

ZDROWA ŻYWNOŚĆ. PRZYCZYNY I SKUTKI SPOŻYWANIA ZDROWEJ I NIE ZDROWEJ ŻYWNOŚCI. JAK ZAPOBIEGAĆ OTYŁOŚCI?



DBAM O SWOJE ZDROWIE!!!!

TO CO JEMY MA OGROMNY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE! NASZE PRYZWYCZAJENIA JEDZENIOWE NIE ZAWSZE WRÓŻĄ DOBRZE DLA NASZEGO ORGANIZMY.

ZAZWYCZAJ JEMY BARDZO SZYBKO CZYLI INACZEJ BYLE JAK. NIE ZWRACAMY UWAGI NA WARTOŚCI ODŻYWCZE. JEMY TO CO LUBIMY.... ALE CZY TO ZDROWE???

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

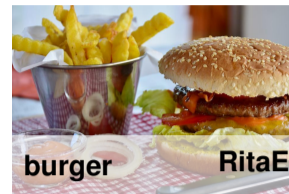
1. Jedz co najmniej 3 posiłki dziennie. Każdy dzień rozpoczynaj od śniadania.
2. Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Warzywa jedz najlepiej surowe lub krótko gotowane.
3. Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu. Tłuszcze zwierzęce zastąp olejami lub oliwą z

WIĘCEJ INFORMACJI
ZNAJDZIESZ NA NASZEJ
STRONIE: www.zdrowo.pl

UZALEŻNIENIA OD FAST-FOODÓW:

Uzależnienie od produktów żywnościowych słabej jakości jest zmorą współczesnych czasów – brak czasu, stres i zakłamany marketing nie sprzyjają kształtowaniu prawidłowych zachowań żywieniowych.

Tymczasem uzależnienie od fast foodów rozpatrywane jest jako zaburzenie odżywiania – warto uświadomić sobie rangę problemu i w porę przejąć kontrolę nad spożywanym jedzeniem!!!!!!



burger RitaE



burger rooberto

JAKI CO MA SKŁAD?:

Jaki to ma skład?

- 1. Hamburger** - węglowodany 50%, tłuszcze 30%, białko 20%
- 2. Hot dog** - węglowodany 30%, tłuszcze 50%, białko 20%
- 3. Frytki** - węglowodany 50%, tłuszcze 45%, białko 5%
- 4. Pizza** - węglowodany 55%, tłuszcze 30%, białko 15%
- 5. Zupka chińska** - węglowodany 55%, tłuszcze 40%, białko 5%
- 6. Pączek** - węglowodany 65%, tłuszcze 30%, białko 5%
- 7. Cola** - węglowodany 100%, tłuszcze 0%, białko 0%

ZDAJEMY SOBIE SPRAWĘ, ŻE JEDZENIE TYPU FAST-FOOD JEST NIEZDROWE:

Fast food jest żywnością wysoce przetworzoną, o dużym stężeniu energetycznym. Zawiera bardzo dużo cukru, tłuszczu, soli i kofeiny. Składniki takie jak np. cukier, sól i inne polepszacze są dodawane w celu wzmocnienia walorów smakowych, które wzmagają jeszcze bardziej nasz apetyty na tego typu produkty. Natomiast cenne składniki odżywcze, błonnik, witaminy i minerały, które pierwotnie znajdują się w surowych produktach spożywczych, w trakcie obróbki zostały wyekstrahowane. Jest to żywność łatwo dostępna, tak by każdy konsument mógł w szybki i tani sposób zaspokoić swój głód. Co więcej, dostając wszystko w jednym, dużym opakowaniu, mamy skłonność do zjedzenia całej jego zawartości.



CUKRY W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH:

W ostatnich latach spożycie cukru dodanego bardzo wzrosło. Z badań amerykańskich wynika, iż napoje gazowane i energetyzujące są największym jego źródłem (35,7%). W dalszej kolejności znajdują się desery zbożowe, napoje owocowe, desery mleczne, cukierki, herbata słodzona, cukier i miód.

OSOBY JEDZĄCE ZA MAŁO NARAŻAJĄ SIĘ NA TAKIE CHOROBY JAK:

- OSTEOPOROZA, CO ZA TYM IDZIE PĘKANIE KOŚCI..
- BEZPŁODNOŚĆ...
- NIEPRAWIDŁOWY ROZWÓJ...
- OSŁABIENIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO...
- NIEDOŻYWIENIE..
- WIĘKSZE RYZYKO KOMPLIKACJI PODCZAS ZABIEGÓW CHIRURGICZNYCH...
- ANEMIA
- CHRONICZNE ZMĘCZENIE



DLACZEGO SIĘ GŁODZIMY???

