący przyczyną niszczenia chrząstek, powierzchni stawowych i zapalenia stawów. Objawami są zazwyczaj mocne napady bólu stawów (zazwyczaj w nocy) z podwyższoną temperaturą i ciemnieniem miejsc bolących. Napad mija po kilku dniach i pojawia się dopiero po kilku miesiącach/latach. Nieleczona dna moczanowa może mieć poważne skutki zdrowotne, ponieważ zapalenie wielostawowe dnawe uszkadza inne narządy, jak nerki czy wątroba. Wystąpieniu dny moczanowej sprzyja dieta bogata w puryny (grupa aromatycznych związków organicznych, które naturalnie występują w produktach spożywczych, szczególnie bogatych w białko), nadmierne spożywanie alkoholu, zwłaszcza piwa, nadwaga i otyłość, przyjmowanie leków, urazy, przewlekły stres.

PROFILAKTYKA:

Aby uniknąć rozwoju podwyższonego stężenia kwasu moczowego w moczu, warto jest zastosować dietę ubogopurynową - dietę o ograniczonej ilości produktów, takich jak: tłuste mięsa, bulion mięsny, szpik kostny, podroby mięsne, śledzie, sardynki, czekolada, kawa, kakao, itp. Żywnienie powinno być odpowiednio zbilansowane, bogate we wszystkie składniki pokarmowe. Jeżeli wystąpią objawy dny, należy niezwłocznie udać się do specjalisty!

03

ZŁOTE ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

*Na co należy zwracać szczególną uwagę
podczas planowania swojego odżywiania?*



Każdy doskonale zdaje sobie sprawę, że żywienie, tak jak każdy inny aspekt życia, aby było dobrze rozplanowane, powinno być oparte na pewnych fundamentach. Takimi fundamentami w codziennym, racjonalnym odżywianiu jest PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Dzięki tej prostej, ale jakże bogatej w przekazie infografice, jesteśmy w stanie oszacować jakość i ilość potrzebnych nam produktów spożywczych. Mimo iż może wydawać się to dla niektórych banalne, to właśnie na takim modelu przedstawionym poniżej budowane są najzdrowsze diety świata! Tu nie ma żadnej wyspecjalizowanej filozofii. Wystarczy zapamiętać kilka podstawowych zasad, a codzienna dieta i aktywność fizyczna stanie się prosta i przyjemna!



KODEKS ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

- POSIŁKI SPOŻYWAJ W REGULARNYCH ODSTĘPACH CZASU, NAJLEPIEJ CO 3-4 GODZINY. POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA POWINNO BYĆ 4-5.
- WARZYWA I OWOCE POWINNY BYĆ SPOŻYWANE CODZIENNIE W JAK NAJWIĘKSZEJ ILOŚCI. PROPORCJE: 3-4 PORCJE (1 porcja to 100-120G) WARZYW I 1-2 PORCJI (porcja to 100G) OWOCÓW.
- CODZIENNIE SPOŻYWAJ PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE, Z PEŁNEGO PRZEMIAŁU (MAKARONY, RYŻE, KASZE, PIECZYWO, MĄKI).
- PAMIĘTAJ O CODZIENNEJ KONSUMPCJI PRODUKTÓW MLECZNYCH W ILOŚCI PRZYNAJMNIEJ 2 SZKLANEK (JOGURTY, MLEKO, KEFIR, MAŚLANKA, CZĘŚCIOWO SERY).
- OGRANICZ SPOŻYCIE CZERWONEGO I TŁUSTEGO MIĘSA DO 0,5 KILOGRAMA TYGODNIOWO. W ZAMIAN ZA TO JEDZ CHUDE MIĘSO, RYBY, ROŚLINY STRĄCZKOWE, JAJA, ORZECHY, NASIONA I PESTKI.
- TŁUSZCZE ZWIERZĘCE (SMALEC, MASŁO) ZASTĄP ROŚLINNYMI (OLIWA, OLEJE ROŚLINNE).
- WYELIMINUJ Z CODZIENNEJ DIETY CUKIER I SŁODYCZE. ZASTĄP JE OWOCAMI I ORZECHAMI, EWENTUALNIE SŁODZIKAMI (KSYLITOL, STEWIA, ERYTROL/ERYTRYTOL ITP.).
- NIE DOSALAJ POSIŁKÓW, KUPUJ PRZYPRAWY BEZ DODATKU SOLI. KORZYSTAJ Z ZIÓŁ I PRZYPRAW. SÓL UŻYWAJ W OSTATECZNOŚCI.
- PAMIĘTAJ O CODZIENNYM PICIU NATURALNYCH PŁYNÓW W ILOŚCI 2-3 LITRÓW DZIENNIE. MOŻE TO BYĆ WODA, HERBATA BEZ CUKRU, NAPARY Z ZIÓŁ, ZUPY, KOKTAJLE WARZYWNO-OWOCOWE.
- CAŁKOWICIE ZREZYGNUJ Z UŻYWEK (ALKOHOL, PAPIEROSY).



WYDATKI ENERGETYCZNE

W Wojsku Polskim nie istnieją normy żywienia. Trwają jednak prace nad opracowaniem takich wytycznych w oparciu o analizę potrzeb energetycznych i żywieniowych żołnierzy, wynikających z obciążenia fizycznego, związanego z procesem szkolenia, typem jednostki wojskowej oraz charakterem i specyfiką pełnionej służby.

Średnia wartość wydatku energetycznego żołnierzy pełniących służbę w Wojskach Lądowych wynosi 4263 kcal/dobę, natomiast słuchaczy wyższych szkół oficerskich i akademii wojskowych 3500 kcal/dobę. Wartości te są wyższe aniżeli wydatki energetyczne innych grup zawodowych. Zaproponowana przez zespół ekspertów z Wojskowego Instytutu Higieny i Epidemiologii norma żywienia na energię dziennej racji pokarmowej dla żołnierzy Wojsk Lądowych wynosi 4000 kcal. Średni wydatek energetyczny załogi fregaty „Generał Pułaski” wynosi 3875 kcal/dobę, co pozwala zakwalifikować wykonywaną przez marynarzy pracę do kategorii prac ciężkich, podczas gdy wartość dobowego wydatku energetycznego załogi podczas pobytu okrętu w porcie wynosi 3648 kcal/dobę, co plasuje wykonywaną pracę w kategorii prac średnich. Średnia wartość dobowego wydatku energetycznego podczas zajęć szkoleniowych na morzu na żaglowcu „Iskra” wynosi 4032 kcal/dobę. Dobowy wydatek energetyczny żołnierzy wybranej jednostki Kawalerii Powietrznej podczas planowanych zajęć szkoleniowych oraz czynności osobistych wykonywanych w warunkach poligonowych wynosi 4830 kcal/dobę. Natomiast średni dobowy wydatek energetyczny wojskowego personelu latającego wynosi 3350 kcal/dobę.



ROZKŁAD MAKROSKŁADNIKÓW

Aby codzienne odżywianie, oprócz przyjemności zmysłowych, dostarczało wszelkich niezbędnych do życia składników pokarmowych, dieta powinna być odpowiednio zbilansowana. W każdym posiłku należy zachować konkretne proporcje poszczególnych produktów, dostarczających nam składników, takich jak: białka, węglowodany, tłuszcze (a przy tym także błonika pokarmowego, witamin, składników mineralnych przeciwutleniaczy, mających prozdrowotny wpływ na organizm).

Jak taki rozkład wygląda w praktyce?

Przyjmijmy, że zapotrzebowanie energetyczne wynosi tyle ile zaproponowana norma żywienia dla żołnierzy Wojsk Lądowych - 4000 kcal (indywidualnie można je łatwo wyliczyć korzystając z ogólnodostępnych wzorów internetowych (choćby na stronie dedykowanej służbom mundurowym www.ezaf.pl) na obliczanie całkowitej przemiany materii lub korzystając z usług specjalisty).

ILOŚĆ BIAŁKA W DIECIE POWINNA WYNOŚIĆ 15-20% CAŁKOWITEGO ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO.

15% energii z 4000 kcal to 600 kcal. 1 g białka dostarcza nam 4 kcal. Wówczas musisz dostarczać około 150 g białka z diety w ciągu dnia.

ILOŚĆ TŁUSZCZÓW W DIECIE POWINNA WYNOŚIĆ 25-35% CAŁKOWITEGO ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO.

25% energii z 4000 kcal to 1000 kcal. 1 g tłuszczów dostarcza nam 9 kcal. Wówczas musisz dostarczać około 111 g tłuszczów z diety w ciągu dnia.

ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW W DIECIE POWINNA WYNOŚIĆ 45-55% CAŁKOWITEGO ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO.

