

## Praca w ogólnopolskim konkursie „Mądre żywienie, zdrowe pokolenie”

Kinga Węgrzyn – uczennica klasy III Gimnazjum im. Adama Mickiewicza w Januszkowicach

### „Od dziś zaczynamy mądre żywienie”- felieton

*Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz* – pisał szesnastowieczny poeta, Jan Kochanowski. Czy słynna fraszka ojca polskiej poezji jest aktualna w XXI wieku? Myślę, że odpowiedź jest dla wszystkich oczywista. Musimy zgodzić się z poetą, że wartość zdrowia doceniamy dopiero wówczas, gdy zachorujemy. Mimo postępów medycyny współczesny człowiek wciąż musi zmagać się z różnymi chorobami. Przyczyna wielu z nich tkwi niestety w niewłaściwym odżywianiu. Sami więc często jesteśmy sobie winni.

Uzmysłowiłam sobie to w pełni jakieś dwa lata temu, gdy mój dziadek zachorował na cukrzycę. Niby taki mądry i doświadczony przez lata wojenne, jednak zupełnie nie przywiązywał wagi do swojego zdrowia. Dziadek zawsze lubił dobrze zjeść. A to schabowy z podwójną panierką lub tłusty boczek smażony z jajecznicą po ciężkim dniu pracy, a więc tuż przed snem. Odkąd rzucił palenie, bo przestraszył się swojego serduszka, które zaczęło szwankować, niewiele przejmował się zaleconą przez lekarzy dietą. Zawsze mówił, że tyle się naklepał biedy po wojnie, że coś mu się od życia należy. Babcia przyjmowała jego gadaninę z przymrużeniem oka, w końcu przez tyle lat przyzwyczała się sama do lepszego życia. Przerwy na papieroska zastępowały cukierki noszone zawsze w kieszeni lub butelka kolorowej, słodzonej wody gazowanej. Wprawdzie po przeszło trzydziestu latach palenia, dziadek nie wrócił już do nałogu, ale za to uzależnił się od słodczy i znacznie przytył. Kolejny pobyt w szpitalu i szczegółowe badania wykazały u niego cukrzycę. I wreszcie dziadek zrozumiał swoje błędy. Mógł powtórzyć za Kochanowskim: ***Tam człowiek prawie widzi na jawie, że nic nad zdrowie...*** Wszak nie bez powodu mówi się, że Polak zawsze mądry po szkodzie!

Z pewnością przypadek mojego dziadka wcale nie jest czymś odosobnionym. Wiele osób niejednokrotnie podejmowało próby zmiany swojego stylu życia – wszakże obecnie jesteśmy wręcz bombardowani informacjami na temat wpływu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej na organizm ludzki. Dlatego też nabieramy niezłomnej wiary i przekonania, że jednak warto wziąć się w garść i wpłynąć na przyszłość, mimo tego że przecież nie jesteśmy w sędziwym wieku i czujemy się naprawdę świetnie. Oczywiście taki sposób myślenia powinien towarzyszyć każdemu racjonalnie myślącemu człowiekowi. Niestety jeszcze tak nie jest – mimo tego, że niewątpliwie większość osób może zaobserwować wpływ złych nawyków żywieniowych i braku aktywności fizycznej na własnej skórze.

Wydaje się, że niektórzy nadal lekceważą czy też nie przyjmują do świadomości wagi zdrowego odżywiania i wręcz powielają wszystkie niekorzystne przyzwyczajenia.

Być może już nieraz obiecują sobie: od dzisiaj zaczynam odżywiać się zdrowo! Może na początku, w porywie dobrych chęci, wszystko idzie gładko – kilka przepisów znalezionych w Internecie i krótkotrwała zmiana diety. Niestety to tylko zaledwie parę dni! Przeciętny śmiertelnik ma to do siebie, że często łatwo się poddaje, zwłaszcza gdy musi „myśleć”, kombinować i próbować czegoś nowego. Do tego nie bez znaczenia jest także krytyka najbliższych osób – bo jak to możliwe, że nie chcesz zjeść drugiego kawałka ciasta z

kremem na imieninach?! Szkoda tylko, że nikogo nie oburza sytuacja, gdy otyła osoba z cukrzycą bez mrugnięcia okiem pakuje w siebie trzeci kawałek tegoż ciasta.

Niestety taka właśnie jest mentalność społeczeństwa – ludzie boją się zmian, nawet tych dobrych. Co więcej nierzadko wyrażają głośną krytykę osób, w tym najbliższych, próbujących zmodyfikować swój styl życia na lepsze.

Niestety wielu osobom zdrowe odżywianie kojarzy się z jałową, niesmaczną dietą szpitalną. Tymczasem podstawową zasadą każdej diety jest urozmaicenie. Nie ma jednego, idealnego produktu, który zawierałby wszystkie składniki pokarmowe w optymalnych dla nas proporcjach. Żywność osób prowadzących aktywny tryb życia powinna mieć wysoką wartość odżywczą, to znaczy dostarczać odpowiedniej ilości energii, białka, węglowodanów, witamin i minerałów. Bardzo ważna jest również odpowiednia ilość płynów.

Zapewne wiele osób ma problemy z wprowadzaniem zasad zdrowego odżywiania w życie. O ile każdy doskonale wie, że należy jeść dużo warzyw i owoców, o tyle często brakuje pomysłów na zamianę „niezdrowych” artykułów na ich zdrowsze odpowiedniki. Aby się upewnić, że spożywamy wszystkie niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze, zapoznajmy się z piramidą zdrowia jako z podstawą wiedzy o prawidłowym odżywianiu. Podstawę piramidy i codziennej diety stanowią produkty zbożowe, których zaleca się spożywać około 6 porcji dziennie. Drugi poziom piramidy to 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców. Trzeci poziom to 2 do 3 porcji mleka i produktów mlecznych oraz 2 do 3 porcji mięsa, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych lub orzechów. Na szczycie piramidy znajdują się tłuszcze i słodczy, których spożycie powinno się maksymalnie ograniczać.

Człowiek prowadzący przeciętny tryb życia powinien jeść mniej tłuszczu i cukru, a więcej naturalnych produktów skrobiowych, jak ziarna, warzywa i owoce. Osoba dorosła może sprostać tym wymaganiom, jeśli jej codzienna dieta zawiera: co najmniej dwie porcje warzyw, jedną porcję ziemniaków, dwie porcje świeżych owoców, chleb, zwłaszcza razowy, chude mięso, ryba w miejsce niektórych potraw mięsnych, zastąpienie potraw smażonych opiekany na ruszcie, picie odtłuszczonego mleka, zmniejszenie ilości soli. Wymagania te podlegają modyfikacji w zależności od charakteru wykonywanej pracy i ćwiczeń fizycznych. Dzieci potrzebują więcej pokarmów białkowych niż dorośli. Cel odżywiania jest wspólny dla wszystkich: codzienne dostarczenie organizmowi wymaganej ilości kalorii, by utrzymać go w zdrowiu i zapewnić potrzebną energię. Ważne jest, by źródłem kalorii były białka, węglowodany i tłuszcze w odpowiednim stosunku. Zalecane proporcje to 44% węglowodanów, 14% białka i 42% tłuszczu. W okresie wzrostu ilość spożywanego białka powinno się zwiększyć kosztem węglowodanów. Praktyczne konsekwencje podanej reguły nie tak łatwo ustalić. W związku z tym najważniejszą sprawą jest jedzenie różnorodnych potraw: spożywanie pokarmów świeżych, naturalnych i unikanie dużych ilości produktów przetworzonych, słodczy, chipsów i słodzonych napojów. To, kiedy jemy, jest niemal również ważne jak to, co jemy, zwłaszcza w latach intensywnego wzrostu. Posiłki powinny się jadać w regularnych odstępach, a bardzo ważne dla zdrowia jest zjedzenie pożywnego śniadania. Pomiędzy posiłkami najlepiej zjeść przekąskę z owoców, zamiast słodczy.

A teraz najważniejsza sprawa! Tak naprawdę to, czy będziemy się zdrowo odżywiać zależy tylko od nas samych i od naszego nastawienia. Zapamiętajmy, że zdrowe życie to szczęśliwe życie. Aby więc żyć zdrowo, trzeba się właściwie odżywiać i znaleźć dla siebie aktywność fizyczną, która będzie sprawiać nam radość. Warto pozbyć się także zbędnych kilogramów, stosując na co dzień filozoficzną maksymę: „Po to się je, aby żyć, a nie po to żyje, aby jeść”.

