

Transkrypcja wystąpienia

ŻYWIENIE

dr n. med. Marta Pelczyńska

Transkrypcja wystąpienia, które odbyło się podczas I cyklu spotkań organizowanych w ramach projektu Kto pyta nie błądzi – Nauka dostarczy odpowiedzi. Wystąpienie miało miejsce 16 kwietnia 2024 roku.

Marta Pelczyńska: Zatem chciałabym przejść do części żywieniowej, którą mam tutaj zaszczyt dla Was poprowadzić, mam nadzieję, że w moim przypadku, nie tylko obalę, ale też być może potwierdzę kilka mitów żywieniowych, które funkcjonują nie tylko w dietetyce, ale także w codziennym życiu, więc mam nadzieję, że uzyskacie tutaj część takich ciekawych informacji, które przełożycie na swoje codzienne odżywianie. Przejdźmy zatem do mitu 1.

MIT 1

Czy napoje energetyzujące powinny być ogólnodostępne dla wszystkich?

Marta Pelczyńska: Mit myślę bardzo aktualny, może się wydawać nawet troszeczkę kontrowersyjny. Mianowicie, jak uważacie, czy napoje energetyzujące, tak zwane energetyki, powinny być ogólnodostępne dla wszystkich? Jak myślicie? Okej, czyli głosy tutaj są bardzo sprzeczne, myślę, że być może trochę mniejsze dzieci powiedzą, że nie a starsze dzieci, młodzież szkolna, powie, że tak. Natomiast postaram Wam się tutaj wytłumaczyć, jak tak naprawdę powinno być. Na początek, przejdźmy sobie do definicji. Czym są napoje energetyzujące? Streszczę tutaj tekst, który został zawarty na slajdzie. Nie ulega wątpliwości, że są to napoje bezalkoholowe, a zatem może się wydawać, że dzieci, młodzież tak naprawdę może je spożywać. Ale co się okazuje, one należą do tak zwanej żywności funkcjonalnej. Tutaj na dole macie wytłumaczone gwiazdeczką czym jest ta żywność funkcjonalna. Są to takie produkty żywnościowe, które mają ukierunkowany wpływ na nasz organizm. No i co znajdziemy w tych napojach energetyzujących? Substancje, które mają pobudzić naszą energię. Jest to między innymi kofeina, czyli związek, który znajdziemy, gdzie, w kawie, bardzo dobrze. Innym związkiem jest tauryna, ktoś wie, gdzie znajdziemy taurynę? Taurynę znajdziemy w naszym organizmie, jest to aminokwas, tak zwany aminokwas biogeny, a zatem sami możemy go wytworzyć w naszym organizmie, ale jest to też związek, który z powodzeniem znajdziemy w produktach żywnościowych, przede wszystkim pochodzenia zwierzęcego, czyli na przykład w mięsie. Jest też inozytol, to jest kolejny tutaj związek taki witaminopodobny, są cukry proste, są witaminy z grupy B, jest też związek o nazwie L-karnityna, to jest związek, który być może o nim słyszeliście, często ten związek kto przyjmuje wiecie, jaka grupa osób? Grupa sportowców, którzy uprawiają, taką dosyć intensywną aktywność ruchową, czy ćwiczą może być to też guarana czy żeńszeń, czyli substancje takie naturalne, które znajdziemy w roślinach. No i tutaj co się zadziało, znowu te napoje energetyzujące. Ze względu na to, że nie mają formalnej definicji, często właśnie traktowane są też jako suplementy diety, w związku z tym producenci żywności mają tutaj duże pole do popisu co do składu suplementów i co do ich wprowadzania na rynek. Natomiast mamy jedną pewną ustawę, która definiuje to, że jeżeli w takim napoju znajduje się kofeina, tutaj macie dawkę podaną, 150mg na litr bądź też tauryna, no to wtedy właśnie taki napój musi być oznakowany jako energetyzujący. No i teraz co się jeszcze okazuje. Mamy 3 różne kategorie napojów, zobaczcie omówiłam przed chwilą ten środkowy, czyli napój energetyzujący, tak zwany

