

# PRELEKCJA PT. „Zdrowe wychowanie dziecka”

## ZDROWE ODŻYWIANIE

*Monika Szławieniec-Reczuch*

Wiadomości, które chcę Państwu przekazać uzyskałam w trakcie moich studiów na AWF Wrocław, wizyt u dietetyka, oraz w oparciu o najnowsze badania naukowe, opisane w literaturze:

1. „Czy wiesz, co jesz? Poradnik konsumenta, czyli na co zwracać uwagę, robiąc codzienne zakupy”, K. Bosacka, M. Kozłowska- Wojciechowska.
2. „Jak żyć długo i zdrowo”, M. Tombak.
3. „Odżywiaj dziecko w zgodzie z naturą”, B. Żak-Cyran.
4. „Świadome zakupy czyli co naprawdę kupujemy”, P. Thomas.
5. „Ekomedycyna- Nie bójmy się raka i chorób serca, J. Maslanky.
6. „Żywność twój cudowny lek”, J. Carper.
7. „Nowoczesne zasady odżywiania”, T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell.

Autorzy tych książek to lekarze specjaliści chorób wewnętrznych, chirurdzy, profesorowie, specjaliści ds. żywienia, badacze naukowci. Autor ostatniej pozycji należy do czołówki naukowców zajmujących się od ponad 40 lat badaniami nad żywieniem, przeprowadził tzw. badanie chińskie- najpełniejsze i najbardziej wnikliwie badanie wpływu odżywiania na zdrowie, jakiego kiedykolwiek dokonano.

**„NIEZALEŻNIE OD TEGO, KTO BYŁ OJCEM CHOROBY, ZŁA DIETA BYŁA NA PEWNO JEJ MATKĄ”**

( przysłowie chińskie)

Większość z nas uważa, że to geny powodują choroby, nie jest to jednak do końca prawdą. Przekaz genetyczny jedynie w ok. 3% do 5% może być odpowiedzialny za możliwość wystąpienia choroby przewlekłej. Najbardziej istotne jest to co spożywamy, później czym oddychamy oraz stan środowiska w jakim żyjemy. Istnieją przekonujące dowody naukowe na to, że obecne choroby, tzw. cywilizacyjne: układu krążenia, nowotwory, cukrzyca, choroby zwyrodnieniowe mogą ustąpić pod wpływem właściwej diety. Można więc zapobiegać przez właściwe odżywianie chorobom uznanym za genetycznie dziedziczne. Zanim zaczniemy prawidłowo odżywiać nasze dzieci, musimy zacząć od nas samych. Troska o dziecko powinna rozpocząć się już od momentu jego poczęcia. Bardzo ważna jest dbałość o dietę przyszłej matki jak i ojca. Błędy żywieniowe szczególnie matki przyniosą negatywne skutki w życiu dziecka. Wystarczy pół roku wcześniej zmienić styl życia i odżywiania. Przedstawiam kilka wytycznych dla przyszłych, jak i obecnych rodziców:

- Ograniczyć spożywanie **produktów spożywczych wysoko przetworzonych** tzn.: rafinowanych, hydrolizowanych, destylowanych, z długą datą przydatności do spożycia, sztucznie barwionych i aromatyzowanych, pasteryzowanych, homogenizowanych i wzbogacanych konserwantami. Żywność powinna być w formie

nieprzetworzonej, jeśli jest to tylko możliwe, wówczas ma wysoką wartość: protein, witamin, enzymów, aminokwasów. Najlepiej jak najwięcej żywności wytwarzać samemu, mamy wtedy pewność co do jej składu i pochodzenia.

- Usunąć z kuchni **sztuczne przyprawy** rodzaju: sosy sojowe, magii, jarzynki- zawierają szkodliwy glutaminian sodu ( E 621)- wzmacniacz smaku i zapachu, w nadmiarze powoduje bóle głowy, kołatanie serca, choroby przewodu pokarmowego.
- Unikać **soli spożywczej** pozbawionej mikroelementów potasu, wapnia i magnezu, spożywać natomiast sól morską jodowaną, która jest najzdrowsza ale w minimalnej ilości ( 1 łyżeczka dziennie łącznie we wszystkich potrawach).
- Zwrócić uwagę na **grzyby i pleśnie** na pokarmie. Jeżeli zauważymy choć trochę pleśni nie odkrawajmy chorego miejsca tylko wyrzucmy cały produkt, bo jest cały skażony. Szczególnie dużo pleśni może być na orzechach i suszonych owocach, na nie zwracamy szczególną uwagę. Ponadto suszone owoce konserwowane są często siarczanami, dlatego przed spożyciem najlepiej je sparzyć wrzątkiem.
- Ograniczyć kontakt z **pestycydami i herbicydami** w żywności, aby to zrobić najlepiej spożywać żywność organiczną, niemodyfikowaną genetycznie. Znajdziemy ją we własnym ogródku, gdzie nie będziemy używać nawozów i środków owadobójczych, u rolnika, którego jesteśmy pewni że nie nadużywa chemicznych środków ochrony roślin i „ wzbogacanych” pasz dla zwierząt oraz w sklepach z żywnością ekologiczną. Najwięcej pestycydów znajduje się w mandarynkach, pomarańczach, cytrynach, zielonych jabłkach, sałacie. Aby się ich pozbyć można też dokładnie myć owoce i warzywa pod bieżącą wodą i usuwać zewnętrzne liście warzyw. Zaleca się również urozmaicenie diety, żeby uniknąć kontaktu z jedną substancją. Jeżeli chodzi o **produkty GMO**, to najczęściej są nimi: soja ( również pod postacią: lecytyna, tłuszcze roślinne), kukurydza ( również pod postacią: dekstroza, guma ksantanowa, maltodekstyna), pomidory ( również pod postacią przecieru), rzepak, drożdże, wit B2 ryboflawina ( również dodawana do płatków śniadaniowych dla dzieci). Najlepiej wybierać produkty spożywcze od lokalnych rolników, gdyż wtedy żywność nie pokonuje dużych odległości, nie trzeba jej konserwować i przyskać, poza tym jest dojrzała i świeższa. Dobrze jeść owoce i warzywa sezonowe, a nie np. pomidory w środku zimy.
- Zmniejszyć ilość lub zrezygnować z **przetworzonych technologicznie węglowodanów**. Jeśli dieta matki zawiera dużą ilość węglowodanów rafinowanych to zwiększa się ryzyko wystąpienia u dziecka cukrzycy. Jest to rezultat uodpornienia organizmu dziecka na działanie insuliny, której ilość wzrasta proporcjonalnie do ilości spożytego cukru. Komórki poddawane ciągłej stymulacji insuliny uodparniają się na jej działanie. Konsekwencją tego jest również zwiększenie ryzyka wystąpienia nie tylko cukrzycy, ale i chorób nowotworowych, układu krążenia, zaburzeń nerwowych w tym ADHD. Dzisiejsza dieta dzieci kilkadziesiąt razy przekracza dobowe zapotrzebowanie ich organizmów na glukozę. Cukier rafinowany można spotkać w niemal każdym produkcie. Soki pasteryzowane dla przykładu to ok. 8 łyżek cukru. Ocenia się, że przeciętna dieta obecnego człowieka to ok. 30 łyżek cukru dziennie, gdzie 5 powinno w zupełności wystarczyć na pokrycie całodziennego zapotrzebowania. ADHD- czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi osiągnął w ostatnich latach rozmiar epidemii, zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych. Co 5 już dziecko wykazuje symptomy nadpobudliwości. Lekarze przeważnie zapisują leki psychotropowe np. ritalin. Naukowcy uważają, że to nie rozwiązuje sprawy. ADHD