Głodzenie się traktowane jest często jako jeden ze sposobów na szybkie odchudzenie. Głodówka daje jednak krótkotrwałe efekty. Ponadto może powodować efekt jo-jo i prowadzić do powstania groźnych niedoborów witamin oraz minerałów. Skutkiem głodzenia się i restrykcyjnych diet może być co więcej zwiększone ryzyko rozwoju chorób w przyszłości. Głodówki, zwłaszcza u młodych kobiet, doprowadzają czasem do anoreksji.

KOBIETY W CIĄŻY GŁODZĄ SIĘ KOSZTEM DZIECKA:

Anoreksja ciążowa, zbiera coraz większe żniwo. Przybywa u kobiet, które uprawiają głodówkę kosztem zdrowia własnego, nienarodzonego dziecka. To przede wszystkim efekt panującej mody, żeby wyglądać atrakcyjnie w ciąży i tuż po niej.



głód

RyanMcGuire

DOWCIPY O JEDZENIU:)

Przychodzi Niemiec do polskiego sklepu i pyta:

- Czy są pomidory?

Sprzedawczyni odpowiada:

- Tak są.

Na to Niemiec mówi:

- Takie małe? U nas mamy takie duże pomidory!!!

- A czy są ogórki?

- Tak mamy...

- U nas mamy większe!!!!

Sprzedawczyni nie wytrzymuje zachowania Niemca i wychodzi na zaplecze, przynosi arbuza i pyta się Niemca:

- A widział pan kiedyś taki groszek???

Właściciel przydrożnej gospody mówi do żony:

- Porcja zająca dla tego starszego pana!

- Może lepiej zaproponować mu coś innego?

- Dlaczego?

- Słyszałam jak mówił do faceta, który siedzi za nim przy stoliku, że jest myśliwym.

Jeszcze pozna, że nasz zając to kot!

Przyjechał chłop ze wsi do miasta, a że podróż była długa to strasznie zgłodniał.

Postanowił więc skorzystać z okazji i zjeść coś wykwinanego.

Szedł więc przez miasto i zobaczył lokal z dużym napisem DANCING. Wszedł więc do środka i mówi do kelnera:

- poproszę DANCING

Kelner zgłupiał, ale idzie do kuchni i mówi, że siedzi tam jakiś wieśniak i chce zjeść dancing.

Niewiele myśląc kucharz zdjął spodnie, zesrał na środek talerza przybrał sałatą i pomidorami i kazał zanieść.

Po pewnym czasie kelner podchodzi do wieśniaka i pyta:

- Jak panu smakuje?

A wieśniak na to:

- Jak bym nie wiedział, że to DANCING to powiedziałbym, że to gówno!

- Czy chory zjadł dzisiaj rosół?

- Tak, zjadł.

- Z apetytem?

- Nie, z makaronem.

W sklepie:

-Jest Snickers?

-Jest.

-A Kit Kat?

-Też jest.

-To poproszę Liona.

- Mamo, mammo, udawałam ptaszka!

--O, to cudownie! A co robiłaś, śpiewałaś?

- Nie...

-To może ćwierkałaś?

- Nie...

- To co robiłaś?

-Jadłam robaki.

Rozmawiają koledzy po pracy:

- Jak minęły święta?

- Wspaniale! Żona serwowała mi same zagraniczne dania.

- A jakie?

- Barszcz ukraiński, fasolkę po bretońsku, pierogi ruskie i sznycle z kapustą włoską.

Przychodzi zajączek do sklepu i mówi:

- Dzień dobry, przepraszam pana bardzo po ile jest makowiec?

- Po 3,8zl za kilogram, zajączku?

- Hmmmm, drogo, a po ile są okruszki?

- Okruszki?! (mówi sprzedawca śmiejąc się), okruszki są za darmo.

Na to zajączek uradowany:

- To poproszę 2 kilo okruszków:):):)



Idą dwie mrówki przez pole i znalazły krowią kupę.

Od razu wzięły się do jedzenia.

W pewnej chwili jedna pościła bąka.

A druga na to:

- No wiesz co! Przy jedzeniu???