energetyk, ale jest jeszcze napój energetyczny i napój izotoniczny, czyli mamy 3 różne rodzaje napojów. Przyjrzyjmy im się pokrótce. Już wiemy, że napój energetyzujący zawiera kofeinę czy taurynę. Ale czym jest napój energetyczny, to nie jest właśnie energetyk. Napój energetyczny jest to taki napój, który dostarcza przede wszystkim do naszego organizmu, tak zwanych łatwo przyswajalnych węglowodanów, czyli nic innego jak cukrów prostych, czyli po prostu glukozy. Często wypijają go sportowcy, na przykład podczas półmaratonu, maratonu, żeby dostarczyć sobie energii. Napój energetyzujący, to już wiemy, on w swoim składzie zawiera kofeinę bądź taurynę, tak zwany energetyk i on musi być odpowiednio oznaczony. I jest jeszcze napój izotoniczny. Czyli z kolei napój, który tak naprawdę składa się z wody, on w swoim składzie ma jeszcze różnego rodzaju witaminy, składniki mineralne, no i jego zasadniczym, zadaniem jest odpowiednie nawodnienie naszego organizmu. Natomiast co tutaj jest niepokojące. To struktura sprzedaży i spożycia energetyków, właśnie przez dzieci i młodzież, przyjrzyjmy się jak to wygląda. Ten rynek jest bardzo dynamiczny, rok rocznie, coraz więcej energetyków jest produkowanych i sprzedawanych. Zobaczcie, już dzieci nawet w wieku od 3 do 9 lat, no to nie jest jakiś bardzo duży odsetek, 2,1% dzieci spożywa energetyki, no ale co dzieje się z nastolatkami. To jest 27% dziewczynki i 35% ponad chłopców, czyli tutaj no mamy drastyczny wzrost spożycia tych energetyków. Jak myślicie, dlaczego energetyki są tak chętnie kupowane, co decyduje? O, no właśnie, na 1. miejscu jest smak. One są słodkie, zazwyczaj są owocowe, no i to przekonuje młodzież do ich zakupu, co jeszcze. No ze względu tutaj na kofeinę faktycznie, która może być substancją taką troszeczkę uzależniającą, ale uwaga no przede wszystkim dodają energii, tak, podczas całego dnia podczas nauki, podczas zmęczenia, poprawiają także naszą kondycję fizyczną, znowu poprzez to, że dodają nam energii. No i dzięki temu, że one mają właśnie w swoim składzie kofeinę i taurynę, to zmniejszają senność. Teraz kilka słów o kawie. No Wy pewnie jeszcze nie pijecie kawy, ale tak myślę. Dzieci w waszym wieku nie potrzebują jeszcze takich substancji, absolutnie, więc myślę, że tutaj raczej to będzie wiedza dla osób dorosłych, albo też wiedza, która przyda Wam się w przyszłości. Kawa, jako napój jest oczywiście bardzo popularna, tutaj bezpieczne ilości kawy, które możemy wypijać w ciągu jednego dnia, to są maksymalnie 3-4 filiżanki, czyli 200mg kofeiny. No i taka dawka kofeiny przyjmowana jest jeszcze za bezpieczną, uważa się też, że do 400mg to już jest dosyć dużo, no ale nadal, że to nie powoduje jeszcze, jakichś tutaj problemów zdrowotnych. Kobiety w ciąży absolutnie nie powinny przekraczać 200mg kofeiny na dobę, ale co myślicie, co stanie się z naszym organizmem, jeżeli wypilibyśmy na przykład 8 filiżanek kawy? No właśnie, na pewno jest to bardzo niezdrowe i może powodować działania niepożądane, czyli na przykład nerwowość, rozdrażnienia. Tutaj padło bardzo dobrze hasło związane z nieprawidłową pracą serca, czy też

rozdrażnienie, no i znowu tutaj też pojawia się ta dawka śmiertelna. W przypadku kofeiny to jest do 10g, tak ogólnikowo bądź, 150-200mg na każdy kilogram naszej masy ciała, także podobnie jak z lekami, na kofeinę też uważamy, w myśl zasady, że co za dużo to niezdrowo. A jak myślicie, już abstrahując od kawy, jakie zagrożenia mogą nieść ze sobą energetyki, co się może stać, jeżeli będziemy pić? Bóle brzucha, bóle głowy, bardzo dobrze, coś jeszcze? Zobaczcie, ile tutaj może występować działań niepożądanych. Wyświetlę je wszystkie, część z nich już padło, czyli na pewno nasze serce może pracować nieprawidłowo, bóle brzucha, możecie być rozdrażnieni, może być niepokój, bóle głowy, także zaburzenia snu co tutaj w waszym wieku jest bardzo istotne, żeby się odpowiednio wysypiać. Wreszcie takie zaburzenia metaboliczne, czyli podniesienie cukru czy wartości ciśnienia, no i na sam koniec tego pierwszego mitu. W tym roku, na początku, czyli dokładnie 1 stycznia, to jest już jest taka ostateczna odpowiedź, na to pytanie, czy one powinny być dostępne dla wszystkich, wyszła pewna ustawa. I co się zadziało, ona ogranicza dostęp do właśnie energetyków, napojów energetyzujących, dzieciom i młodzieży do 18. roku życia, a zatem wszelkiego rodzaju energetyki zostały wycofane z placówek właśnie szkolnych. Z różnego rodzaju automatów, które spotykamy tak w budynkach, takiego, gdzie możemy kupić różnego rodzaju przekąski. Z jednej strony jest to ograniczenie w dostępie, czyli młodzież, dzieci nie może kupić energetyków, no ale to nie jest jednoznaczne z zakazem tak, dlatego ważne, żebyście Wy właśnie mieli świadomość, że one nie są dobre dla Waszego zdrowia, no i tutaj też jest pewna rola waszych opiekunów, rodziców, żeby nad tym czuwali. A więc już podsumowując, ten pierwszy mit, no jest to mit obalony, czyli energetyki, raczej przeznaczone są dla osób dorosłych aniżeli dla dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia.

