



**Dieta naturalna najlepsza przy budowaniu
odporności i wzmacnianiu układu
pokarmowego.**

Mgr inż. Dorota Łapa

BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI I PROPAGOWANIE
ZDROWEGO STYLU ŻYCIA W PRZEDSZKOLACH
I SZKOŁACH JAKO PROFILAKTYKA CHOROÓB
ALERGICZNYCH I NIETOLERANCJI
POKARMOWYCH.



Definicja odporności

skupia się na ocenie sumy mechanizmów chroniących ustrój wyższy przed zakażeniem drobnoustrojami lub niekorzystnym wpływem innych substancji w tym białek.

Mówi ona o tworzeniu przeciwciał, o specjalnych mechanizmach budujących odporność, o odporności humoralnej, swoistej.





WSPÓŁCZESNY
POGLĄD O
ODPORNOŚCI
utrzymuje, że zdolność
absorbowania
substancji odżywczych
oraz wykorzystania
tlenu stanowi czynnik
decydujący o
sprawności
funkcjonowania
naszego układu
odpornościowego

- **Silna odporność** nie dopuszcza do powstawania chorób, których przyczyną jest wnikanie patogenów lub czynników zewnętrznych tj. np. alergeny
- **Oslabiona odporność** pozwala wnikać chorobom na poziom zewnętrzny.
- **Mocno oslabiona odporność** pozwala przenikać czynnikom chorobotwórczym głębiej do wewnętrznych warstw organizmu.

Układ trawienny a odporność

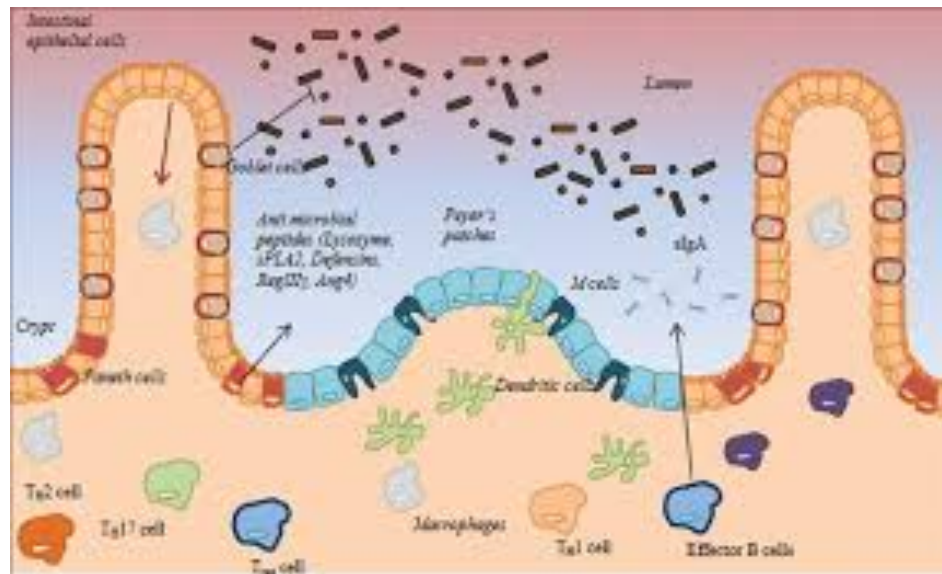


ZDR.ORG
♥ WY
UCZEŃ

Śluzówki i środowisko
jelit, czyli zrównoważona
flora bakteryjna



w błonie śluzowej jelit zanurzone
jest ok. 70–80% naszego układu
odpornościowego, czyli tkanka
limfatyczna związana z błoną
śluzową (ang. GALT – gut associated
lymphatic tissue).



