**Prawidłowe odżywianie**

**Wprowadzenie do odżywiania**

**Definicja odżywiania:**

Odżywianie to proces dostarczania organizmowi niezbędnych składników odżywczych poprzez spożywanie różnorodnych pokarmów. Proces ten obejmuje trawienie i przyswajanie żywności w celu uzyskania składników odżywczych potrzebnych do utrzymania życia i zdrowia.

Znaczenie odżywiania:

Dostarczanie energii: Żywność jest podstawowym źródłem energii dla organizmu. Składniki odżywcze uzyskane z pożywienia są przekształcane w energię potrzebną do przeprowadzenia wszystkich procesów fizjologicznych.

**Rozwój i wzrost:** Szczególnie ważne dla dzieci i młodzieży, odżywianie zapewnia niezbędne elementy budulcowe dla wzrostu, rozwoju i prawidłowego funkcjonowania wszystkich tkanek i narządów.

**Utrzymanie zdrowia**: Prawidłowe odżywianie pomaga wzmocnić układ odpornościowy, utrzymuje optymalny poziom cholesterolu i ciśnienia krwi oraz zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca i innych przewlekłych schorzeń.

**Wsparcie funkcji narządów**: Odżywianie wpływa na funkcjonowanie wszystkich układów organizmu, zapewniając prawidłowe funkcjonowanie serca, nerek, wątroby i innych ważnych narządów.

**Kontrolowanie masy ciała:** Zdrowa dieta pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, co wpływa na ogólny stan zdrowia organizmu i zmniejsza ryzyko rozwoju otyłości i związanych z nią problemów.

**Różnica między makro- i mikroskładnikami odżywczymi**

**Makroskładniki odżywcze:**

Wapń:

● Rola: Budowa i wzmocnienie kości i zębów, regulacja krzepliwości krwi, funkcjonowanie mięśni.

Magnez:

● Rola: ● Udział w syntezie białek, funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego, regulacja poziomu cukru we krwi.

Potas:

Rola: ● Utrzymanie równowagi elektrolitowej, regulacja ciśnienia krwi, udział w przekazywaniu impulsów w nerwach.

Fosfor:

● Rola: Budowa kości i zębów, metabolizm energetyczny, synteza kwasów nukleinowych.

Sód:

● Rola: ● Regulacja równowagi płynów ustrojowych, udział w przekazywaniu impulsów nerwowych.

Pierwiastki śladowe:

Żelazo:

● Rola: ● Transport tlenu we krwi, ● Udział w syntezie hemoglobiny, ● Wsparcie układu odpornościowego.

Cynk:

● Rola: ● Udział we wzroście i rozwoju, funkcje układu odpornościowego, utrzymanie funkcji sensorycznych skóry.

Miedź:

● Rola: ● Udział w syntezie kolagenu, metabolizm energetyczny, transport żelaza.

Selen:

● Rola: Funkcja antyoksydacyjna, wsparcie tarczycy, ochrona komórek przed uszkodzeniem.

Jod:

● Rola: Synteza hormonów tarczycy, normalizacja metabolizmu.

**Rozróżnienie między makro- i mikroelementami**:

Ilość: Makroelementy są potrzebne w większych ilościach, podczas gdy mikroelementy są potrzebne w małych ilościach.

Rola: Makroelementy dostarczają przede wszystkim składników strukturalnych, podczas gdy pierwiastki śladowe pełnią głównie funkcje regulacyjne w procesach biochemicznych.

Dystrybucja: Makroelementy są obecne w organizmie w znacznych ilościach, podczas gdy pierwiastki śladowe są obecne w organizmie w ilościach śladowych.

Elementy te są niezbędne do utrzymania optymalnego zdrowia i funkcjonowania, a ich prawidłowe spożycie jest ważne, aby zapobiegać niedoborom i wspierać różne procesy biologiczne.

**Zidentyfikuj pokarmy, które zawierają niezbędne składniki odżywcze.**

**Białka:**

Mięso: Największym źródłem białka są produkty mięsne, takie jak kurczak, wołowina i wieprzowina.

Ryby: Ryby, zwłaszcza łosoś, tuńczyk i kiełbaski, są bogate w wysokiej jakości białko i kwasy tłuszczowe omega-3.

Jajka: Jajka są ważnym źródłem pełnowartościowego białka i innych składników odżywczych.

Produkty sojowe: Tofu i inne produkty sojowe stanowią wegetariańską alternatywę dla białka.

**Tłuszcze:**

Oliwa z oliwek: Jednonienasycone tłuszcze zawarte w oliwie z oliwek sprzyjają zdrowiu serca.

Awokado: Zawiera zdrowe tłuszcze nasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Orzechy: Orzechy, zwłaszcza włoskie i migdały, są bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

**Węglowodany:**

Warzywa: Brokuły, marchew i inne warzywa zawierają węglowodany złożone i ważne witaminy.

Produkty pełnoziarniste: Jęczmień, gryka i inne produkty pełnoziarniste zawierają zdrowe węglowodany i dużo błonnika.

Owoce: Jabłka, banany i jagody są źródłem naturalnych cukrów i witamin.

**Witaminy i minerały:**

Warzywa i owoce: Bogate w witaminy A, C, K i kwas foliowy.

Produkty mleczne: Dostarczają wapnia wzmacniającego kości i zęby.

Mięso i ryby: Źródła żelaza i cynku, które są ważne dla tworzenia krwi i odporności.

Zalecenia dotyczące spożycia węglowodanów

Ważne jest, aby węglowodany dostarczały 50-60% dziennego zapotrzebowania na energię. Ilość energii uzyskanej z dodanych cukrów nie powinna przekraczać 10% dziennej energii w diecie.

Organizm, a zwłaszcza mózg, potrzebuje stałego dopływu glukozy, aby pracować wydajnie i efektywnie. Niedobór węglowodanów może prowadzić do syntezy glukozy z własnych białek organizmu, co może wpływać na funkcje obronne organizmu.

**Węglowodany dzielą się na proste i złożone.**

Węglowodany proste są szybko wchłaniane przez organizm i stanowią optymalne źródło energii, zwłaszcza po wysiłku fizycznym lub w celu przezwyciężenia głodu. Na przykład: cukier, miód, owoce, warzywa, soki i napoje są źródłem węglowodanów prostych. Należy jednak unikać nadmiernego spożycia żywności zawierającej cukier, ponieważ nie zawiera ona żadnych innych składników odżywczych.

Pokarmy zawierające węglowodany złożone są wchłaniane wolniej i zapewniają uczucie sytości przez długi czas. Skrobia, powszechnie występujący węglowodan złożony, znajduje się w pszenicy, ziemniakach, ryżu i kukurydzy i jest tradycyjną podstawą diety w wielu kulturach.

Błonnik, znany również jako włókno pokarmowe, odgrywa szczególną rolę wśród węglowodanów złożonych. Organizm nie jest w stanie wchłonąć błonnika, ale jest on niezbędny do prawidłowego trawienia.