MIT 2

Czy gluten jest szkodliwy i należy go unikać?

Marta Pelczyńska: Jaki mamy 2. Mit? Co tutaj się dzieje, widzicie pieczywo, co w tym pieczywie się znajduje, czy wiecie czym jest gluten? Dużo też się mówi o glutenie, być może ktoś z Was jest na diecie bezglutenowej, jeżeli są takie potrzeby. Czyli gluten, jest to substancja, która zawarta jest przede wszystkim w pieczywie, także przejdźmy sobie do krótkiej definicji. Czyli gluten jest to nic innego jak białko. Znajdziemy je przede wszystkim w produktach zbożowych, tutaj te białka to jest gliadyna, glutenina, sekalina i hordeina. A w jakich zbożach znajdziemy gluten? Przede wszystkim w pszenicy, w życie i w jęczmieniu. Gluten

jest taką, można powiedzieć, bardzo pożądaną substancją w przemyśle spożywczym, dlatego, bo on nadaje świetną taką plastyczność, jeżeli wyrabiamy ciasto na, chleb na bułki, na innego rodzaju przetwory zbożowe, to on faktycznie umożliwia ich uformowanie i nadaje im świetną strukturę. Tutaj w tabeli właśnie zaznaczone w ramce są to, te produkty, gdzie gluten znajdziemy, no ale oczywiście poza zbożami, jest szeroka gama produktów spożywczych, gdzie też gluten znajdziemy, czyli wszelkiego rodzaju paluszki, chipsy, zapiekanki, produkty gotowe, pizza także batony, no i jakby można było się wydawać, że są to też produkty gdzieś tam troszeczkę pochodzenia takiego zbożowego. Natomiast zobaczcie, nawet w gotowych mięsach, nawet tam, jest dodawany gluten, nawet znajdziemy go w parówkach. Tutaj Was jednocześnie zachęcam żebyście w domu przeprowadzili taki mały eksperyment, doświadczenie, ponieważ możecie sami sobie w domu wytworzyć, wyprodukować gluten. Jak to zrobić? Wystarczy mąka pszenna, zmieszacie ją z odrobiną wody, żeby wytworzyć ciasto, następnie to ciasto wymywcie pod zimną wodą, wymywcie z ziaren skrobi i w ten sposób, w bardzo prosty sposób możecie sobie ten gluten uzyskać i zobaczyć jaką on ma strukturę, że on jest plastyczny, ciągnie się praktycznie jak plastelina. Kiedy my powinniśmy stosować dietę bezglutenową i czy wszyscy powinni być na diecie bezglutenowej? Tutaj mamy ściśle jakby wytyczne, czyli jakby dieta bezglutenowa, która myślę, że teraz też jest dosyć taką dietą modną, często ludzie stosują dietę bezglutenową, żeby się odchudzać, ale wcale nie tędy droga. Są 3 zasadnicze wskazania do stosowania diety bezglutenowej. Celiakia, być może wiecie, że jest to taka choroba, która atakuje jelita, jest spowodowana nieprawidłowym funkcjonowaniem naszego układu odpornościowego, no i wtedy komórki naszych jelit ulegają uszkodzeniu, i jedyną możliwością, żeby je, tak można powiedzieć naprawić, jest właśnie eliminacja glutenu. Druga kwestia to jest alergia na gluten, można powiedzieć tutaj, że alergia przede wszystkim na pszenicę bądź żyto, jeżeli jest wykryta, to wtedy też warto ten gluten wyeliminować. I trzecia kwestia jest to nietolerancja glutenu, czyli jeżeli wykonaliśmy różnego rodzaju badania, i mamy stwierdzoną nietolerancję, to też ten gluten należy wyeliminować. I są też pewne choroby, w których eliminacja glutenu może okazać się pomocna, ale to jest na zasadzie prób i błędów, czy dieta bezglutenowa pomoże w prowadzeniu, w wyrównaniu tej choroby. Jest to zapalenie tarczycy, czyli niedoczynność tarczycy, cukrzyca typu 1 i zespół jelita drażliwego. No ale teraz, czy ten gluten jest taki zły, jeżeli nie mamy żadnej z tych wymienionych chorób? No okazuje się, że nie, to nie kwestia tego, że sam gluten jest niezdrowy, natomiast bardzo często działamy na zasadzie, że jeżeli eliminujemy już gluten z naszej diety, no to wtedy też przechodzimy na tak zwany zdrowy styl życia, wtedy eliminujemy także żywność przetworzoną, no bo nie możemy jej jeść, wszelkiego rodzaju niezdrowe przekąski. Czyli tutaj nie sam gluten jest szkodliwy, tak samo, jeżeli dobrze jest zbilansowana dieta

bezglutenowa, to także z powodzeniem możemy ją stosować. Natomiast jeżeli my nie cierpimy z powodu celiakii czy innych chorób, to tak na dobrą sprawę nie powinniśmy eliminować glutenu z naszej diety. Dlaczego? Ponieważ eliminujemy szereg produktów bardzo zdrowych, jak na przykład pełnoziarniste pieczywo, kaszę czy makarony chociażby, natomiast w tych produktach jest bardzo dużo cennych związków, takich jak błonnik pokarmowy, witaminy czy właśnie składniki mineralne. No i często tutaj są różnego rodzaju badania prowadzone, i też obserwuje się, że jeżeli ten gluten faktycznie bez powodu eliminujemy, to możemy mieć różne niedobory pokarmowe, właśnie witamin z grupy B, żelaza, wapnia, magnezu czy innego rodzaju składników. Warto zwrócić też na to uwagę, że często produkty bezglutenowe mają wyższą cenę, więc tutaj warto sobie odpowiedzieć na pytanie, czy faktycznie warto je eliminować, no jeżeli nie ma przeciwwskazań, to nie warto. Jest pytanie? Ograniczyć, jak najbardziej możemy nawet w takiej zdrowej diecie, i do tego Was bardzo zachęcam, żeby eliminować na przykład, produkty z samej pszenicy, czyli lepiej spożywać produkty pełnoziarniste, niż produkty takiego z wysokiego przemiału, czyli białe pieczywo, biały makaron, no oczywiście te pełnoziarniste będą zdrowsze, także jak najbardziej możemy ograniczać gluten i myślę, że to wyjdzie też tutaj na plus i na korzyść.

MIT 3

Czy śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia?

Marta Pelczyńska: Kolejny, trzeci mit. Myślę, że on powinien Was zainteresować, i tutaj, jak myślicie, czy faktycznie tak jest, czy śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia? Odpowiedzmy sobie na to pytanie. Przejdźmy jeszcze przez zasady prawidłowego odżywiania. Czy ktoś wie, ile posiłków dziennie powinniśmy spożywać? 4, jeszcze jakaś inna odpowiedź, 5, bardzo dobrze, obydwie odpowiedzi są jak najbardziej prawidłowe, czyli zarówno 4 posiłki, jak i 5 jest jak najbardziej w porządku. No tutaj mamy akurat podział na 5 posiłków, i teraz w dietetyce robi się coś takiego, że przydzielamy procentowy udział kalorii jaki przypada na dany posiłek. Czyli zobaczcie, biorąc pod uwagę nasze zapotrzebowanie energetyczne, na śniadanie powinniśmy aż spożyć, 25 do 30 procent energii, to jest bardzo dużo. Czyli tutaj, w raz z tym śniadaniem powinniśmy dostarczyć nam odpowiednią liczbę kalorii, żeby prawidłowo funkcjonować w ciągu całego dnia. Czyli zasadniczo możemy spożywać 5 posiłków, w miarę równych odstępach czasowych, co około 2-3 godziny. Czy można przedawkować jedzenie? Jak myślisz, można czy nie można? Można, a co