może być wynikiem nie tylko błędów w okresie ciąży, genów ale również żywienia dziecka. Powodem mogą być również alergie pokarmowe (okazuje się, że przeważnie dziecko które bardzo lubi dany produkt, jest na niego uczulony). Leczenie symptomów ADHD może wspomóc suplementacja wapnia i magnezu, ponieważ takie dzieci przeważnie mają braki tych minerałów.

- Unikać **żywności smażonej**, gdyż podczas smażenia pod wpływem wysokiej temperatury tworzy się związek rakotwórczy zwany akrylamid. Obecny jest on min. w fast-foodach: frytkach, hamburgerach, chipsach, krakersach, prażonym ryżu.
- Starać się **nie przegrzewać żywności**, tzn. nie przegotowywać, ponieważ traci swą wartość.
- Ograniczyć spożycie lub zrezygnować z **wędzonych chemicznie mięs**, ponieważ konserwuje się je azotynami (szczególnie niebezpieczne: E250 i E252) a kontakt z nimi w okresie ciąży zwiększa ryzyko zachorowania dziecka na raka. Unikając takich wędlin najlepiej upiec w piekarniku kawałek schabu, karkówki lub indyka i w ten sposób mamy własną wędlinę pozbawioną chemii.
- Rzucić palenie – kancerogenna **nikotyna** i toksyczny kadm z papierosa zmniejsza dostawę tlenu do łożyska, powodując min. poronienia, rozszczepienie wargi, mniejszą pojemność płuc u dziecka.
- Ograniczyć spożycie **alkoholu**, a w okresie ciąży w ogóle zrezygnować z niego. Picie w ciąży może spowodować u dziecka niedorozwój układu nerwowego, w tym zespół FAS.
- Zrezygnować z **napojów gazowanych** typu cola, oranżada, sztuczne soki. Są one słodzone aspartamem i zawierają kwas fosforowy, który hamuje przyswajanie wapnia i magnezu w jelitach, co oznacza że dla budującego kości płodu, wapń dociera w ograniczonych ilościach. Aspartam obecny jest nie tylko w napojach ale również niektórych lekach, słodzikach, słodyczach. Aspartam w organizmie człowieka rozpada się na rakotwórczy formaldehyd oraz fenyloalaninę i kwas asparaginowy, które niszczą komórki mózgowe. Kobiety, dzieci i osoby o niskiej odporności są szczególnie narażone na skutki ich działania. Przy regularnym stosowaniu aspartam powoduje bóle głowy, biegunki, zanik pamięci, swędzenie skóry, bóle stawów, drgawki, dezorientację, palpację serca. Sztuczne napoje zastąpić najlepiej sokami warzywnymi i owocowymi z własnej sokowirówki lub wyciskarki, mają dużo witamin a zero substancji sztucznych.
- Nie spożywać **popcornu w gotowych opakowaniach do mikrofalówek**. Zawiera on diacetyl- aromat masła, który przy podgrzewaniu w mikrofalówce uwalnia opary drażniące skórę, oczy, błony śluzowe i drogi oddechowe. Może też zawierać tetrazynę- syntetyczny barwnik będący przyczyną nadpobudliwości i astmy.
- Zwiększyć spożywanie warzyw zawierających dużo **kwasu foliowego**, szczególnie tych zielonych: sałaty, szpinaku, brokułów, kapusty, brukselki. Ponieważ kwas foliowy zawarty w roślinach jest podatny na działanie wysokiej temperatury, która go niszczy, należy spożywać te warzywa na surowo lub dostarczać go w tabletkach. Prawidłowa podaż kwasu foliowego jest niezwykle istotna u kobiet w ciąży. W celu profilaktyki wad cewy nerwowej u płodu, zaleca się przyjmowanie 0,4 mg kwasu foliowego dziennie, przez okres począwszy od trzech miesięcy przed planowaną ciążą, aż do 12 tygodnia. Odnośnie sałaty, trzeba uważać na **pakowaną sałatę krojoną**, gdyż aby zapobiec jej psuciu płucze się ją w roztworze chloru, a on zwiększa ryzyko

uszkodzenia wątroby, nerek, serca, wywołuje raka. Poza tym bakterie na sałacie uodparniają się na chlor, dlatego mogą na niej przebywać nawet e.coli i listeria.

