

ZDROWIEJ

z Muszynie

Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 07 Lipiec 2020

ZDROWY STYL
ŻYCIA W PRAKTYCE?

SKUTECZNE
ZASADY
ZDROWEGO
STYLU ŻYCIA

ZBILANSOWANY
STYL ŻYCIA, A
DŁUGOWIECZNOŚĆ

Nawodnienie
u biegaczy

PRAWIDŁOWE
NAWADNIANIE
U DZIECKA

OKRES WAKACYJNY
SPRZYJA ODWODNIENIU

JAKIE JEST ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU

NA NATURALNĄ WODĘ MINERALNĄ?

OKRES WAKACYJNY SPRZYJA ODWODNIENIU

Okres wakacyjny sprzyja upałom. Podczas wyjeżdżania na wymarzone wakacje, czy to w góry, nad jezioro, czy nad morze, często zapominamy o regularnym nawadnianiu, co stanowi ogromne zagrożenie dla organizmu.

Dlaczego tak ważne jest prawidłowe nawodnienie?

Podczas upalnych dni częściej się pocimy. Główną tego przyczyną jest to, że nasz organizm w ten sposób broni się przed przegrzaniem. W takich sytuacjach nasz organizm staje się nie tylko pozbawiony wody, ale i ważnych pierwiastków tj. potas, magnez czy sód. Odwodnienie niesie za sobą liczne negatywne skutki. Stajemy się osłabieni, bardziej narażeni na udar, istnieje także ryzyko wystąpienia zawału, odwadniamy się, a wtedy nasze wymarzone wakacje stają się udręką. Człowiek podczas upałów może stracić nawet 10 litrów wody. Na taki stan najbardziej narażone są małe dzieci, osoby starsze, a także osoby z nadwagą.

Niedobór elektrolitów podczas odwodnienia

Podczas odwodnienia dochodzi do zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, wszystkie procesy organizmu zostają zaburzone. Główną rolą elektrolitów jest poprawa przepływu wody między komórkami w organizmie. Elektrolity są gwarancją sprawnie działającego układu mięśniowego i nerwowego.

Jak uzupełnić elektrolity?

Uzupełnić elektrolity możemy wypijając mineralną wodę niegazowaną. Muszynianka dostarczy Ci niezbędnych pierwiastków i zadba o prawidłowe nawodnienie Twojego organizmu. Pamiętaj, że podczas upalnych dni zaleca się wypijanie większej ilości płynów. Organizm nawodnić możesz również spożywając zupy, owocowe i warzywne koktajle. Lekarze i dietetycy

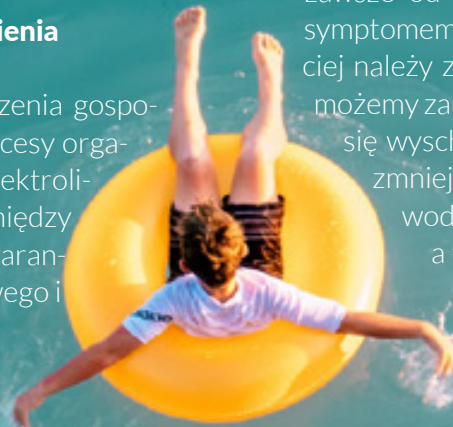
zalecają, by podczas upałów to jednak woda stanowiła główne źródło nawodnienia, a płyn pochodzący z warzyw i owoców był jedynie dodatkiem.

Czego unikać podczas upalnych dni?

Podczas upałów nie zaleca się picia słodkich, gazowanych napojów, herbat oraz kawy. Na pewno nie ugaszają one pragnienia, a przyczynią się do szybszego odwodnienia.

Jakie są objawy odwodnienia?

Objawy odwodnienia mogą być naprawdę różne i nie zawsze od razu zauważalne. Zazwyczaj pierwszym symptomem jest uczucie pragnienia, które jak najszybciej należy zaspokoić. W poważniejszych przypadkach możemy zauważyć suchość śliny lub jej brak. Usta stają się wyschnięte, ponieważ niedobór wody w skórze zmniejsza jej jędrność i elastyczność. Utracie wody mogą towarzyszyć bóle głowy i omdlenia, a także pogorszenia samopoczucia i osłabienie.



JAKIE JEST ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU NA NATURALNĄ WODĘ MINERALNĄ?

Aby nasz organizm prawidłowo funkcjonował niezbędne jest dostarczenie mu odpowiedniej ilości wody.

Zapotrzebowanie dotyczy zarówno wody pozyskiwanej z napojów jak i z pokarmów (najwięcej wody zawierają warzywa (do 95%), owoce (do 87%), a także mleko i napoje mleczne (87-89%).

Całkowite zapotrzebowanie na wodę mineralną zależy od wielu czynników: wieku, płci, stanu zdrowia, masy ciała, klimatu, temperatury otoczenia, aktywności fizycznej (jej częstotliwości i intensywności) oraz składu codziennej diety.

Większej podaży płynów wymaga zwiększona aktywność fizyczna, przebywanie w obniżonej wilgotności otoczenia oraz w podwyższonej lub niskiej temperaturze otoczenia, na dużych wysokościach, a także przy zwiększonej wartości energetycznej diety, większym udziale błonnika w diecie.

Zapotrzebowanie na wodę zmniejsza się przy większej podaży węglowodanów w diecie.

- **Określone poniżej zapotrzebowanie dla niemowląt dotyczy wody spożywanej z mlekiem matki, napojami uzupełniającymi, a także żywnością.**
- **Dla osób aktywnych fizycznie: minimalne zapotrzebowanie wynosi 30 ml na kilogram masy ciała na dzień; zapotrzebowanie średnie wynosi 50 ml/kg mc.; zapotrzebowanie duże wynosi 100-150 ml/kg mc.**
- **Dla zdrowych oraz aktywnych osób starszych zapotrzebowanie na wodę wynosi 1-1,5 ml na każdą spożytą kalorie (istotne jest aby była to ilość nie mniejsza niż 1500 ml na dzień) lub 30-35 ml na kilogram masy ciała na dzień. Przykładowo dla osoby ważącej 70 kg zapotrzebowanie na wodę wynosi 2450 ml czyli około 10 szklanek wody.**
- **Osoby starsze niepełnosprawne: zapotrzebowanie na wodę wynosi 100 ml/kg na pierwsze 10 kg masy ciała, 50 ml/kg na kolejne 10kg oraz 15 ml/kg na pozostałą ilość kilogramów. Organizm osoby ważącej 55 kg będzie potrzebował 2010 ml wody, czyli 8 szklanek.**

Normy na wodę ustalone na poziomie wystarczającego spożycia na podstawie Norm żywienia dla populacji polskiej opracowanych pod redakcją naukową prof. dra hab. n. med. Mirosława Jarosza



Aby pokryć codzienne zapotrzebowanie na wodę warto mieć zawsze przy sobie butelkę Muszynianki, która jest wodą profilaktyczno-zdrowotną, zapewni odpowiednie nawodnienie organizmu a także dostarczy nam niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania mikroelementów takich jak m.in. magnez, którego niedobór w organizmie powoduje: osłabienie organizmu, apatie, brak apetytu, depresje, senność. Woda Muszynianka uzupełni nasz codzienny jadłospis w wapń, którego niedobór objawia się zaburzeniami neurologicznymi, jak również zwiększyć się może pobudliwość organizmu. Wodorowęglany są korzystne w początkowych stadiach cukrzycy oraz dla osób cierpiących na nadkwasotę.



NIEMOWLĘTA:

0-0,5 LAT -> 700-1000 ML/DOBEŃ -> 4 SZKLANKI
0,5-1 LAT -> 800-1000 ML/DOBEŃ -> 4 SZKLANKI

DZIECI:

1-3 LAT -> 1250 ML/DOBEŃ -> 5 SZKLANEK
4-6 LAT -> 1600 ML/DOBEŃ -> 6 SZKLANEK
7-9 LAT -> 1750 ML/DOBEŃ -> 7 SZKLANEK

CHŁOPCY:

10-12 LAT -> 2100 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK
13-15 LAT -> 2350 ML/DOBEŃ -> 9 SZKLANEK
16-18 LAT -> 2500 ML/DOBEŃ -> 10 SZKLANEK

DZIEWCZĘTA:

10-12 LAT -> 1900 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK
13-15 LAT -> 1950 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK
16-18 LAT -> 2000 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK

MĘŻCZYŹNI:

19-30 LAT -> 2500 ML/DOBEŃ -> 10 SZKLANEK
31-50 LAT -> 2500 ML/DOBEŃ -> 10 SZKLANEK
51-65 LAT -> 2500 ML/DOBEŃ -> 10 SZKLANEK
66-75 LAT -> 2500 ML/DOBEŃ -> 10 SZKLANEK
>75 LAT -> 2500 ML/DOBEŃ -> 10 SZKLANEK

KOBIETY:

19-30 LAT -> 2000 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK
31-50 LAT -> 2000 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK
51-65 LAT -> 2000 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK
66-75 LAT -> 2000 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK
>75 LAT -> 2000 ML/DOBEŃ -> 8 SZKLANEK
CIAŻA -> 2300 ML/DOBEŃ -> 9 SZKLANEK
LAKTACJA -> 2700 ML/DOBEŃ -> 11 SZKLANEK

Karolina Chojnacka
Dietetyk
Absolwentka Uniwersytetu
Przyrodniczego w Poznaniu



ZBILANSOWANY STYL ŻYCIA, A DŁUGOWIECZNOŚĆ

Nie od dzisiaj wiadomo, że brak aktywności zarówno fizycznej jak i umysłowej szkodzi naszemu zdrowiu, od którego zależy osiągnięcie satysfakcji i szczęścia w życiu. Niezwykle istotne jest znalezienie złotego środka we wszystkich sferach naszego życia.

Zbawienny dla naszego układu nerwowego jest wysiłek intelektualny, tj. czytanie artykułów naukowych, książek, a nie beczynne i bezmyślne patrzenie w ekran telewizora, komputera czy też telefonu.

Niewątpliwie mamy wpływ na swoje życie, każda decyzja, którą podejmujemy będzie miała swoje skutki w dalszej lub bliższej przyszłości. Jednak należy pamiętać, aby nie stresować się rzeczami i wydarzeniami, na które nie mamy wpływu, niestety nie możemy mieć nad wszystkim kontroli. Każdy z nas powinien wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie, ponieważ to my będziemy ponosić konsekwencje naszych codziennych wyborów.

Badania naukowe dowodzą, iż osoby pijące wodę, która zawiera wapń oraz magnez, taką jak Muszynianka, są mniej podatne na różnego rodzaju schorzenia i żyją przeciętnie dłużej, niż mieszkańcy pijący wodę, która nie zawiera tych składników mineralnych. Według statystyk mieszkańcy południowo-wschodniej Polski, żyją dłużej, na tym terenie występuje u nich twarda woda z większą zawartością wapnia oraz magnezu.

Wartościowym składnikiem Muszynianki są wodorowęglany, które wpływają korzystnie na proces trawienia u osób ze skłonnością do nadkwasoty żołądka - neutralizują sok żołądkowy oraz działają przeciwzapalnie. Natomiast u osób w początkowych stadiach cukrzycy obniżają poziom cukru we krwi oraz w moczu, zmniejszają wydzielanie acetonu, wpływają korzystnie na działanie insuliny.

Woda Muszynianka dostarczy nam niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu magnezu oraz wapnia, wpływając tym samym na naszą przemianę materii. Zapobiegnie również różnorodnym chorobom oraz schorzeniom, przeciwdziała również tworzeniu się kamieni oraz złożeń, zapewni optymalne warunki do pracy nerek.

Muszynianka jest wodą profilaktyczno-zdrowotną, ponieważ dostarcza nam magnez, wapń, wodorowęglany, sód, chlorki, siarczany, fluorki.

Naturalna woda mineralna jest otrzymywana z głębi ziemi, dostarczając naszemu organizmowi magnezu, wapnia, wodorowęglanów, może być wartościowym czynnikiem ekologicznej profilaktyki zdrowotnej.

Jak podaje magister Tadeusz Wojtaszek trzy plasterki wędliny dostarczą naszemu organizmowi więcej sodu, niż

półtoralitrowa butelka wody.

Według danych naukowych, w dziennej diecie przeciętnego Polaka brakuje około 100 mg magnezu oraz 200 mg wapnia. Niedobory wapnia oraz magnezu można znacznie zniwelować poprzez picie Muszynianki, która w jednym litrze zawiera 128 mg magnezu oraz 208 mg wapnia.

Magnez wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego, zmniejsza napięcie nerwowe, negatywny wpływ zanieczyszczeń przemysłowych na organizm.

Według lekarza prof. Juliana Aleksandrowicza najlepszą wodą, która zarówno zaspokoi nasze pragnienie, a także wzbogaci dietę w składniki mineralne jest naturalna woda mineralna, która jest pozbawiona składników szkodliwych dla zdrowia. Według profesora rodzaj oraz jakość wody spożywanej na co dzień ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie oraz życie.

Magister Tadeusz Wojtaszek z Polskiego Towarzystwa Magnezjologicznego potwierdza, iż woda Muszynianka zawiera znaczne ilości magnezu, wapnia oraz wodorowęglanów. Zapewnia również, że osoby pijące wodę o dużej zawartości magnezu oraz wapnia, będą mniej podatne na stresy, a także mogą ustąpić dolegliwości żołądka.

Aby cieszyć się długim życiem nie zapominajmy o aktywności fizycznej, która zapewni nam dobre samopoczucie oraz zdrowie. Elementem zdrowego stylu życia jest nawyk picia wody wraz z systematyczną aktywnością fizyczną. Picie wody zwiększa aktywność mózgową, poprawia pamięć, wpływając korzystnie na efektywność naszej pracy umysłowej oraz fizycznej.



NAWODNIE U BIEGACZY

Chyba nikomu nie trzeba mówić jak bardzo ważne jest nawodnienie podczas aktywności fizycznej, zwłaszcza w upalne dni. To najważniejsza czynność, którą należy zrobić, by uefektywnić trening i zadbać o zdrowie.

Nawodnienie przed biegiem

O odpowiednie nawodnienie należy zadbać już dzień przed treningiem, wypijając wystarczającą ilość płynów, zwłaszcza w upalną pogodę. Powinno się przyjmować tyle płynów, ile jesteśmy w stanie spalić kcal w ciągu dnia. Jest to przedział w granicy 1.5l – 2.5l. To bardzo ważne, nie tylko dla zawodowych sportowców, ale również dla weekendowych biegaczy. Pozwoli na to, by bieg był bardziej wydajny, a organizm w pełni przygotowany do wysiłku.

Nawodnienie podczas treningu

Osoby trenujące dodatkowo powinny uzupełniać utracone płyny w trakcie trwania treningu. Podczas intensywnego wysiłku trwającego godzinę tracimy od litra do czterech litrów wody. W czasie treningu zaleca się wypijanie 150 – 250 ml wody co 10-20 minut. Pamiętaj również o odpowiednim nawodnieniu po zakończonym treningu.

Czym nawadniać organizm przed, w trakcie i po treningu?

Biegaczom ze względu na utracone podczas treningu cenne minerały zaleca się wodę wysokomineralizowaną, taką ja Muszynianka, która uzupełni utracone elektrolity, zwłaszcza:

Żelazo, które:

- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego
- redukuje napięcie nerwowe

Magnez, który:

- bierze udział w poprawnym działaniu układu odpornościowego
- dodaje energii
- reguluje napięcie nerwowe
- stanowi istotny budulec tkanki kostnej
- pozwala utrzymać odpowiednie ciśnienie krwi

Wapń, który:

- stanowi podstawę tkanki łącznej kości i zębów
- uczestniczy w krzepnięciu krwi
- przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni
- uczestniczy w prawidłowym procesie przekazywania informacji międzykomórkowych

Nawodnienie po treningu

Wiele badań wskazuje, że powinno się wypijać 1.5 razy tyle, ile utraciło się na wadze podczas aktywności. Nawodnienie to podstawa każdego biegacza, a także istotny element codziennego życia każdego z nas.



PRAWIDŁOWE NAWADNIANIE U DZIECKA



Podstawowe zapotrzebowanie na płyny u dziecka przelicza się zależnie od masy ciała. Dzieci, których masa ciała wynosi więcej niż 10 kg potrzebują 100 ml wody na każdy kilogram masy ciała. Dzieci w przedziale wagowym 10-20 kg wymagają 1000 ml wody + 50 ml na każdy kilogram powyżej 10 kg. Dzieci, których waga wynosi powyżej 20 kg wymagają podaży 1500 ml + 20 ml na każdy kilogram powyżej 20 kg. Warto jednak pamiętać, że zapotrzebowanie na wodę u dzieci aktywnych fizycznie oraz podczas wysokich temperatur wzrasta. Gdy dziecko spędza aktywnie czas i przebywa dużo na słońcu, konieczne jest zwiększenie ilości wypijanej wody.

Nawodnienie u malucha

Ciało dziecka w 75 procentach składa się z wody, niemowlak aż w 94 procentach. Maluchy mają większą skłonność do odwadniania się, niż osoby dorosłe. Spowodowane jest to tym, że ustrój małego dziecka jest znacznie bardziej uwodniony, niż ma to miejsce u dorosłego człowieka. Dodatkowo czynnikiem sprzyjającym odwodnieniu jest to, że małe dzieci uzależnione są od opiekunów i nie mogą same zaspokoić pragnienia. Dlatego tak ważne jest, by rodzice dbali o prawidłową regulację płynów u maluchów.

Niemowlę, które jest karmione piersią (do 6 miesiąca życia) nie potrzebuje dodatkowych płynów, ponieważ czerpie je wraz z mlekiem matki. Inaczej jest, gdy rodzice decydują się na karmienie mlekiem modyfikowanym, wtedy zaleca się dodatkowe nawodnienie już od 4 miesiąca życia.

Czym nawadniać malucha?

Bez wątplenia najlepszym nawodnieniem dla dziecka w każdym wieku jest woda. Wybieraj bogatą w minerały tj. Muszynianka.

Oprócz wody warto podawać dziecku ziołowe herbatki oraz owoce i warzywa o dużej zawartości wody. Arbuza w ponad 90 procentach składa się z wody, schłodzony idealnie sprawdzi się na upalne dni. Dodatkowo zawiera elektrolity: potas oraz magnez, co sprzyja nawodnieniu. Ogórek w prawie 97 procentach składa się z wody, wkomponuj go w warzywną sałatkę, by zachęcić swoją pociechę do nawadniania organizmu spożywając wartościowe posiłki.

Lekarze oraz dietetycy zalecają, by nawadniać organizm nie tylko spożywając wodę, ale także jedząc dużą ilość warzyw i owoców. Bowiem 20 procent, wody powinna dostać się do organizmu właśnie z pożywienia. Sezon na owoce i warzywa trwa w najlepsze. Warto go wykorzystać, by urozmaicać codziennie posiłki wartościowymi zupami oraz koktajlami.

Zmniejszona podaż płynów często prowadzi do odwodnienia. Wraz z wodą dziecko traci elektrolity tj. sód, wapń, magnez, czy potas. Ich niedobór może zachwiać gospodarkę wodno-elektrolitową, co w konsekwencji prowadzi do zaburzenia pracy układów wewnętrznych. słodzone napoje, słodycze, żywność wysoko przetworzona.



