

Wpływ diety na występowanie chorób

Niezbilansowane żywienie i niewłaściwa jakość żywności mogą stać się przyczyną wielu chorób. Szacuje się, że istnieje ponad 80 jednostek chorobowych, będących następstwem nieprzestrzegania prawidłowej diety.

Do takich zaburzeń zdrowia lub przewlekłych chorób dietozależnych należą przede wszystkim:

- choroby układu krążenia (choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, nadciśnienie, udar mózgu)
- niektóre nowotwory złośliwe (rak sutka, rak gruczołu krokowego, rak żołądka, rak jelita grubego)
- nadwaga i otyłość
- cukrzyca typu II
- osteoporoza
- niedokrwistość
- hiperlipemię
- dna moczanowa
- choroby układu trawiennego (zapalenie pęcherzyka żółciowego, kamica żółciowa, choroby trzustki, przewlekłe zaparcia, uchyłkowość jelit, marskość wątroby)
- obniżenie odporności ogólnoustrojowej i zwiększenie podatności na zakażenia



WARZYWA I OWOCE PODSTAWĄ PRAWIDŁOWEGO JADŁOSPISU

Wyniki badań z ostatnich lat dowodzą, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszej diety. Ze względu na zawartość składników odżywczych można je podzielić na kilka grup kolorystycznych.

ZIELONE

takie jak: brokuł, sałata, natka pietruszki, groszek zielony

zawierają: kwas foliowy, witaminę B6, magnez

dają nam: ochronę przed anemią, prawidłowy rozwój układu nerwowego i mózgu oraz układu sercowo-naczyniowego, poprawę koncentracji, wzmocnienie odporności

NIEBIESKIE I FIOLETOWE

takie jak: bakłażan, owoce jagodowe, ciemne winogrona, śliwki, aronia, buraki

zawierają: antocyjany (silne przeciwutleniacze), resweratrol, witaminę C

dają nam: prawidłowy rozwój mózgu, spowolnienie rozwoju demencji, wzmocnienie odporności, prawidłowy rozwój układu nerwowego, poprawa wrażliwości komórek na insulinę, ochronę przeciwnowotworową

POMARAŃCZOWE, ŻÓLTE I CZERWONE

takie jak: marchew, pomidory, dynia, papryka

zawierają: beta-karoten, likopen, luteina, witamina C

dają nam: poprawę wzroku, stanu skóry, włosów i paznokci, opóźnienie procesów starzenia się, ochronę przeciwnowotworową

BIAŁE

takie jak: cebula, czosnek

zawierają: allicynę, kwercetynę, potas, magnez

dają nam: silne działanie bakteriobójcze, wzmocnienie odporności

Związki bioaktywne ważne dla naszego zdrowia

Prawidłowo skomponowana dieta powinna bazować na produktach obfitujących w korzystne dla naszego zdrowia związki bioaktywne. Przykładami takich substancji, ważnych dla naszego zdrowia są:

BŁONNIK POKARMOWY

To włókno pokarmowe z roślin, które jest niezbędne do prawidłowego działania układu pokarmowego, poprawia pasaż jelitowy. Spożywanie błonnika warunkuje prawidłową regulację stężenia glukozy we krwi oraz obniżenie stężenia cholesterolu. Produkty bogate w błonnik dają uczucie sytości na dłużej. Znajduje się w: pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach i owocach, nasionach i orzechach.

WITAMINY I PIERWIASTKI O CHARAKTERZE ANTYOKSYDACYJNYM

Mają zdolność wyłapywania wolnych rodników, przez co przyczyniają się o poprawy odporności organizmu i zwiększenia ochrony przed nowotworami:

- **WITAMINA C**, znajdująca się w: wiśniach, natce pietruszki, czarnych porzeczkach, rokitniku, kiwi, pomarańczach, cytrynie, brokułach, papryce
- **BETA-KAROTEN**, znajdujący się w: marchewce, pomidorach, morelach, mango, dynia
- **WITAMINA E**, znajdująca się w: olejach roślinnych, zwłaszcza oleju rzepakowym, oliwie z oliwek, orzechach, ziarnach słonecznika i dyni, kielkach pszenicy
- **KWAS FOLIOWY**, znajdujący się w: szpinaku, brokułach, kielkach pszenicy, sałacie, burakach
- **SELEN**, znajdujący się w: rybach morskich, orzechach zwłaszcza brazylijskich, sezamie, kielkach pszenicy, zbożach pełnoziarnistych
- **CYNK**, znajdujący się w: płatkach owsianych, kaszy gryczanej, groszku, orzechach, pestkach dyni i słonecznika, serze i mięsie

SUBSTANCJE ROŚLINNE O CHARAKTERZE ANTYOKSYDACYJNYM

Występują w żywności pochodzenia roślinnego, w różnych rodzajach kolorowych warzyw i owoców. Są przeciwutleniaczami, mają zdolność neutralizowania szkodliwego wpływu wolnych rodników na organizm. Wzmacniają działanie witamin oraz pierwiastków śladowych.

POLIFENOLE, FLAWONOIDY, ANTOCYJANY, KATECHINY, TANINY

Znajdują się m.in. w: zielonej herbacie, czarnej herbacie, kakao, oliwie z oliwek, kawie, warzywach i owocach, zwłaszcza takich jak czarne jagody, aronia, owoce czarnego bzu, czarne porzeczki, ciemne winogrona, kapusta, brokuły, czosnek, pomidor, soja, marchew, zboża

PROBIOTYKI

Są to dobroczynne bakterie, które hamują wzrost szkodliwych bakterii w naszym organizmie, regulują pracę jelit, przeciwdziałają alergii, regulują pracę układu immunologicznego.

Znajdują się w: kiszonkach, fermentowanych produktach mlecznych.

NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE, W TYM PRZEDĘ WSZYSTKIM KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

Ich regularne spożywanie obniża ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, niektórych nowotworów oraz alergii. Znajdują się w: rybach, zwłaszcza w tłustych rybach morskich, owocach morza, oleju rzepakowym, siemieniu lnianym i oleju lnianym, orzechach włoskich, migdałach.