45% energii z 4000 kcal to 1800 kcal. 1 g węglowodanów dostarcza nam 4 kcal. Wówczas musisz dostarczać około 450 g węglowodanów z diety w ciągu dnia.

WAŻNE! Dokładna ilość poszczególnych makroskładników w diecie może różnić się w zależności od płci, wieku, aktywności fizycznej, ogólnego stanu zdrowia.

„TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA”

Samodzielne bilansowanie posiłków nie jest takie trudne, jak się wydaje. Łącząc informacje zawarte na poprzednich stronach, można bazować na konkretnym modelu „talerza zdrowego odżywiania”. Należy jednak pamiętać, aby dostosować swoje zapotrzebowanie kaloryczne, tak by nie dopuścić do zbyt dużej nadwyżki energetycznej - co może skutkować problemami z utrzymaniem prawidłowej masy ciała!

ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW

- kasze np. jaglana, gryczana, owsiana, pęczak, komosa ryżowa
- ryż np. jaśminowy, brązowy, dziki
- ziemniaki, bataty
- makaron np. pełnoziarnisty, żytni, gryczany, z soczewicy.



ŹRÓDŁA BIAŁKA

- chude mięso, ryby, owoce morza: pierś z kurczaka, indyka, chuda wołowina, cielęcina, dziczyzna, kaczki, tuńczyk, dorsz, mintaj, sola, krewetki
- tłuste mięso (rzadziej), ryby: wieprzowina, łosoś, pstrąg, śledź.

ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW

- oleje roślinne np.: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany
- oliwki, awokado, pestki dyni i słonecznika
- siemię lniane, nasiona chia, orzechy.

ŹRÓDŁA BŁONNIKA POKARMOWEGO

- warzywa świeże, pieczone, grillowane, duszone
- owoce świeże, duszone, pieczone
- kasze, makarony, ryże pełnoziarniste/ciemne.

ŻOŁNIERZ NA REDUKCJI



Dieta redukcyjna polega na obniżeniu ilości przyjmowanych dziennie kalorii poniżej swojego zapotrzebowania energetycznego. Ma ona na celu zmniejszenie masy ciała w bezpieczny sposób, tak aby nie doprowadzić do niedoborów składników pokarmowych.

W celu zmniejszenia masy ciała stosuje się wiele diet, nie zawsze bezpiecznych dla zdrowia. Niestety, diety redukcyjne zakładające eliminację niektórych grup produktów spożywczych (np. dieta wysokobiałkowa, z dużym udziałem tłuszczów i obniżeniem podaży węglowodanów) mogą doprowadzić do zaburzenia metabolizmu i upośledzenia ogólnego funkcjonowania organizmu. Dlatego ważną kwestią jest odpowiednie przygotowanie się do diety redukcyjnej, skonsultowanie się z lekarzem i dietetykiem, w celu ustalenia zdrowego deficytu energetycznego w odpowiedni sposób!

Jadłospis osoby odchudzającej się powinien być tak skonstruowany, aby w dziennej racji pokarmowej znajdowały się możliwie wszystkie grupy produktów żywnościowych. Czyli dieta musi mieć dużą gęstość odżywczą, tak aby w mniejszej ilości przyjmowanych kalorii, zachowane były wszystkie niezbędne do pracy organizmu składniki pokarmowe.



Najlepsze wyniki w leczeniu nadwagi i otyłości daje tzw. dieta ubogoenergetyczna, bogata w błonnik, z ograniczeniem tłuszczów nasyconych, izomerów tłuszczów trans i produktów węglowodanowych o wysokim indeksie glikemicznym, stosowana przez dłuższy okres!!!

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej zapraszamy na stronę www.ezaf.pl

DIETA REDUKCYJNA W PRAKTYCE

Kto może stosować diety redukcyjne?

Każdy żołnierz, borykający się z nadwagą i otyłością, POD WARUNKIEM, że jego aktualny stan zdrowia na to pozwala i nie ma przeciwwskazań do zastosowania deficytu energetycznego. W przypadku występowania współistniejących chorób metabolicznych, przed wprowadzeniem diety odchudzającej, niezwłocznie należy zasięgnąć porady lekarza i dietetyka!

W jakim czasie i ile można zdrowo schudnąć?

Przyjmuje się, że przy zdrowej, odpowiednio zbilansowanej diecie odchudzającej utrata masy ciała powinna wynosić 0,5 - 1 kg tygodniowo. Oczywiście tempo redukcji masy ciała uzależnione jest od wielu czynników, m.in. od ilości zredukowanych kalorii, wieku, płci, wyjściowej masy ciała (przy dużej nadwadze początkowa redukcja jest szybsza), stanu zdrowia, genetycznych uwarunkowań, możliwości i zaangażowania osób odchudzanych.

Czy dieta redukcyjna może trwać w nieskończoność?

Aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych i wycieńczenia organizmu z powodu niedoborów energetycznych, na diecie redukcyjnej nie można być ciągle. Z drugiej strony, zbyt krótki okres (np. kilka dni) też nie przyniesie zamierzonych efektów. Bezpieczna utrata kilogramów to proces, przy którym należy uzbroić się w cierpliwość i koniecznym jest stałe monitorowanie swojego organizmu. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest skorzystanie z pomocy specjalistów, którzy pomogą zredukować masę ciała w odpowiednim dla Ciebie czasie. Doświadczonych ekspertów znajdziesz między innymi w Wojskowym Instytucie Medycyny Lotniczej w Warszawie.



CO WYBIERAĆ NA STOŁÓWCE WOJSKOWEJ?

Rekomendacje dla stołówek i kasyn wojskowych:

w celu zapobiegania i zmniejszania występowania nadwagi i otyłości wśród służb mundurowych zalecane jest, aby posiłki wydawane na stołówkach miały etykiety z kalorycznością.

Co wybierać na stołówce wojskowej gdy chcesz zredukować masę ciała?

- Najlepiej wybieraj jedno danie obiadowe (zupę lub drugie danie).
- Wybieraj dania gotowane, duszone, pieczone, z grilla lub smażone na małej ilości tłuszczu, mięsa bez skóry i bez panierki. Zapytaj obsługę, w jaki sposób przygotowują proponowane dania.
- Zrezygnuj z tłustych sosów.
- Zamień frytki na warzywa. Zamiast smażonych w głębokim tłuszczu ziemniaków poproś o ekstra porcję warzyw.
- Wybierając surówki/sałatki dopytaj obsługę czy nie jest doprawiona śmietaną lub majonezem.
- Najlepiej zrezygnuj z deseru, chyba że będą to świeże owoce, warzywa lub jogurt naturalny.
- Pij tylko wodę, herbatę czy kawę bez cukru.
- Jeżeli stołówka oferuje szwedzki stół, wybieraj produkty najmniej przetworzone. Pamiętaj, aby nakładać mniejsze porcje i ewentualnie, jeżeli nie zaspokoisz głodu - dołóż kolejną porcję (najlepiej warzyw). W ten sposób unikniesz przejedzenia.



PODSTAWOWA STRATEGIA NA DIECIE REDUKCYJNEJ

Wskazówki

- **PIECZYWO** - Wybieraj pieczywo pełnoziarniste. Nawet możesz poprosić o lekko czerstwe. Unikaj obfitego smarowania pieczywa tłuszczem (masłem, margaryną).
- **MAKARON** - Wybieraj makaron razowy, z mąki pełnoziarnistej. Unikaj tłustych sosów oraz dodatków z tłustego mięsa (np. bolognese wieprzowego, sosów śmietanowych) i makaronów zasmażanych.
- **RYŻ** - Wybieraj ryż brązowy, dziki, jaśminowy, basmati. Wiesz czemu ryż do sushi jest taki przyjemny w smaku? Między innymi dlatego, że do tego produktu dodawane są spore ilości cukru! Polecamy więc nie najadać się takimi specjałami aż zanadto.
- **ZIEMNIAKI** - Nie spożywaj smażonych na głębokim tłuszczu frytek. Uważaj na puree (dodatek masła, śmietany!). W zamian za puree, weź podwójną surówkę.
- **MIĘSO** - Zrezygnuj z dań mięsnych smażonych i pieczonych z dużym dodatkiem tłuszczu. Wybieraj takie gatunki mięsa: jak kurczak, indyk, cielęcina, polędwica wieprzowa.
- **RYBY** - Unikaj ryb smażonych w panierce, wybieraj gotowane lub pieczone, w całości lub filety.
- **WARZYWA** - Proś o warzywa bez zasmażki, nierozgotowane. Zrezygnuj (przynajmniej czasem) z części węglowodanowej posiłku (makaron, ziemniaki) na rzecz większej ilości warzyw.