Skuteczne zasady zdrowego stylu życia

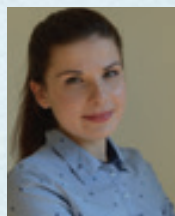
Aby schudnąć należy wprowadzić zmiany w swoim stylu życia:

1. Spać 8 godzin codziennie
2. Pić naturalną wodę mineralną, warto mieć zawsze pod ręką butelkę wody Muszynianka podczas pracy bądź nauki, zapewni namnie tylko prawidłowe nawodnienie organizmu, ale również zadba o dostarczenie niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania magnezu, na które średnie zapotrzebowanie dla różnych grup wiekowych wynosi w zakresie między 300 a 450 mg na dzień, a ułatwi nam pokrycie zapotrzebowania na wapń, którego spożywanie jest zalecane ze względu na profilaktykę osteoporozy, zapotrzebowanie dla kobiet wynosi między 800-1100 mg wapnia na dobę; dla mężczyzn wynosi między 800 mg a 1000 mg wapnia na dobę
3. Pamiętać o przerwach podczas pracy lub nauki, dbać o regularny odpoczynek w ciągu dnia
4. Regularnie, jak najczęściej wychodzić na spacer, np. do lasu, marszobieg, jogging, rower, nordic walking
5. Czasami warto jest zrezygnować z nadmiaru obowiązków
6. Zaprzestać palenia tytoniu
7. Całkowicie zrezygnować z picia alkoholu
8. Należy skorygować własny sposób myślenia oraz postrzegania świata, nie wstydzić się prosić o pomoc profesjonalistów, lekarzy, dietetyków
9. Warto skonsultować z lekarzem ewentualne stosowanie probiotyków, korzystne są bakterie *Lactobacillus rhamnosus* oraz drożdże *Saccharomyces boulardii*
10. Warto szczerze się samemu zastanowić nad swoim sposobem odżywiania, być może warto udać się najpierw do psychologa, który ustali PRZYCZYNĘ obecnej nadwagi bądź otyłości, ponieważ na nadwagę oraz otyłość najczęściej trzeba zapracować, więc warto samemu ze sobą szczerze zastanowić się co jest główną przyczyną zwiększenia ilości spożywanych kalorii
11. Nie zapominajmy o dbaniu o swój organizm poprzez właściwą higienę, używanie kremów, lepiej jest zapobiegać niż leczyć
12. Dobrze jest zapisać w naszym kalendarzu kiedy wykonamy badania profilaktyczne
13. Skuteczny jest masaż ciała szczotką drewnianą z naturalnego włosia na sucho, znany jako sekret stulatków
14. Dobrze jest spróbować drenażu limfatycznego bańką chińską (po uprzedniej konsultacji z lekarzem czy nie mamy przeciwwskazań do stosowania takiego masażu)
15. Po masażu warto używać jako balsam naturalny olej przykładowo arganowy, naturalne kosmetyki są polecane, ponieważ nie mają zbędnych dodatków a ich skuteczność znana jest od wieków
16. Aby pozbyć się cellulitu bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, tutaj również świetnie sprawdzi się butelka wody Muszynianki, którą zawsze będziemy mieć pod ręką, pamiętając aby nie doprowadzić do odczucia pragnienia, ponieważ jest to pierwszy objaw odwodnienia organizmu, które jest bardzo niebezpieczne, szczególnie u osób starszych oraz małych dzieci.
17. Aby mieć piękną cerę oraz skórę konieczne jest prawidłowe nawodnienie organizmu- tutaj z pomocą przychodzi Muszynianka
18. Należy nauczyć się rozróżniać sygnały jakie wysyła nam nasz organizm, zastanówmy się czy zamiast sięgać po nieplanowany posiłek lub przekąskę najpierw powinniśmy dostarczyć naszemu organizmowi wody, po 30 minutach jeśli czujemy głód to dopiero wtedy sięgnąć po posiłek, warto nauczyć się komponować pełnowartościowe posiłki, ponieważ prawidłowo zbilansowany posiłek dostarczy nam wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz energii, zapobiegając podjadaniu
19. Nauczyć się rozróżniać odczucie fizycznego głodu, który objawia się najczęściej burczeniem w żołądku, od ochoty lub zachcianki na dane pożywienie

