

Biuletyn Aging Healthfully (Zdrowa jesień życia)

lipiec / sierpień 2022 r.



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN –
licencjonowana dietetyczka

Nowy rok – nowa dieta cud

Skończyły się święta,
a to zwykle oznacza, że
skończyły się spotkania
z jedzeniem w roli głównej
oraz przyjemne posiłki
świąteczne....



Nowy Rok to często czas
refleksji i wyznaczania celów
na nadchodzący rok. Wiele osób wyznacza sobie
noworoczne postanowienia dotyczące zmiany nawyków
żywieniowych i/lub ćwiczeniowych, aby schudnąć lub
poprawić sobie zdrowie oraz samopoczucie.

Przyrostu masy ciała i takich problemów zdrowotnych, jak
wysokie ciśnienie krwi czy cukrzyca nie da się naprawić
z dnia na dzień i należy je rozwiązywać stopniowo,
w zrównoważony sposób.

Fiksacja naszego społeczeństwa na szybkich rozwiązaniach
problemu nadwagi sprawia, że łatwo można się nabrać na
modne diety, które rzekomo dają szybkie rezultaty bez
konieczności wkładania dużego wysiłku lub wprowadzania
jakichkolwiek realnych zmian.

Pokażę ci dietę cud - nie zawsze jest ją łatwo rozpoznać i może
się wydawać, że jest prawdziwym rozwiązaniem, zwłaszcza
wtedy, gdy opowiada o niej tzw. ekspert, ale nie jest.



Jak rozpoznać dietę cud:

- **Określone połączenia posiłków** – aby schudnąć, można jeść tylko niektóre produkty spożywcze w tym samym czasie lub przy jednym posiłku – nie ma dowodów na poparcie tych twierdzeń.
- **Obietnica szybkiej utraty wagi** – to od razu znak ostrzegawczy. Szybkie odchudzanie nigdy nie odbywa się w zdrowy sposób, a jedynie poprzez utratę wody, masy kostnej i beztłuszczowej masy mięśniowej (a nie tego, co chcesz zrzucić).
- **Podawanie spisów produktów, które są dla nas „dobre” lub „złe”** – jest to niezdrowy sposób kategoryzowania żywności i prowadzi do poczucia winy przy spożywaniu „złych” produktów.
- **Jeżeli coś wygląda zbyt pięknie, żeby mogło być prawdziwe, prawie zawsze tak jest.**
- **Eliminacja jednej lub większej liczby grup pokarmów** – owoców, warzyw, ziaren, pokarmów białkowych, nabiału lub jego bogatych w wapń zamienników.
- **Nie musisz ćwiczyć** – kolejny znak ostrzegawczy. Regularne ćwiczenia i zdrowa dieta idą ze sobą w parze.
- **Dieta ma „recenzje”** – jeżeli wszystko wskazuje na to, że ktoś się bardzo stara, żeby nam ją sprzedać, to tak jest!
- **Zalecenia, których podstawą jest jedno badanie** – uważaj na badania, w których nie są uwzględnione różnice między płciami, rasami, osobami lub grupami, a także te, które nie zostały zweryfikowane przez niezależnych ekspertów.
- **Rygorystyczne jadłospisy** – przestrzeganie ścisłych jadłospisów nie jest rozwiązaniem na całe życie ani sposobem na odżywianie. Zadaj sobie pytanie: czy mogę tak jeść przez resztę życia? Jeżeli odpowiedź brzmi nie, to wiadomo, że jest to dieta cud.
- **Porady są dołączone do książki lub produktu** – kolejny znak ostrzegawczy. Jeżeli ktoś na tym zarabia, to jest to prawdopodobnie dieta cud.



Wskazówki, jak poprawić ogólny stan zdrowia:

- Jeżeli masz nadwagę, spotkaj się z dyplomowanym dietetykiem i dowiedz się, jak schudnąć w bezpieczny i zdrowy sposób.
- Dbaj o codzienną aktywność fizyczną lub ćwicz co najmniej 150 minut tygodniowo – ***porozmawiaj z lekarzem o tym, jaki poziom i rodzaj ćwiczeń będzie dla Ciebie najlepszy.***
- Jedz więcej owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych zamiast żywności wysoko przetworzonej, czyli słodczy i paczkowanych przekąsek.
- Stosuj dietę bogatą w błonnik – owoce, warzywa, pełne ziarna i fasola mają go bardzo dużo.
- Jeżeli aktualnie palisz, rzuć palenie. Ogranicz ilość spożywanego alkoholu.

Spersonalizowane podejście dostosowane do twoich preferencji żywieniowych i stylu życia uzyskasz u dyplomowanego dietetyka-żywniowca (RDN). Dietetyk może pomóc Ci w ustaleniu realistycznych celów i elastycznego modelu odżywiania, który poprawi twoje zdrowie ogólne.



Luty to amerykański miesiąc serca

W ramach szerzenia świadomości na temat chorób serca zaplanuj sobieczerwony strój w narodowy dzień czerwonego stroju®, czyli w pierwszy piątek lutego!