będzie konsekwencją przedawkowania jedzenia? Otyłość, bardzo dobrze, czyli to nie jest tak, że najesz się i będzie śmierć i pęknie, ale jeżeli każdego dnia będziesz jadł za dużo, aniżeli jest Twoje zapotrzebowanie energetyczne, to w bardzo prosty sposób dojdzie po prostu do wykształcenia otyłości, czyli nadmiernej masy ciała. Czyli już wiemy, że to śniadanie, powinno dostarczać 25-30% energii, no i resztę posiłków spożywamy w odstępie co około 2-3 godzin. Idźmy dalej, czy znacie takie powiedzenie, śniadanie zjedz sam, obiadem się podziel z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi? To też obrazuje jak to śniadanie jest istotne dla naszego organizmu. No i kiedy zjeść to śniadanie, kiedy Wy jecie? To, kiedy Wy jecie to śniadanie, no oczywiście rano, ale pytam o to czy jecie śniadanie zaraz jak wstaniecie z łóżka, otworzycie oczy, czy po pewnym czasie. W szkole tutaj dziewczynki mówią, w szkole. A czy ktoś je jeszcze śniadanie przed szkołą? No bardzo dobrze. No to teraz się przyjrzymy, co mówią tutaj, różnego rodzaju doniesienia, powiedzmy naukowe. Uwaga, śniadanie powinniśmy zjeść do 2 godzin od momentu jak wstaniemy z łóżka. Czyli jeżeli, no tak funkcjonujemy, że nie lubimy jeść zaraz po tym jak się przebudzimy, to okej, ale pamiętajmy, żeby do 2 godzin, czyli jest to moment powiedzmy, jak dotrzecie do szkoły, i idealnie wypada na pierwszą przerwę, żeby wtedy zjeść kanapkę, bądź inną rzecz, którą ze sobą macie. Dlaczego tak się dzieje? W czasie nocy, kiedy my śpimy, nasz metabolizm, czyli wszystkie takie procesy trawienia, wchłaniania, oczywiście ustają, no bo w nocy zasadniczo nie powinniśmy podjadać, więc to śniadanie jest o tyle istotne, że jest pierwszym posiłkiem, który spożywamy po nocnym spoczynku. W związku z tym powinien nam dostarczyć odpowiedniej zarówno ilości energii, jak i właśnie składników odżywczych. Dlaczego jeszcze powinniśmy jeść śniadanie? Po nocnym spoczynku, glukoza, czyli ten cukier prosty, który dostarcza nam zasadniczo energii, w naszym organizmie spada, no i musimy uzupełnić jego niedobór. Wreszcie zaczyna pracować żołądek, on wydziela soki trawienne, i po prostu może nas rozboleć brzuch, w związku z tym tak jak mówię, nie musimy spożyć śniadania zaraz po tym jak otworzymy oczy, ale pamiętajmy, że do 2 godzin, żeby tą energię, dostarczyć. No i co możemy zjeść na śniadanie? Teraz są 2 takie modne bardzo rodzaje śniadań. Pierwsze z nich to jest śniadanie białkowo-tłuszczowe. To jest nic innego jak na przykład jajecznica czy omlet. I mamy też śniadanie węglowodanowe, to może być na przykład owsianka z owocami, może być to równie dobrze kanapka, no i tutaj to już jest tak naprawdę nasza kwestia indywidualna, co my preferujemy czy preferujemy bardziej białkowo-tłuszczowe śniadanie czy węglowodanowe. Natomiast uważa się, że te pierwsze, czyli białkowo-tłuszczowe, poprzez to, że zawiera dużą ilość białka, zapewnia też troszeczkę większą sytość. Natomiast jeżeli na przykład w szkole macie danego dnia klasówkę, jakiś sprawdzian, co wymaga od was dużych procesów myślowych, i dużej ilości energii, to zachęcam Was do zjedzenia owsianki, która dostarczy naprawdę super energii. Natomiast śniadania, tu jest