20. Nauczmy się mówić „nie, dziękuję” na słodycze proponowane przez rodzinę oraz znajomych, ponieważ jeśli nasz jadłospis jest prawidłowo skomponowany są to naprawdę „puste kalorie” nie mające wartości odżywczej mające za to wysoką wartość energetyczną
21. Jeśli nadal nie mamy motywacji, warto zapisać na kartce listę korzyści jaką przyniesie nam osiągnięcie prawidłowej masy ciała zgodnej z prawidłowym poziomem BMI zalecanym przez lekarzy oraz dietetyków
22. Prawidłowa masa ciała odciąża nasze stawy kolanowe, kręgosłup, skutki zbędnych kilogramów pojawiają się często dopiero po latach, dlatego warto zawczasu pomyśleć o naszym przyszłym zdrowiu
23. Warto przed konsultacją u dietetyka bądź lekarza zapisać na kartce lub w zeszycie, czy występuje u nas zaburzenie wypróżniania pod postacią zaparć lub biegunek, wzdęcia, jak często następuje u nas wypróżnienie, czasami przyczyną obecnej masy ciała jest choroba przewodu pokarmowego przykładowo zespół jelita drażliwego, bardzo ważne jest aby przygotować się do rozmowy z lekarzem lub dietetykiem, zapisać jakie mamy objawy co chcielibyśmy poprawić w obecnym stanie naszego zdrowia
24. Znajdźmy swoje sposoby które są dla nas skuteczne, aby walczyć ze stresem, przykładowo poprzez słuchanie muzyki, aktywność fizyczną np. spacer, jogę, pilates, jazdę na rowerze, czytanie książek, wykonywanie rzeczy które dają nam przyjemność
25. Czasami zdarza się, iż otyłość bądź nadwaga jest objawem depresji, zaburzeń depresyjnych, lękowych, nerwicowych, wówczas zalecana jest w pierwszej kolejności wizyta u psychologa, do której warto się wcześniej przygotować, można zapisać w zeszycie występujące obecnie niepokojące negatywne objawy naszego stanu zdrowia, samopoczucia. Odczuwany lęk można zmniejszyć poprzez zmniejszenie poczucia zagrożenia (leczenie farmakologiczne) lub zwiększając wiarę we własne umiejętności radzenia sobie z trudną sytuacją. Skuteczny jest trening relaksacyjny, przykładowo bieganie, spacer z muzyką, gdy nasz organizm jest fizycznie zrelaksowany następuje odprężenie psychiczne oraz gdy zrelaksujemy się fizycznie nastąpi odprężenie psychiczne.
26. Dopiero uświadomienie sobie przyczyny obecnej nadwagi/otyłości, następnie przepracowanie tej przyczyny -> skutkuje poprawą funkcjonowania organizmu, oraz osiągnięcia i utrzymania masy ciała w zakresie prawidłowej wartości BMI do końca naszego życia.

Kluczem do zdrowia jest osiągnięcie harmonii oraz równowagi wszystkich czterech wymiarów istnienia: duchowym; psychicznym; społecznym oraz cielesnym.

Karolina Chojnacka
Dietetyk
Absolwentka Uniwersytetu
Przyrodniczego w Poznaniu



Zdrowy styl życia w praktyce

Prozdrowotne zachowanie:

- Racjonalny sposób odżywiania się (4-5 posiłków dziennie z przerwami co 3-4 godziny)
- Spożywanie mięsa w ilości do 0,5 kg tygodniowo -> zastąpić je można rybami, nasionami roślin strączkowych, jajami
- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zastąp olejami roślinnymi
- Cukier i słodzycze zastąp owocami świeżymi oraz suszonymi, i orzechami
- Nie dosalaj potraw (nadmiar soli w diecie przyczynia się do zawałów oraz udarów mózgu)
- Mniejszy udział w codziennej diecie cukru; soli; białej mąki oraz złego rodzaju tłuszczu (nasyconych kwasów tłuszczowych oraz tłuszczów trans)
- Większy udział błonnika w diecie
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu (co najmniej jedna półtoralitrowa butelka wody, świetnie sprawdzi się naturalna woda mineralna Muszynianka!)
- Sen 8 godzin codziennie
- Regularna aktywność fizyczna (co najmniej co drugi dzień)
- Unikanie stresu
- Aktywny odpoczynek
- Nie palenie papierosów
- Nienadużywanie alkoholu, najlepiej całkowita abstynencja alkoholowa (alkohol zwiększa ryzyko wielu chorób, wchodzi w interakcje z lekami)

Na zdrowy styl życia składają się codzienne zachowania (decyzje, wybory), które przyczyniają się do psychicznego, fizycznego oraz społecznego dobrego samopoczucia, wpływając na zwiększenie jakości życia. Zdrowy styl życia może wpłynąć na obniżenie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, a także jest najlepszą profilaktyką chorób cywilizacyjnych takich jak m. in. otyłość, nadwaga, nadciśnienie tętnicze, depresja.