04

POLECANE MODELE ŻYWIENIOWE DLA ŻOŁNIERZY RSZ

*Jakie rodzaje sposobów żywienia
najlepiej się sprawdzają?*



Dieta to nie tylko wyrzeczenia, restrykcje kaloryczne, liczenie, mierzenie się, ważenie posiłków i swojej masy ciała. Wielu z nas zapomina, że słowo „dieta” to po prostu synonim sposobu żywienia. Każdy jest na jakiejś diecie! I ten człowiek, który codziennie zdrowo się odżywia i ten, który nie przykuwa uwagi do tego, co ma na talerzu.

Wiele państw na świecie charakteryzuje się specyficznymi, dla swojego regionu, modelami żywieniowymi. Od setek lat ludzie z danych krajów, wykorzystując sezonową i ogólnodostępną żywność, wytworzyli pewne kanony odżywiania, dające im młodość i zdrowie na długie lata. Na kolejnych stronach zostały opisane 3 najbardziej wartościowe modele odżywiania rekomendowane przez ekspertów, które charakteryzują się nie tylko wspaniałymi daniami, ale i prozdrowotnym działaniem na organizm. Ich założenia warto zaimplementować w żywieniu zbiorowym żołnierzy WP.



DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Dieta śródziemnomorska została po raz pierwszy opisana w latach 60. ubiegłego wieku przez prof. Angela Keys'a, na podstawie jego własnych obserwacji zwyczajów żywieniowych mieszkańców tego regionu. Ten model żywienia opiera się na wysokiej konsumpcji prozdrowotnych składni-

ków pokarmowych, takich jak: wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i -6, błonnik pokarmowy, węglowodany złożone, pełnowartościowe białko, a także witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze. Dieta z regionu Morza Śródziemnego wywiera znaczący wpływ na zapobieganie powstawania wielu chorób dietozależnych, m.in.:

- otyłość i nadwaga
- nowotwory
- choroby układu sercowo-naczyniowego
- hipercholesterolemia
- insulinooporność, cukrzyca typu 2, hiperglikemia
- ogólne stany zapalne organizmu.

Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się:

- codziennym spożyciem warzyw i owoców
- codziennym spożyciem pełnoziarnistych produktów zbożowych
- wysokim spożyciem oliwy (codziennie), a niskim nasyconych kwasów tłuszczowych (kilka razy w miesiącu)
- średnim spożyciem strączków, orzechów, pestek i nasion (kilka razy w tygodniu)
- średnim spożyciem chudego mięsa, ryb i owoców morza (kilka razy w tygodniu)
- eliminacją alkoholu (oprócz sporadycznego picia czerwonego wina).



DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

W PRAKTYCE

Jak to się stało, że dieta śródziemnomorska stała się wzorem najlepszej i najskuteczniejszej diety świata? Ten konkretny model żywieniowy opiera się przede wszystkim na lekkostrawnych posiłkach. Społeczność krajów basenu Morza Śródziemnego rzadko korzysta z mięsa i przetworów mięsnych, a raczej skupia się na rybach, strączkach i przetworach mlecznych. Do zagęszczania zup i sosów używa się mielonych migdałów lub chleba (zamiast pełnotłustej śmietany). Dania przygotowuje się na wodzie, na parze, ruszcie, grillu czy piekąc je w folii. Warzywa i owoce spożywa się tylko na surowo lub gotowane. W rejonie śródziemnomorskim spożywa się spore ilości węglowodanów, jednak makarony lub kasze zawsze podawane są w towarzystwie znaczących ilości warzyw i ryb lub serów - tworząc tym samym w pełni zbilansowany, doskonały posiłek, który syci na długie godziny!



Oprócz pewnych schematów żywieniowych znacząco wpływających na jakość i długość życia, zauważono w wielu badaniach, iż mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego regularnie uprawiają wysiłek fizyczny. To w znacznym stopniu wpływa na mniejsze występowanie nadwagi i otyłości.

DIETA DASH (DIETA MIND)

Ten sposób żywienia opracowali amerykańscy naukowcy z National Heart Lung and Blood Institute (NHLBI). Dieta MIND zalecana jest przede wszystkim zdrowym, dorosłym osobom. Odżywanie się zgodnie z zaleceniami diety DASH (MIND) wspomaga pamięć, zmniejsza chroniczny stres, spowalnia rozwój procesów otępiennych i neurodegeneracyjnych. Dieta DASH (MIND) charakteryzuje się zastosowaniem i eliminacją pewnych grup produktów spożywczych. Badacze z uniwersytetu w Chicago dowiedli, iż istnieje 10 produktów, które wspierają nasz organizm, a także 5 produktów, które wywierają negatywny wpływ na zdrowie.

10 PRODUKTÓW ZALECANYCH:

- zielone warzywa: szpinak, sałata, brokuł – co najmniej 6 porcji w tygodniu
- najlepiej 3 porcje dziennie
- pozostałe warzywa – co najmniej jedna porcja dziennie
- orzechy – 5 porcji w tygodniu
- owoce jagodowe – co najmniej 2 porcje w tygodniu
- nasiona roślin strączkowych – co najmniej 3 porcje w tygodniu,
- produkty pełnoziarniste - 3 lub więcej porcji dziennie
- ryby – szczególnie tłuste ryby morskie – co najmniej raz w tygodniu
- drób – 2 razy w tygodniu
- oliwa z oliwek – jako podstawowy tłuszcz do przygotowywania potraw
- wino – kieliszek dziennie.

5 PRODUKTÓW NIEZALECANYCH:

- czerwone mięso i jego przetwory – mniej niż 4 porcje w tygodniu
- masło i margaryna – mniej niż łyżka stołowa dziennie
- ser – mniej niż porcja w tygodniu
- wypieki i słodczyce w każdej postaci – mniej niż 5 porcji w tygodniu
- produkty smażone i typu fast food – mniej niż porcja w tygodniu.

DIETA DASH (DIETA MIND)

W PRAKTYCE

W dzisiejszych czasach najlepszą walką z chorobami cywilizacyjnymi, mogącymi mieć już objawy nie tylko w wieku starczym, ale zdecydowanie wcześniej - jest PROFILAKTYKA. Stosowanie diety DASH (MIND) może być takim rozwiązaniem!

W jednym z wielu badań potwierdzających zasadność wprowadzenia tego modelu żywieniowego jest badanie Berendsen i wsp. (2017), w którym dowiedziono, że kobiety powyżej 70 roku życia stosujące dietę DASH charakteryzowały się lepszymi wynikami w ocenie funkcji poznawczych od grupy kobiet, która nie żywiła się wedle zaleceń DASH. Kolejni badacze, Morris i wsp. (2015), udowodnili, iż jednym z lepszych warzyw przyczyniających się do zachowania funkcji poznawczych są zielone warzywa liściaste i owoce leśne - produkty, które w głównej mierze polecane są w żywieniu MIND. Dodatkowo w badaniu tym wykazano, że ogromną rolę w prewencji chorób neurodegeneracyjnych ma także obróbka mięsa i ryb (eliminacja smażenia, korzystanie z pieczenia, duszenia i gotowania), a także częstsze (niż w przypadku diety śródziemnomorskiej) spożywanie orzechów, w ilości co najmniej 5 porcji w tygodniu. W badaniu finansowanym przez NHLBI okazało się także, że dieta DASH już po 2 tygodniach stosowania przyczynia się także do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi! Najlepszy wynik od-

notowano u osób ograniczających podaż soli do 1,5g dziennie (czyli 4 razy mniej, niż zaleca Światowa Organizacja Zdrowia).



DIETA SIRT

Dieta SIRT została opracowana przez Aidana Gogginsa i Glena Mattena - naukowców z uniwersytetu Surrey w Anglii. Model diety SIRT wg badaczy łączy ograniczenie kaloryczne ze spożyciem specjalnych produktów, które są bogate w aktywatory białek sirtuinowych. Aktywatory te należą do specyficznych enzymów mających duże znaczenie dla długości i jakości życia. Potocznie zwane są genami długowieczności i szczupłości. W świetle naukowym, powstaje coraz więcej badań potwierdzających prozdrowotne działanie sirtuin.

W diecie SIRT nie jest najważniejszym ograniczenie podaży kalorycznej, tylko wprowadzenie właśnie w codzienny sposób żywienia - produktów obfitujących w sirtuiny. Odpowiednia dieta z wysoką zawartością tych związków korzystnie wpływa na metabolizm tłuszczów (przyspieszają spalanie tłuszczów) i węglowodanów (regulują poziom glukozy i insuliny we krwi). Pozwala także opóźnić starzenie organizmu. Zapobiega rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych i otyłości. Ponadto, sirtuiny przyczyniają się do eliminacji wolnych rodników, zmniejszają stres oksydacyjny w komórkach.