coś takiego świetnego jak talerz zdrowia. Zachęcam Was, żebyście w szkole też odwiedzili stronę, która nazywa się narodowe centrum edukacji żywieniowej. Tam znajdziecie bardzo dużą ilość wiedzy odnośnie do żywienia, i właśnie przez to centrum, został przedstawiony, skomponowany graficznie, tak zwany talerz zdrowia. I zobaczcie co się znajduje na połowie tego talerza. Owoce i warzywa, bardzo dobrze, i to one powinny być podstawą naszej diety. 1/4, czyli uzupełnienie, powinny stanowić produkty węglowodanowe, jak na przykład kasza, kanapki, pieczywo, no i też 1/4 dalej nabiał, czyli mięso, ryby, jajka. Tu znalazły się także orzechy, także na tej stronie, narodowego centrum edukacji żywieniowej, znajdziecie bardzo dużo świetnych wskazówek, jak lepiej się odżywiać. Jakie mamy korzyści ze spożywania śniadań? Na pewno lepsza koncentracja, lepsza pamięć, a zatem lepsze zdolności do uczenia się, co w Waszym przypadku myślę jest bardzo ważne. Co tutaj jest jeszcze, dostarczamy bardzo dużej ilości składników odżywczych, które znowu przełożą się na odpowiedni poziom energii, jak na przykład witamina C, wapń, żelazo, magnez, czyli bardzo tutaj istotne składniki odżywcze. Co jeszcze, może o tym teraz nie myślicie, ale w przyszłości okazuje się, że jeżeli takie śniadania spożywamy, to ograniczamy ryzyko występowania wielu chorób, takich jak cukrzyca, otyłość właśnie wspomniana dzisiaj, czy choroby układu krążenia. Zatem widzicie, że są same korzyści, które wynikają ze spożywania śniadań, ale tutaj mała ciekawostka. Czy wiecie, że nie zawsze tak było? Otóż w czasach starożytnych i w średniowieczu, ze względu na to, że ludzie mieli swoje gospodarstwa domowe, można powiedzieć w średniowieczu gdzieś tam rolne, śniadanie było spożywane późno, śniadanie, bądź możemy powiedzieć tutaj o pierwszym posiłku. Czyli najpierw wykonywane były obowiązki poranne, a dopiero później było spożywane śniadanie. Co się zadziało później, mamy wiek 16., no i wtedy ludzie zaczynają opuszczać swój dom, swoje miejsce zamieszkania, żeby podjąć pracę, no w związku z tym musieli zacząć zabierać ze sobą jakieś jedzenie, bo zwyczajowo byli głodni, no i wtedy zaczęto właśnie wprowadzać termin śniadanie. Co się zadziało jeszcze dalej, no Stany Zjednoczone, tutaj mamy rok 1917, no i znowu, też było dzisiaj o marketingu jako dźwigni handlu. Tutaj co się ciekawego zadziało, były różnego rodzaju reklamy, slogany reklamowe, żeby zachęcić ludzi do spożywania śniadań, ale wyłącznie po to, żeby kupować określone produkty żywnościowe. Był pewien taki marketingowiec, Edward Bernays i on pracował na zlecenie firmy, która produkuje i sprzedaje bekon, i w tym 1917 roku zaczęto bardzo reklamować, uwaga nawet przez lekarzy, że spożywanie bekonu na śniadanie, zresztą nadal on jest bardzo popularny w Stanach Zjednoczonych, co nieraz możemy zobaczyć na filmach, że jest superzdrowe i że z jajkami wyśmienicie smakuje, i zresztą tak jest do dzisiaj. Czyli na początku były takie ciężkostrawne śniadania, no ale później do głosu doszła konkurencja, tutaj mamy dietetyka doktor Leny Cooper i ona z kolei pracowała

dla firmy, czyli producenta płatków śniadaniowych. No i co się okazuje, że ten slogan reklamowy, czy w ogóle hasło, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, to właśnie jest nic innego jak slogan reklamowy, który został wymyślony przez producenta płatków. Także widzimy, że tutaj różne zabiegi marketingowe są stosowane no i te płatki śniadaniowe nadal oczywiście są bardzo modne, czyli tutaj już przechodząc do zakończenia, to oczywiście nie mit, śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Natomiast nawet jeżeli na to śniadanie spożywacie popularne płatki, które często są słodzone, to zawsze pamiętajcie, że ich wartość żywieniową możecie trochę podwyższyć. Warto wrzucić tam garść owoców, trochę orzechów czy innych bakali jak suszona żurawina czy rodzynki. No i wtedy już dostarczycie też świetnych składników odżywczych.

MIT 4

Czy jedzenie w nocy sprzyja tyciu?

Marta Pelczyńska: Zostały przed nami jeszcze dwa mity do omówienia. Kolejny mit, czego będzie dotyczyć? Kolejny mit, czy jedzenie w nocy sprzyja tyciu, otyłości? Bardzo dobrze, czyli już wiemy doskonale, że ten mit potwierdzimy, no ale zobaczymy, dlaczego tak się dzieje, dlaczego to jedzenie w nocy jest niezdrowe. No jest po prostu niezdrowe, już powiedzieliśmy przy śniadaniach, że w nocy nasz metabolizm zwalnia, czyli wtedy po prostu pożywienie nie jest nam potrzebne, a zatem tak jak śniadanie powinno być spożyte 2 godziny od momentu wstania z łóżka, tak kolacja około 2 godziny przed tym jak pójdziemy spać. No ale żeby nas brzuch nie bolał, żeby nie obciążać układu trawienia, no lepiej, żeby ona była delikatna, lekka, żebyśmy mogli się spokojnie wyspać, i żebyśmy czuli się dobrze. Natomiast, no są osoby, które jakby tutaj mają problemy z nocnym podjadaniem. Co do niego prowadzi? Zaburzenia snu, no część osób cierpi z powodu bezsenności, natomiast jeżeli nie mogą dospać to sięgają po jedzenie. Drugie to zmiany trybu pracy, no kwestia już od nas niezależna, zależna od naszego zatrudnienia, wtedy też oczywiście, no jeżeli pracujemy w nocy, to z kolei jakaś delikatna przekąska jest wskazana, żeby też dostarczyć energii. Co się jeszcze okazuje, dlaczego jeszcze podjadamy w nocy? Długotrwały stres, który powoduje też zaburzenia, część ludzi zajada stres, także w nocy i teraz w ostatnich latach w nauce dużo mówi się o chronotypie, czym jest chronotyp? Mamy 2 rodzaje chronotypu, skowronek i sowę. Nie jest to nic innego jak po prostu aktywności czy czas aktywności w ciągu dnia, który