- Suplementacja **sztucznych witamin** nie ma sensu, bo są źle przyswajalne w czystej formie przez organizm, jedynie pozostając w związkach, w żywności są skuteczne. Jedynie wit. B12 można dostarczać w przypadku osób, które są na diecie wegetariańskiej, rośliny z gleby czerpią ją obecnie w śladowych ilościach bo jest wyjąłowana pestycydami. Kwas foliowy tylko w przypadku kobiet w ciąży i osób spożywających bardzo mało warzyw zielonych.
- Unikać w ciąży ryb, które mają tendencję do kumulowania rtęci: **tuńczyka i rekina**. Pozostałe gatunki morskie! są bezpieczne, a nawet wskazane, szczególnie: łosoś niehodowlany, makrela, dorsz, sola.
- Zwiększyć, szczególnie w czasie ciąży ilość płynów, przede wszystkim **wody niegazowanej niskozmineralizowanej lub źródlanej** do 8 szklanek dziennie. Woda jest niezbędna dla rozwijającego się dziecka, które dzięki dużej ilości wód płodowych ma komfortowe warunki do rozwoju.
- Kiedy urodzi się już dziecko zalecane jest **karmienie piersią** tak długo jak to jest możliwe. Pokarm dostarcza pożądanych bakterii, które chronią organizm przed infekcjami jelit, wspomagają trawienie i odporność. Po mleku mamy najczęściej wprowadza się mleko modyfikowane i odżywki na bazie soi. W niektórych państwach np. w Nowej Zelandii odżywki te są wycofywane. Zawarte w przetworzonej soi izoflawony mogą spowodować zatrzymanie wzrostu dziecka, obniżenie wydajności systemu immunologicznego, nienaturalną stymulację hormonów, zmniejszenie przyswajania niektórych jonów metali, tj. Cu, Fe, Zn, Mn, Ca. Naukowcy stwierdzili, że dziecko karmione odżywką sojową otrzymuje estrogen w ilości równoważnej 5 tabletkom zapobiegającym ciąży. **Mleko krowie** (od 3r.ż) jest bardzo kontrowersyjnym produktem, które ma swoich przeciwników i zwolenników. Często wywołuje alergie i nietolerancje laktozy. Obecnie mleko jest poddawane procesowi pasteryzacji i homogenizacji. Pasteryzacja za pomocą wysokiej temperatury eliminuje bakterie z mleka, ale również wit. A, C, D i enzym- fosfatazę, której zadaniem jest przyswojenie wapnia. Dlatego najlepiej pić mleko poddane mikrofiltracji i pasteryzacji w niskiej temperaturze albo z mleka zrezygnować i zastąpić go innymi źródłami wapnia, np. rozgniecione skorupki jajka, mlecza zbożowe, migdałowe, sardynki z ośmi, sezam, brokuły, szpinak, brukselka, kalarepa, rzeżucha. Lepiej tolerowany przez dziecko jest jogurt ale wyłącznie z mleka świeżego niepasteryzowanego. Dodane do niego bakterie: Streptococcus thermophilus i Lactobacillus bulgaricus wstępnie trawią cukier mleczny- laktozę zanim trafi ona do przewodu pokarmowego człowieka, któremu brakuje odpowiednich enzymów. Jogurty smakowe i zamrożone nie mają już takich właściwości. Pozostając przy temacie mleka dodam, że najnowsze badania które opisał w swojej książce C. Campbell dowodzą, że mleko i produkty mleczne nie powinny być w ogóle spożywane lub powinny być ograniczone do minimum. Podaję Państwu te informacje, nie po to aby odwieść od picia mleka, ale aby mieć świadomość tej gorszej strony mleka, która na razie jest udowodniona na poziomie badań naukowych ale niestety jeszcze nie poparta przez większość lekarzy i specjalistów do spraw żywienia. Mleko jest pokarmem, które dostarcza wielu obcych białek, naśladując nasze własne. Jeżeli w organizmie człowieka złożony proces rozpoznawania własnych białek i atakowania obcych jest zakłócony, doprowadza to do chorób autoimmunologicznych, np.: cukrzycy, stwardnienia rozsianego. Inicjacja