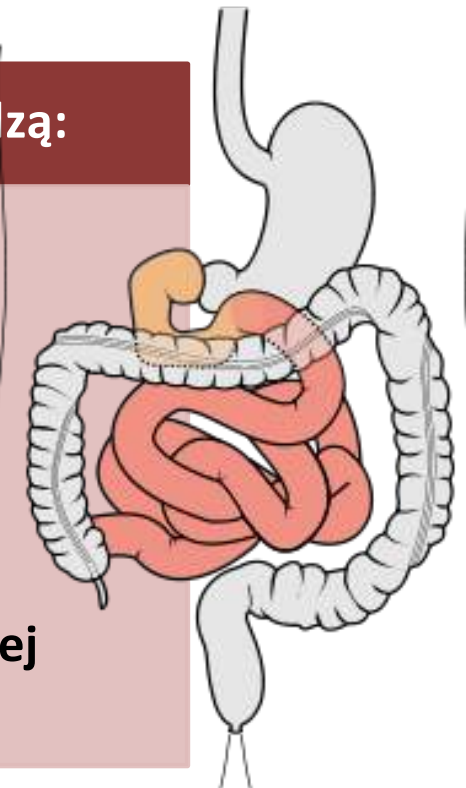


GALT
(ang. gut-associated lymphoid tissue) –
tkanka limfatyczna
jelita

MALT
(mucosa-associated lymphoid tissue) –
tkanka limfatyczna
błony śluzowej

W skład tkanki limfatycznej przewodu pokarmowego wchodzi:

- migdałki podniebienne (pierścień Waldeyera)
- migdałek gardłowy
- kępki Peyera
- grudki limfatyczne w wyrostku robaczkowym i jelicie grubym
- tkanka limfatyczna tworząca się z wiekiem w żołądku
- tkanka limfatyczna w przetyku
- rozsiane komórki limfatyczne i plazmatyczne w blaszce właściwej błony śluzowej





Zarówno szerokie spektrum **substancji chemicznych**, jak i produkty **wysokoprzetworzone** oraz **cukier** prowadzą do zmian **flory jelit**.



Pasożyty – to niekorzystne bakterie, wirusy, robaki i grzyby bytujące w przewodzie pokarmowym człowieka.



Właściwe odżywianie powinno stanowić **podstawę układu odpornościowego**, gdyż błędy żywieniowe szybko odbijają się na odporności.



KONFERENCJA ZdrowyUczeń.org



ZDR
WY
UCZEŃ



Układ odpornościowy jest szczególnie wrażliwy na niedobór witamin, składników mineralnych i innych związków czynnych, których często organizm nie jest w stanie wytworzyć samodzielnie.



Największym "zjadaczem" witamin i składników mineralnych z naszego organizmu jest cukier

Wzmacniamy odporność organizmu poprzez wpływ na mikroflorę jelitową



ZDR.ORG
WYUCZEN

Wzbogacanie diety dziecka o **prebiotyki**, czyli składniki pokarmowe, które nie ulegają strawieniu.

Jednym z lepiej przebadanych prebiotyków jest **inulina**.



występuje naturalnie w cykorii, porach, karczochach, czosnku, szparagach, cebuli.

Probiotyki - MIKROBIOTA



ZDR
WY
UCZEŃ
ORG

- żywe mikroorganizmy pochodzenia ludzkiego, posiadające właściwości przylegania do komórek nabłonka jelitowego

(zawarte m.in w: kiszonki - kiszona kapusta, ogórki, sok z buraków, naturalne kefiry, jogurty).





TAK

KEFIRY I NATURALNE JOGURTY



JOGURTY OWOCOWE I DESERKI MLECZNE?

NIE





WZMACNIAMY ODPORNOŚĆ

- Witaminami jak: E i A, C
- Mineralami: żelazo, cynk, magnez
- NNKT omega 3






Czy trzeba stosować suplementy?











Czy nasze pożywienie zawiera dostateczną ilość witamin i składników mineralnych?



ZDR.org
 WY
 UCZEŃ

UTRATA WITAMIN I MINERAŁÓW W MG NA 100G			1985	1996	2002	SPADEK %
 BROKUŁY	WAPŃ	103	33	28	- 73%	
	KWAS FOLIOWY	47	23	18	- 62%	
	MAGNEZ	26	18	11	- 55%	
 ZIEMNIAKI	WAPŃ	14	4	3	- 78%	
	MAGNEZ	27	18	14	- 48%	
 KORZENNE	WAPŃ	37	31	28	- 24%	
	MAGNEZ	21	9	6	- 75%	
 SZPINAK	WAPŃ	62	19	15	- 76%	
	WITAMINA C	51	21	18	- 65%	
 BANAN	WAPŃ	8	7	7	- 12%	
	KWAS FOLIOWY	23	3	5	- 79%	
	MAGNEZ	31	27	24	- 23%	
	WITAMINA B6	330	22	18	- 95%	