podejmujemy. Skowronek będzie podejmował aktywności rano czy wieczorem? Rano, czyli część osób ma takie cechy, że woli wstać, na przykład rano, douczyć się na sprawdzian i lepiej im się funkcjonuje od wczesnych godzin porannych. No a sowa w nocy, jak najbardziej, czyli tutaj część osób lubi uczyć się po nocach, czy późno chodzić spać. Do czego prowadzi podjadanie w nocy? Do różnego rodzaju zaburzeń hormonalnych, także do właśnie chorób metabolicznych, jak otyłość, cukrzyca, no i też problemów trawiennych czy obniżenia jakości życia. Ale zobaczcie, jeżeli nam to wejdzie w nawyk, to może powstać coś takiego jak zespół jedzenia nocnego, to już jest traktowane jako choroba, czyli przynajmniej 3 razy w tygodniu, po godzinie 19 zaczynamy spożywać bardzo duże ilości jedzenia, czyli do tej 19. jemy mało co albo nic, natomiast po 19 jemy bardzo duże ilości jedzenia. No i w związku z tym to oczywiście prowadzi do otyłości, pogorszenia jakości życia, może wiązać się z depresją, czy z różnymi stanami psychicznymi, i podobnie jak zaburzenia odżywiania, którymi są anoreksja czy bulimia, właśnie zespół jedzenia nocnego wymaga pomocy, pomocy ze strony dietetyka, psychologa czy psychiatry. I omówmy sobie na zakończenie tego mitu, żeby Wam się dobrze spało, jaka jest higiena snu, co powinniśmy robić? Mieć swój rytm okołodobowy, czyli po prostu rutynę. Tak, czyli określone godziny, o których mniej więcej wstajemy czy chodzimy spać, dobrze oczywiście działa aktywność ruchowa, jeżeli jesteśmy zmęczeni też lepiej nam się śpi. No stres tutaj oczywiście w miarę możliwości redukujemy, oczywiście też unikamy używek takich jak kofeina, nikotyna, jeżeli mamy problemy z zaśnięciem w ciągu nocy, na pewno starajmy się ograniczyć drzemki w ciągu dnia, alkohol oczywiście, tutaj bardzo negatywnie wpływa na nasz sen, unikamy posiłków takich bardzo obfitych, że się najemy aż brzuch nas boli, wtedy też ciężiej się zasypia. Odpowiednie warunki, czyli warto przewietrzyć pokój, warto zasypiać w ciszy, z dala od hałasu, z wyłączonym światłem, żeby prawidłowo się wyspać. Oczywiście też właściwa dieta, no i idziemy spać wtedy, kiedy faktycznie czujemy się, senni a zatem znowu, to nie mit i podjadanie w nocy jest bardzo niezdrowe i powinniśmy go unikać.

MIT 5

Czy otyłość wynika tylko z lenistwa?

Marta Pelczyńska: I co jeszcze nam zostało, jaki mit? Dlaczego o nim chcę powiedzieć. Dlatego, że otyłość postrzegana jest jako epidemia 21. wieku, no ale jak też myślicie, czy ta otyłość wynika wyłącznie z lenistwa? Bardzo dobrze, nie