PRODUKTY BOGATE W AKTYWATORY SIRTUIN:

- papryczka chilli,
- kapary,
- ziarna kakaowca,
- kawa,
- oliwa,
- zielona herbata,
- jarmuż,
- lubczyk,
- daktyle,
- czerwona cebula,
- czerwone wino,
- rukola,
- soja,
- truskawki,
- kurkuma,
- orzechy włoskie.



DIETA SIRT

W PRAKTYCE

Pomimo prozdrowotnych właściwości sirtuin, natura obdarzyła żywność szeregiem innych substancji wywierających zbawienny wpływ na organizm. Należą do nich np. przeciwutleniacze! Stosowanie się do zaleceń diety SIRT nie powinno ograniczać się tylko do wprowadzenia produktów spożywczych wymienionych na poprzedniej stronie. Złotą zasadą odżywiania zgodnego z nurtem tego modelu żywieniowego jest także RÓŻNORODNOŚĆ SPOŻYWANYCH POKARMÓW. Oto kilka przykładów:

1. Papryczkę chilli zamień na pieprz cayenne, imbir i inne ostre przyprawy.
2. Jarmuż i rukolę zamień na szpinak, roszkę, fasolkę szparagową.
3. Kaszę gryczaną stosuj zamiennie z komosą ryżową, czy kaszą jęczmienną.
4. Soję urozmaicaj fasolą, bobem, ciecierzycą i innymi strączkami.
5. Wprowadź do diety przynajmniej 2 razy w tygodniu tłuste ryby. W diecie uwzględnij także chude mięso, jaja, chude sery i inne produkty mleczne.
6. Wyeliminuj sól. W zamian za to dodawaj dużo ziół i przypraw.

W ramach przekąsek na 2 śniadanie, czy podwieczerek warto jest wprowadzić prozdrowotne SIRT koktajle, których przygotowanie zajmuje mniej niż 5 minut!

POMARAŃCZOWY KOKTAJL SIRTUINOWY:

Składniki na 1 porcję:

- 1/3 ananasa
- 1/2 pomarańczy
- kawałek korzenia imbiru (3 cm)
- 1 jabłko
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 plasterki ostrej papryczki chilli

Owoce i imbir obrać, pokroić w kostkę. Wszystkie składniki zblendować na gładko.



05

TOP 5 ZALECANYCH SKŁADNIKÓW W DIECIE

Na jakie związki należy zwrócić szczególną uwagę komponując jadłospis?

KWASY OMEGA – 3 I OMEGA – 6

Do jednych z najbardziej cenionych składników w diecie z pewnością można zaliczyć wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i -6. Związki te wykazują działanie przeciwmiażdżycowe, przyczyniając się do obniżania stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi. Ochroniają skórę od zewnątrz, sprawiając, że jest ona napięta, nawilżona i ma odpowiednie pH. Łagodzą poparzenia słoneczne. Usprawniają pracę mózgu, a także przeciwdziałają zwyrodnieniu plamki żółtej. Działają antyalergicznie, antydepresyjnie, przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. Wpływają na zmniejszenie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2 i insulinooporność. Nie bez znaczenia jest jednak stosunek obu tych związków. Należy pamiętać, że aby organizm prawidłowo funkcjonował proporcje pomiędzy kwasami omega-6 i omega-3 powinny wynosić około 5:1. Tak jak obydwa związki wspólnie wykazują działanie prozdrowotne, tak zaburzenie równowagi pomiędzy nimi (zazwyczaj zbyt dużo spożywa się kwasów omega-6), może powodować działanie prozapalne.

Źródła:

- olej lniany i siemię lniane
- orzechy brazylijskie
- nasiona szatwii hiszpańskiej - chia
- olej rzepakowy
- ryby



WITAMINA D₃

Należy do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Jest magazynowana w tkance tłuszczowej i w wątrobie. Witamina D w ponad 80% jest naturalnie produkowana w skórze dzięki promieniom słonecznym. Nawet, jeżeli synteza skórna witaminy D jest na odpowiednim poziomie, ilość tej substancji w organizmie możemy dodatkowo zwiększyć poprzez żywność!

Witamina D₃:

- wspiera prawidłowe działanie układu odpornościowego, przeciwdziałając nawracaniu chorób górnych dróg oddechowych,
- wykazuje działanie przeciwzapalne,
- hamuje namnażanie komórek nowotworowych,
- wpływa na regenerację mięśni po wysiłku fizycznym,
- pozytywnie oddziałuje na mózg, hamując rozwój chorób neurodegeneracyjnych (choroba Alzheimera, Parkinsona),
- przeciwdziała powstawaniu depresji,
- wpływa na odpowiednią mineralizację kości zapobiegając osteoporozie lub urazom na innym tle chorobowym.

Źródła:

- tłuste ryby np. węgorz, łosoś, śledź
- sery dojrzewające
- podroby mięsne, np. wątróbka
- produkty wzbogacane w wit. D
- jaja



ANTYOKSYDANTY

Natura obdarzyła świat w szereg związków wykazujących właściwości przeciwutleniające, mające szerokie spektrum działania na ludzki organizm. Przykładem tych związków mogą być: kwercetyna, resweratrol, witamina E, beta-karoten i wiele innych.

Antyoksydanty (przeciwutleniacze):

- odpowiedzialne są za zmiatanie reaktywnych form tlenu (wolnych rodników) mających niszczący wpływ na organizm,
- wykazują działanie przeciwzapalne, zapobiegając infekcjom i innym cięższym chorobom,
- uszczelniają i wzmacniają naczynia krwionośne,
- wykazują działanie przeciwnowotworowe, zapobiegając tworzeniu się i podziałom komórek nowotworowych.

Przeciwutleniacze, oprócz korzystnego wpływu na układ odpornościowy, charakteryzują się działaniem poprawiającym przebieg innych procesów w organizmie. Substancje te np. przeciwdziałają mutowaniu się komórek, zapobiegają miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu, czy obniżają poziom „złego” cholesterolu we krwi.

Źródła:

- owoce jagodowe
- zielone warzywa
- kakao
- winogrona
- pomidory
- papryka



BŁONNIK POKARMOWY

Wszyscy na pewno słyszeli nie raz tę nazwę, ale czy każdy z pewnością wie czym jest błonnik pokarmowy i jakie znaczenie ma dla naszego zdrowia? Błonnik pokarmowy - to różnego rodzaju pozostałości roślinne, które nie są trawione przez enzymy układu pokarmowego. Do błonnika pokarmowego należą substancje polisacharydowe (celuloza, pektyny, śluzy, gumy) i niepolisacharydowe (ligniny, kutyny). Błonnik dzieli się na frakcje nierozpuszczalne (celuloza, lignina, itp.) i rozpuszczalne w wodzie (pektyny, beta-glukany, śluzy roślinne). Frakcje nierozpuszczalne „mechanicznie” wspierają nasz układ pokarmowy, poprawiając perystaltykę jelit, konsystencję treści jelitowej. Za to frakcje rozpuszczalne w wodzie wspierają naszą mikroflorę jelitową. Według WHO optymalne spożycie błonnika to 20 - 40 g dziennie. Polacy spożywają go zdecydowanie za mało.

Błonnik pokarmowy:

- reguluje rytm wypróżnień, zmniejsza uczucie głodu,
- obniża poziom wchłaniania tłuszczów, cholesterolu,
- triglicerydów,
- obniża stężenie glukozy we krwi i zapotrzebowanie na insulinę,
- działa jak prebiotyk - jest pożywką dla dobrych bakterii

Źródła:

- kasze, np. kasza gryczana
- pestki i nasiona
- świeże warzywa i owoce
- makarony, np. żytni
- ryże, np. dziki



STEROLE I STANOLE ROŚLINNE

Sterole i stanole roślinne to niezwykle związki należące do grupy fitosteroli. Występują naturalnie w komórkach roślin. Swoją budową chemiczną przypominają cząsteczki cholesterolu, dzięki czemu skutecznie obniżają jego zbyt wysokie stężenie, zwłaszcza „złą” frakcję cholesterolu LDL, odpowiedzialną za gromadzenie się blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych. Żywność bogata w sterole i stanole roślinne, ale także ta fortifikowana (czyli dodatkowo wzbogacana) jest dobrym rozwiązaniem dla osób borykających się z zaburzeniami profilu lipidowego (hipercholesterolemia, hiperlipidemia mieszana, miażdżyca, itp.). Dzielne spożycie tych związków, przynoszące korzystny rezultat, powinno mieścić się w granicy 1-3 g steroli/stanoli roślinnych.

