**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:* *Makroskładniki odżywcze dostarczają głównie składników strukturalnych, podczas gdy mikroskładniki odżywcze pełnią głównie funkcje regulacyjne w procesach biochemicznych.*
* *Dystrybucja:* *Makroelementy są obecne w organizmie w znacznych ilościach, podczas gdy pierwiastki śladowe są obecne w ilościach śladowych.*

Pierwiastki te są niezbędne do utrzymania optymalnego zdrowia i funkcjonowania, a ich prawidłowe spożycie jest ważne dla zapobiegania niedoborom i wspierania różnych procesów biologicznych.

**Określenie żywności, która zawiera niezbędne składniki odżywcze.**

Białko:

* ***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.
* ***Pełne ziarna:*** Jęczmień, gryka i inne pełne ziarna 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 skutecznie. 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 innych składników odżywczych.
* Pokarmy zawierające węglowodany złożone są wchłaniane wolniej i zapewniają uczucie sytości przez długi czas. Skrobia, która jest powszechnym węglowodanem złożonym, 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.