ŹRÓDŁO: 1985, 1996, 2002 GEIGY PHARMACEUTICAL COMPANY SZWAJCARIA

Utrata wartości odżywczych w warzywach i owocach					
Utrata witamin i mineralów w miligramach na 100g.		1985	1996	2002	Różnica w %
 brokuły	wapń	103	33	28	- 73%
	kwas foliowy	47	23	18	- 62%
	magnez	26	18	11	- 55%
 fasola	wapń	56	34	22	- 51%
	kwas foliowy	39	34	30	- 23%
	magnez	26	22	18	- 31%
	witamina B6	140	55	23	- 77%
 ziemniaki	wapń	14	4	3	- 78%
	magnez	27	18	14	- 48%
 warzywa korzenne	wapń	37	31	28	- 24%
	magnez	21	9	6	- 75%
 szpinak	wapń	62	19	15	- 76%
	witamina C	51	21	18	- 65%
 banany	wapń	8	7	7	- 12%
	kwas foliowy	23	3	5	- 79%
	magnez	31	27	24	- 23%
	witamina B6	330	22	18	- 95%
 truskawki	wapń	21	18	12	- 43%
	witamina C	60	13	8	- 87%
 jabłka	witamina C	5	1	2	- 60%

Źródło: 1985, 1996 i 2002 Geigy Pharmaceutical Company (Szwajcaria)

YREK.PL©2008



ZDR
WY
UCZEN
.ORG

KONFERENCJA ZdrowyUczeń.org



Wit E i A , żelazo, cynk, i inne minerały

Najlepsze źródła są w produktach nieprzetworzonych w ziarnach zbożowych, owocach, warzywach.

ZDR
WY
UCZEŃ



Wit E - w olejach roślinnych, migdałach, jajach, marchewkach, orzechach, kiełkach, mące pełnoziarnistej, mleku, brukselce i innych zielonolistnych warzywach.



Wit A - w mleku pełnym, śmietanie, maśle, produktach mleczarskich, jajach, niektórych tłustych rybach, wątrobie, tranie, żółtka jaj.



Fe - mięso, rośliny strączkowe, zielone, świeże warzywa (brokuły, papryka, szpinak, natka), owoce (suszone figi), nasiona (sezam) i płatki śniadaniowe.



Zn - mięso, wątroba, jaja, produkty zbożowe z pełnego przemiału, sery podpuszczkowe, fasola, groch, kasza gryczana, orzechy, przetwory zbożowe.



W celu podniesienia odporności należy dietę dzieci wzbogacać w **kwasy tłuszczowe omega (głównie 3)**.

Źródła kwasów tłuszczowych:

ryby,

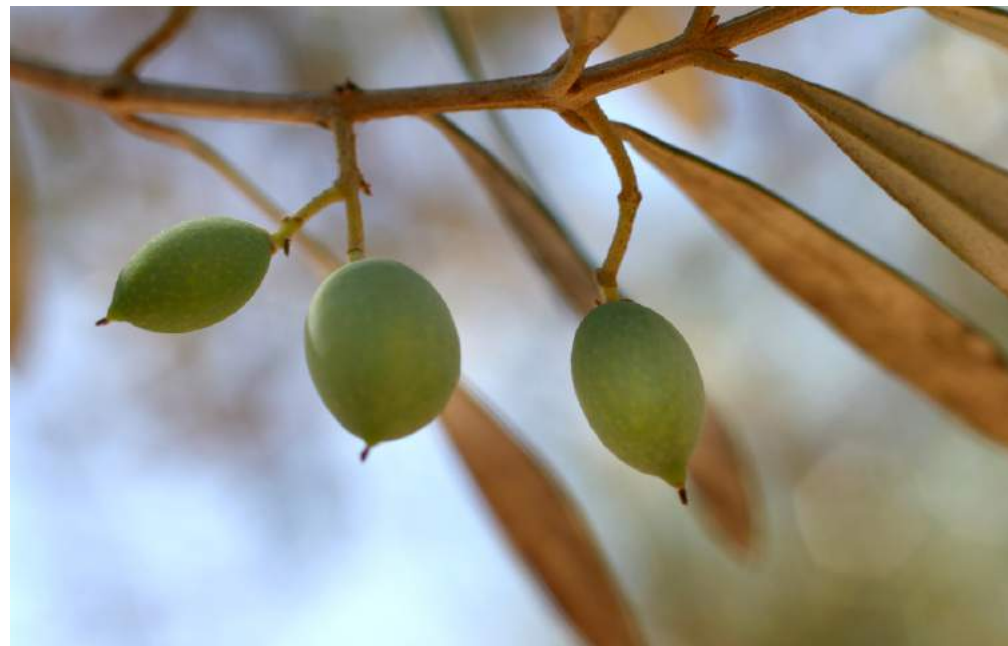
oliwa z oliwek,

siemię lniane,

olej lniany,

oleje roślinne,

nasiona dyni i słonecznika.