choroby następuje gdy niemowlę jest karmione mlekiem matki niewystarczająco długo (mniej niż 2 mc-e), a zamiast tego dostaje mleko krowie. Mleko trafia do jelita cienkiego, gdzie jest niedostatecznie rozłożone i może się z jelita dostać do krwi, gdzie układ odpornościowy rozpoznaje niestrawione białka jako najeźców, niszcząc je. Traci tym samym zdolność do odróżniania fragmentów białka krowiego od własnych białek, bo są podobne i może niszczyć również własne komórki np. trzustki. Mleko może powodować również osteoporozę. Naukowcy wyjaśnili to, że białko zwierzęce, w przeciwieństwie do roślinnego zwiększa ilość kwasów w organizmie, zakwaszając go. Organizm nie lubi środowiska kwaśnego, dlatego zwalcza kwasy. Aby je zneutralizować używa własnego wapnia pobieranego z kości. Jego utrata osłabia je, narażając na większe ryzyko złamań. Poza tym spożywając białko zwierzęce w ilości przekraczającej 20 g na osobę, narażamy się na wystąpienie kamieni nerkowych. W eksperymentach naukowych kazeina- białko mleka podawane szczurom, powodowała wystąpienie nowotworów. Natomiast białka roślinne np. gluten nie powodowały rozwoju nowotworów przy obecności czynników rakotwórczych ze środowiska jak i podatności genetycznej. Campbell dowiódł również na podstawie badań na ludności chińskiej, że białko odzwierzęce w diecie ma tak silne działanie, że zmieniając jego ilość w pożywieniu możemy „włączać” i „wyłączać” rozwój nowotworów i innych chorób. Białko pochodzące ze źródeł odzwierzęcych, więc nie tylko mleko ale również mięso w ilości przekraczającej 50-60g na osobę dziennie może powodować poważne choroby. Bezpieczna porcja wg tych wytycznych to jeden kotlet lub sztuka mięsa wielkości własnej zaciśniętej pięści na dzień. Według naukowca najbardziej wartościowa i chroniąca przed chorobami jest dieta roślinna zawierająca białka i węglowodany z produktów pełnoziarnistych, nieprzetworzonych i nierafinowanych.

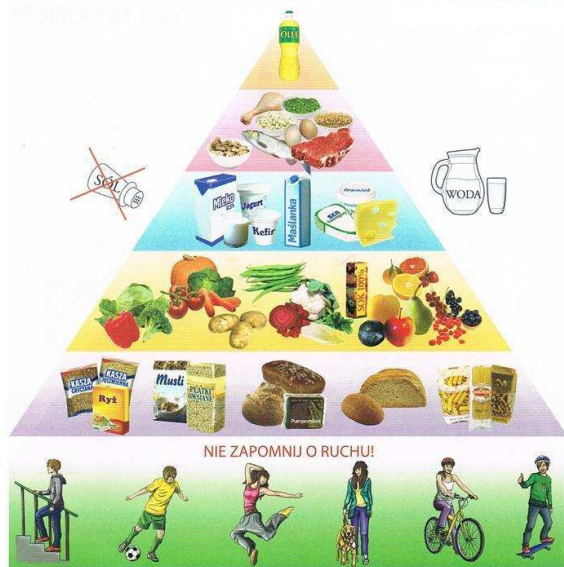
Jak powinno wyglądać prawidłowe żywienie aby pokarm mógł nie tylko dostarczać energii ale i leczyć? Posłużę się piramidą żywienia dla dzieci. Ważne jest spożywanie codziennie różnych produktów z każdego poziomu piramidy. Różnorodność produktów chroni dzieci przed niedoborami pokarmowymi i zabezpiecza przed kumulacją zbyt dużej ilości jednego rodzaju niezdrowych substancji, konserwantów, czy toksyn.

## Nowa piramida żywieniowa

Piramida przewiduje podział na piętra, które w graficzny sposób ustalają zasady odżywiania.

Podstawą nowej piramidy żywienia (choć z jedzeniem nie ma to dużo wspólnego) jest sport i aktywność fizyczna. Jak widać poniżej, ruch jest bazą bez której nie ma sensu planować zmiany trybu życia na zdrowszy. Zajmuje **I podstawowy poziom**.

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



### Wg Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

II poziom zajmują produkty z pełnego przemiału, które powinny być spożywane do większości posiłków w ciągu dnia. Podobnie jak w starej piramidzie znajdują się tu węglowodany, ale tylko te pochodzące z **pieczywa pełnoziarnistego, naturalnego ryżu brązowego, pszenicy, orkiszu, aramantusa, kaszy gryczanej, jaglanej i jęczmiennej**, które dostarczają witamin z grupy B minerałów, skrobi i błonnika. Produkty pełnoziarniste są nieoczyszczone z otoczki ziarna. Najzdrowsze jest **pieczywo pełnoziarniste na zakwasie**. Dobry chleb jest niebarwiony karmelem, posiada ciemną barwę ze względu na zawarte w mące łuski ziarna, jest ciężki, „nienadmuchany” lekko mokry w środku, po przekrojeniu powinien niemal lepić się do noża, nie pleśnieje a zachowuje świeżość nawet tydzień. Najlepiej kupować lub samemu piec graham ( mąka typu 1850) i razowiec ( 2000) z pełnego przemiału. Obecne w kaszach i produktach pełnoziarnistych węglowodany są węglowodanami złożonymi. Wchłaniają się one wolniej z przewodu pokarmowego i w związku z tym poziom glukozy we krwi rośnie stopniowo. Węglowodany złożone mają działanie uspokajające mózg. Dzieci chętniej jedzą produkty zbożowe w formie płatków śniadaniowych. Lepiej jednak nie przyzwyczajać ich do płatków mocno przetworzonych- dosładzanych, czekoladowych, które raczej można nazwać słodyczami a nie zdrowym śniadaniem. Takie płatki zawierają mało błonnika, za to dużą ilość cukru. Zadziałają jak zastrzyk energii, tyle że na krótko. Cukier bardzo szybko znajdzie się we krwi, to spowoduje wzrost poziomu insuliny, która będzie go neutralizować, co z kolei sprawi, że dziecko za chwilę poczuje się głodne. Poza tym do płatków są często dodawane tłuszcze trans, sól, mleko w proszku i sztuczne barwniki. Najzdrowsze płatki śniadaniowe to: **otręby lub muesli z pełnego ziarna** i dorzucone do tego pestki słonecznika, orzechy, suszone morele czy rodzynki. Aby organizm lepiej strawił skrobię i właściwie wykorzystał minerały obecne w zbożach jak i roślinach strączkowych, należy je moczyć na noc w zakwaszonej np. cytryną

wodzie, aby zneutralizować związki fitynowe. Rano należy wodę wylać i ziarna gotować w świeżej wodzie. Dobrym sposobem jest również maltozowanie mleczkiem migdałowym. ( ok. 5 słodkich migdałów zetrzeć na drobnej tarce. Następnie utrzeć je w moździerzu, dolewając stopniowo 1,5 łyżki letniej wody. W ten sposób otrzymujemy mleczko migdałowe, które wlewamy do lekko przestudzonej potrawy zbożowej, mieszamy i pozostawiamy na 10 min. Taki czas wystarcza, aby skrobia przekształciła się w lepiej strawną maltozę). Te wskazówki dotyczą szczególnie małych dzieci ( do 18 m-c. ż.) i ludzi starszych o wrażliwym układzie pokarmowym.

