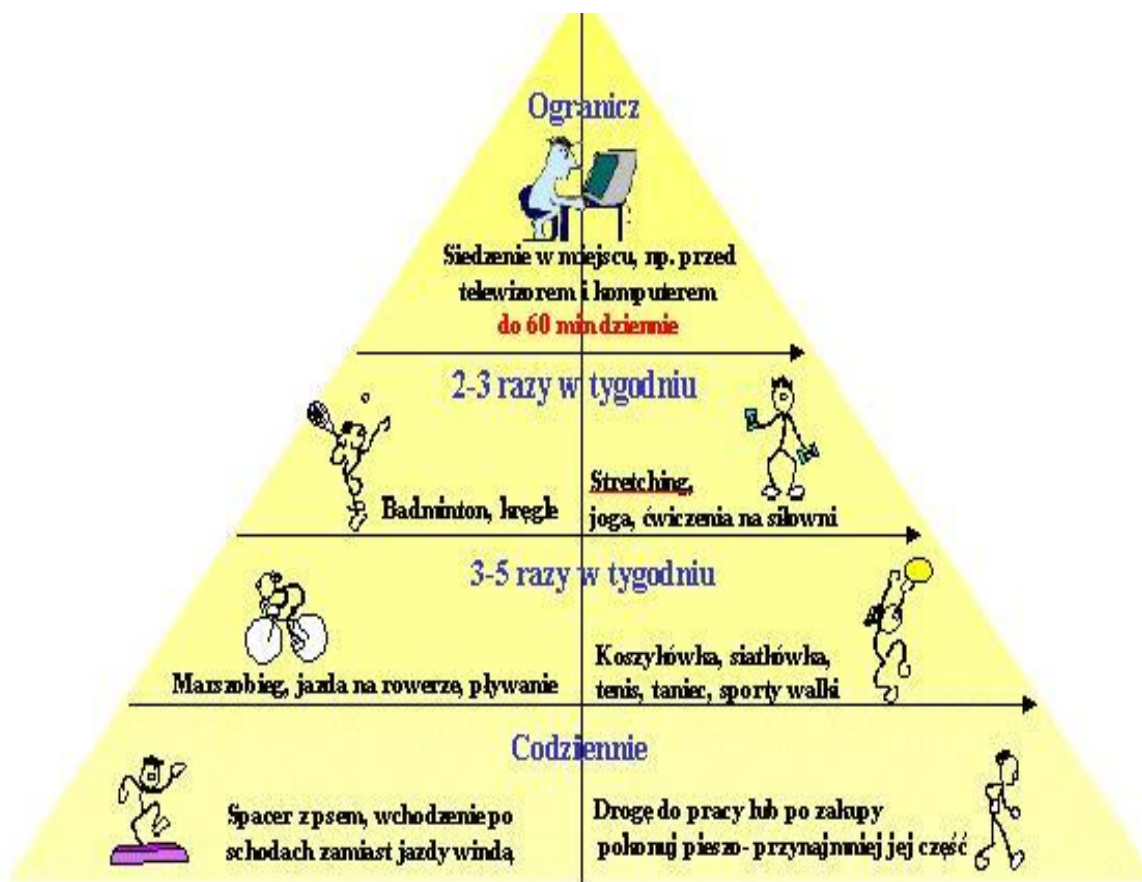


ABC zdrowego żywienia i dbania o kondycję



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ĆWICZEŃ:

- Mózg-układ nerwowy prewencja mikrowylewów i mikroudarów
- Działanie antydepresyjne
- Poprawa procesów uczenia się i koncentracji
- Przeciwdziałanie chorobie Alzheimera
- Wzrost aktywności komórek na krążącą insulinę
- Poprawa tolerancji glukozy
- Poprawa funkcjonowania układu odpornościowego
- Normalizacja profilu lipidowego
- Poprawa jakości życia codziennego
- Obniżenie ciśnienia krwi