Należy jednak pamiętać, że same spożycie steroli i stanoli roślinnych, przy nieodpowiednio zbilansowanej diecie, nie przyniesie żadnych korzyści. Codzienny sposób żywienia powinien być ubogi w nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans kwasów tłuszczowych, a także bogate w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne.

Źródła:

- żywność funkcjonalna, np. margaryny, jogurty wzbogacane
- otręby ryżowe
- orzechy, pestki, nasiona, strączki
- sezam
- oleje roślinne np. rzepakowy



06

TOP 5 NIEWSKAZANYCH SKŁADNIKÓW W DZIECI

*Czego należy się bezwzględnie wystrzegać
przy komponowaniu jadłospisu?*

NASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE (SFA)

Łatwo rozpoznać ten rodzaj kwasów tłuszczowych. W temperaturze pokojowej występują one w formie stałej, ponieważ w swojej budowie nie zawierają podwójnych (jak w przypadku wielonienasyconych kwasów tłuszczowych) wiązań w cząsteczce.

Do najczęściej występujących nasyconych kwasów tłuszczowych można zaliczyć kwas:

- laurynowy
- palmitynowy
- mirystynowy
- stearynowy.

Regularna konsumpcja nasyconych kwasów tłuszczowych przyczynia się do podwyższenia „złej” frakcji cholesterolu LDL, niekorzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, pogarszając stan ścian naczyń krwionośnych. Jednak nie wszystkie nasycone kwasy tłuszczowe należy „wrzucać do jednego worka”! Średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe MCT (źródło: nabiał, olej kokosowy) wyróżniają się unikalnym procesem ich trawienia i wchłaniania (cały proces przebiega szybciej, bo nie wymaga obecności lipazy i żółci), stąd polecane są osobą aktywnym fizycznie. Warto jest wiedzieć w jakich produktach występują

Źródła:

- masło
- olej kokosowy
- smalec
- tłuste mięso i podroby
- żywność przetworzona



IZOMERY TRANS KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Czym jest izomeria trans? W cząsteczkach nienasyconych kwasów tłuszczowych występują wiązania podwójne, układające się według pewnych izomerii (cis i trans). W przypadku izomerii cis, struktura kwasów tłuszczowych występuje w zakrzywionej (lepiej dla zdrowia) postaci, natomiast w ułożeniu trans, kwasy tłuszczowe mają ułożenie proste jak linia. Forma trans kwasów tłuszczowych niestety nie wpływa korzystnie na nasz organizm. Kwasy tłuszczowe typu trans powstają poprzez przemysłowe, częściowe uwodornienie/utwardzenie olejów roślinnych, dzięki czemu z konsystencji płynnej przechodzą w stałą.

Nadmierne spożycie kwasów tłuszczowych typu trans oddziałuje na zmiany w profilu lipidowym krwi, tym samym na zwiększone ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, a także niektórych typów nowotworów i otyłości. Niestety, zgodnie z panującymi normami, producenci żywności nie mają obowiązku umieszczania na etykiecie informacji, czy w składzie produktów występują kwasy tłuszczowe trans. Dlatego istotnym jest odpowiednie czytanie etykiet produktów spożywczych i zwracanie uwagi, czy nie ma na nich oznaczeń „częściowo uwodornionych/częściowo utwardzonych olejów roślinnych”.

Źródła:

- żywność przetworzona, instant
- fast-foody
- mixy tłuszczowe do smarowania
- niektóre wyroby cukiernicze
- gorszej jakości słodczyce



CUKIER

Składnik żywności, który nie odstępuje nas ani na krok... i wielu ulega jego pokusie. Niestety nadmierne spożycie cukru nie przynosi żadnych pozytyków, nawet zmiana białego na trzcinowy (to dalej taki sam cukier)!

Cukier spożywany w znaczących ilościach doprowadza do chorób sercowo-naczyniowych, bezpośrednio lub wpływając także na rozwój otyłości. Z kolei otyłość silnie łączy się z ryzykiem zachorowania na nadciśnienie, zaburzenia profilu lipidowego, cukrzycę typu 2 i wiele innych chorób metabolicznych.

Należy pamiętać, że produkty bogate w cukry dodane, są zwykle ubogie w inne składniki odżywcze, takie jak witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy, czy przeciwutleniacze. Wśród poważnych zagrożeń dużego spożycia cukru wymienia się również nowotwory, zwłaszcza nowotwór trzustki! Jakby tego było mało... cukry proste w znaczącej mierze wpływają na stan uzębienia i zwiększają ryzyko powstawania próchnicy.

Aby uśpić czujność konsumentów, producenci używają często innych nazw cukru dodawanych do żywności.

SZUKAJ UKRYTEGO CUKRU!



Inne nazwy: sacharoza, fruktoza, maltoza, laktoza, melasa, dekstroza, syrop glukozowofruktozowy, syrop kukurydziany, sód jęczmienny, zagęszczone soki owocowe, syrop klonowy, syrop cukru inwertowanego.

SÓL

Według WHO, dzienne spożycie soli (dla zdrowej osoby, nie borykającej się z nadciśnieniem tętniczym lub innymi chorobami, przy których spożycie soli jest niewskazane) nie powinno przekraczać 5 g, czyli tyle ile mieści się na 1 łyżeczce od herbaty! Ta ilość obejmuje zarówno sól dodaną do przygotowania potraw przy stole, ale też tą w produktach rynkowych, której nie widać „gołym okiem”. Przy odpowiednio zbilansowanej diecie, bogatej w warzywa i owoce, ilość sodu (który jest głównym składnikiem soli) pokrywa to zapotrzebowanie, więc nie ma potrzeby dodatkowego dosalania potraw!

Zbyt duże spożycie soli przyczynia się m.in. do rozwoju nadciśnienia tętniczego krwi, astmy, chorób autoimmunizacyjnych, osteoporozie. Dieta bogata w sól sprzyja kolonizacji *Helicobacter pylori*, której obecność zwiększa 2–3 krotnie ryzyko nowotworu żołądka.

Należy unikać nadmiernego spożywania sodu i pamiętać, że to nie tylko chlorek sodu, czyli sól kuchenna, himalajska, czy morska, ale także glutaminian sodu, benzoesan sodu - substancje nagminnie dodawane do różnego rodzaju żywności przetworzonej i dań orientalnych.



UWAŻAJ NA DANIA
TYPU FAST FOOD,
CHIPSY, KONSERWY,
SŁONE SERY - TUTAJ
SOLI ZNAJDZIESZ
NAJWIĘCEJ!

0% TŁUSZCZU, Z WITAMINAMI!

NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ POZOROM!

Umieszczone na opakowaniu produktu spożywczego oświadczenie żywieniowe NIE ZAWSZE świadczy o tym, że wybierając daną żywność, dokonamy ZDROWSZEGO WYBORU.

Np. informacja „bez dodatku cukru”, albo „0% tłuszczu” często oznacza, że takie produkty mogą zawierać szereg innych substancji wypełniających, które nie zawsze są dla nas odpowiednie. Co więcej, oznaczenie „bez dodatku cukru” nie oznacza „bez cukru”! Takie produkty zawierają najczęściej inne substancje słodzące, które mogą być szkodliwe (np. syrop glukozowo-fruktozowy) lub syntetyczne słodziki. Czytaj skład produktów, które wkładasz do koszyka! Wyjdzie Ci to tylko na zdrowie. Co więcej, produkty całkowicie pozbawione tłuszczu nie zawierają cennych dla organizmu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (witaminy A, D, E, K) i przy jednoczesnym nieuzupełnieniu tego składnika pokarmowego, utrudniają ich wchłanianie.



Dodatkowo, na półkach sklepowych coraz częściej możemy znaleźć produkty z grupy tych niekoniecznie zdrowych (np. słodczyce), które producenci wzbogacają „dla zdrowotności” np. w witaminy, czy składniki mineralne.

Uwaga! Te produkty to nie jest dobry wybór żywieniowy! Mimo niewielkiej zawartości wit. C, landrynki czy żelki to dalej cukier w czystej postaci!

07

**REKOMENDOWANE
POSIŁKI - PRZEPISY**

ŚNIADANIA

Omlet z warzywami

4 jajka, 4 łyżki mleka 3,2%, 1 papryka, 1/2 cebuli, 32 suszone pomidory, 6-7 oliwek, 2 łyżki mąki (najlepiej razowej), łyżka natki, sól, pieprz, łyżka oliwy z oliwek.