**III poziom** to **warzywa i owoce**. Warzywa powinny być składnikiem każdego posiłku, owoce zalecane są 2 razy dziennie. Najlepiej jeść je na surowo lub gotowane na parze. Im bardziej rozdrobnione i rozgotowane, tym więcej tracą składników odżywczych. Lepiej do garnka wrzucić warzywa w całości ( zawsze do wrzątku) i dopiero po wyjęciu kroić. Wodę po zagotowaniu można wykorzystać jako wywar, ponieważ zawiera dużo witamin i minerałów. Odstępstwo od tej reguły stanowi pomidor-długo gotowany przyczynia się do lepszego wchłaniania do organizmu likopenu. Warzywa i owoce są źródłem antyoksydantów chroniących przed wolnymi rodnikami, witamin, minerałów, błonnika, które biorą udział we wszystkich procesach przemiany materii. Ludzie prawie w ogóle nie potrafią produkować antyoksydantów i dlatego nasze zdrowie zależy od ilości warzyw i owoców zjadanych każdego dnia. Im bardziej nasycone kolorem ( odpowiadają za niego fito składniki), tym więcej posiadają przeciwutleniaczy: antocyjanów i polifenoli. Ciemne owoce są zdrowsze od jasnych, czerwone od żółtych , kwaśne od słodkich. Owoc dzikiej róży zawiera 100 razy więcej witaminy C niż cytryna! Bardzo zdrowa jest też: aronia, jagody, śliwki, czarne porzeczki, żurawina, grejpfruty czerwone, czarne winogrona, maliny, kiwi. Z wartościowych warzyw warto wymienić: buraki czerwone, kapustę, jarmuż, bakłażan, czarną rzepę, szpinak, brokuły, kalafior, brukselkę. Szczególnie antynowotworowe i przeciwkrzepliwie właściwości posiadają czosnek i cebula. Nadają się również zamiast tabletki na gardło podczas przeziębienia lub grypy, zawierają naturalny antybiotyk- allicynę. Zielone warzywa dobrze jest popijać sokiem pomarańczowym lub skrapiać sokiem z cytryny, zawarte w nich żelazo organizm lepiej przyswaja w obecności witaminy C. Kiszonki, np. ogórki, kapusta zawierają dobroczynne bakterie probiotyczne, wspomagające układ trawienny. Za najlepszą dietę uważa się śródziemnomorską, która obfituje w warzywa i owoce. Znacząco zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Jednak aby nie chorować na nowotwory, cukrzycę, serce trzeba zjadać każdego dnia 500-700g warzyw i owoców podzielonych na 5 porcji ( za porcję uznaje się średniej wielkości owoc lub warzywo np. jabłko, marchew, a także szklankę sałaty, naturalnego soku lub owoców jagodowych. Wiadomo, że lepiej jeść świeże warzywa i owoce, ale jak ich brakuje w zimie można sięgnąć po mrożonki. Zamrażanie żywności stanowi najlepszy sposób na zachowanie w nich cennych składników, ich ubytek na skutek blanszowania jest niewielki.

Jeżeli mrożonki nie są przeznaczone do szybkiego gotowania, zaleca się rozmrażać je w lodówce. Zmniejsza to straty witaminy C oraz spowalnia rozwój bakterii i pleśni.

**IV poziom** zajmuje nabiał. Zalecane spożywanie **nabiału** przez dzieci to 3 porcje dziennie mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, sery. Składnikiem dobrego sera, czy to żółtego czy białego, nie uwzględniając bakterii i przypraw jest wyłącznie mleko. Obecnie takie sery można znaleźć głównie bezpośrednio u rolnika i w górach ( oscypki, bryndza). Ten, który zawiera tłuszcze roślinne, mleko w proszku, lecytynę sojową

czy skrobię pszenną powinien być oznakowany jako produkt seropodobny, niestety w większości tak nie jest. Ser biały posiada dużo białka, ale niestety wapń podczas produkcji białego sera w 80% pozostaje w serwatce. W rezultacie dostarcza on dziesięciokrotnie mniej tego pierwiastka niż ser żółty. Tymczasem aby zapewnić dzienną porcję wapnia wystarczą codziennie 4 plasterki żółtego sera. Jogurt naturalny jak już wcześniej wspominałam jest lepiej przyswajalny przez organizm z niedoborem enzymu laktozy. Najbardziej wartościowy jest probiotyczny, tzn. że posiada bakterie probiotyczne określonego szczepu, np. Bifidobacterium (rodzaj) lactis (gatunek) DN-173 010 (szczep). Jogurt, który w swoim składzie zawiera mleko pasteryzowane, skrobię kukurydzianą, karagen, regulatory kwasowości- E, aromaty, wsad owocowy z pasteryzowanymi owocami i większą ilością cukru jest bezwartościową papką.