Aby zwiększyć świadomość, jak powszechne są choroby serca, przedstawiamy niepokojące fakty:

- Choroby serca nadal pozostają główną przyczyną śmierci w Stanach Zjednoczonych.
- Dotyczą zarówno mężczyzn, jak i kobiet, ale nieco ponad połowa wszystkich osób, które umierają na choroby serca, to mężczyźni.
- W Stanach Zjednoczonych z powodu chorób układu krążenia co 37 sekund umiera jedna osoba.
- W Stanach Zjednoczonych co 40 sekund ktoś ma atak serca.
- **Mniej więcej 1 na 5 ataków serca jest cichy** — dochodzi do uszkodzeń, ale osoba poszkodowana o tym nie wie.
- **Wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu we krwi i palenie tytoniu** są kluczowymi czynnikami ryzyka w przypadku chorób serca.
 - Około połowa Amerykanów (~47%) ma co najmniej jeden z tych trzech czynników ryzyka.
- **Inne schorzenia oraz decyzje dotyczące stylu życia, które mogą zwiększać ryzyko wystąpienia chorób serca, to m.in:**
 - Cukrzyca
 - Nadwaga lub otyłość Niezdrowa dieta Brak aktywności fizycznej Nadużywanie alkoholu

Ograniczenie soli w żywności i napojach

W amerykańskiej diecie jest wciąż zbyt dużo soli (sodu). Najczęstsze źródła soli to jedzenie i picie produktów, do których dodano chlorek sodu lub **sól**.

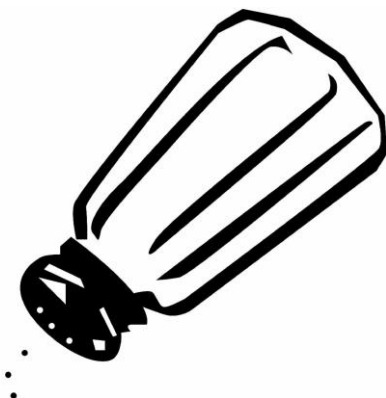
- Ponad 70% całkowitego spożycia sodu przypada na żywność, która została wyprodukowana lub przetworzona (nie w stanie pierwotnym).
- Amerykanie spożywają średnio ponad 3400 miligramów sodu dziennie.

Niedawno zaktualizowane Wytyczne dietetyczne dla Amerykanów na lata 2020-2025 zawierają zalecenie, aby osoby w wieku od 14 lat ograniczyły spożycie sodu do 2300 mg dziennie.

W październiku ubiegłego roku amerykańska agencja ds. żywności i leków (FDA) zapowiedziała dobrowolne zmniejszenie zawartości sodu w ciągu następnych 2 i pół roku w żywności przetworzonej, pakowanej i wstępnie przygotowanej w celu zmniejszenia nadmiernego spożycia sodu przez populację.

Chociaż są to wytyczne „dobrowolne”, nieustanna presja na obniżanie poziomu sodu w tych produktach spożywczych zachęci producentów żywności do podjęcia niezbędnych kroków na rzecz spełnienia wymagań i przyjęcia częściowej odpowiedzialności za zdrowie naszego narodu oraz ryzyko rozwoju chorób serca.

Czy masz wrażenie, że prawdopodobnie spożywasz więcej soli niż powinieneś/powinnaś? W tym filmiku znajdziesz 4 sposoby na stopniowe ograniczenie spożycia sodu.



Co to jest „zdrowa żywność”

Na pewno znasz termin „zdrowa żywność”, ale czy żywność naprawdę może być zdrowa?

Czy zdrowa żywność zapobiega określonym chorobom, takim jak np. choroby serca lub rak?

Zdrowa żywność to termin obejmujący każdy produkt spożywczy, który zawiera wiele składników odżywczych o działaniu prozdrowotnym w porównaniu z innym produktem należącym do tej samej kategorii.

Do zdrowej żywności można np. zaliczyć łososia, ponieważ zawiera o wiele więcej składników odżywczych niż biała ryba, np. sum.

Prawdą jest również to, że o ile zdrowa żywność może obfitować w niezbędne witaminy, minerały, składniki odżywcze, przeciwutleniacze i/lub związki fitochemiczne – jeżeli stosujesz ubogą dietę, to zjedzenie 1 szklanki borówek i kawałka łososia na kolację każdego dnia niekoniecznie może cię uchronić przed chorobami serca.

Istnieje wiele czynników, które odgrywają rolę w rozwoju chorób – np. geny, wiek i styl życia.

Na niektóre z tych czynników, takie jak geny i wiek, nie mamy wpływu, ale na styl życia tak.

Zdrową żywność należy spożywać wraz z ogólnie zbilansowaną i zdrową dietą, aby dawała efekt synergii oraz maksymalne korzyści prewencyjne w kontekście niektórych z tych chorób.



Co można zrobić, aby poprawić swoją dietę:

- Przy każdym posiłku spożywaj małą porcję (85 - 115 g) chudego białka.
- Zjedz małą porcję (wielkości piłki tenisowej) zbóż, wybierając produkty pełnoziarniste zamiast przetworzonych lub skrobiowych warzyw, takich jak słodkie ziemniaki lub kukurydza.
- Połowę talerza powinny zajmować owoce i warzywa – codziennie jedz jak najwięcej kolorów!
- Wybieraj zwykle niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne lub ich zamienniki wzbogacone w wapń.
- Spożywaj różne rodzaje zdrowej żywności wymienione poniżej. Niektóre z tych produktów należy spożywać z umiarem (np.: gorzką czekoladę, wino i orzechy).

