

Aktywność fizyczna podstawą nowej piramidy zdrowego żywienia

„Podstawą nowej piramidy zdrowego żywienia z 2016 r. są różne formy aktywności fizycznej, a nie konkretne produkty spożywcze”

– powiedział Narodowego Kongresu Żywnościowego w Warszawie dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia, prof. Mirosław Jarosz.

Nowa wersja piramidy jest zgodna z najnowszymi zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Poza wysił-

kiem fizycznym propagują one dietę, w której powinno być jak najmniej cukrów, soli i tłuszczu, a jak najwięcej błonnika.

„Nie tylko to, co jemy, ale również to, jak często jesteśmy aktywni fizycznie decyduje o naszym zdrowiu” – podkreślił prof. Mirosław Jarosz. „Z tego powodu zmieniliśmy nazwę piramidy, teraz jest to piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej” – dodaje podkreślając, że ważny jest każdy rodzaj aktywności, zarówno bieganie i jazda na rowerze, jak również spacerowanie oraz wchodzenie po schodach. Ważne także, żeby wysiłek był regularny, najlepiej przynajmniej 30-45 min. dziennie.

Wg prof. Jarosza, wysiłek fizyczny powoduje wydzielanie korzystnych dla zdrowia substancji i wpływa na przemianę materii. Działa on podobnie jak cenne składniki pokarmowe, wchodzi z nimi w korzystne interakcje, chroni przed nadwagą i otyłością, wydłuża życie. Spośród produktów spożywczych najważniejsze są warzywa i owoce. „Należy sięgać po nie jak najczęściej, badania nie pozostawiają wątpliwości, że każda ich porcja zmniejsza ryzyko wielu schorzeń, w tym głównie chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów i wydłuża życie” – zaakcentował prof. Jarosz.

Dziennie powinno się spożywać co najmniej 400 gramów tych produktów, które można zastąpić sokiem, najlepiej wielowarzynnym. 3/4 dziennego spożycia powinno przypadać na warzywa, a 1/4 – na owoce. „Niepokojące jest jednak, że od 2010 r. spada w Polsce spożycie warzyw i owoców, co może w przyszłości zwiększyć zachorowalność naszych rodaków na zawały serca, udary mózgu i choroby nowotworowe” – zwrócił uwagę prof. Jarosz.

Na 3. miejscu w nowej piramidzie są produkty zbożowe, w tym szczególnie pełnoziarniste (z tzw. pełnego przemiału). Powinny być one spożywane podczas większości posiłków. Kolejne miejsce zajmuje mleko. Należy wypijać dziennie co najmniej 2 duże szklanki tego napoju, który można zastąpić jogurtem i kefirem lub częściami serem.

Dopiero na 5. miejscu są produkty mięsne, które powinny być jedynie dodatkiem do warzyw, w tym roślin strączkowych oraz produktów zbożowych. Najbardziej zalecane są ryby i jaja, a najmniej czerwone mięso i wędliny. Powinno się spożywać tygodniowo nie więcej niż

AD



Implant Dental

IMPLANTY | MEMBRANY | BIOMATERIAŁY
ZNIECZULENIA KOMPUTEROWE
WWW.IMPLANTDENTAL.COM.PL

INDYWIDUALNE PAKIETY DLA LEKARZY I KLINIK

Omnia, lider w produkcji jałowych materiałów jednorazowych do zabiegów chirurgicznych, oferuje możliwość wyprodukowania indywidualnego zestawu w dowolnej konfiguracji materiałów jednorazowych z oferty.

Jako jedyny producent na rynku oferujemy indywidualne zestawy zawierające także rurki do fizjodispensera.