**V poziom** to ryby, drób, jajka, rośliny strączkowe, pestki i orzechy; zalecane spożywanie 2 razy na dzień. Produkty te są źródłem pełnowartościowego białka. Tłuszcz **ryb morskich**, szczególnie tych z najzimniejszych mórz dostarcza kwasów omega-3, jodu i witamin (A, D i z grupy B), które poprawiają pracę mózgu, chronią przed chorobami serca i krążenia, zapobiegają zakrzepom i zatorom, obniżają poziom cholesterolu i regulują poziom trójglicerydów we krwi, są dobre dla oczu i kości, hamują rozwój komórek nowotworowych. Aby skorzystać w pełni z rybiego tłuszczu należy rybę upiec lub ugotować, smażenie z dodatkiem olejów roślinnych osłabia siłę tłuszczów omega-3. Nie kupować gotowych paluszków, kotletów rybnych, ponieważ nie zawsze w ich składzie jest 100% mięsa ryby ale też inne zmielone części. Trzeba uważać też na ryby wędzone, często są przemysłowo wędzone w roztworze chemicznym, który nadaje im specyficzny smak. Jeśli nie gustuje się w rybach pozostaje tran, choć nigdy nie będzie tak dobrze przyswajalny jak ze spożytych ryb. Z **drobiu** najlepsze są piersi indyka lub kurczaka bez skórki, gotowane, pieczone na grillu lub duszone bez tłuszczu. Tylko takie mięso zawiera niewiele kwasów tłuszczowych nasyconych i niedużo kalorii. **Jajka** zawierają wszystkie aminokwasy i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Są dobrym źródłem przeciwutleniaczy chroniących nas przed działaniem wolnych rodników. Jaja to bogactwo witamin (A, E, D, K, B12, kwasu foliowego), minerałów (K, S, P, Fe, Zn), kwasów omega- 3 i 6. Jaja najbardziej wartościowe, to te pochodzące od kur z hodowli ekologicznych (oznaczenie na skorupce-O) i wolnowybiegowych (oznaczenie 1). Oznaczenie 2 znamionuje chów ściółkowy, kura spędza całe życie w zamkniętym pomieszczeniu, natomiast oznaczenie 3 to najgorszy chów klatkowy. Jaja kurze najzdrowsze znoszą kury zielononóżki, które kochają wolność, jedzą dużo trawy, a gdy zostaną w zamknięciu to zdychają, dlatego hodowane są wyłącznie w gospodarstwach ekologicznych. **Orzechy** zawierają bor wpływający na aktywność mózgu, a tym samym na lepszą pamięć. Orzechy laskowe, pistacjowe, włoskie i w mniejszym stopniu arachidowe są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, cennego błonnika, potasu, magnezu, wapnia, żelaza, witaminy E i witamin z grupy B. Są jednak dość kaloryczne (100 g to ok. 600 - 650 kcal) i wysoce alergenne dla niektórych osób, dlatego też powinniśmy się ograniczyć do max. kilka sztuk dziennie. Wybierać należy orzechy w naturalnej postaci, nie oblepione cukrem, karmelem, czy solą; w niepopękanych skorupkach, bez śladów pleśni. **Rośliny strączkowe** takie jak: soczewica, fasola, groch, bób, ciecierzycy są ważnym źródłem białek i skrobi. Dostarczają dobrych tłuszczów i witaminy E, zawierają też witaminy z grupy B, potas, wapń, żelazo oraz błonnik. Soję wegetarianie jedzą z wyboru, bo ma dużo białka bliskiego zwierzęcemu, natomiast niewegetarianie zjadają ją bezwiednie. Tuczy się nią bydło



i kurczaki, dodaje do wędlin, zup, mleka w proszku, pasztetów, słodyczy, spełniając rolę superzapychacza. Na soję jednak muszą uważać alergicy, powoduje podobne objawy jak po spożyciu mleka krowiego, osoby chore na nowotwory i tarczycę oraz dzieci. Soja zawiera fitohormony ( podobne do estrogenów) nie powinny jej dlatego jeść dzieci do 12 miesiąca życia, mali chłopcy oraz kobiety w ciąży. Zbyt duża ilość fitohormonów może wyrządzić wiele szkód, zaburzając układ hormonalny. Wyjątkiem są kobiety w okresie menopauzy, gdzie soja może pomóc.

Szczególnie korzystne połączenia to podawanie kasz z roślinami strączkowymi i warzywami, co sprawia, że łączą się ze sobą aminokwasy i budowane są białka o wartości nawet wyższej niż te pochodzące z mięsa. Odnośnie czerwonego mięsa (wieprzowina, wołowina, baranina) nie powinno być ono spożywane często, wystarczy 1 porcja na dzień. Jest ono bardzo kaloryczne, dużo w nim kwasów tłuszczowych nasyconych i cholesterolu, a wszystko to sprzyja otyłości. Po drugie konserwaty w wyrobach mięsnych też nie są zdrowe. Dziś producenci potrafią z np. 10 kg mięsa zrobić 20 kg. Napychają wędliny soją, faszerują solą, azotanami, azotynami, polifosforanami, używają tańszego i gorszego mięsa, w tym tzw. MOM czyli mięsa oddzielonego mechanicznie, stanowiącego mieszaninę zmielonych kości, ścięgien i chrząstek. W świetle prawa MOM mięsem nie jest. Pewne jest, że więcej środków konserwujących zawiera wędlina paczkowana niż ta sprzedawana na wagę. Należy wybierać szynki, które mają mało wody, nieregularny kształt, fragmenty tłuszczu, żyłki, załamania. Wędliny przemysłowo wytworzone cechują się idealną, równiutką strukturą, są drobno przemielone. Zwierzęta obecnie karmione są paszami z odpadów z rzeźni. Do karm dodaje się antybiotyki i hormony wzrostu. W krwi zwierząt znajdują się również hormony stresu: adrenalina i kortyzon, które wytwarzają się podczas uboju, bólu i złych warunków hodowlanych. Jeżeli mamy taką możliwość, kupujmy mięso bezpośrednio od rolników.