PROGRAMY I WSKAZANIA-ZALECENIA WHO i UE

- 30 min umiarkowanej aktywności fizycznej 5razy w tygodniu lub 30 min energicznej aktywności fizycznej 3 razy w tygodniu,
- Ćwiczenia gibkości ciała
- Trening z oporem (np. przeciwdziałanie osteoporozie, zachowanie masy mięśniowej)
- Trening równowagi treningi funkcjonalne zapobiegające upadkom

PRZECIWSKAZANIA:

- Tętniak aorty,
- Komorowe zaburzenia rytmu serca indukowane wysiłkiem,
- Nowotwory
- Choroby psychiczne

RODZAJE ZAJĘĆ FITNESS:

- ZAJĘCIA CARDIO AKTYWNE ZAJĘCIA REKREACYJNE o charakterze TLENOWYM wytrzymałościowym wzmacniają układ sercowo-naczyniowy Aerobic, Step, Zumba zajęcia choreograficzne, a także Nordic Walking, jazda na rowerze, pływanie, przyrządy do ćwiczeń tlenowych: bieżnie, orbitreki, skakanki
- ZAJĘCIA MUSCLE Siłowe zajęcia o charakterze beztlenowym lub mieszanym budują sylwetkę trening z obciążeniem sztanga, hantle.
- ZAJĘCIA RELAKSACYJNE spokojne ale wymagające ćwiczenia na macie pomagają poznać własne ciało i być jego świadomym” Pilates, Joga, Stretching
- ZAJĘCIA MIESZANE
Spinning, TRX trening na systemach podwieszanych

Nordic Walking zalety:

- Wszechstronnie poprawia zdrowie i kondycje
- Rozwija mięśnie i poprawia koordynację ruchową
- Nie powoduje urazów (prawidłowa technika)
- Można uprawiać praktycznie wszędzie
- Małe koszty sprzęt w kwocie od 100zł

Zasady zdrowego odżywiania:

- Urozmaicenie posiłków
- Pełnoziarniste produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii
- Każdy główny posiłek powinien zawierać białko
- Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
- Należy zmniejszać ilość tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych
- Unikać słodczy, dodatku cukru w pokarmach
- Jeść nabiał – co najmniej 2 porcje dziennie.
- Pić wystarczającą ilość wody i innych napojów niesłodzonych
- Unikać nadmiaru soli – nie dosalać potraw

Aktualna Piramida Zdrowego Żywienia



Produkty, których spożycie należy zmniejszyć:

- Niektóre produkty są spożywane w nadmiarze i mogą zwiększać ryzyko chorób przewlekłych – zalicza się do nich sól (sól kuchenna), tłuszcze nasycone, kwasy tłuszczowe trans, dodatek cukru i oczyszczonych zbóż
- Jedzenie mniejszych ilości tego rodzaju produktów może zapewnić dostarczenie odpowiedniej ilości składników odżywczych przy właściwej ilości kalorii

Produkty, których spożycie należy zwiększyć:

- Zbyt małe jest spożycie warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, mleka i jego przetworów oraz zdrowych tłuszczów jest niższe niż zalecane. W rezultacie zbyt małe jest dostarczenie potasu, błonnika, wapnia i wit D – zarówno u dorosłych i u dzieci
- Zaleca się więcej produktów o wysokiej gęstości odżywczej – owoców, różnokolorowych warzyw, pełnego ziarna, mleka i jego przetworów o obniżonej zawartości tłuszczów

Dieta normokaloryczna 2000 kcal:

- Warzywa 3-2 ½ porcji - 1 porcja to szklanka warzyw gotowanych, szklanka soku lub 2 szklanki warzyw liściastych
- Owoce 2 porcje – 1 porcja to szklanka owoców, szklanka soku 100% lub ½ szklanki owoców suszonych
- Zboża 5-4 porcji – 1 porcja to 1 kromka pieczywa, ½ szklanki gotowanego ryżu, kaszy i makaronu, 30g płatków
- Produkty mleczne 2-3 porcje – 1 porcja to szklanka chudego mleka, jogurtu, kefiru lub 60g twarogu
- Białko 4-5 porcji – jedna porcja to 30g mięsa, drobiu i ryby, 1 jajko, 15g orzechów lub nasion lub 1/4 szklanki fasoli lub grochu

Sposób żywienia a ryzyko chorób nowotworowych:

PRZYCZYNY POWSTAWANIA NOWOTWORÓW:

Sposób żywienia

(30-40%, nawet do 70%)

Alkohol

Aktywność fizyczna

Nadwaga i otyłość

**ŁĄCZNIE DO 70%
NOWOTWORÓW**

Palenie tytoniu (30%)

Ekspozycja zawodowa

Zanieczyszczenia środowiska

Leki medyczne

Czynniki infekcyjne

Naturalne czynniki geofizyczne

**Skłonności
genetyczne
(5-10%)**

ROLA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH jako źródeł składników funkcjonalnych W PREWENCJI NOWOTWORÓW:

WARZYWA I OWOCE

Zawierają olbrzymie ilości składników odżywczych, które mogą mieć znaczenie w zapobieganiu chorobom nowotworowym.

Są głównym źródłem żywieniowym witamin, składników mineralnych i innych składników pokarmowych.

Podstawowe, ochronnie działające składniki odżywcze, to m.in.

witamina C, beta-karoten (prowitamina A), likopen, witamina E, witaminy z grupy B, selen i inne.

Warzywa i owoce nie zawierające skrobi chronią przed nowotworami.

PRODUKTY ZBOŻOWE Z PEŁNEGO PRZEMIAŁU

Bardzo dobre źródło:

- **Błonnik**
- **Witamin z grupy B**
- **Składników mineralnych**

MIEŚO I PRZETWORY MIĘSNE

Produkty te **są dobrym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej** oraz wielu cennych innych składników, m.in. **sprężonych dienów kwasu linolowego** (mięso zwierząt przeżuwających) .

Jednak po spożyciu czerwonego mięsa (np. wołowiny, wieprzowiny, jagnięciny) wzrasta w organizmie zawartość związków azotowych, prawdopodobnie ze względu na wysoką zawartość w tych produktach hemu i żelaza.

Wiele przetworzonych produktów mięsnych, takich jak szynka, bekon,

wędzonki, kielbasy i hot-dogi zawiera **azotany, azotyny** i inne substancje utrwalające, dodawane podczas ich produkcji.

Spożywanie w nadmiernych ilościach azotanów i azotynów powoduje w organizmie powstawanie kancerogennych N-nitrozoamin.

TŁUSZCZE I CHOLESTEROL

Mięso i przetwory mięsne są źródłem tłuszczu i cholesterolu, składników, których duże spożycie prowadzi do wzrostu syntezy w jelicie grubym kancerogennych estrogenów.

Stałe, wysokie spożycie czerwonego mięsa i wyrobów mięsnych zwiększa ryzyko raka jelita grubego.

Wysokie spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego przyczynia się do zwiększenia ryzyka raka piersi.

RYBY

Kwasy tłuszczowe omega-3, zawarte w tłuszczu rybim, przyczyniają się do produkcji naturalnych związków przeciwzapalnych, **OBNIŻAJĄC RYZYKO NOWOTWORÓW**

Źródłem są przede wszystkim:

- ryby (łosoś, tuńczyk, makrela, dorsz sardynki),
- owoce morza,
- produkty pochodzenia roślinnego, takie jak: oleje roślinne, orzechy włoskie, siemie lniane, szalwia hiszpańska

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Podstawowymi składnikami mleka i produktów mlecznych jest wysokowartościowe białko i wapń.

Białka mleka m.in

lizozym, Immunoglobuliny, laktoferyna,
Zwiększają naturalną odporność organizmu.

Mleko i produkty mleczne mają działanie ochronne w stosunku do raka jelita grubego; istnieją również ograniczone dane na temat ochronnego działania mleka w stosunku do raka pęcherza moczowego.

Prawdopodobnie istnieje zależność przyczynowa pomiędzy wysokim spożyciem wapnia a rakiem prostaty.

Ważne działanie profilaktyczne może mieć codzienne spożywanie produktów bogatych w wapń, zwłaszcza chudego mleka i przetworów mlecznych.