Wykonanie: Paprykę pokroić w kostkę. Cebulę posiekać. Jajka rozmącić z mlekiem i mąką. Doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem, wymieszać. Do jajek dodać warzywa, zamieszać. Na patelni rozgrzać oliwę, na gorący tłuszcz wylać mieszankę jajek i warzyw. Smażyć przez około 3 minuty, do chwili kiedy brzegi omletu zaczną odstawać od patelni. Delikatnie przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze 1-2 min, posypać natką. Podawać z ½ awokado i pomidorem z cebulką lub szczypiorkiem.

Energia- 935 kcal

Białka- 43 g

Tłuszcze- 60 g

Węglowodany- 68 g



Pasta z łososiem

150g łososa wędzonego na zimno, 100g serka twarogowego typu Almette, 1 jajko na twardo, cebula dymka ze szczypiorkiem, 2-3 łyżki koperku, 1 łyżka tartego chrzanu, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz.

Wykonanie: Łososa rozdrobnić, wszystkie składniki wymieszać. Podawać z 3 kromkami chleba razowego żytniego, cienko posmarowanymi margaryną o niskiej zawartości tłuszczów trans.

Energia- 935 kcal

Białka- 53 g

Tłuszcze- 55 g

Węglowodany- 68 g



ŚNIADANIA

Owsianka z owocami

8 łyżek płatków owsianych, 1 szkl. mleka 2%, 1 łyżka masła orzechowego (bez soli) 100%, banan, 1 szklanka drobnych owoców, np. borówek, malin, 1 łyżka żurawiny suszonej, 2 łyżki posiekanych dowolnych orzechów.

Energia- 1000 kcal

Białka- 30,5 g

Tłuszcze- 48 g

Węglowodany- 120 g



Twarożek z warzywami

200g półtłustego twarogu, 1 małe (170g) opak. Jogurtu greckiego, 8-10 rzodkiewek, mały pomidor, garść dowolnych kiełków, 1-2 łyżki szczypioru, 3 łyżki podprażonych pestek słonecznika, 1 łyżka oleju lnianego, sól, pierz, bułka grahamka, 1 łyżeczka margaryny o niskiej zawartości tłuszczu trans.

Wykonanie: Ser pokruszyć widelcem, dodać pokrojone warzywa i jogurt, olej. Podprażyć pestki, wystudzić i dodać do serka. Doprawić całość do smaku i wymieszać. Podawać z pieczywem.

Energia- 980 kcal

Białka- 56.5 g

Tłuszcze- 49 g

Węglowodany- 81 g



ŚNIADANIA

Grzanki z guacamole, jajkami, pomidorem i ogórkiem

3 kromki chleba razowego żytniego, 1 awokado, 2 jaja kurze, ½ pomidora, ¼ ogórka zielonego, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżeczka natki pietruszki, pieprz i sól do smaku.

Wykonanie: Awokado rozgnieść widelcem, doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. 2 jajka ugotować w koszulce lub sadzone (na minimalnej ilości tłuszczu). Z chleba zrobić grzanki w tosterze lub na grillu elektrycznym. Na kromki wyłożyć po kolei: pomidora, ogórka, jajka.

Energia- 623 kcal

Białka- 23 g

Tłuszcze- 34 g

Węglowodany- 49 g



Nie bez powodu śniadanie jest nazywane najważniejszym posiłkiem dnia. Jest ono spożywane po najdłuższej przerwie bez jedzenia w ciągu doby. Śniadanie zapewnia 25% dziennej energii na długie godziny w pracy. Jedzenie śniadań zmniejsza ryzyko podatności na stres, poprawia nastrój i koncentrację, przyspiesza proces myślenia. A co najważniejsze regularne jedzenie śniadań zapobiega otyłości i innym chorobom cywilizacyjnym. Badania prowadzone przez naukowców WIML w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016- 2020 wykazały, że żołnierze z nadmierną masą ciała istotnie częściej opuszczali śniadania.

OBIADY

Krem z dyni

300g dyni, 2 łyżki oleju rzepakowego, ½ ziemniaka, 1 łyżka kaszy jaglanej, kawałek pora, 1 łyżka pestek dyni.

Wykonanie: Dynię obrać, pokroić na kawałki i podsmażyć na 2 łyżkach oleju rzepakowego z dodatkiem pokrojonego pora. Przerzucić do garnka i dodać wodę. Przyprawić szczyptą soli, pieprzu, zieleń angielskim. Gotować 15-20 minut, po czym zblendować i posypać pestkami dyni uprażonymi na suchej patelni.



Makaron z łososiem i szpinakiem

150g makaronu razowego (waga na sucho), 100g łososia surowego, 3 garście szpinaku surowego, ½ małego opak. Jogurtu greckiego, 1 łyżka oliwy, 3 suszone pomidory, ząbek czosnku, sól, świeżo mielony pieprz.

Wykonanie: Makaron ugotować al. dente. Odciąć skórkę z łososia, pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem. Na patelnię wlać oliwę i dodać czosnek. Dodać łososia i delikatnie obsmażyć go z każdej strony. Wlać jogurt i dodać pokrojone suszone pomidory, doprawić solą i pieprzem. Makaron odcedzić i włożyć z powrotem do garnka, postawić na małym ogniu. Dodać szpinak i wymieszać, następnie dodać zawartość patelni i delikatnie wszystko przemieszać.

Energia- 1475 kcal

Białka- 75g

Tłuszcze- 61 g

Węglowodany- 177 g



OBIADY

Krupnik z kaszą jęczmienną

około 2 szklanek wywaru na indyku, z włoszczyzną (marchewka, pietruszka, seler), natka pietruszki, 3 łyżki kaszy jęczmiennej (mazurskiej), 2 ziemniaki, sól, pieprz, liść laurowy, lubczyk, koperek.

Wykonanie: Ugotować bulion na mięsie i włoszczyźnie. Do wywaru dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz obraną i startą na tarce o dużych oczkach marchewkę i pietruszkę. Włożyć też cebulę w całości i gotować przez około 20 minut. Na 5 minut przed końcem gotowania dodać przyprawy. Po ugotowaniu dodać posiekany świeży koperek.



Leczo z cieciorką

½ małej cebuli, ½ cukinii lub 1 mała, po ½ papryki w różnych kolorach, ½ puszki pomidorów krojonych, ½ szklanki cieciorki ze słoika, 2 łyżki oliwy z oliwek, kilka liści świeżej bazylii, suszone zioła prowansalskie, 1 ząbek czosnku.

Wykonanie: Warzywa pokroić w grubą kostkę. Czosnek rozdrobnić na prasce. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek i zeszklić na niej pokrojoną cebulę i czosnek. Przełożyć je do garnka. Następnie rozgrzać na patelni kolejną porcję oliwy, podsmażyć pozostałe warzywa, tak samo włożyć je do garnka. Dodać pomidory, cieciorkę, świeżą bazylię i zioła prowansalskie. Chwilę pogotować. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem - 1 grahamka lub 2 kromki chleba razowego.

Energia- 1333 kcal

Białka- 64 g

Tłuszcze- 41 g

Węglowodany- 190 g



OBIADY

Krem z pomidorów

1 łyżka oliwy z oliwek, ½ małej cebuli, ½ puszki pomidorów (mogą być świeże - 4-5 dużych sztuk), 1,5 szklanki wody, ¼ szklanki mleka, sól, pieprz, tymianek, świeża bazylia, ½ kulki mozzarelli (150g).

Wykonanie: Podgrzać oliwę z oliwek w garnku i podsmażyć lekko cebulę przez 2 minuty. Dodać pomidory, wodę i dowolne zioła do przyprawienia. Gotować około 15 minut. Całość zmiksować, dodać mleko i wstawić jeszcze na chwilę na mały ogień. Ozdobić liśćmi bazylii. Podawać z mozzarellą.



Pstrąg z migdałami

pstrąg (1 mały pstrąg cały - około 250g), pieprz biały, sól, sok z cytryny, 2 łyżki płatków migdałowych, plasterki cytryny.

Wykonanie: Rybę natrzeć przyprawami, skropić sokiem z cytryny. Rybę ugotować na parze lub upiec (ok.15-20 min) - w piekarniku lub na grillu. Płatki migdałowe uprażyć na patelni i posypać gotową rybę. Podawać z cytryną z dodatkiem surówki z marchewki i ryżem brązowym- 4 łyżki.

Surówka z marchewki i pestek - 2 małe lub 1 większa - starte marchewki, łyżka prażonych pestek słonecznika, szczypta soli, 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego.

Wykonanie: Startą marchewkę wymieszać z pestkami, solą i jogurtem naturalnym.