**VI poziom** to tłuszcze roślinne zalecane w postaci **zimno tłoczonych olejów nierafinowanych**, wolnych od izomerów trans ( szkodliwe uwodornione oleje roślinne zawiera np. margaryna) np. olej lniany, z oliwek, z winogron, rzepakowy (tzw. oliwa północy) i z wiesiołka. Oleje te zawierają NNKT- niezbędna nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6 oraz kwasy jednonienasycone omega-9. Dodam, że najważniejsza jest prawidłowa proporcja kwasów omega-3 do omega-6, która wynosi 1:3, czyli kwasów omega-6 powinno być ok. 3 razy więcej niż omega-3. Obecna dieta Europejczyków i Amerykanów dostarcza zbyt mało kwasów omega-3, a omega-6 dostarcza w nadmiarze. W związku z czym ten stosunek jest zaburzony i wynosi od 1:15 do 1:20. Tak duża przewaga nie jest korzystna dla organizmu.

Z kwasów omega-6 powstają bowiem związki prozapalne, więc gdy w organizmie jest ich ciągły nadmiar, prowadzić to może do nadmiernej skłonności do stanów zapalnych i alergicznych organizmu, zachwiania równowagi immunologicznej, nadmiernych podziałów komórek nowotworowych. Kwasy omega-3 przekształcane są natomiast do związków przeciwzapalnych i hamujących podział komórek nowotworowych. Niedobór kwasów omega-3 w diecie sprzyja wielu chorobom, prócz alergii, nowotworów, także bezpłodności, ADHD i nadpobudliwości oraz zahamowaniu wzrostu u dzieci. By przywrócić w organizmie równowagę, należy uzupełniać przede wszystkim kwasy omega-3, których bogatym źródłem są: olej lniany, oleje z orzechów włoskich i oleje rybne. Przy czym te dwa pierwsze można stosować jedynie na zimno i trzeba je przechowywać w ciemnych butelkach w lodówce.

**Poza poziomem piramidy** znajdują się produkty z **białej mąki i produkty fast- food**. Celowo nie zostały wskazane w piramidzie żywienia, ponieważ zakłada ona żywienie całodzienne, w

którym nie ma miejsca na te produkty. Dlatego amatorzy tych produktów powinni ograniczać się do spożywania ich 1-2 razy w miesiącu.

Produkty **fast- food**, do których oprócz hamburgerów należą: zupy w proszku, chipsy, słodczyce, gotowe sosy. Są najbardziej niebezpieczne dla człowieka ze względu na zawartość tłuszczów trans, soli, cukru rafinowanego oraz całej gamy E dodatków: barwników, konserwantów. Udowodniono, że ludzki organizm nie potrafi rozłożyć zawartych w nim tłuszczów trans. Dlatego latami potrafią zalegać w naczyniach krwionośnych powodując płytki miażdżycowe nawet na mózgu, a w rezultacie zawały czy inne choroby. Izomery trans na etykietach produktów spożywczych widnieją też jako: oleje uwodornione lub tłuszcze utwardzone. Cukier, którego określenie kryje się też pod nazwą: glukoza, sacharoza, inwertyna, syrop słodowy, dekstroza, maltoza, melasa jest nam zbędny. Zdrowsze odpowiedniki to miód, ksylitol, stevia i syrop klonowy. Szczególnie korzystny jest miód naturalny pszczelej. Zawiera min. obniżającą ciśnienie acetylocholinę i wpływającą ochronnie na wątrobę- cholinę. Działa również przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Przechowywać go należy w odpowiednich warunkach aby nie stracił swych właściwości: bez światła, w temp. 10-14 C, dodawać go można tylko do zimnych i letnich napojów. Spożywając owoce dostarczamy sobie wystarczająco cukru- fruktozy. Poza tym cukier uzależnia, wzmacnia łaknienie. Naukowcy doszli do wniosków, że słodczyce, napoje słodzone są przyczyną nadpobudliwości u dzieci. Cukierki z witaminami, smakowe wieloowocowe jogurty, batony pełne mleka, żelki, płatki śniadaniowe oklejone cukrem to nie jest dobry wybór przekąsek dla dzieci. Lepszy wybór słodkości to: czekolada gorzka z dużą zawartością kakao, desery mleczne, budynie, koktajle, sezamki. Sól też jest obecnie nadużywana w produktach spożywczych typu fast food. Aby nasz organizm prawidłowo pracował wystarczy zaledwie 1g. Dziennie powinno się jej jeść nie więcej niż 6g ( łyżeczka od herbaty). Zamiast soli najlepiej używać świeżych i suszonych przypraw, np: imbir, curry, kurkumę, pieprz kolorowy, lubczyk, pietruszkę, bazylię, tymianek. Chemiczne ulepszacze jakie stosuje się w żywności wysoko przetworzonej typu: majonezy, sosy, napoje, sery, wędliny powodują zaburzenia trawienia, alergie, wysypki, mogą być rakotwórcze, oto niektóre z nich:

<b>DODATKI</b>	<b>NUMER</b>	<b>WYSTĘPOWANIE</b>
Aspartam	E 951	Przekąski, słodziki, słodczyce, produkty dietetyczne
Azotany i azotyny	E 249- 252	Konserwanty w mięsach peklowanych i puszkowanych, wędlinach, serach żółtych i topionych
Amarant Czerń brylantowa Czerwień allura Czerwień koszelinowa Pomarańczowa żółcień Tartrazyna	E 123 E 151 E 129 E 124 E 110 E 102	Barwniki spożywcze
Benzoesany	E 210-213	Konserwant w napojach, produktach niskosłodzonych, majonezach, konserwach, sosach, dżemach, słodczych