TŁUSZCZE, OLEJE, CUKRY PROSTE

Tłuszcze i cukry proste są składnikami wielu produktów i napojów o wysokiej wartości energetycznej, które mogą przyczyniać się do wzrostu masy ciała i nadwagi, co zwiększa ryzyko niektórych chorób nowotworowych.

Tłuszcze zwierzęce są źródłem kalorii.

Tłuszcze roślinne są źródłem:

- witamin, głównie wit. E i
- niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT)

WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE (WNKT)

Źródłem są niektóre oleje roślinne (bezerukowy olej rzepakowy, oliwa z oliwek), ryby morskie, orzechy oraz kakao.

U osób spożywających właściwe ilości NNKT spada ryzyko zachorowania na raka jelita grubego oraz raka płuc

Badania doświadczalne wykazują hamujące działanie NNKT na wielu etapach rozwoju guza, począwszy od jego wzrostu, poprzez tworzenie naczyń krwionośnych, aż po przerzut.

GORZKA CZEKOLADA

Czekolada o zawartości powyżej 70% kakao jest bogatym źródłem polifenoli (tabliczka zawiera niemal tyle samo cennych przeciwutleniaczy, ile ma szklanka zielonej herbaty).

Składniki te spowalniają wzrost komórek nowotworowych i hamują dopływ krwi do naczyń krwionośnych, odżywiających je.

Wybieraj gorzką czekoladę, mleczna zawiera znacznie mniej składników antynowotworowych.

Zachowaj jednak umiar. Zjedz nie więcej niż 1–2 kostki dziennie.

NAPOJE

Na pierwszym miejscu powinna być woda mineralna.

Ale właściwości przeciwnowotworowe mają też świeże soki (bo w takich nie doszło jeszcze do przemiany azotanów w szkodliwe azotyny), głównie warzywne, przede wszystkim z kapusty i czerwonych buraków, ale i owocowe niesłodzone.

Pijmy także zieloną herbatę, mieszanki ziołowe (z dzikiej róży, głogu, pokrzywy).

CZEGO UNIKAĆ W DIECIE:

- nadmiaru soli kuchennej
- zbyt dużych dawek suplementów
- grillowania i wędzenia potraw

Papierosy i alkohol szkodzą zdrowiu!

Nadmierna masa ciała (otyłość) może być przyczyną nowotworów.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Bądź tak szczupły, jak to możliwe, unikaj niedowagi i nadmiernej masy ciała (właściwa wartość BMI = 20-25)
- Uprawiaj codziennie aktywność fizyczną (**minimum 30 minut szybkiego marszu dziennie, należy maksymalnie ograniczyć siedzący tryb życia**)
- Ogranicz konsumpcję wysokokalorycznych potraw, dań typu fast food, słodkich napojów z dodatkiem cukru i słodkich soków owocowych (najczęściej spożywane wysokoenergetyczne potrawy to zwykle produkty wysokoprzetworzone zawierające duże ilości cukru i tłuszczu)
 - Spożywaj głównie potrawy pochodzenia roślinnego, co najmniej 5 porcji warzyw i owoców (bezmącznych) dziennie
 - Ogranicz spożywanie czerwonego mięsa i mięsa przetworzonego (peklowanego, wędzonego)
 - Nie pal
 - Nie nadużywaj alkoholu (**do dwóch drinków dziennie dla mężczyzn i jednego dla kobiet**)
 - Ogranicz spożycie soli (poniżej 5 g dziennie) i unikaj spleśniałych produktów
 - Staraj się stosować zrównoważoną dietę a nie suplementy diety. Suplementy nie zapobiegają chorobom nowotworowym
 - Karmienie piersią obniża ryzyko nowotworów zarówno u matki jak i u dziecka (do szóstego miesiąca życia dziecka zalecane jest wyłącznie karmienie piersią, później korzystne jest również dokarmianie piersią)
 - Osoby ze zdiagnozowanym nowotworem, lub po wyleczeniu nowotworu, powinny również przestrzegać powyższych rekomendacji, o ile lekarz nie zaleci inaczej