Energia- 1341 kcal

Białka- 102 g

Tłuszcze- 57 g

Węglowodany- 115 g



KOLACJE

Twarożek z masłem orzechowym i owocami

200g półtłustego twarogu, 1 łyżka masła orzechowego, 1 łyżka miodu, garść malin, garść borówek, 2 kromki chleba razowego cienko posmarowane masłem.

Energia- 804 kcal

Białka- 38 g

Tłuszcze- 37,5 g

Węglowodany- 90 g



Sałatka z mozzarellą i rukolą

10 kuleczek mozzarelli, 2 Pomidor, 2-3 garście rukoli, 10 oliwek czarnych, 1-2 łyżki oleju lnianego, pieprz, bazylia

Wykonanie: Pomidory pokrój w ósemki, wymieszaj z resztą składników. Skropl olejem lnianym i dopraw do smaku.

Energia- 395 kcal

Białka- 19 g

Tłuszcze- 30 g

Węglowodany- 12 g



Czekoladowy budyń jaglany

100 g kaszy jaglanej, 250 ml mleka 3,2%, 1 łyżeczka kakao w proszku niesłodzonego lub karobu, 2 kostki gorzkiej czekolady, 5 daktyli, 1 szklanka owoców jagodowych, np. malin (mogąc być z mrożonki).

Wykonanie: Daktyle namoczyć - minimum 30 minut. Kaszę ugotować według przepisu do miękkości, a następnie, gdy jest jeszcze ciepła, włożyć ją do kielicha blendera z kakao, czekoladą, daktylami oraz mlekiem. Blendować na gładką, aksamitną masę. Podawać z owocami.

Energia- 797 kcal

Białka- 24,5 g

Tłuszcze- 24 g

Węglowodany- 126 g



KOLACJE

Pieczone warzywa z pesto

1 mała cukinia, 2 marchewki, 1 mały burak, 2 ziemniaki lub 1 batat, po ½ papryki w różnych kolorach, 3 łyżki zielonego pesto.

Wykonanie: Warzywa pokroić na cienkie plastry (ziemniaki, marchew i buraka można wcześniej zblanszować), rozłożyć na blaszce posmarowanej olejem, posypać przyprawami i upiec do miękkości wszystkich warzyw-około 30 minut w 180 stopniach (można też nie blanszować warzyw korzeniowych i wrzucić je najpierw i dopiero w połowie pieczenia po około 15-20 minutach wrzucić cukinię i paprykę).

Energia- 815 kcal

Białka- 22,5 g

Tłuszcze- 29,7 g

Węglowodany- 128 g



Krem brokułowy z serem kozim

½ brokuła, ½ marchewki, ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy, 1 szklanka bulionu na włośczyźnie, 75g sera koziego, grzanki 1 kromki chleba razowego, 2 łyżki podprażonych pestek słonecznika.

Wykonanie: Ustawić głęboki średni rondel na dużym ogniu. Włożyć masło i czosnek, chwilę smażyć. Zetrzeć na tarce marchewkę i jeszcze chwilę dusić. Dodać brokuły i bulion, gotować aż brokuły będą miękkie, przez około 8 minut. Zupę zmiksować na krem. Wymieszać z sokiem z cytryny i doprawić solą oraz pieprzem. Przed podaniem dobrze podgrzać, nie zagotowując. Przebrać do misek, dodać na wierzch pokruszony ser, grzanki i pestki.

Energia- 793 kcal

Białka- 39 g

Tłuszcze- 54 g

Węglowodany- 47 g



PRZEGRYZKI

Koktajl leśny

1 szklanka kefiru/maślanki, 1 szklanka wybranych owoców, leśnych (malin/jagód/borówek/truskawek/jeżyn), 1 banan, 1 łyżeczka sezamu, 2 łyżki płatków owsianych.

Wykonanie: Składniki zblendować na gładki mus. Jeśli by uzyskać bardziej intensywny kolor - dodać więcej owoców.

Energia- 398 kcal

Białka- 14 g

Tłuszcze- 10,5 g

Węglowodany- 66 g



Humus z warzywami

1 puszka ciecierzycy, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka pasty tahini, 1 łyżeczka oliwy, sól, pieprz, ewentualnie papryka.

Wykonanie: W naczyniu miksera lub blendera umieścić wszystkie składniki i zmiksować do gładkości. Przełożyć pastę do małej miski i nakryć. Przechowywać w lodówce do czasu spożycia - max 2-3 dni. Do podania warzywa pokrojone w słupki - 1 marchewka, 3 łydgi selera naciowego, po ½ papryki w różnych kolorach, ogórek.

Energia- 404 kcal

Białka- 17 g

Tłuszcze- 13 g

Węglowodany- 63,5 g



Zielona bomba witaminowa

1 szklanka mleka krowiego 3,2%, 2 łydgi selera naciowego, garść natki pietruszki, 1 jabłko, 1 łyżeczka miodu, ½ dojrzałego awokado.

Wykonanie: W wyciskarce wolnoobrotowej wycisnąć sok z łydgi selera, jabłka i natki. Dodaj pozostałe składniki i całość dokładnie zblendować.

Energia- 370 kcal

Białka- 11 g

Tłuszcze- 18,5 g

Węglowodany- 44 g



08

PODSUMOWANIE

PODSUMOWANIE

Dbanie o zdrowie poprzez odpowiednie żywienie to proces, który, aby był skuteczny musi wiązać się ze zmianą stylu życia na zawsze! Chwilowe porywanie się na restrykcyjne diety nie sprawi, że funkcjonowanie naszego organizmu wróci na właściwe tory... Co więcej, zaniedbywanie siebie poprzez rezygnację z codziennej aktywności fizycznej i zbilansowanego żywienia, w tempie natychmiastowym doprowadza do pogorszenia się stanu zdrowia. Specyfika pracy żołnierzy WP, wynikająca z obciążenia fizycznego związanego z procesem szkolenia, typem jednostki wojskowej oraz charakterem pełnionej służby wymaga uwzględnienia różnych potrzeb energetycznych i żywieniowych. Dobry stan odżywienia jest jednym z fundamentalnych czynników pozwalających utrzymać wysoką wydolność fizyczną i dobrą kondycję psychiczną żołnierza.

Odpowiednie odżywianie jest procesem złożonym i wymagającym. Można to porównać do budowania domu. Najważniejsze są fundamenty (czyli wiedza teoretyczna), a potem wszystko zależy od konstrukcji całego domu (przejście z teorii do praktyki). Czy będzie to willa, czy ruina - wszystko zależy od Ciebie! Pamiętaj, że zmiana nawyków żywieniowych jest dla Twojego dobra. To inwestycja w długie życie! Naprawdę warto!

Z badań oceny poziomu wiedzy żywieniowej żołnierzy różnych jednostek wynika, że należy nadal szkolić żołnierzy i systematyzować podstawową wiedzę o prawidłowym żywieniu, w tym także żywieniową profilaktykę dietozależnych chorób cywilizacyjnych. Należy przy tym uwzględnić specyfikę i wymagania danej służby wojskowej oraz indywidualny stan zdrowia żołnierza.



JAKIE ZMIANY W ŻYCIU NALEŻY WPROWADZIĆ JUŻ DZIŚ?

- Posiłki spożywaj regularnie, w odstępach 3-4 godzin.
- Nie przejadaj się, jedz do pierwszego zaspokojenia głodu.
- Dzień zaczynaj od szklanki z wodą - dzięki temu zaspokoisz pragnienie po nocy i zaczniesz nawadniać organizm. W ciągu dnia wypijaj 2-3l płynów – może być to woda z owocami i ziołami, woda gazowana, zupy krem, herbaty ziołowe i owocowe, a nawet kawa!
- Obowiązkowo wprowadź w ciągu dnia co najmniej 4 porcje świeżych warzyw (400 g) i 1-2 porcje owoców (100- 200 g).
- Postaraj się wyeliminować całkowicie dodawany cukier i słodycze. Podejmij 7 dniowe wyzwanie! Wystarczy kilka dni i organizm odzwyczai się od cukru.
- Ogranicz spożycie soli do 1/2 małej łyżeczki w ciągu dnia. Nie bez powodu mówi się, że sól i cukier to cisi zabójcy...
- Zastąp smażenie na głębokim oleju - pieczeniem, gotowaniem, duszeniem, grillowaniem. Wyposaż się w dobry sprzęt kuchenny, dzięki któremu ograniczysz spożycie tłuszczów.
- W zamian za codziennego kotleta do obiadu i szynki na kanapkę, spróbuj nowego gatunku ryby lub pasty warzywnej. A tłuste sery zastąp wersją półtłustą/chudą.