Pamiętajmy, że organizm najlepiej przyswaja składniki odżywcze, **jeśli będą one naturalne**, jeśli będą dojrzewały w naturalnych warunkach, zgodnie z sezonowością.

KONFERENCJA ZdrowyUczeń.org



Najlepsze źródła są w produktach
nieprzetworzonych, w ziarnach zbóż,
owocach, warzywach

ZDR
WY
UCZEŃ
ORG



KONFERENCJA ZdrowyUczeń.org



ZDR
WY
UCZEŃ
ORG

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

KONFERENCJA ZdrowyUczeń.org - PIRAMIDA ŚWIADOMOŚCI ŻYWIENIOWEJ





Żywność naturalna



NIE MA PRAWDZIWEGO ZDROWIA BEZ PRAWDZIWEGO JEDZENIA

- Dietetycy są zgodni: *im krótsza droga żywności z pola na stół, tym jest ona zdrowsza*

Źr. "Czy wiesz, co jesz?" K. Bosacka, M. Kozłowska-Wojciechowska; wyd. Publicat



PODSTAWOWE UZALEŻNIENIA SMAKOWE

- 1. OD SMAKU INTENSYWNIIE SŁODKIEGO**
– słodycze podawane od dzieciństwa, jako nagroda, jako sposób na spędzanie wolnego czasu
- 2. OD SMAKU INTENSYWNIIE SŁONEGO**
- słone produkty ze wzmacniaczami smaku
- 3. OD STYMULANTÓW (alkaloidów purynowych)**
- teina, kofeina, guaranina, mateina, teobromina
- 4. OD SMAŻONEGO I TŁUSTEGO POŻYWIENIA**
- tłuszcz jako nośnik smaku





PODSTAWOWE KIERUNKI ZMIAN W NOWOCZESNYM NATURALNYM ŻYWIENIU BĘDĄCE PODSTAWĄ PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

~~PSZENICA~~ zamieniamy na KASZE

~~NADMIAR MIĘSA~~ zamieniamy na ROŚLINY STRĄCZKOWE
czyli np. wędliny na pasty z warzyw

~~SŁODYCZE~~ zamieniamy na SUSZONE OWOCE, PESTKI, MIGDAŁY, ZDROWE CIASTA

~~TŁUSZCZE ZWIERZĘCEI UWODORNIONE~~ zamieniamy na TŁUSZCZE ROŚLINNE
NIERAFINOWANE

~~MLEKO UHT~~ zamieniamy na NATURALNE KROWIE, KOZIE, ZBOŻOWE

~~WZMACNIACZE SMAKU~~ zamieniamy na NATURALNE ZIOŁA I PRZYPRAWY

KONFERENCJA ZdrowyUczeń.org



ZDR
ORG
WY
UCZEŃ

AKTYWNOŚĆ:

regularne wykonywanie
umiarkowanych ćwiczeń
fizycznych i świeże
powietrze

DIETA:

NATURA:

odporność wzmacniają
światło słońca, czyste i
świeże powietrze oraz
czysta woda

umiarkowane
niedojadanie oraz proste
łączenie pokarmów,

pełnowartościowe
pożywienie oparte na
zbożach i warzywach,

unikanie środków
odurzających

unikanie rafinowanego i
chemicznie skażonego
pożywienia oraz
pożywienia zjełczanego

nie jadać późno
wieczorem i w nocy

KONFERENCJA ZdrowyUczeń.org



ZDR
WY
UCZEŃ
.ORG

SUPLEMENTY:

Najlepsze te uzyskane z pełnowartościowego pożywienia a nie uzyskane poprzez syntezę chemiczną np.