Popularna zdrowa żywność

- **Łosoś** jest tłustą rybą o małej zawartości tłuszczów nasyconych i dużej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3, które mogą zmniejszać ryzyko nieprawidłowego rytmu serca, obniżać poziom trójglicerydów (chemicznej postaci tłuszczów w większości pokarmów i w organizmie) oraz spowalniać rozwój blaszki miażdżycowej w tętnicach.
 - American Heart Association zaleca spożywanie co najmniej dwóch 100-gramowych porcji ryb tygodniowo.

- **Żywność kwaszona i kiszona** zawiera zdrowe bakterie jelitowe, które pomagają przywrócić normalną równowagę zdrowych bakterii w przewodzie pokarmowym.
 - Do korzyści można tu zaliczyć wzrost zdolności organizmu do zwalczania infekcji, poprawę odporności i zmniejszenie stanu zapalnego w organizmie.
 - Przykładowe produkty to kefir, kombucha, kimchi, kapusta kiszona, jogurty, które zawierają tzw. żywe i aktywne kultury bakterii oraz inne produkty mleczne z kulturami.
- **Owoce jagodowe**, np. borówki i truskawki, zawierają duże ilości związków fitochemicznych zwanych flawonoidami.
 - Z jednego z badań wynika, że kobiety, które spożywają więcej borówek i truskawek, są narażone na mniejsze ryzyko zawału serca.
 - American Heart Association zaleca spożywanie dziewięciu porcji owoców i warzyw dziennie, czyli około 4,5 szklanki.
- **Komosa ryżowa i amarantus**, które są tzw. pseudo zbożami (co oznacza, że nie są prawdziwymi zbożami), zawierają sporo błonnika, składników odżywczych oraz stosunkowo wysoką zawartość białka.
- **Siemię lniane i nasiona chia** zawierają mnóstwo zdrowych dla serca tłuszczów omega-3, błonnika oraz przeciwutleniaczy.
- **Dynia** jest niskokaloryczna, bogata w błonnik i witaminę A.
- **Jarmuż** dostarcza witamin A i C, potasu oraz związków fitochemicznych.
- **Orzechy i rośliny strączkowe** są dobrym źródłem białka oraz wielonienasyconych i jednonienasyconych tłuszczów – o ile są spożywane z umiarem.
 - Za przykład mogą tu posłużyć m.in. niesolone migdały, orzeszki ziemne, pistacje i orzechy włoskie.
 - American Heart Association zaleca spożywanie czterech porcji tygodniowo.
 - Ogranicz ilość do 1/4 – 1/3 szklanki na porcję.

- **Zwykły niskotłuszczowy lub beztłuszczowy jogurt** dostarcza wapnia, witaminy D, probiotyków i białka.
 - Może też być dobrym zamiennikiem kwaśnej śmietany w przepisach.
- **Gorzka czekolada** zawiera dużo flawonoidów, ale także tłuszczu i kalorii.
 - Racz się nią z umiarem, aby uniknąć przyrostu wagi.
 - Pamiętaj, aby wybierać czekoladę, która zawiera co najmniej 70% lub więcej kakao, ponieważ zawiera ona najwięcej flawonoidów i najmniejszą ilość dodanego cukru.
- **Czerwone wino** w umiarkowanych ilościach może przynosić pewne korzyści zdrowotne, ale to nie znaczy, że im więcej tym lepiej.
 - W rzeczywistości wysokie spożycie alkoholu może mieć negatywny wpływ na zdrowie – np. wzrost poziomu trójglicerydów, ciśnienia krwi oraz uszkodzenie wątroby.

[Tutaj](#) znajdziesz przepis na chrupiącą sałatkę z jabłek i jarmużu.

[Tutaj](#) znajdziesz przepis na pożywną zapiekaną owsiankę z czarną borówką na śniadanie.

Poprzednie wydania biuletynu Aging Healthfully oraz wersje w innych językach* można znaleźć [tutaj](#).

*Tłumaczone wersje biuletynu mogą nie być od razu dostępne na stronie.
Zapraszamy do częstych odwiedzin!

Uwaga: Treść tego biuletynu nie ma na celu diagnozowania, uzdrowienia ani leczenia jakichkolwiek schorzeń czy dolegliwości. W przypadku wszelkich pytań dotyczących stanu zdrowia należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia.

[Odwiedź naszą stronę internetową](#)



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

[Zrezygnuj z subskrypcji \[aging.communications@illinois.gov\]\(mailto:aging.communications@illinois.gov\)](mailto:Zrezygnuj_z_subskrypcji_aging.communications@illinois.gov)

[Stały kontakt](#)

Nadawca – melanie.kluzek@illinois.gov we współpracy z



Wypróbuj darmowy marketing e-mailowy już dziś!