**ZAMÓW
BEZPŁATNĄ PRÓBKĘ ZESTAWU
WEDŁUG TWOJEJ SPECYFIKACJI:**

**NAPISZ NA
BIURO@IMPLANTDENTAL.COM.PL**

**LUB ZADZWOŃ
(22) 869-71-00**

Z ZESTAWÓW OMNIA KORZYSTA WIELU ŚWIATOWEJ SŁAWY IMPLANTOLOGÓW

„Stosuję zestawy materiałów jednorazowych od wielu lat. Wykorzystuję je zarówno do zabiegów z periodontologii, jak i do zabiegów implantologicznych. Wysokiej jakości produkty Omnia stanowią dla mnie doskonałą, bezpieczną metodę kontroli jałowości podczas moich zabiegów chirurgicznych.”
dr Daniele Cardaropoli, DDS, członek SIDP i SIO, Dyrektor Naukowy PROED, Turyn, Włochy

„Lubię produkty Omnia za jakość i niezawodność. Używam zestawów indywidualnych do wszystkich zabiegów implantacji i regeneracji kości. Zestawy zapewniają pełną jałowość.”
dr Istvan Urban, DMD, MD, PhD, wykładowca na Uniwersytecie Loma Linda w Kalifornii

0,5 kg wołowiny, wieprzowiny i drobiu oraz wędlin. „Czerwone mięso uznano niedawno za kancerogenne, jego spożycia należy ograniczyć, lepiej zastąpić je rybami i drobiem, ale spożycie ryb w naszym kraju ostatnio spadło” – podkreślił prof. Jarosz.

Na ostatnim miejscu, na szczycie piramidy, postawiono tłuszcze, których spożycie powinno być ograniczane, szczególnie tłuszczów zwierzęcych. „Od 1992 r. w diecie Polaków spożycie tłuszczów zwierzęcych spadło, co jest korzystne,

ale jednocześnie niepokojąco wzrosła konsumpcja tłuszczów roślinnych” – powiedział prof. Jarosz.

Z danych Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że ogółem spożycie tłuszczów zwiększyło się w naszym kraju trzykrotnie, co przyczyniło się do wzrostu nadwagi i otyłości. „Dzieci z nadwagą i otyłych jest u nas 3-4 razy więcej niż przed ponad 20 laty. Najwięcej jest ich w woj. mazowieckim, gdzie prawie co 3. nastolatek w wieku 10-15 lat ma kłopoty z tuszą” – dodał prof. Jarosz.

W piramidzie nie znalazły się słodycze i cukier, bo należy ich unikać. Prof. Jarosz twierdzi, że można je zastąpić owocami i orzechami. Nie wolno również dosalać potraw i lepiej kupować gotowe produkty spożywcze o niskiej zawartości soli, ponieważ zwiększa ona ryzyko zawału serca i udaru mózgu oraz raka żołądka. Można ją zastępować



ziołami, np. rozmarynem, oregano, tymiankiem, kurkumą, imbirem i cynamonem – tym bardziej, że poprawiają smak i mają wiele cennych składników.

Na nasze zdrowie wpływa również wypijanie odpowiedniej ilości płynów. Prof. Jarosza zwraca uwagę, żeby dziennie spożywać co najmniej 1,5 litra

płynów. Specjalista, poza wodą i sokami, zaleca picie kawy i herbaty. 3-5 filiżanek kawy dziennie, również tej bezkofeiny, zmniejsza ryzyko wielu chorób, takich jak udary mózgu i cukrzyca, a nawet choroby Alzheimera i choroby Parkinsona.

DT

źródło: PAP Nauka w Polsce



Imbir – na zdrowie!

To najstarsza z roślin, które wykorzystywane są nie tylko jako przyprawy, ale także do leczenia. Pochodzi z kultury chińskiej i jest nieodzownym elementem w kuchni azjatyckiej. W Polsce mamy do czynienia imbirem w różnej postaci – surowy, suszony i marynowany.

Suszony imbir dodaje się zazwyczaj do słodkich potraw. W Polsce często wykorzystywany jest do pieczenia ciast. Surowy imbir to imbir w korzeniu. Dodaje potrawom świeżości, pikantności i specyficzny, orientalny smak. Marynowany imbir jemy najczęściej do sushi, gdzie stosowany jest jako dodatek.

