

## **Jesteś tym, co jesz**

**Organizm człowieka można porównać do sprawnie działającej fabryki. Substancje odżywcze dostarczane wraz z pokarmem są w nim dniem i nocą spalane, przekształcane lub wbudowywane w tkanki i narządy wewnętrzne.**

- Najważniejszymi składnikami pokarmów są białka pełniące funkcję budulcową oraz cukry i tłuszcze będące źródłem energii.
- Bardzo ważną rolę w zapewnieniu poprawnej pracy organizmu odgrywają także witaminy, sole mineralne i woda.
- Dzienny jadłospis powinien dostarczać odpowiednie ilości wszystkich, niezbędnych dla organizmu produktów spożywczych, jednocześnie zaopatrując go w odpowiednią dawkę kalorii.
- Nieprawidłowe odżywianie może być przyczyną otyłości lub anoreksji.

Więcej informacji na stronie:

<https://epodreczniki.pl/a/jestes-tym-co-jesz/DzNGeGdMS>



Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

## Witaminy

<p><b>A</b></p> <p><b>objawy niedoboru:</b> Suche i łamliwe włosy, kruche paznokcie, kurza ślepotra, zaburzenia wzrostu, sucha i szorstka skóra, brak apetytu, bezpłodność.</p> <p><b>najbogatsze źródła witamin:</b>  </p>	<p><b>B<sub>2</sub></b></p> <p><b>objawy niedoboru:</b> Spadek masy ciała, pęczenie skóry, zajady, zapalenie języka i spojówek.</p> <p><b>najbogatsze źródła witamin:</b>  </p>	<p><b>B<sub>6</sub></b></p> <p><b>objawy niedoboru:</b> Stany zapalne skóry, bezsenność, depresja, lęki, podatność na infekcje, nadmierne pocenie się.</p> <p><b>najbogatsze źródła witamin:</b>  </p>	<p><b>B<sub>12</sub></b></p> <p><b>objawy niedoboru:</b> Anemia, trwałe uszkodzenia układu nerwowego, zaburzenia wzrostu, depresja, jękanie się.</p> <p><b>najbogatsze źródła witamin:</b>  </p>
<p><b>C</b></p> <p><b>objawy niedoboru:</b> Łamliwe kości, wolne gojenie się ran, niska odporność, bóle mięśni, zmęczenie, skorbuc.</p> <p><b>najbogatsze źródła witamin:</b>  </p>	<p><b>D</b></p> <p><b>objawy niedoboru:</b> Bezsennność, depresja, porzytywanie, krzywica, zaburzenia struktury kości.</p> <p><b>najbogatsze źródła witamin:</b>  </p>	<p><b>E</b></p> <p><b>objawy niedoboru:</b> Osłabiona praca i zanik mięśni, starzenie się skóry, wolne gojenie się ran, osłabienie koncentracji, nerwowość, bezpłodność, słaby wzrok.</p> <p><b>najbogatsze źródła witamin:</b>  </p>	<p><b>K</b></p> <p><b>objawy niedoboru:</b> Wydłużenie czasu gojenia się ran, krwotoki, zaburzenia pracy jelit.</p> <p><b>najbogatsze źródła witamin:</b>  </p>

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

## Zasady zdrowego żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj, jak najczęściej i w jak największej ilości.

Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.

3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
  4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
  5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
  6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
  7. Unikaj cukru i słodczy. Zastępuj te produkty owocami i orzechami.
  8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.
- Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
  10. Nie spożywaj alkoholu.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Na podstawie piramidy opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, 2019

## Ciekawostki:

- W wątrobie ryb występuje cenny tłuszcz – tran. Stosuje się go jako cenne lekarstwo w leczeniu niektórych chorób kości. Tran jest popularnym środkiem spożywczym mieszkańców krajów leżących na północ od nas, gdyż z powodu małej ilości światła, ich organizmy nie otrzymują wystarczającej ilości witaminy D.



Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

- Istnienie witaminy odkrył w 1912 roku polski chemik Kazimierz Funk. Zauważył, że pewne związki są niezbędne, aby organizm był zdrowy, chociaż nie stanowią ani budulca, ani źródła energii.

- Organizmy większości ssaków są zdolne do samodzielnego wytwarzania witaminy C. Nie potrafią tego tylko ludzie, małpy, świnki morskie, chomiki i niektóre nietoperze.