Podstawowe składniki odżywcze

podsumowanie lekcji –

kurs Zdrowie ogólne –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

WĘGLOWODANY

Funkcje w organizmie
Glukoza jest głównym źródłem energii dla komórek ciała. Glukoza jest źródłem energii niezbędnym dla centralnego układu nerwowego. Węglowodany mają działanie oszczędzające białko, dzięki czemu białka użyte są dla wzrostu tkanki.
Główne źródła
Ziarna zbóż, warzywa, owoce.

TŁUSZCZE (LIPIDY)

Funkcje w organizmie
Tłuszcze to bardzo skoncentrowane źródło energii. Tłuszcz dostarcza niezbędne kwasy tłuszczowe. Najnowsze badania wskazują na potrzebę ich zwiększonego spożycia w celu poprawy zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Ponadto tłuszcze te wydają się mieć pewną rolę w poprawie rozwoju mózgu u niemowląt. Kwasy tłuszczowe ułatwiają też wchłanianie i transport rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D i E.
Występujący podskórnie tłuszcz daje ciału opływowy kształt i izoluje je pomagając w utrzymaniu odpowiedniej temperatury.
Tłuszcze nasycone
Znajdują się w smażonych potrawach, ciastach, herbatnikach, ciastkach i czekoladzie.
Cholesterol
Znajduje się tylko w tłuszczach zwierzęcych.
Mono- i poli-nienasycone tłuszcze
Są w olejach roślinnych i olejach rybnych.
Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdują się głównie w olejach rybnych i niektórych olejach orzechowych.

BIAŁKA

Funkcje w organizmie
Wzrost i naprawa tkanek. Białka tworzą struktury w twardych i miękkich tkankach, które tworzą największą część ciała. Białka kontrolują płyny, elektrolity i równowagę kwasowo-zasadową w organizmie.
Niedobór
Niższe niż zalecane spożycie białka u małych dzieci spowalnia tempo wzrostu wszystkich części ciała, w tym mózgu.
Uwiąd jest połączeniem niedoboru białkowo-energetycznego wynikającego z głodu. **Kwashiorkor** wynika z braku białka w diecie, zazwyczaj występującego u małych dzieci po odstawieniu od piersi.
Główne źródła
Kompletne białka znajdują się w mięsie, drobiu, rybach, jajkach, serze i mleku.

MINERAŁY

Sód
Funkcje w organizmie
Sód jest elektrolitem, który utrzymuje normalny poziom płynów i równowagę elektrolitową. Ponadto pomaga w skurczu mięśni i w prawidłowym funkcjonowaniu nerwów.
Niedobory
Powoduje skurcze mięśni, utratę apetytu, zmęczenie psychiczne.
Główne źródła
Znalezione w soli kuchennej, sosach i przetworzonej żywności.

Wapń
Funkcje w organizmie
Buduje zęby i kości. Wapń bierze udział w skurczu mięśni, funkcjonowaniu nerwów, krzepnięciu krwi, regulacji ciśnienia tętniczego i w funkcjach obronnych organizmu.
Niedobór
Powoduje zahamowanie wzrostu u dzieci i osteoporozy u dorosłych.
Toksyczność
Zaparcia, zwiększone ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych i negatywnej ingerencji we wchłanianie innych minerałów.
Główne źródła
Mleko i przetwory mleczne, ryby, kości, tofu i niektóre warzywa, np brokuły i rośliny strączkowe.

Fosfor
Funkcje w organizmie
85% dostępnego fosforu to połączenie z wapniem, jak fosforany wapnia w kościach. Fosfor bierze udział w wielu reakcjach chemicznych w tkankach

miękkich, takich jak metabolizm czy utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Ponadto fosfor znajduje się w strukturze wielu enzymów.

Główne źródła

Produkty mleczne, orzechy, nasiona, soczewica, wędliny, chleb i zboża.