BIBLIOGRAFIA

1. „Dieta, która zmieni twoje życie - Jesteś tym co jesz”. Gillian McKeith, 2005.
2. Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej”. Przybylska, Kurowska, Przybylski. Hygeia Public Health 47, 28-35, 2012.
3. „Ocena sposobu żywienia osób chorujących na cukrzycę typu 1 i 2”. Szewczyk, Białek, Kukielczak, Czech, Kokot, Muc-Wierzoń, Nowakowska-Zajdel, Klakla. Probl Hig Epidemiol 92(2): 267-271, 2011.
4. „Zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia a sytuacja demograficzna Polski”. Cierniak-Piotrowska, Marciniak, Stańczak, Rozdział 5. Statystyka zgonów i umieralności z powodu chorób układu krążenia, [w:] Strzelecki, Szymborski (red.). Główny Urząd Statystyczny, 2015.
5. https://pl.wikipedia.org/wiki/Choroby_uk%C5%82adu_kr%C4%85%C5%B-Cenia#cite_note-1 (dostęp: 17.07.20r.)
6. „Diagnostyka i leczenie zaburzeń lipidowych według wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) i Europejskiego Towarzystwa Miażdżycowego (EAS) z 2016 roku”. Łukaszewski, Kręgielska-Narożna, Forum Zaburzeń Metabolicznych 9, 1, 23–35, 2018.
7. <http://www.fizjoterapeutom.pl/materialy/artykuly/geriatria/osteopenia-osteomalacjaosteoporoza> (dostęp: 18.07.20r.).
8. „Składniki pokarmowe istotne w niedoczynności tarczycy”. Stolińska, Wolańska. Żywnie człowieka i metabolizm, 3, 2012.
9. „Nadczynność i niedoczynność tarczycy - przyczyny, rozpoznawanie i leczenie”. Lewiński, Smyczyńska, Hilczer. Przew Lek 5, 10, 52-62, 2002.
10. „Dieta w chorobach tarczycy”. Tuchendler, Zdrojewicz. Med Rodz 20(4): 299-303, 2017.
11. <https://ncez.pl/choroba-a-dieta/choroby-tarczycy/jaka-dieta-w-niedoczynnosci-tarczycy--zalecenia-i-jadlospis-do-pobrania> (dostęp: 21.07.20r.).

12. <http://www.izz.waw.pl/attachments/article/7/Piramida%20Zdrowego%20%C5%BBywienia%20i%20Aktywno%C5%9Bci%20Fizycznej%20Broszura.pdf> (dostęp: 21.07.20r.).
13. <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia> (dostęp: 21.07.20r.).
14. <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/63962,ile-posilkow-w-ciagu-dnia> (dostęp: 22.07.20r.).
15. „Normy żywienia dla populacji Polski”. Instytut Żywności i Żywienia, 2017.
16. „Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej”. Wolska-Adamczyk, WSliZ, Warszawa 166, 2015.
17. „Historia diety śródziemnomorskiej w prewencji chorób układu krążenia”. Malikowska, Grabańska- Martyńska. Acta Medicorum Polonorum 6, 2016.
18. „MIND diet slows cognitive decline with aging”. Morris, Tangney, Wang i wsp. Alzheimers Dement. 11(09):1015-22, 2015.
19. „The Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet, Cognitive Function and Cognitive Decline in American Older Women”. Berendsen, Kang, van de Resti i wsp. J Am Med Dir Assoc. 18:427-32, 2017.
20. „Zastosowanie Diety Śródziemnomorskiej W Prewencji I Leczeniu Zespołu Metabolicznego”. Bawa, Gajewska, Myszkowska-Ryciak, Kosmos: Tom 59, Nr 3–4 (288–289) , 345–354, 2010.
21. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/zdrowe_diety/146729,dieta-mind-polaczenie-dietysrodziemnomorskiej-i-diety-dash (dostęp: 25.07.20r.).
22. „Healthy Mediterranean diet: an expression of culture history and lifestyle”. Trichopoulou, Lagion. Nutr. Rev., 55, 383-389, 1997.
23. „Rola diety śródziemnomorskiej w zapobieganiu nadwadze i otyłości, niektórym chorobom dietozależnym oraz jej wpływ na długość życia”. Mizgier, Jeszka, Jarząbek-Bielecka. Nowiny Lekarskie 79, 6, 451–454, 2010.
24. „Trendy w żywieniu człowieka – SGGW”. Hamułka, wykłady dla kierunku Żywność Człowieka i Ocena Żywności, 2020.

25. „Czy dieta i suplementy mogą wspomóc pracę mózgu?”, Chłopicka. *Wszechświat*, t. 121, nr 1–3, 2020.
26. <https://www.damianparol.com/omega-6-vs-omega-3/> (dostęp: 27.07.20r.).
27. „Nienasycone kwasy tłuszczowe, ich właściwości biologiczne i znaczenie w leczeniu.”, Karłowicz- Bodalska, Bodalski. *Postępy Fitoterapii* 1, 46-56, 2007.
28. <https://www.mp.pl/pacjent/chorobawienkowa/zapobieganie/62385,sterole-i-stanole-roslinne> ((dostęp: 28.07.20r.).
29. <http://dobretluszczce.pl/sterole-i-stanole-roslinne-jako-funkcjonalny-dodatek/> (dostęp: 28.07.20r.).
30. <https://ncez.pl/abc-zywienia-fakty-i-mity/sterole-roslinne-dobre--ale-nie-dla-wszystkich> ((dostęp: 28.07.20r.).
31. „Kwasy tłuszczowe izomerii trans w diecie człowieka.”, Cichosz, Czeczot. *Bromat. Chem. Toksyk.* XLV, 2, 181–190, 2012.
32. <https://ncez.pl/abc-zywienia-co-kryje-etykieta/izomery-trans-warto-wiedziec> (dostęp: 29.07.20r.).
33. „Cukier a ryzyko otyłości, cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych.”, Kłosiewicz-Latoszek, Cybulska, *Probl Hig Epidemiol* 92(2): 181-186, 2011.
34. „Wpływ soli kuchennej w diecie na ciśnienie tętnicze i stan zdrowia.”, Głuszek. *Klinika Nadciśnienia Tętniczego i Chorób Naczyń Instytutu Kardiologii AM w Poznaniu*, 2002.
35. „Fitoterapia i dieta w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego.”, Gajda. *Post Fitoter* 20 (1): 73- 80, 2019.
36. „A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure.”, DASH Collaborative Rese Group. Appel, Moore, Obarzanek i wsp. *New Engl J Med* 1336:1117-24, 1997.
37. „Wpływ diety zachowanie sprawności funkcji poznawczych przez osoby starsze – możliwości zdrowotne wynikające ze stosowania diety MIND.”, Kaluźniak, Krzymińska-Siemaszko, Wieczorowska-Tobis. *Geriatrics*, 12:110-116, 2018.

38. „An assessment of energy expenditure of soldiers serving in the polish chemical units, performing training tasks in 2 types of personal chemical protective clothing- comparative studies.”, J. Bertrandt, Kłos, Łakomy, B. Bertrandt. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* 32 (5):645-652, 2019.
39. „Obciążenie energetyczne żołnierzy wybranej jednostki Kawalerii Powietrznej podczas pobytu na poligonie.”, J. Bertrandt, Kłos, Łakomy, Maculewicz. *Probl Hig Epidemiol* 98 (4):393-396, 2017.
40. „Ocena stanu odżywienia żołnierzy pełniących służbę w Batalionie Reprezentacyjnym Wojska Polskiego.”, A. Kłos, Bertrandt, Tomczak, K. Kłos. *Probl Hig Epidemiol* 96 (4): 785-788, 2015.
41. „Propozycja normy żywienia dla żołnierzy Wojsk Lądowych szkolonych w warunkach garnizonowych.”, Kler, Bertrandt. *Probl Hig Epidemiol* 98 (4): 397-402, 2017.
42. „Stan odżywienia i uwapnienia kości żołnierzy 16 Batalionu Powietrzno-Desantowego.”, Bertrandt, Kłos, Łakomy, Maculewicz. *Probl Hig Epidemiol* 99 (1): 43-46, 2018.
43. „Ocena poziomu wiedzy żywieniowej żołnierzy pełniących służbę w polskiej jednostce Wojsk Specjalnych „GROM”.”, Bębnowicz, B. Bertrandt, Kler, J. Bertrandt. *Probl Hig Epidemiol* 96 (4): 782-784, 2015.
44. „Ocena wydatku energetycznego załóg okrętów Marynarki Wojennej RP na wybranych stanowiskach służby jako podstawa do weryfikacji norm żywieniowych.”, T. Grudniewski, rozprawa doktorska, 2019.



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Materiał nie przeznaczony do sprzedaży. Wyłącznie do dystrybucji bezpłatnej.