do końca tak jest, zaraz sobie na to pytanie odpowiemy. Zobaczcie co ciekawego w ogóle się zadziało, otyłość aktualnie traktowana jest jako choroba, ma ona swoją odpowiednią klasyfikację, nawet mówimy bardzo często o chorobie otyłościowej, i ona niesie bardzo dużo negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Na pewno pogarsza naszą kondycję. Tutaj te liczby, które Wam zaprezentuję, no są jakby zastraszające, zobaczcie 800.000.000 ludzi na całym świecie, to są dane według światowej organizacji zdrowia i światowej federacji otyłości, 800.000.000 ludzi jest otyłych. Ile z tego dotyczy dzieci, młodzieży? Od 5. do 19. roku życia jest 340.000.000, czyli też bardzo dużo. 39.000.000 na całym świecie dzieci poniżej 5. roku życia już jest otyłych, natomiast ta liczba jest też zatrważająca, jest to miliard osób z nadwagą i otyłością na całym świecie, więc te liczby są zatrważające. No niestety tutaj jeszcze tylko dopowiem, że wśród krajów europejskich, Polskie dzieci też tyją bardzo szybko, w bardzo szybkim tempie, a zatem tutaj właśnie, prawidłowa dieta i ruch powinny być podejmowane, żeby zapobiegać występowaniu otyłości. No i wreszcie przyjrzymy się, czy tylko otyłość wynika z lenistwa. Okazuje się, że nie, w 10 procentach są to przyczyny genetyczne, są to różnego rodzaju rzadkie choroby, tutaj wymienione, tu może być to także zespół Downa, zespół Tarnera, i inne zespoły genetyczne, czyli 10%. Natomiast w 90 procentach, 90% są to czynniki środowiskowe, a zatem właśnie nieprawidłowa dieta, brak aktywności fizycznej, używki, niedostateczna ilość snu. A zatem te czynniki, na które my realnie mamy wpływ. Mogą być to także zaburzenia hormonalne, czyli znowu pewne choroby, niedoczynność tarczycy. Mogą być to przyjmowane leki, okazuje się, że też leki, na przykład przeciwdepresyjne czy uspokajające, też mogą aktywować łaknienie, głód, w związku z czym dochodzi do podjadania i występowania otyłości. I jeszcze czynniki psychologiczne, o tym bardzo dużo mówiło się w dobie choroby COVID-19, kiedy byliśmy zamknięci w domach, kiedy Wy byliście na nauczaniu zdalnym, nie było aktywności ruchowej, wiele osób tutaj zapadło niestety na depresję, zaczęło też podjadać, i to też może być przyczyna występowania otyłości. A zatem mit obalony, czyli nie tylko otyłość wynika z lenistwa, może być tutaj jej przyczyną wiele różnych chorób, ale tak jak powiedziałam, pamiętajcie w 90 jednak procentach, to my sami decydujemy o naszej masie ciała.

Pytania zadane w formularzu:

Pierwsze z nich: czy dietą możemy cofnąć choroby cywilizacyjne, takie jak właśnie nadciśnienie, cukrzycę i o grzybach, czy warto włączać je do diety? Choroby cywilizacyjne to właśnie jest otyłość, cukrzyca, miażdżyca, czyli takie choroby, które my powodujemy sami. Wysoko przetworzoną dietą, brakiem aktywności ruchowej czy stosowaniem używek, no i teraz dzięki naszym nawykom

żywnościowym, my te choroby częściowo możemy zredukować. No i tutaj takie diety jak dieta śródziemnomorska, dieta dash, która jest dedykowana leczeniu nadciśnieniu tętniczemu, czy dieta o niskim indeksie glikemicznym, są to diety zalecane, właśnie w terapii chorób cywilizacyjnych. Także tutaj jak najbardziej tak, te podstawowe choroby cywilizacyjne, jeżeli one nie są bardzo zaawansowane, możemy cofnąć dietą. I drugie pytanie dotyczące grzybów i ich wartości odżywczych. Grzyby są cennym elementem tradycyjnej polskiej kuchni, okazuje się, że są bardzo niskokaloryczne, składają się głównie z wody, ale też mają białko, określone witaminy, składniki mineralne. Także warto, żeby one były elementem zróżnicowanej diety, natomiast z drugiej strony one są też troszeczkę ciężkostrawne, a zatem dzieciom mówi się, że dzieciom do 7. roku życia lepiej do diety grzybów nie włączać, czyli po 7. roku życia i osoby dorosłe, no i są też różne badania, że grzyby są zdrowe, dostarczają właśnie składników odżywczych i też co ciekawe mogą obniżyć poziom cholesterolu we krwi, więc tutaj, jeżeli jest taka możliwość, to warto włączać je do diety. Tym samym dziękuję za uwagę.

---KONIEC---





ul. Rubież 46, 61-612 Poznań
Sekretariat: +48 61 827 97 00
e-mail: ppnt@ppnt.poznan.pl
www.ppnt.poznan.pl



PPNT
Poznański Park
Naukowo-Technologiczny

Zabrania się powielania, kopiowania, przedruku treści zawartych w dokumencie,
zarówno w całości, jak i w części, bez zgody autora.