MLECZKO PSZCZELE

JEŻÓWKA
PURPUROWA

OLEJ
Z WIESIOŁKA

ZIOŁA: lukrecja, kora wierzbowy, bobrek trójlistkowy, malina, melisa, mięta, pokrzywa, szatwia, nasiona lnu, pięciornik gęsi, świetlik



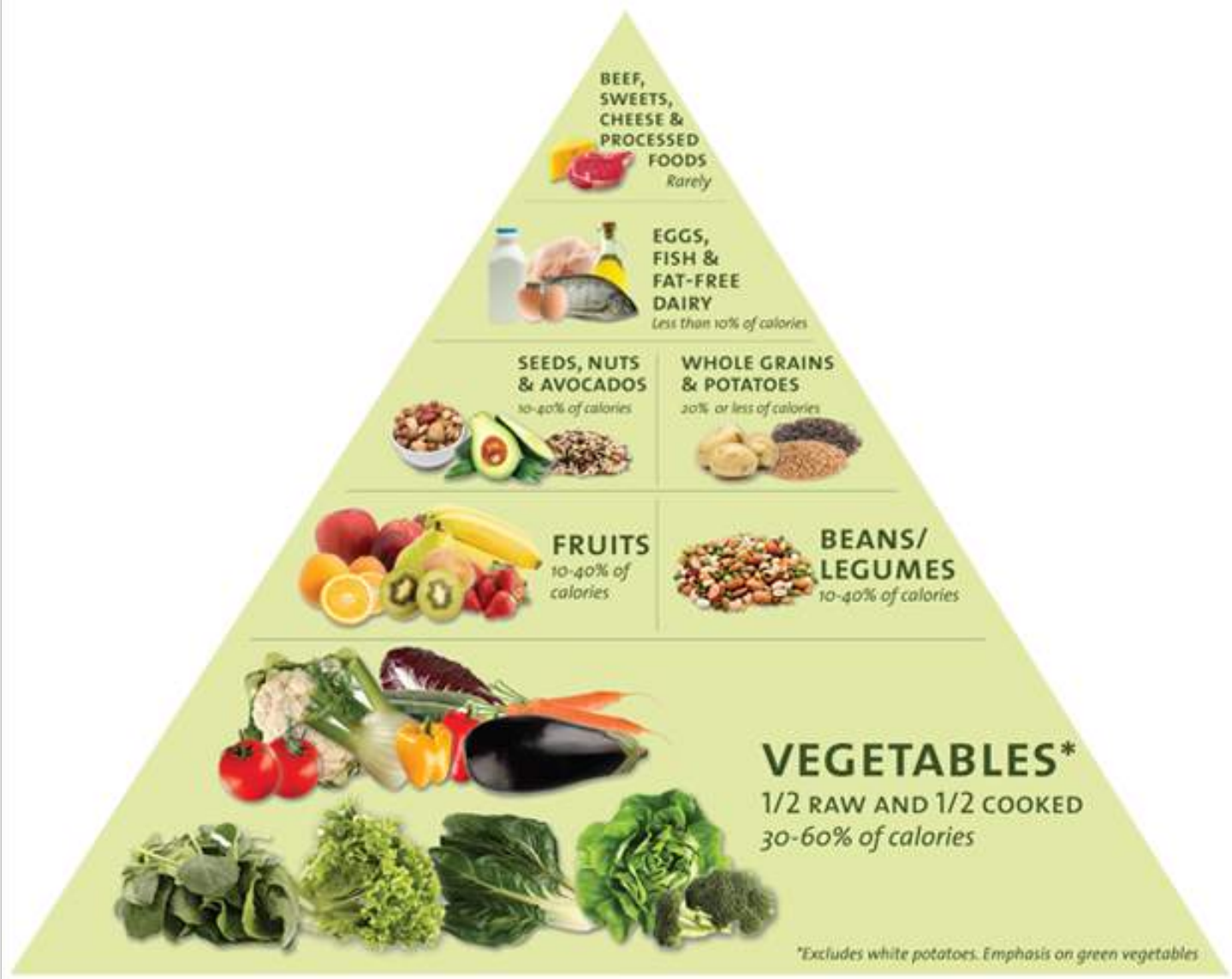
CZEPOTA
PUSZYSTA -
vilcacora

NASTAWIENIE I RADOŚĆ ŻYCIA



POTRAWY I
NAPOJE
WZMACNIAJĄCE
ODPRONOŚĆ, ze
względu na ich
właściwości
m.in.

- Owsianki
- Dania na bazie kaszy jaglanej
- Rosoły z dużą ilością warzyw na mięsach ekologicznych
- Zupy warzywne z dodatkiem cebuli i czosnku oraz na bazie czerwonych warzyw jak marchew, dynia
- Dania przygotowywane z użyciem ziół przyprawowych
- Herbaty z użyciem ziół: tymianek, malina, koper włoski
- Kawy zbożowe z cynamonem
- Kompoty bez cukru z goździkami



Copyright © 2010 Joel Fuhrman M.D.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