Imbir ze względu na swój charakterystyczny smak nie powinien być w kuchni łączony ziołami, ponieważ to zaburza smak i aromat. Jednak z powodzeniem można wykorzystać go w towarzystwie ziela angielskiego, liścia laurowego, pieprzu czy gałki muszkatołowej, tzn. przypraw korzennych.

Dlaczego imbir jest zdrowy?

- jest pełen witamin – zawiera wapń, który wpływa na kości i właściwe funkcjonowanie układu nerwowego, zawiera magnez, który pomaga w zachowaniu równowagi psychicznej i fizycznej, a także wspomaga układ odporno-

ściowy, zawiera fosfor, który jest składnikiem DNA i RNA, spala cukry w celu pozyskania energii i ma duże znaczenie w regulacji pracy serca, zawiera także i potas, który np. wspomaga dostarczanie tlenu do mózgu, odgrywa rolę przy regulacji rytmu serca, stanowi składnik elektrolitów,
- ułatwia trawienie – za pośrednictwem zawartych w nim olejków, które pobudzają organizm do wydzielania soków żołądkowych, imbir jest żółciopędny i działa rozkurczowo, dlatego też m.in. może zniwelować bóle miesiączkowe, a nawet wyleczyć migrenę,
- poprzez działanie przeciwobrzękowe jest moczopędny, stanowi też składnik leków przeciwwymiotnych,
- działa rozgrzewająco, pomaga podczas przeziębienia, nazywany jest też afrodyzjakiem, ponieważ potrafi rozgrzać narządy płciowe,
- ma działanie przeciwzapalne, odkażające i odświeżające, dlatego leczy infekcje, a ze względu na te właściwości dba o jamę ustną,
- pobudza krążenie i przyspiesza spalanie tłuszczu, a przy tym przeciwdziała zakrzepom, tym samym zmniejsza poziom cholesterolu,
- poprawia ukrwienie mózgu, wpływa na wzmocnienie pamięci i koncentracji.



ROYAL ESTHETICS

13TH ANNUAL MEETING

22-24 WRZEŚNIA 2016

HOLIDAY INN KRAKÓW CITY CENTER

KRAKÓW

www.royalesthetics.eu

ZAPROSZENI WYKŁADOWCY:

DR ALESSANDRO AGNINI
DR ANDREA AGNINI
DR RICCARDO AMMANNATO
DR LORENZO BRESCHI
DR MIGUEL ROTIC CAYON
PROF. DR ANTONIO CERRUTI
DR KRZYSZTOF CHMIELEWSKI
DR GEORGE FREEDMAN

ITALY
ITALY
ITALY
ITALY
SPAIN
ITALY
POLAND
CANADA

DR PAUL GERLOCZY
DR FAY GOLDSTEP
DR LUIS JANE
DR JAIME JIMENEZ
DR WITOLD JURCZYŃSKI
DR NEERAJ KHANNA
DR PAULO MONTEIRO
DR ATTILIO MUSCIO
DR DANIEL OCHOA

HUNGARY
CANADA
SPAIN
SPAIN
POLAND
USA
PORTUGAL
PERU

PROF. DR ANGELO PUTIGNANO
DR STAVROS PELEKANOS
PROF. DR ANDRÉ SAADOUN
DR LAURENT SERS
PROF. DR MARIUS STEIGMANN
DR LOUIS VALDEZ
DR LIVIO YOSHINAGA
DR MACIEJ ZAROW

ITALY
GREECE
FRANCE
FRANCE
GERMANY
SPAIN
BRASIL
POLAND

ESCD
EUROPEAN SOCIETY OF
COSMETIC DENTISTRY

Targi
w Krakowie

ZŁOTY SPONSOR:
R.O.C.S.
Remineralizing Oral Care Systems

PROGRAM I ZGŁOSZENIA:
WWW.ROYALESTHETICS.EU

KONTAKT:
PATRYCJA ZIELEŃSKA-LASSOTA
ANDRZEJ MIĘDZUR
INFORMACJONO
CONTACT@ROYALESTHETICS.EU

AD