Jedną z głównych przyczyn zgonów w Polsce są choroby układu sercowo-naczyniowego, w diecie zapobiegającej chorobom serca oraz układu sercowo-naczyniowego należy:

- **Ograniczyć udział nasyconych kwasów tłuszczowych do 10 % całkowitej energii z całodziennego jadłospisu**
- **Ograniczyć ilość tłuszczów trans**
- **Spożywać mniej niż 5 gram soli dziennie**
- **Spożywać 30-45g błonnika dziennie**

Należy pamiętać o piciu co najmniej 1,5 l wody dziennie, korzystne jest wybiera-

nie naturalnej wody mineralnej takiej jak Muszynianka. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka, musi być dostarczana do organizmu regularnie oraz w odpowiedniej ilości. Skutkiem niewystarczającego spożycia wody jest odwodnienie, mniejsza wydolność fizyczna, dolegliwości ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego. U osób starszych zaleca się picie wody często oraz małymi łykami, w ilości zależnej od wydolności nerek oraz układu krwionośnego osoby starszej. Osobom przyjmującym leki zaleca się popijanie ich wodą, aby zapobiec szkodliwej interakcji innych napojów z lekami.

W celu utrzymania zdrowia do sędziwego wieku zaleca się aktywność fizyczną w ilości co najmniej 30-45 minut dziennie, poprzez przykładowo spacer, jazdę na rowerze, nordic walking, bieganie.

Najlepiej unikać spożywania słodczy oraz cukru, zastępując je świeżymi oraz suszonymi owocami i orzechami (przykładowo orzechami włoskimi, migdałami, nasionami słonecznika, pestkami dyni).

Należy smażyć na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych w tym jednonienasyconych oraz wielonienasyconych z rodziny omega-3, korzystnych dla naszego zdrowia. Zaleca się gotowanie na parze, pieczenie.

Unikać margaryn twardych, żywności typu fast-food, wafelków, batonów, które są źródłem izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, nowotworów.

Warto usunąć solniczkę ze stołu, zaleca się codzienne spożycie soli na poziomie 5 g dziennie, nadmiar soli w diecie przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, zawału serca, udaru mózgu. Sól można zastąpić przyprawami ziołowymi (m.in. rozmaryn, tymianek, oregano, czosnek, kurkuma, imbir).

Rodzaj oraz poziom aktywności fizycznej powinien być dobrany do indywidualnych możliwości.

Codziennie obowiązki mogą być okazją do zwiększenia aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna wpływa korzystnie na sprawność fizyczną oraz umysłową.

Nawyk picia naturalnej wody mineralnej ma niewątpliwe korzyści dla naszego zdrowia, warto mieć zawsze przy sobie lub w torbie butelkę Muszynianki, oraz pić co najmniej jedną półtoralitrową butelkę między posiłkami. Trzeba dbać o regularne oraz odpowiednie nawodnienie organizmu, aby zapobiec odwodnieniu, gorszemu samopoczuciu, osłabieniu, zmniejszonej koncentracji. Zwiększone zapotrzebowanie na spożycie naturalnej wody mineralnej jest przy większej aktywności fizycznej, przebywając w niskiej bądź wysokiej temperaturze otoczenia oraz przy małej wilgotności otoczenia.

Prowadząc na co dzień zdrowy styl życia dajemy sobie szansę na zdrowe i długie życie, z zachowaną sprawnością intelektualną oraz fizyczną.

Karolina Chojnacka
Dietetyk
Absolwentka Uniwersytetu
Przyrodniczego w Poznaniu