Bifenyl	E 230	
Dwutlenek siarki	E 220	Konserwant
Glutaminian sodu	E 621	Wzbogaczacz smaku i zapachu
Karagen ( otrzymywany z wodorostów)	E 407	Zagęszczacz
Propylparaben	E 216	Konserwant w produktach zbożowych, puszkach, przekąskach, słodyczach, pasztetach
Siarczyn sodu	E 221	Konserwant stosowany w produkcji wina i innych przetworzonych produktach spożywczych
Siarczyn wapnia	E 226	Używany do odświeżania wyglądu żywności
Trój- i polifosforany	E 451, E452	Dodawane do mięsa aby wchłaniało wodę i zwiększało wagę

Do wszystkich poziomów piramidy żywienia dochodzi całodniowe picie [wody](#). Nie zaspokoi się pragnienia herbatą, kawą czy innymi napojami. Są moczopędne, mogą nawet obniżyć zawartość płynu w organizmie. Należy pić 2-3 l wody dziennie. Nie oznacza to, że musimy sięgać po 3 butle z wodą. W zalecanej ilości jest także woda znajdująca się w pożywieniu. Więcej płynów należy pić w upały i w czasie podwyższonej temperatury ciała. Najwięcej płynów potrzebują również ciężarne, o czym już mówiłam i kobiety karmiące. Zdrowiej pić często, ale w małych ilościach, po tyku, bo niewielkie ilości wody są lepiej wchłaniane do tkanek. Jaką wodę pić? Można kranówkę, pod warunkiem że jest przefiltrowana, wystarczy że przez filtr węglowy. Filtry działające na zasadzie odwróconej osmozy wyłukują pożyteczne składniki mineralne z wody. Dobra jest nawet woda przegotowana z czajnika, nie musi być od razu kupiona, w butelce. Jeśli kupujemy wodę, to najzdrowsza jest źródłana i dodatkowo mogą ją pić wszyscy bez ograniczeń, w tym niemowlęta i małe dzieci, ponieważ zawiera ona mało minerałów ( do 500mg rozpuszczalnych minerałów w litrze). Starsze dzieci i dorośli mogą pić wodę średnizmineralizowaną ( od 500 do 1000 mg/l) i wysokozmineralizowaną ( powyżej 1500mg/l) ale też nie za często najlepiej tylko podczas wysiłku fizycznego i latem, ponieważ może powodować kamicę nerkową. Wodą niegazowana jest lepiej przyswajalna dla organizmu. Wody smakowe nie mają, żadnych wartości, prócz cukru i kolorowych barwników. Jeśli się ma ochotę na wodę smakową można sobie ją samemu zrobić, dodać do wody kilka plasterków cytryny, grejfruta albo trochę mięty i smak gotowy.

### **Zasady spożywania i podawania posiłków dzieciom- kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych:**

1. Jeżeli to możliwe, podawać posiłki o stałych porach dnia 4-5 razy dziennie.
2. Zapewnić spokojną i radosną atmosferę dla dziecka podczas posiłków, ale nie rozpraszać dziecka oglądaniem telewizji, słuchaniem radia, czytaniem książek. Uczyc, że spożywając posiłek, należy skupić swoją uwagę wyłącznie na tej czynności.

3. Uczyć jeść na siedząco z wyprostowanymi plecami przy stole, jeśli to możliwe to z całą rodziną. Uczyć dziecko jeść po cichu i nie rozmawiać, gdy w ustach ma pożywienie, a kiedy skończy aby nie odchodziło od stołu i pozostało na swoim miejscu, aż wszyscy zakończą posiłek.
4. Dopilnować, aby dziecko zdążyło zgłodnieć między posiłkami. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu i sen zaostrzają apetyt.
5. Kiedy dziecko zgłodnieje między posiłkami, dać mu np. owoc, kawałek surowej marchewki, orzechy. Poprosić rodzinę, znajomych, aby nie przynosili dziecku słodyczy, chipsów i innych przemysłowych przekąsek.
6. Nie wymagać, aby pociecha zjadła wszystko, co ma na talerzu. Dzieci wiedzą kiedy mają dosyć. Nie złościć się, kiedy dziecko nie chce jeść. Jeśli posiłki będą mu się kojarzyły z gniewem, to jeszcze bardziej wzrośnie jego niechęć do jedzenia. Zabrać talerz i pozwolić zgłodnieć w takiej sytuacji.
7. Pozwolić dziecku pomagać w przygotowywaniu posiłków, wzrośnie zainteresowanie zdrowym odżywianiem.
8. Nie należy posługiwać się pożywieniem jako nagrodą. Dotyczy to zwłaszcza deserów lub innych słodkich przekąsek. Jeśli pozbawia się przekąski za karę, wpaja się że jest ona najlepszym, bo zakazanym specjałem.
9. Dzieci z reguły nie lubią mieszania produktów żywnościowych. Na talerzu dobrze jest układać je oddzielnie i z fantazją. Nakładać małe porcje, tak aby dziecko mogło samo sobie dobrać dokładkę, najlepiej na dużym talerzu co stwarza złudzenie optyczne małej ilości jedzenia.
10. Postarać się nie przekazywać dziecku własnych upodobań kulinarnych, ono ma prawo do własnych. Kubki smakowe pociech są bardziej wrażliwe niż dorosłych i niektóre pokarmy mogą odbierać jako bardziej gorzkie czy kwaśne niż są w istocie.