

Mądre żywienie, zdrowe pokolenie!

Sala lekcyjna. Godzina 8.00. Nauczycielka bezsilnie próbuje zaangażować uczniów do wspólnej dyskusji. Żywo gestykuje, zadaje pytania, tłumaczy. Ze strony wychowanków brak odzewu. Kędzierzawy chłopak w pierwszej ławce ospale i bez zainteresowania śledzi ruchy prowadzącej zajęcia. Jego kolega nie może się skupić na lekcji z powodu ustawicznego bólu zęba. Błada brunetka w ławce obok czuje mdłości, bo zamiast śniadania zjadła paczkę cebulowych chipsów, a drobna dziewczyna na końcu klasy ciągle myśli, czy nie wygląda zbyt grubo. Cały czas się odchudza, bo chce być atrakcyjna, a w dodatku odchudzanie jest na topie.

Czy przedstawiony wyżej obraz współczesnych młodych ludzi jest realny, czy przejawiony? **Jedno można powiedzieć na pewno: coraz więcej nastolatków ma problemy natury zdrowotnej z powodu nieodpowiedniego odżywiania się.**

Dlaczego tak jest i czym to jest spowodowane? A może należy postawić inne pytanie: Jak powinno być? Przyjrzyjmy się temu problemowi bliżej.

Wyżej przedstawione pytania zadano lekarzowi rodzinnemu, który w swoim zawodzie spotkał się już z wieloma poważnymi przypadkami nieprawidłowej diety młodych ludzi, m.in. nadwagą, bulimią, anoreksją, różnymi schorzeniami kręgosłupa, chorobami układu krążenia, nowotworami, cukrzycą, chorobami jelita grubego, kamicą żółciową, próchnicą zębów, osteoporozą. Specjalista ten udzielił nam kilku istotnych informacji, które pozwolą lepiej zrozumieć działanie i funkcje układu pokarmowego.

Podstawową zasadą żywieniową jest spożywanie 5 posiłków w ciągu dnia w małych lub średnich ilościach. Człowiek nie powinien jeść, ale się odżywiać. W układzie pokarmowym zachodzi wiele przemian spożywanego pokarmu, by organizm mógł go przyswoić. 90% procesu trawienia odbywa się w jelicie cienkim, gdzie kwas żołądkowy i enzymy trawienne rozkładają pokarm na części. Większość oddzielonych składników jest wchłaniana przez ściany jelita cienkiego i wprowadzana do krwi. Składnikami pożywienia człowieka są zarówno produkty pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego. Najważniejsze jest dostarczenie organizmowi 3 rodzajów składników odżywczych: budulcowych, energetycznych i regulacyjnych. Pierwsze to głównie białka, występujące w mięsie, jajkach, orzechach czy roślinach strączkowych. Są one niezbędne do wytwarzania i przekazywania impulsów nerwowych oraz kontroli wzrostu. Produkty energetyczne, jak sama nazwa mówi, dostarczają organizmowi energii, której między innymi potrzebuje mózg, aby wydajnie funkcjonował. Są to różne tłuszcze i węglowodany. Witaminy - składniki regulacyjne - to organiczne związki, które są niezbędne do normalnego przebiegu szeregu procesów metabolicznych w organizmie człowieka. Dbanie o własne zdrowie wcale nie jest takie trudne, jak mogłoby się zdawać. Można mieszać produkty o różnych wartościach odżywczych i tworzyć przepyszne dania i przekąski. Dlaczego więc młodzież woli „fast foody”, które nie zawierają żadnych składników odżywczych, a jedynie nasycone kwasy tłuszczowe powodujące przyrost wagi? – pyta specjalista.

Młodzi ludzie pragną iść z duchem czasu, dlatego ubierają się modnie, używają słów, które są „na topie”, sięgają po rzeczy, które są na czasie, bo pojawiają się w reklamach telewizyjnych. Nie zdają sobie sprawy, że to, co reklamowane, nie zawsze jest dobre. Łatwo poddają się manipulacji producentów i twórców reklam, którzy są nastawieni przede wszystkim na zyski. Nie zależy im na dobru konsumenta. Zatem co jeść? To, co dobre,

szybkie w przyrządzeniu i modne, czy to, co naprawdę przynosi korzyści naszemu organizmowi?

Pani Helena Sikora, dietetyk z wieloletnim stażem, poucza: Często błędem popełnianym przez młodych ludzi jest nieodpowiednie łączenie składników odżywczych. Jedzą to, co lubią, a nie to, co powinni jeść, dlatego spożywany przez nich posiłek nie zaspokaja podstawowych potrzeb organizmu. Stąd liczne wady rozwojowe kręgosłupa, szara cera, łatwo łamiące się paznokcie, wypadające włosy, problemy z koncentracją itp. Innym problemem jest zapominanie o śniadaniu, które jest podstawą. Organizm pozbawiony śniadania nie może być wydajny. Dzieci i młodzież, przychodząc do szkoły bez śniadania, nie są w stanie skupić się na lekcji, bo czują tzw. ssanie w żołądku. Głodu nie można oszukać!!! Jeżeli młodzi zainwestują w swój organizm teraz, zafundują sobie zdrową i pogodną starość.

Wbrew pozorom racjonalne odżywianie się jest bardzo ważne. Może zaważyć nie tylko na zdrowiu, ale także na efektach podejmowanych przez nas działań. Dla przykładu ludzki mózg odżywia się glukozą, która jest w owocach i warzywach. W ciągu dnia potrzebuje on jedną filiżankę tego produktu. Problemy z koncentracją biorą się z niedożywienia i braku odpowiednich kwasów. Anoreksja i bulimia to choroby o podłożu psychicznym, których skutkiem jest zaburzenie odżywiania. Chorzy, którzy na nie cierpią, są często wykluczani ze środowiska, w którym żyją. Zła dieta zatem może decydować o sukcesie lub porażce naszych działań, o opinii innych ludzi na nasz temat czy własnej samoocenie.

Dlatego każdy dzień rozpoczynamy od solidnego śniadania. Niech nasze posiłki będą rozsądne, czyli w odpowiednich proporcjach i niech składają się, w miarę możliwości, ze starannie dobranych i sporządzanych produktów. Dzięki temu będziemy zdrowi i lepiej postrzegani przez otoczenie. Warto się zastanowić, co będzie naszym następnym posiłkiem, puste kalorie czy pożyteczne dla organizmu składniki. **Mądre żywienie to zdrowe pokolenie. Zdrowe pokolenie to pokolenie ludzi sporadycznie korzystających z poradni lekarskich i aptek, sanatoriów, punktów rehabilitacyjnych itp. Zdrowe pokolenie to pokolenie ludzi radosnych, uśmiechniętych, twórczych i efektywnych w podejmowanych przez siebie działaniach. Zatem od dzisiaj zaczynamy mądrze jeść, aby zdrowo żyć!!!**

Karolina Winiarska, klasa I G.