Żelazo

Funkcje w organizmie

Ma zasadnicze znaczenie dla procesów, dzięki którym komórki wytwarzają energię (metabolizm energii); stanowi część hemoglobiny we krwi, która przenosi tlen w organizmie oraz mioglobiny (w mięśniach), która sprawia, że tlen potrzebny do skurczu mięśni jest dostępny.

Niedobór

Obniżona odporność na infekcje, senność, zmęczenie, zmniejszona zdolność uczenia się, brak uwagi i zaburzenia funkcji poznawczych u dzieci.

Toksyczność

Nadmiary żelaza są rzadkie w krajach rozwiniętych, ale są znane w niektórych częściach Afryki, gdzie mieszkańcy wsi gotują w garnkach żelaznych.

Główne źródła

Czerwone mięso zawiera najbardziej skoncentrowaną i łatwo przyswajalna formę żelaza. Mniejsze ilości żelaza można znaleźć w rybach, kurczaku, jajach, roślinach strączkowych i suszonych owocach.

Jod

Funkcje w organizmie

Wymagany do tworzenia hormonów tarczycy, które regulują przemianę materii w organizmie, a tym samym kontrolują zużycie energii. Hormony wytwarzane są w tarczycy. Niedobór hormonów tarczycy prowadzi do opóźnienia wzrostu. Niedobór w okresie ciąży i wczesnego niemowlęctwa powoduje opóźnienie rozwoju mózgu.

Główne źródła

Woda morska, warzywa uprawiane w rejonach, gdzie jod występuje w glebie. W obszarach o niskiej zawartości jodu, jod dodaje się do jednego z produktów spożywczych, zwykle do soli.

Cynk

Funkcje w organizmie

Cynk odgrywa rolę w wielu układach enzymatycznych w organizmie.

Niedobory

Jeżeli istnieje niskie spożycie cynku, zaleca się wzrost spożycia chudego mięsa czerwonego. Absorpcja cynku zmniejsza się, gdy są spożywane suplementy żelaza.

Główne źródła

Czerwone mięso, orzechy, nasiona i pełnoziarniste produkty zbożowe.

REKOMENDOWANE ZALECENIA DIETETYCZNE

Rekomendowane zalecenia co do spożycia składników odżywczych (z ang: The recommended dietary intakes (RDI) **określają, jaka powinna być ilość pobieranych w pożywieniu podstawowych składników odżywczych**, aby wspierać zdrowie i dobre samopoczucie większości ludzi.
Tabele RDI są do użytku grupowego. Nie można za ich pomocą określić zapotrzebowania na składniki odżywcze dla określonej jednostki.
Zwykle jednak można przyjąć, że pobór składników odżywczych na poziomie minimum 70% zapotrzebowania określonego przez RDI w większości przypadków jest akceptowalny.

ROZUMIENIE ZAPOTRZEBOWANIA DIETETYCZNEGO JEDNOSTKI

Odżywcze wymagania różnią się w zależności od osoby i jej określonych cech np:

• wartość wzrostu,
• poziom aktywności fizycznej

Ponadto patrząc na potrzeby żywieniowe jednostki należy wziąć pod uwagę:

• jakie fizjologiczne zmiany zachodzą w jednostce? (może to być np. ciąża, choroba, rekonwalescencja),
• jakie są szczególne potrzeby odżywcze z tej osoby?
• które składniki pokarmowe są najbardziej znaczące na tym etapie okresu życia i dla płci tej osoby?

Marta Pyrchała-Zarzycka
Astro Salus Education Ltd
Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju
kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE	BLOGI
www.astrosalus.pl	http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/
www.astrosalus.com	http://astrosalus.pl/reiki/
http://kosmetyka-fitness.pl	http://kosmetyka-fitness.pl/ona/
www.magia-zycia.com.pl	http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/
www.sukces-biznes.pl	http://sukces-biznes.pl/sukces/
www.edukacja-domowa.pl	www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci