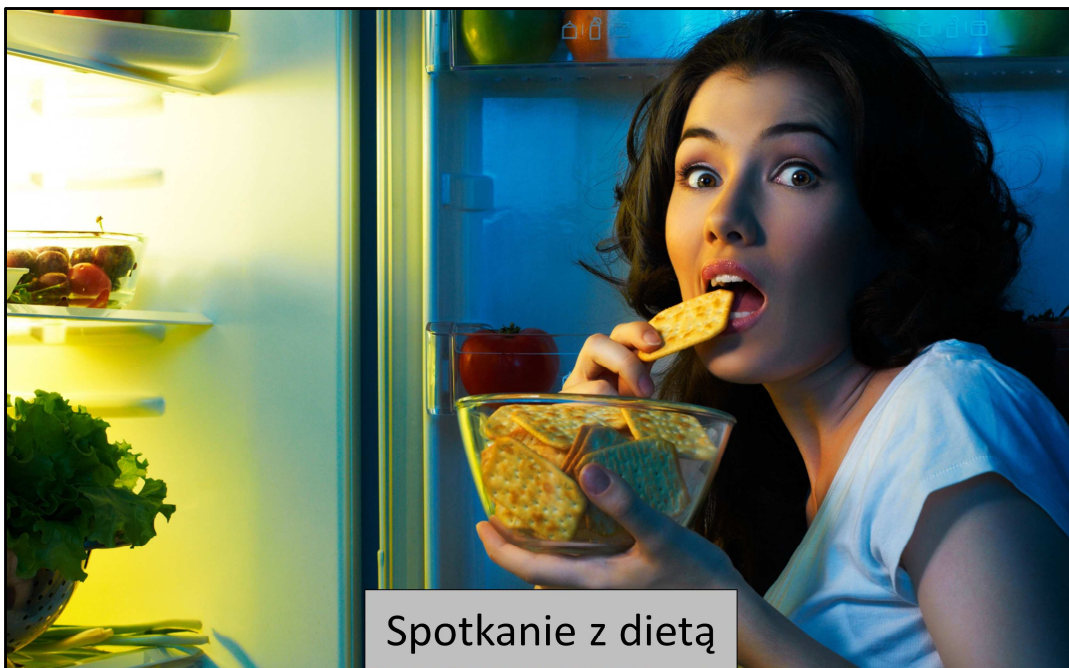




Spotkanie z dietą



Karol Augustowski
Sport All In UJ
METAFORMA Cafe, 9.04.2015

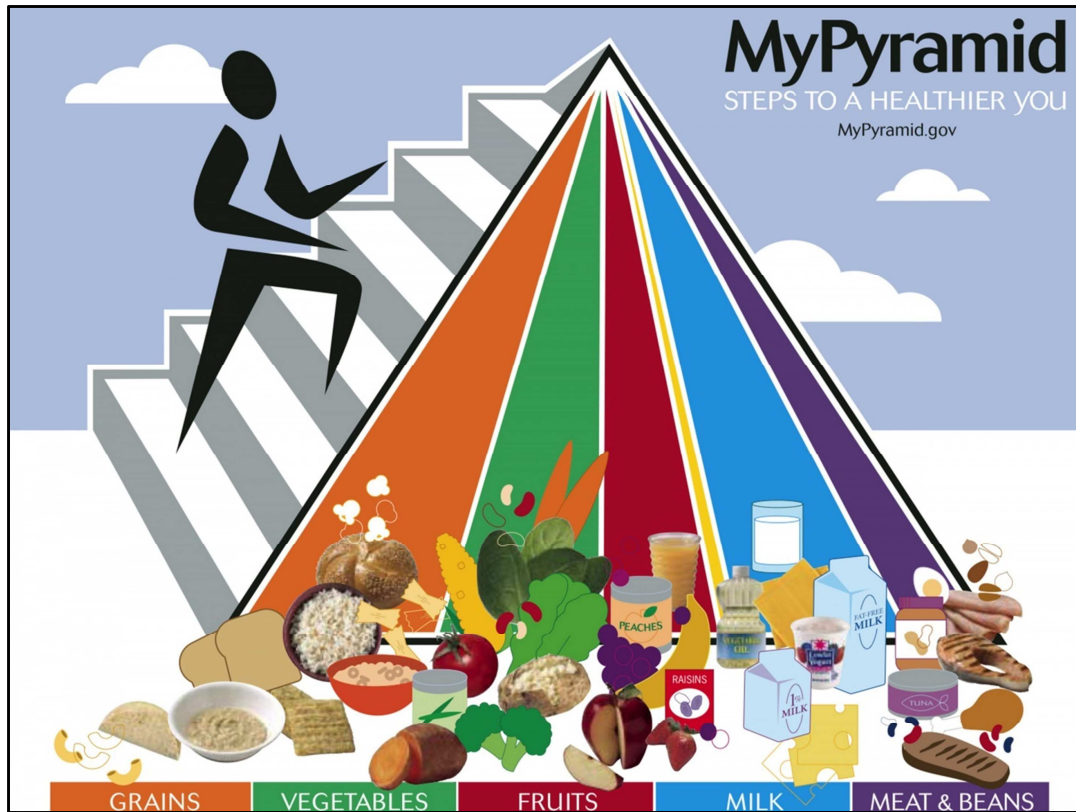
dietetycy
AUGUSTOWSCY

Zdrowe odżywianie ?



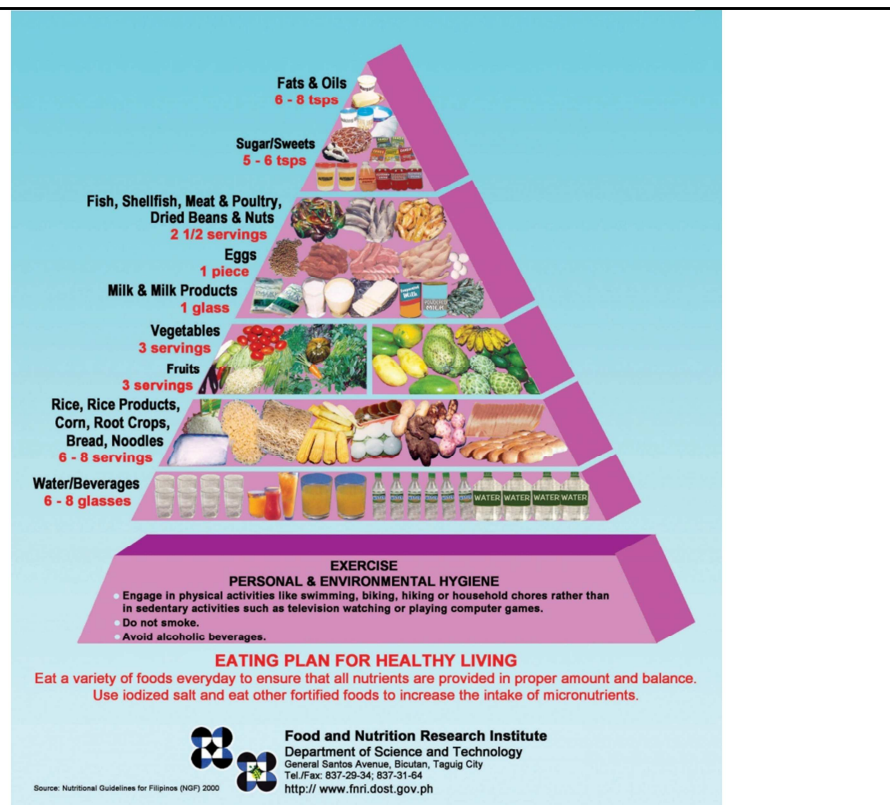
Istnieje szereg piramid żywieniowych – mniej lub bardziej właściwych.

Piramida to najbardziej ogólny z możliwych planów żywieniowych, jednak lepszy niż żaden.

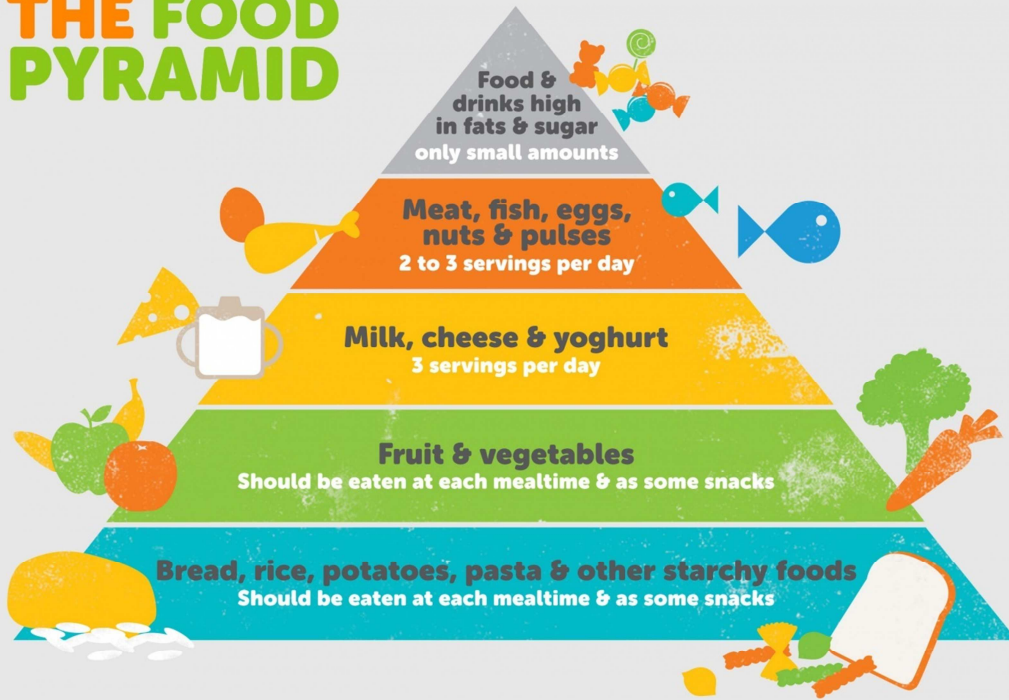


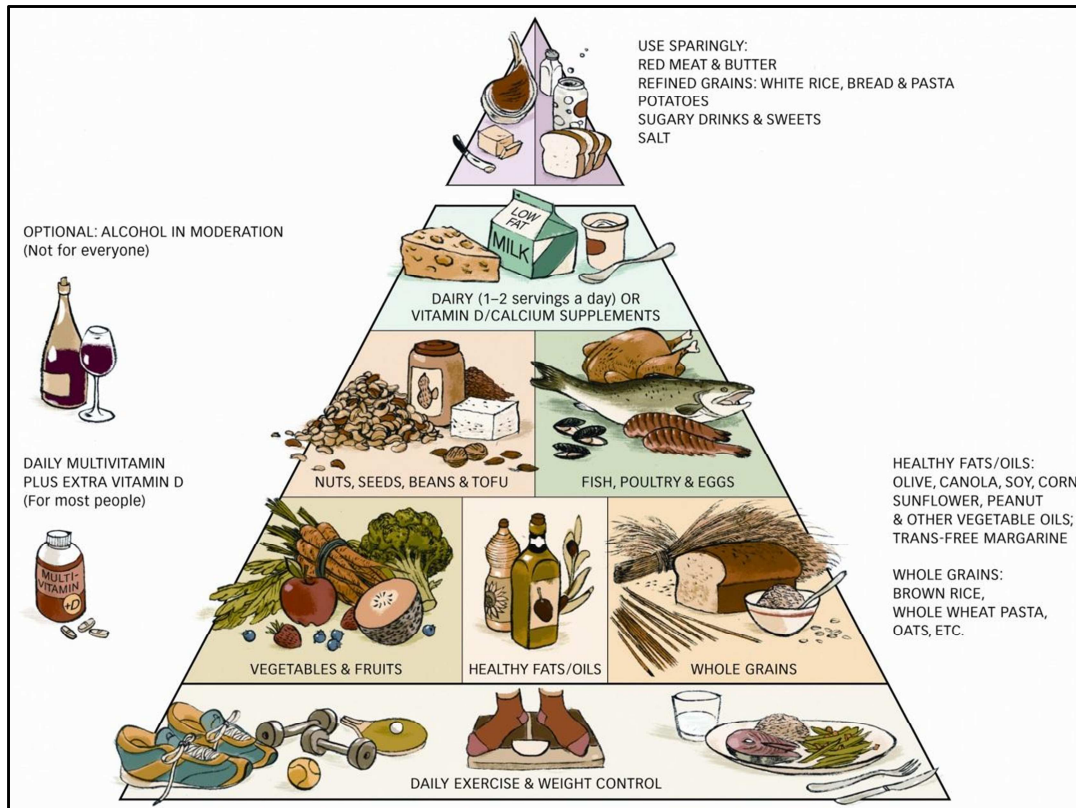




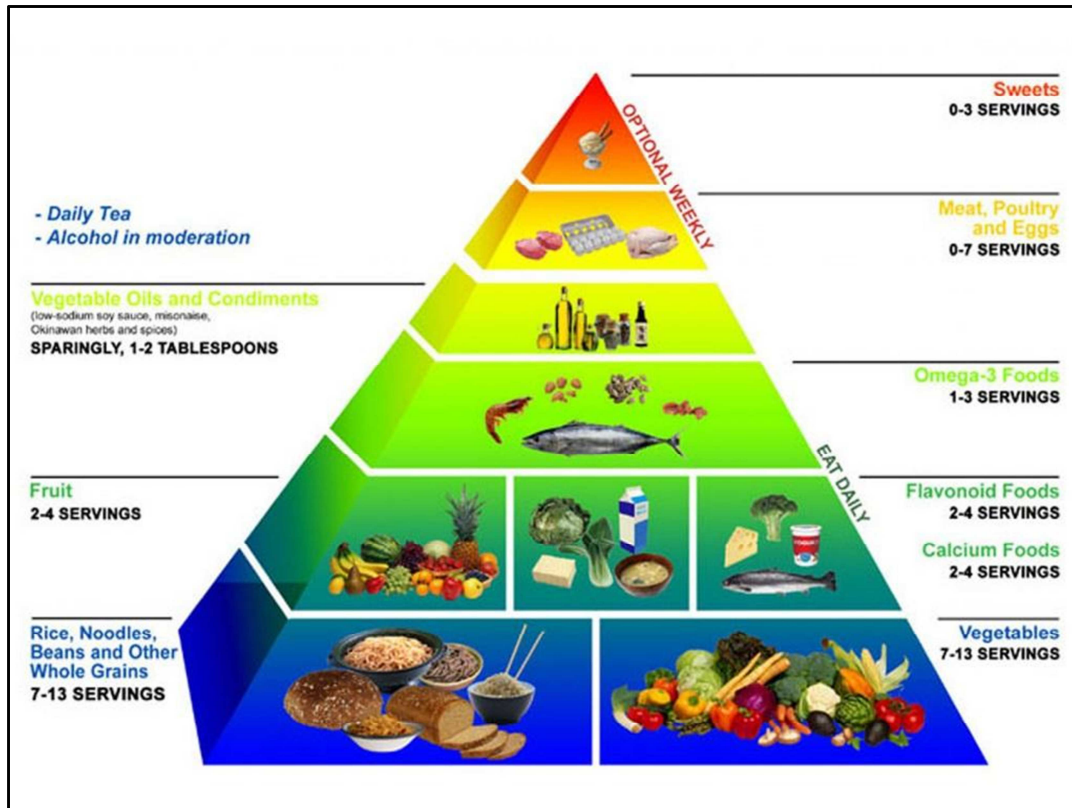


THE FOOD PYRAMID

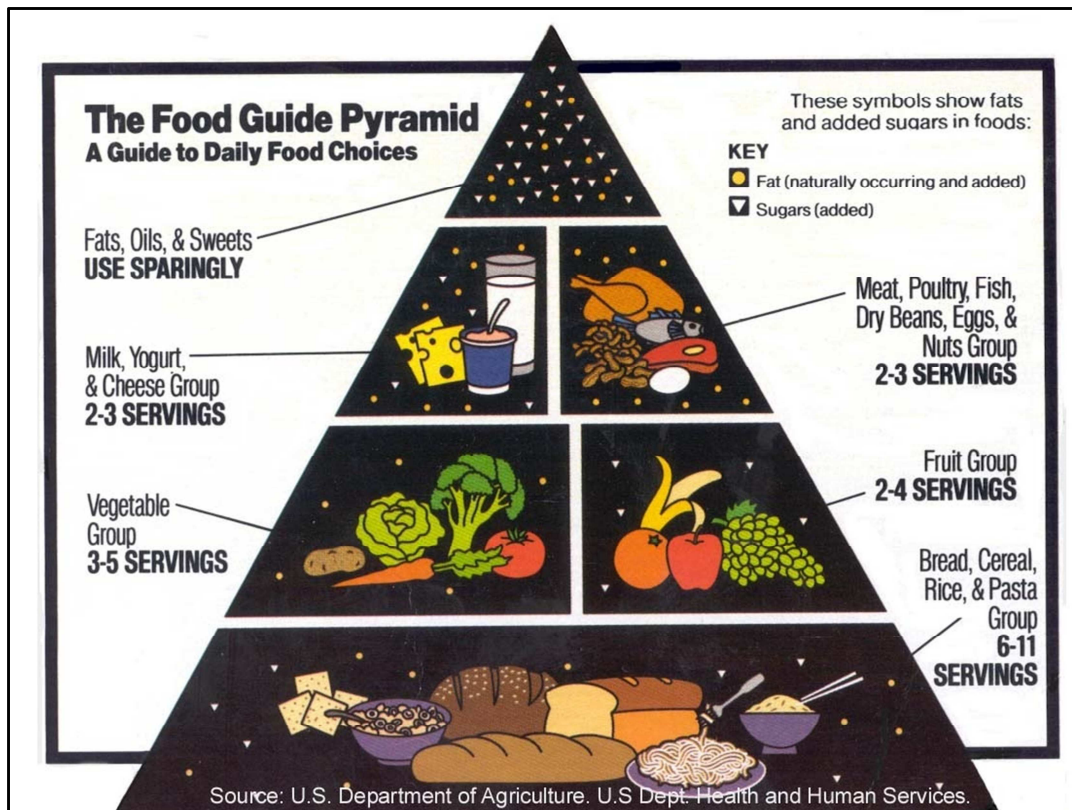








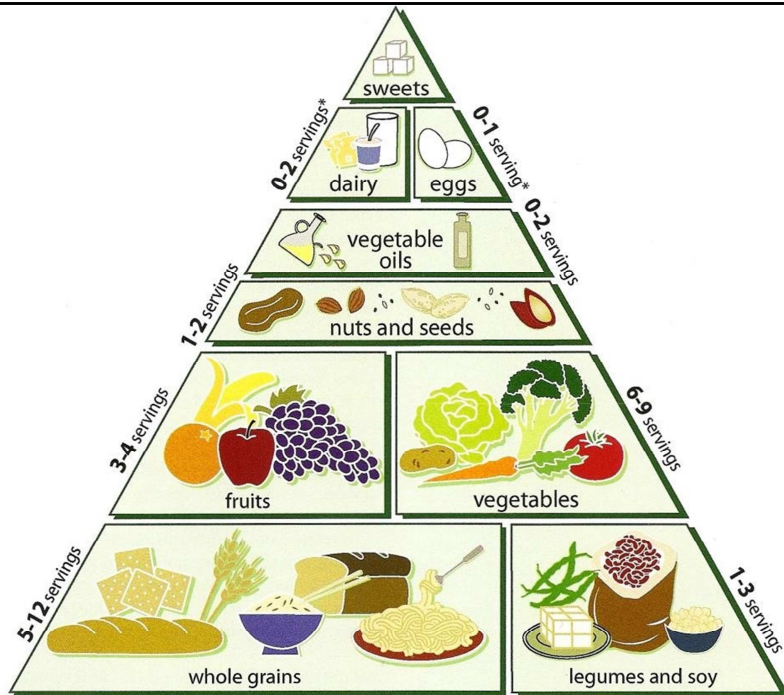








The Real Food Pyramid



* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

Other Lifestyle Recommendations



Daily Exercise

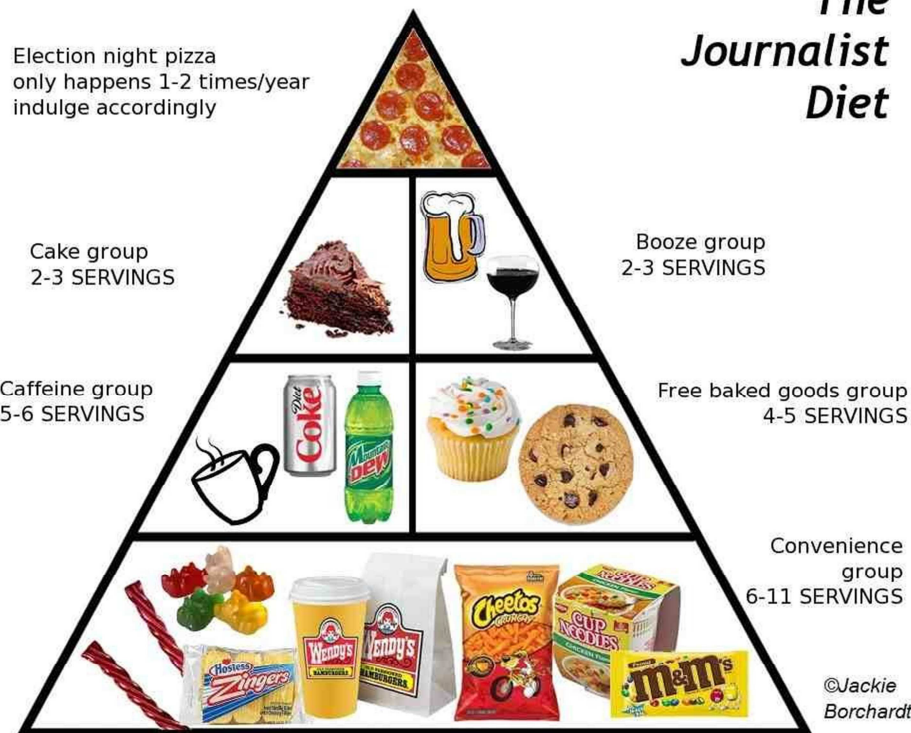


Water—eight, 8 oz. glasses per day



Sunlight—10 minutes a day to activate vitamin D

The Journalist Diet



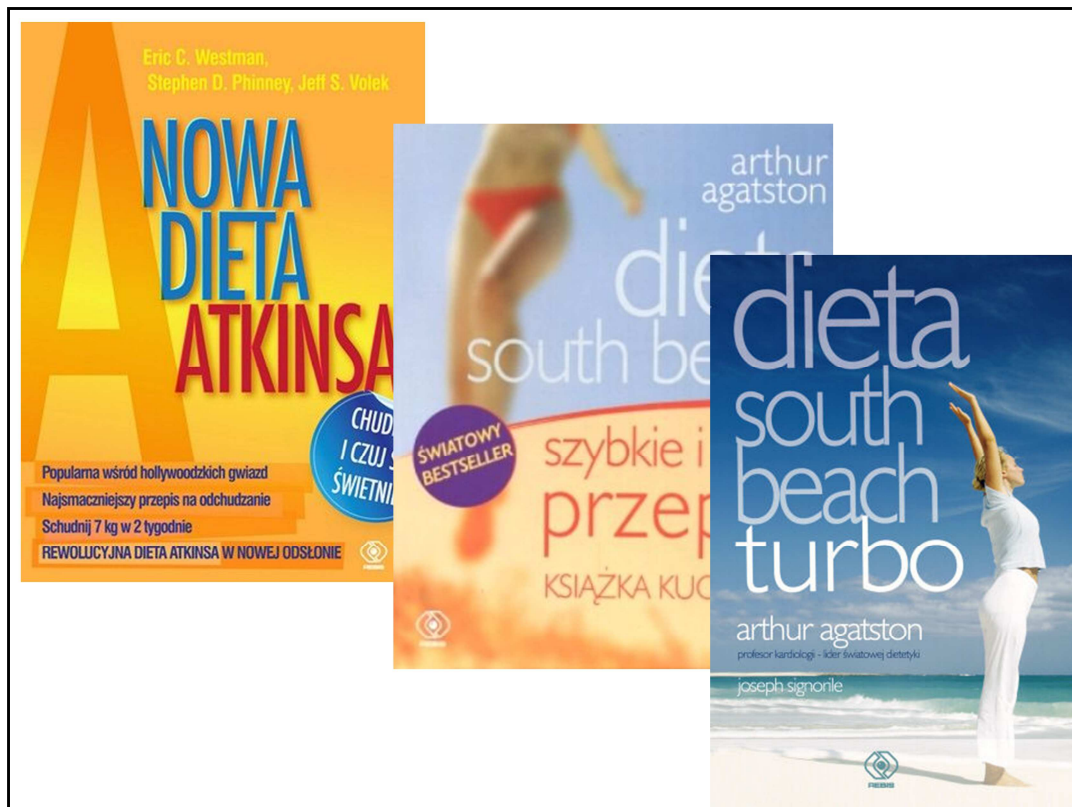


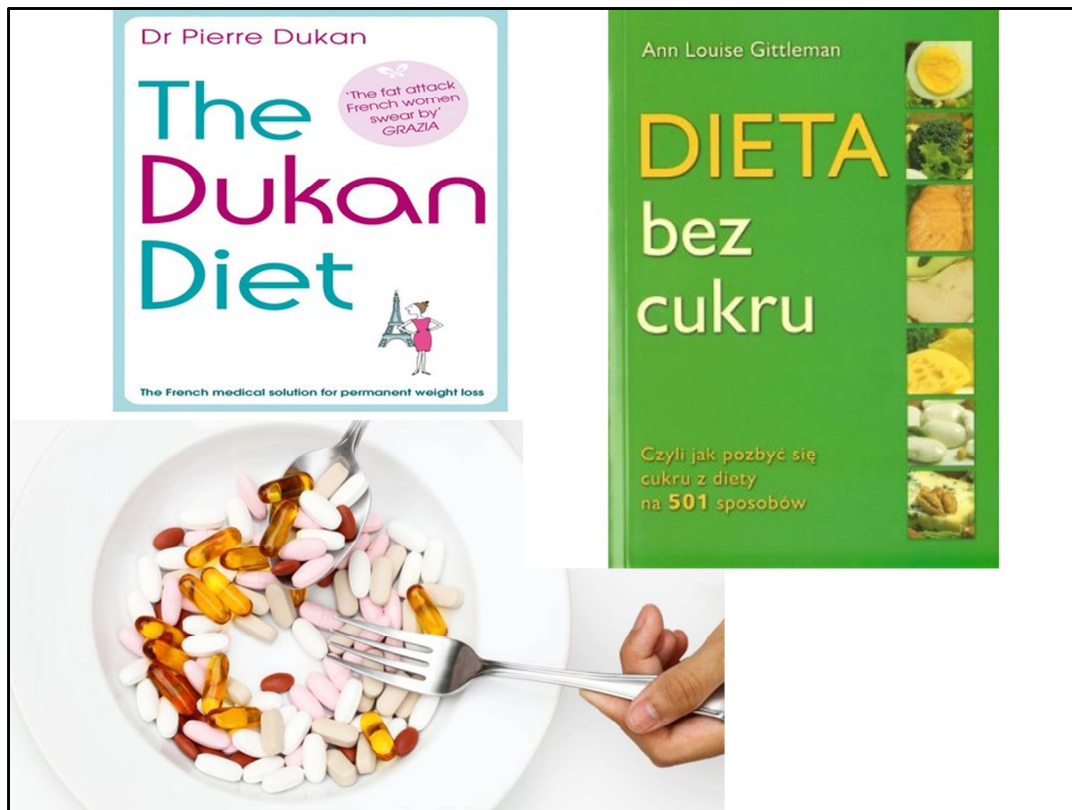


Nie zapominaj o ruchu!



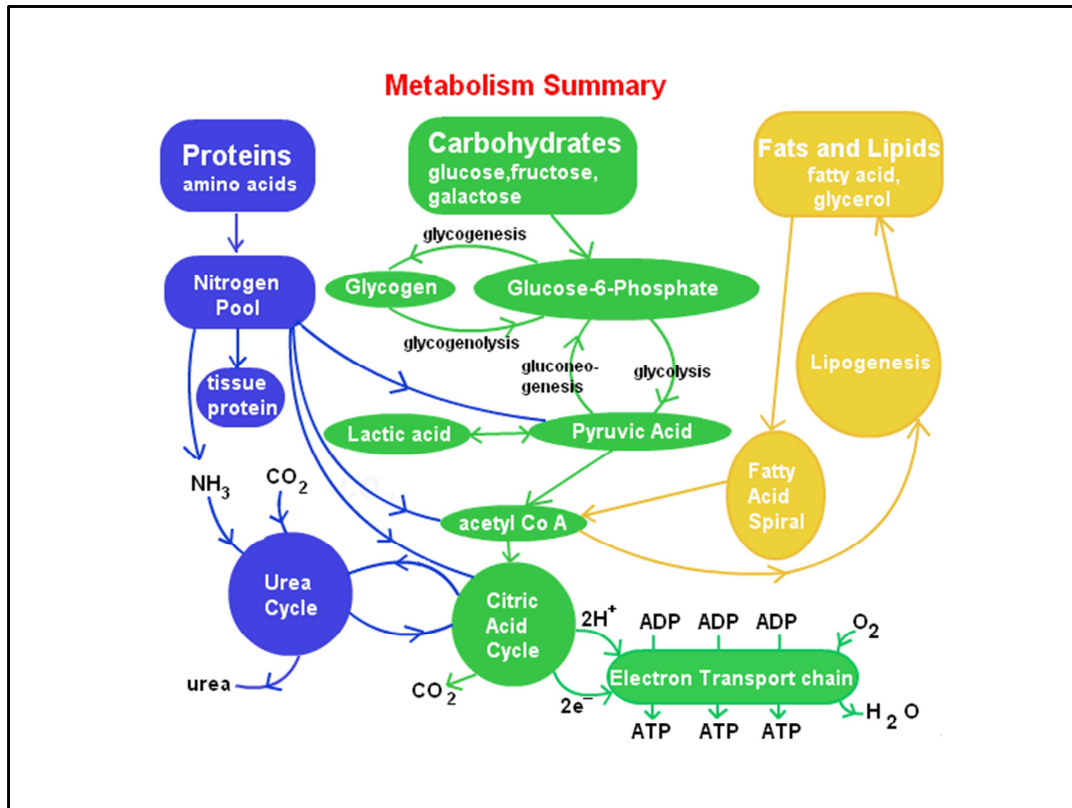
Instytut Żywności i Żywienia 2009





Stosowanie diet popularnych w mass-mediach ?

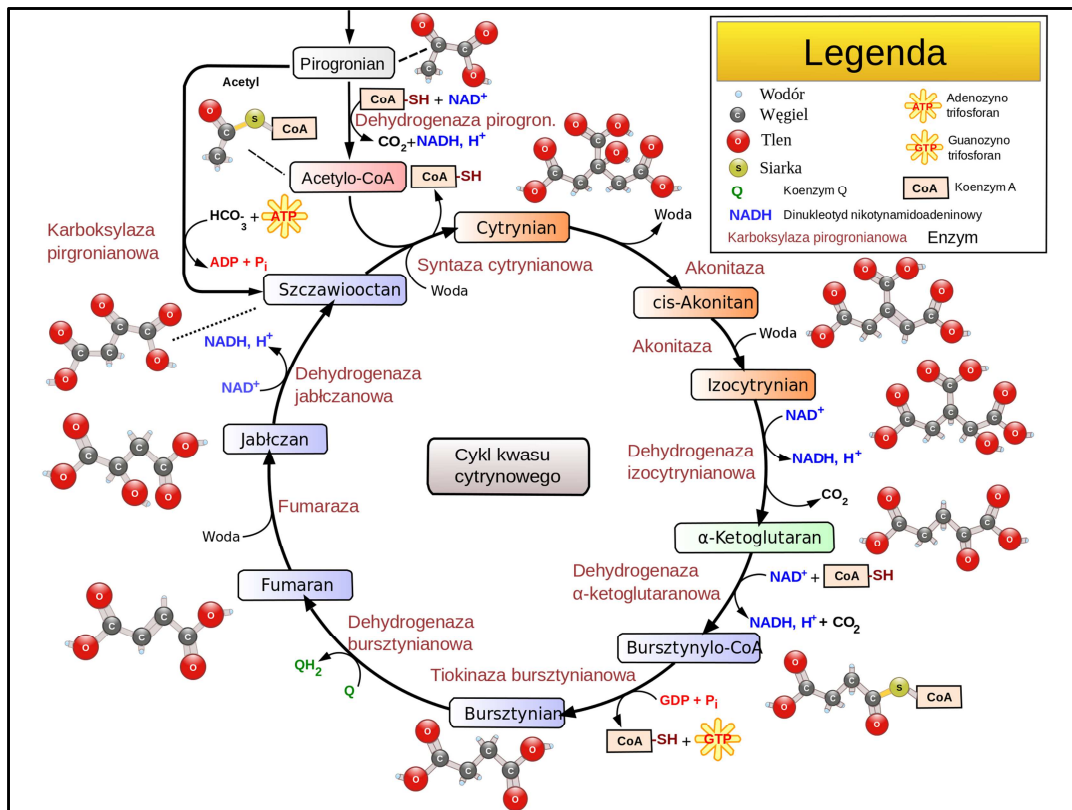
Produkty zastępujące regularne pożywienie ?



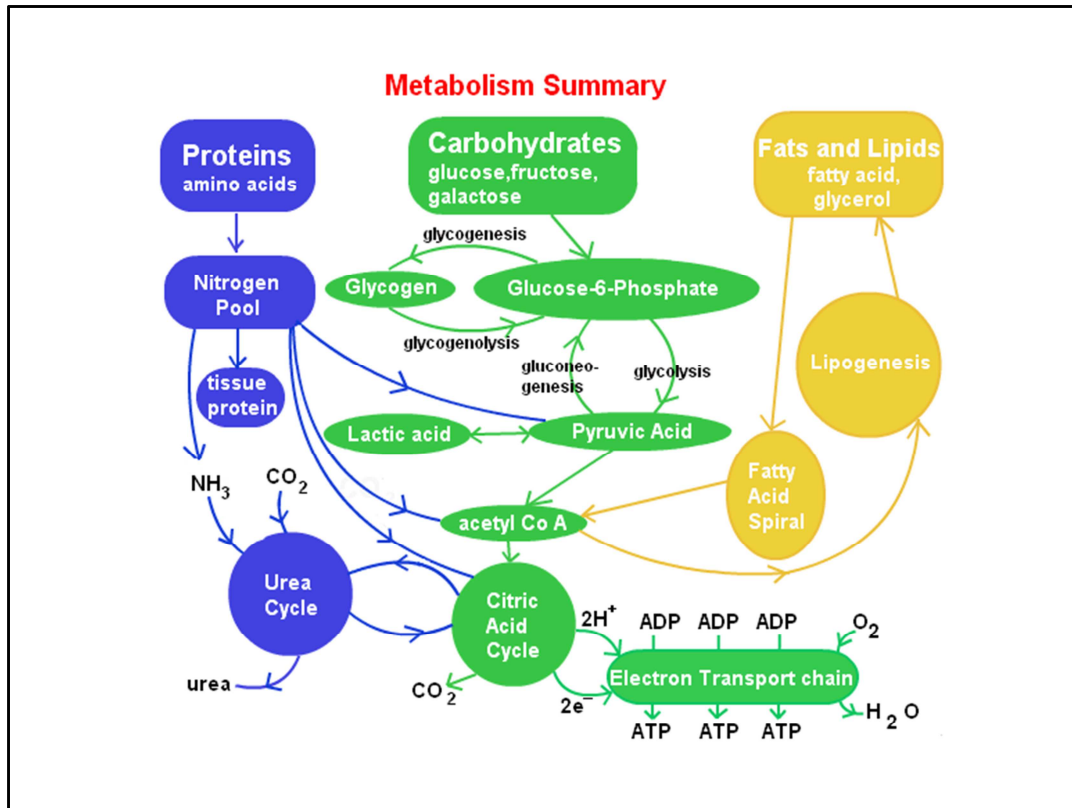
Spożywajmy wszystkie składniki odżywcze – białka, tłuszcze i węglowodany.

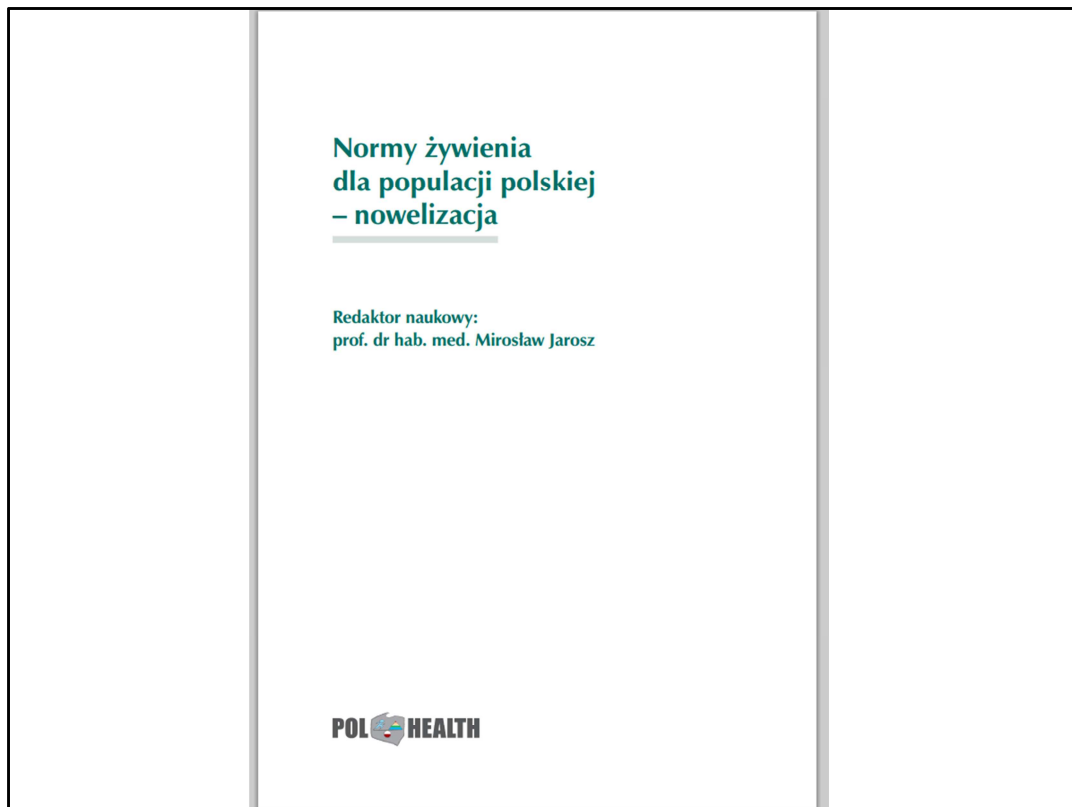
Wszystkie one biorą udział w naszym metabolizmie – w przypadku gdy nie dostarczamy, któregoś z nich, albo dostarczamy w złych proporcjach, organizm sam musi przetworzyć dostarczane składniki, na te które potrzebuje – wszystkie one łączą się bowiem w cyklu Krebsa.

Zwracajmy uwagę na ich proporcje - są one jednak zróżnicowane pod względem wieku, płci, aktywności fizycznej, ...



Blizsze spojrzenie na cykl Krebsa – nie aż tak istotne byśmy go rozumieli, ale ważne byśmy pamiętali, że zarówno białka, tłuszcze, jak i węglowodany muszą wziąć w nim udział.



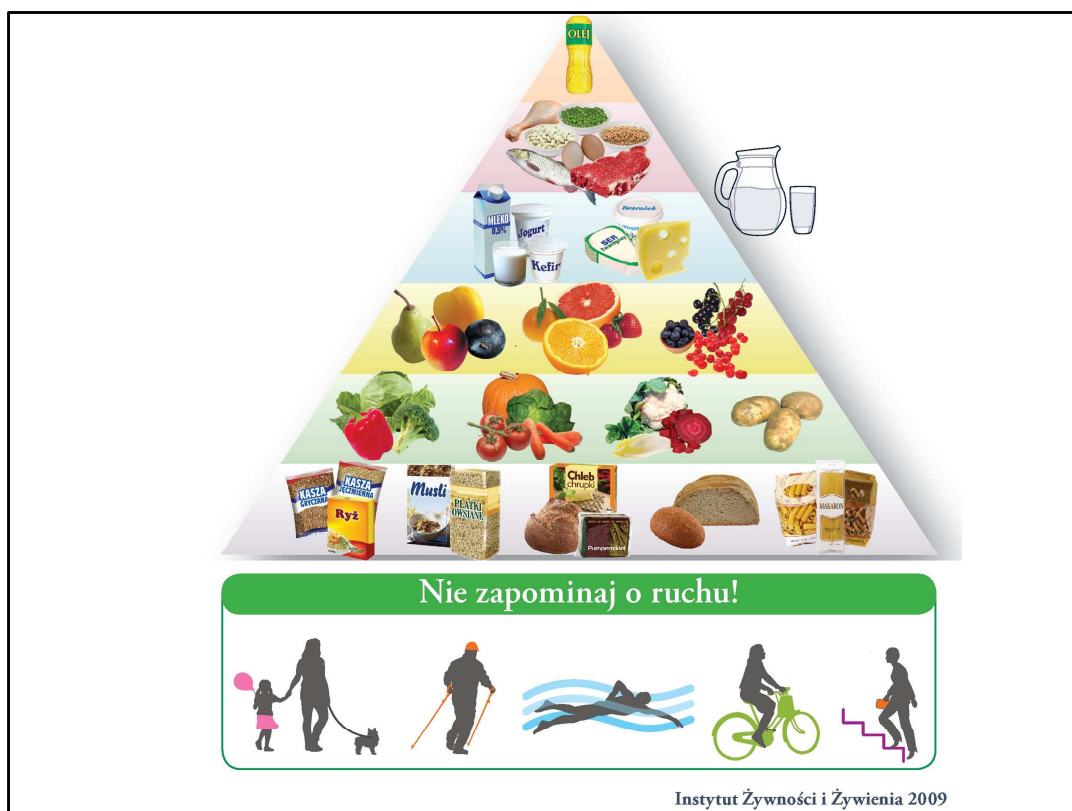


Gdzie sprawdzamy nasze zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy i minerały ?

<http://mail.izz.waw.pl/~it/NORMY/NormyZywieniaNowelizacjaIZZ2012.pdf>

Mężczyźni Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	MJ/d						kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)						Aktywność fizyczna (PAL)					
		1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4
19-30	50	8,4	9,8	10,7	12,1	13,4	14,6	2000	2300	2550	2900	3200	3500
	60	9,4	10,9	11,9	13,4	14,9	16,3	2250	2600	2850	3200	3550	3900
	70	10,3	11,7	12,8	14,6	16,1	17,6	2450	2800	3050	3500	3850	4200
	80	11,3	12,8	14,0	15,9	17,6	19,2	2700	3100	3350	3800	4200	4600
	90	12,1	14,0	15,2	17,4	19,0	20,7	2900	3300	3600	4150	4550	4950
31-50	50	8,4	9,8	10,7	12,1	13,4	14,6	2000	2300	2550	2900	3200	3500
	60	9,2	10,4	11,4	13,0	14,4	15,7	2200	2500	2750	3100	3450	3750
	70	9,8	11,2	12,3	14,0	15,5	16,7	2350	2700	2950	3350	3700	4000
	80	10,3	11,8	13,0	14,6	16,3	17,6	2450	2800	3100	3500	3900	4200
	90	11,1	12,6	13,8	15,9	17,4	18,8	2650	3000	3300	3800	4150	4500
51-65	50	7,5	8,6	9,5	10,9	12,1	13,0	1800	2100	2300	2600	2900	3100
	60	8,4	9,6	10,5	12,1	13,2	14,4	2000	2300	2500	2900	3150	3450
	70	9,0	10,2	11,2	13,0	14,2	15,5	2150	2450	2700	3100	3400	3700
	80	9,2	10,7	11,7	13,4	14,6	16,1	2200	2550	2800	3200	3500	3850
	90	10,0	11,5	12,6	14,2	15,9	17,2	2400	2750	3000	3400	3800	4100
66-75	50	6,7	7,7	8,4	9,6	10,5		1600	1850	2000	2300	2500	
	60	7,7	8,8	9,6	11,1	12,1		1850	2100	2300	2650	2900	
	70	8,2	9,4	10,3	11,7	13,0		1950	2250	2450	2800	3100	
	80	8,8	10,2	11,2	12,8	14,0		2100	2450	2650	3050	3350	
	90	9,0	10,5	11,5	13,0	14,2		2200	2550	2800	3200	3500	
> 75	50	6,3	7,3	7,9	9,2	10,0		1500	1750	1900	2200	2400	
	60	7,3	8,4	9,2	10,7	11,7		1750	2000	2200	2550	2800	
	70	7,7	9,0	9,8	11,3	12,6		1850	2150	2350	2700	3000	
	80	8,4	9,6	10,7	12,3	13,6		2000	2300	2550	2950	3250	
	90	9,0	10,5	11,5	13,0	14,2		2200	2550	2800	3200	3500	

Jeśli nie ćwiczymy co najmniej 3 x w tygodniu nasza aktywność to najczęściej 1,4



Jeśli chcemy postawić na prostotę i kierować się piramidą – wybierzmy tą ze strony IŻŻ (Instytutu Żywności i Żywienia).

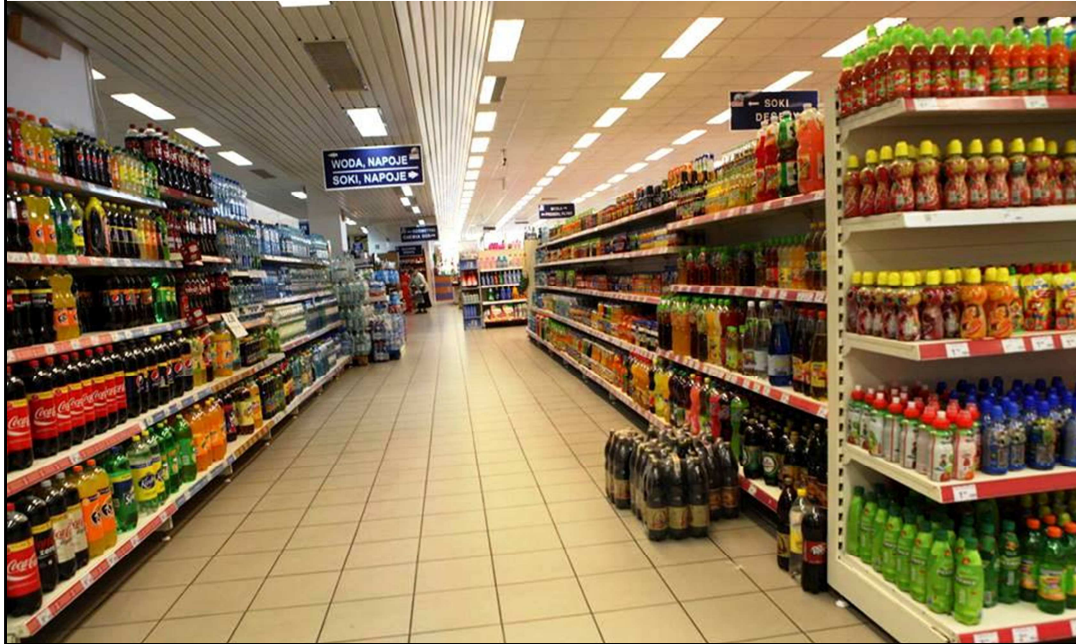
http://www.izz.waw.pl/pl/?option=com_content&view=article&id=7

Przykładowy – mocno uproszczony i uogólniony plan żywieniowy
dla osoby o małej aktywności fizycznej

- Obiad
 - Kasze – 3x w tygodniu
 - Ryby – 2-3x w tygodniu
 - Mięso – max 2x w tygodniu
- Warzywa – min 5x dziennie
- Ser żółty / kefir / maślanka
- Woda – 1,5 – 2 l dziennie
- Sól – max ½ łyżeczki dziennie

Gdzie tanio kupować ??

Czy można tanio kupować wartościowe produkty żywnościowe ??



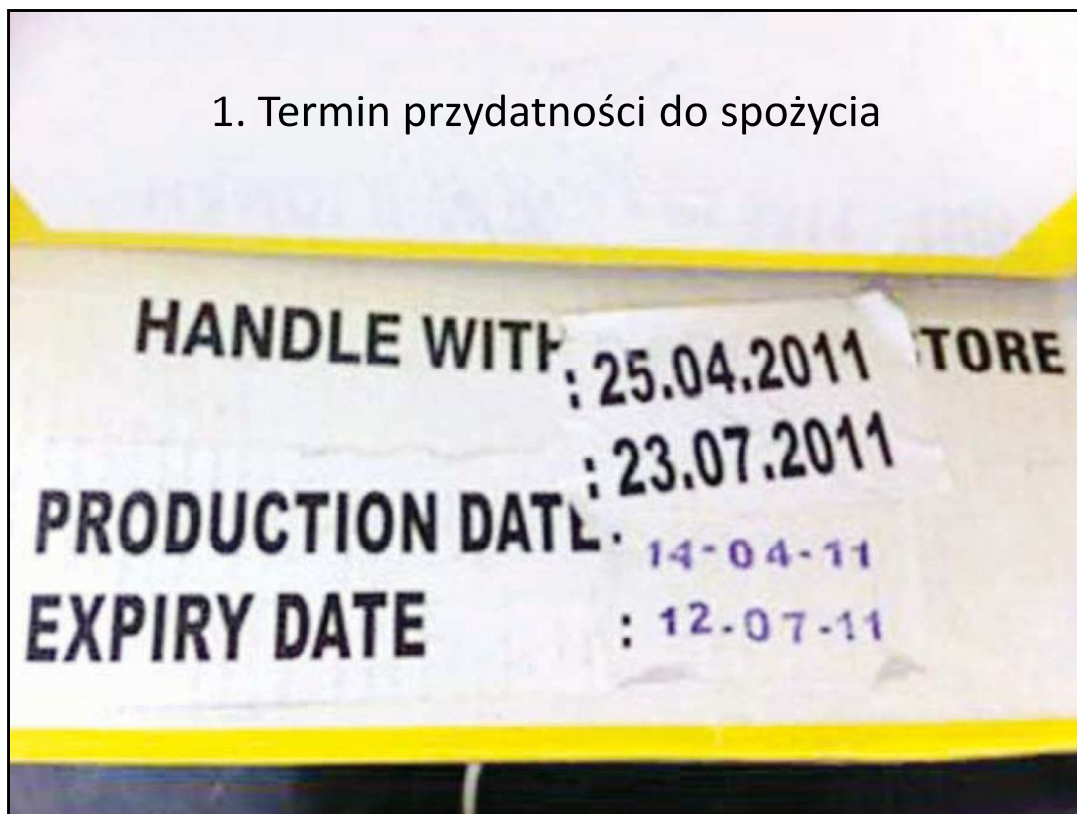
Można – ale niestety nie wszystko.

Mięso nadal jest najlepsze, to za które zapłacimy najwięcej (oczywiście nie ma reguły – bo sprzedawcy o tym wiedzą).

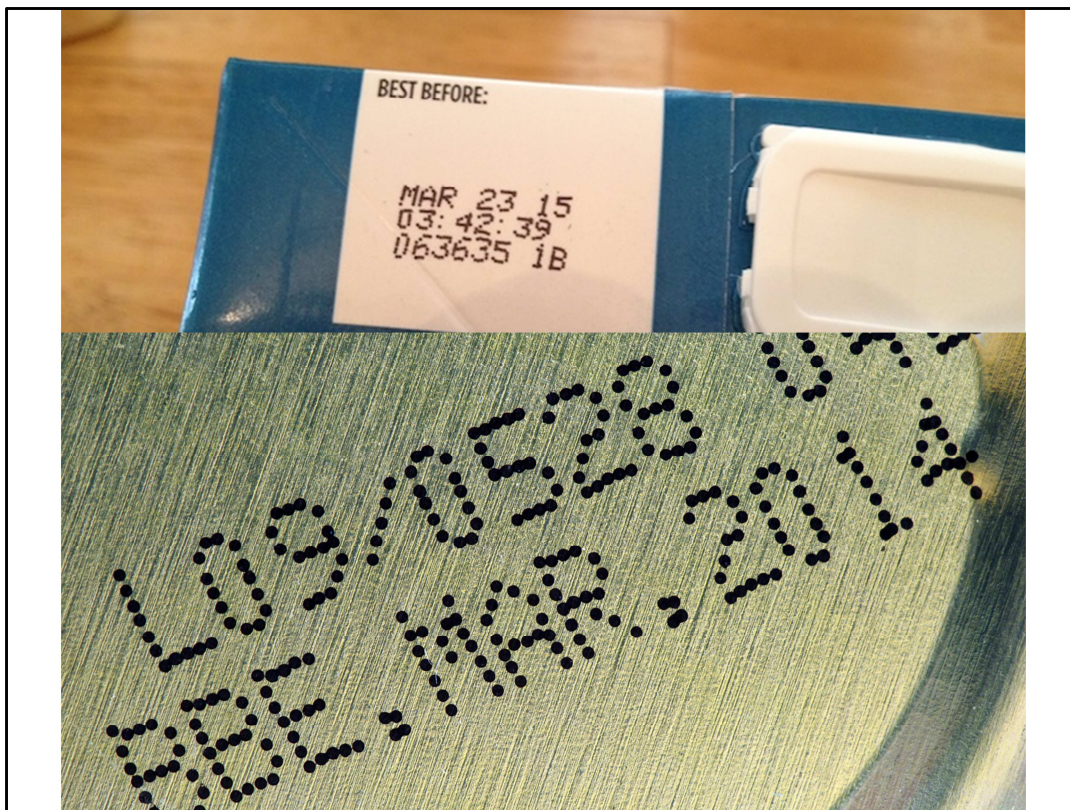
Jak wybierać dobre produkty ??



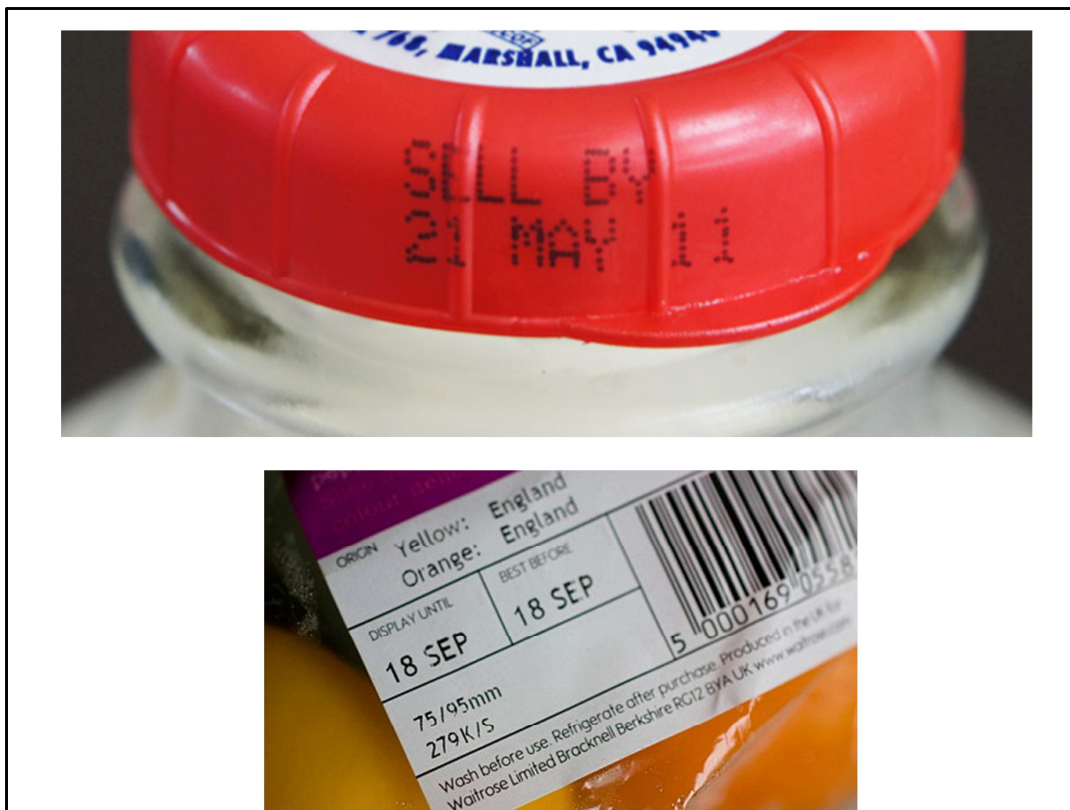
1. Termin przydatności do spożycia



Spożyć do : ...



Najlepiej spożyć do: ...



Sprzedać do: ...

A kiedy spożyć ? Czasami to ten sam dzień, ale bardzo często mamy jeszcze 2 dni na spożycie

Skład : Drób, Maczka Kukurydziana, Ryż, Kukurydza, Tłuszcz Drobiowy, Włókno Buraków, Minerale, Drożdże, Cykoria, Małże	Składniki witamin		Dodatki witaminowe na kg		Pierwiastki Śladowe			
	Białko suro	25,20 %	Vit.A	1.E./kg	18000	Żelazo	mg/kg	200
	Tłuszcz	12,10 %	Vit.D3	1.E./kg	1800	Cynk	mg/kg	160
	Włókno sur	2,50 %	Vit.E	mg/kg	220	Mangan	mg/kg	16
	Popiół suro	6,50 %	Vit.B1	mg/kg	15	Miedź	mg/kg	20
	Wapno	1,20 %	Vit.B2	mg/kg	20	Jod	mg/kg	2
	Fosfor	0,90 %	Vit.B6	mg/kg	20	Kobalt	mg/kg	0,7
	Sód	0,35 %	Vit.B12	mcg/kg	100	Selen	mg/kg	0,25
	Magnez	0,10 %	Biotin	mcg/kg	1000	Energie	3768 kcal./1Kg	

Skład z etykiety – wprowadzie to karma dla zwierząt – ale sporo w niej witamin – po dwóch latach mimo, że produkt nadal będzie przydatny do spożycia nie będzie już w tym produkcie tylu witamin i minerałów co na etykiecie.



Jogurty / kefir / maślanki – jedyna grupa produktów, która z wiekiem zyskuje na wartości (oczywiście do terminu ważności).

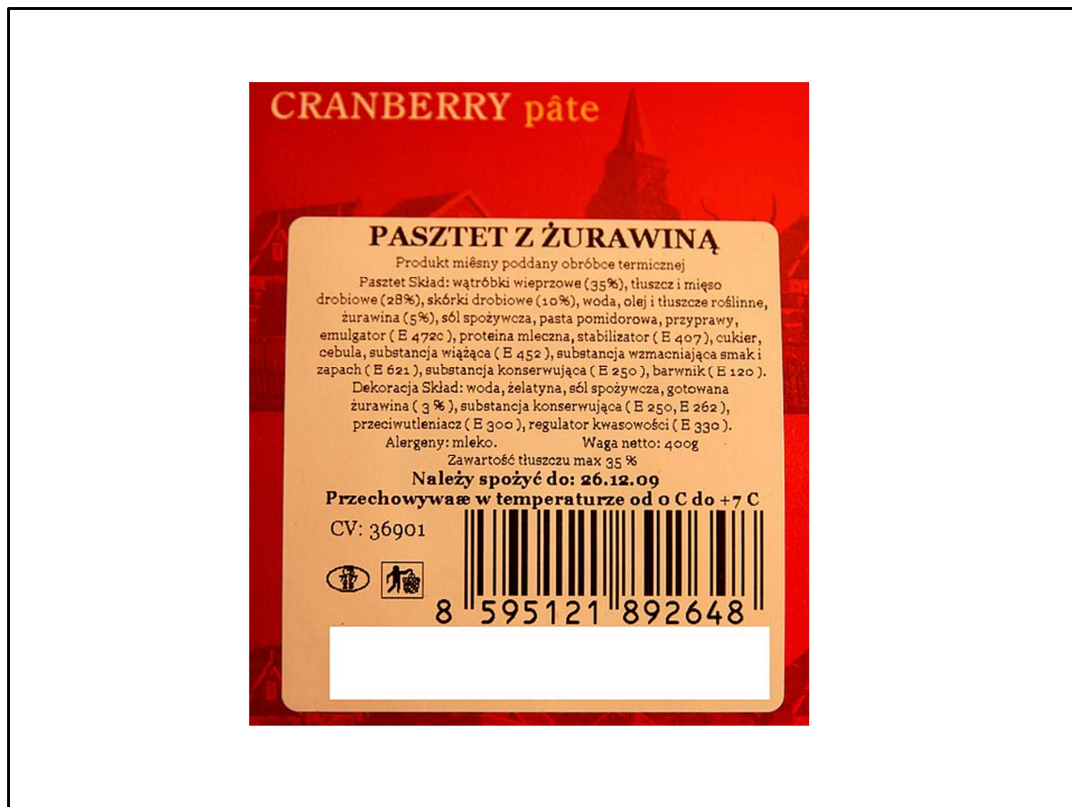
Więcej bakterii się nam namnoży – a to właśnie one są najcenniejsze w tych produktach.

Pomijamy tu oczywiście alkohole.

2. Etykiety

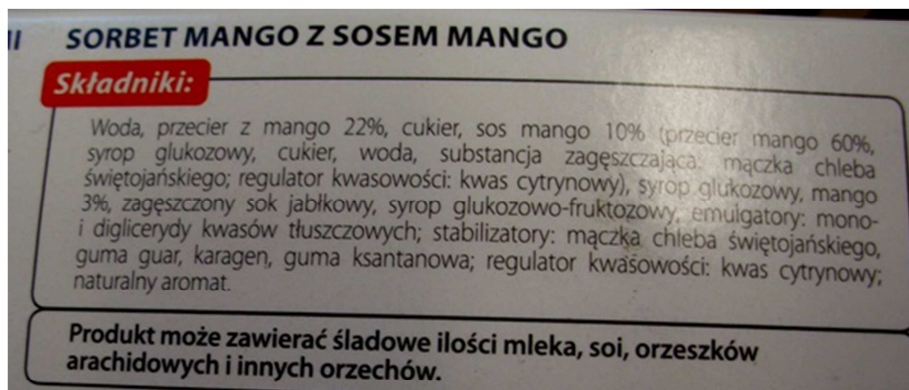


Czytamy dokładnie – skład może wpłynąć na nasze życie 😊



Wiele składników dodatkowych jest nieszkodliwa – jednak jest spora grupa, która ma niekorzystne działanie – nawet w małych ilościach.

Część dietetyków uważa, że nie jest to problem – są jednak takie dodatki, które nigdy nie ulegają rozkładowi i są odkładane w naszym ciele – kiedyś może nadejść taki dzień, że ich ilość zbliży się do wartości bliskich normie.



Dodatki w składzie produktu muszą być podawane w kolejności – od największego do najmniejszego udziału. Stąd też producenci dodają różnych np. substancji słodzących. W tym przypadku: cukier, syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy. Gdyby zamiast trzech składników dodali tylko jedną substancję słodzącą pewnie byłaby na drugim miejscu na liście składników, a nie na trzecim i kolejnych ...

100	308	5'-rybonukleotydy disodowe	luteina
101	309	acetylenowa skrobia	mrówczan sodu
132	322	acetylowany adypinian dwuskrobiowy	mrówczan wapnia
133	325	annato	norbiksyna
140	327	antocyjan	octan potasu
141	330	beta-karoten	octan sodu
150	331	betanina	octan wapnia
151	332	biksyna	ryboflawina
153	333	chlorofile	rybonukleotydy disodow
160	335	chlorofiliny	skrobia hydroksypropylowa
161	336	czerwień buraczana	skrobia utleniona i modyfikowana
162	337	dimetylodwęglan	sorbinian potasu
163	412	dwutlenek węgla	sorbinian sodu
170	414	fosforan dwuskrobiowy	sorbinian wapnia
172	461	fosforan hydroksypropylu dwuskrobiowy	sól potasowa kwasu cytrynowego
200	463	fosforan jednoskrobiowy	sól potasowa kwasu octowego
201	465	guma arabska	sól potasowa kwasu sorbowego
202	466	guma guar	sól potasowa kwasu winowego
203	472	kalcpiryna	sól sodowa kwasu askorbinowego
236	477	kapsantyna	sól sodowa kwasu cytrynowego
237	503	kapsorubina	sól sodowa kwasu mlekowego
238	508	karmel naturalny	sól sodowa kwasu mrówkowego
239	509	karoten	sól sodowa kwasu octowego
242	511	kurkumina	sól sodowa kwasu sorbowego
260	635	kwas askorbinowy	sól sodowa kwasu winowego
261	948	kwas cytrynowy	sól sodowo-potasowa kwasu winowego
262	1404	kwas fumarowy	sól wapniowa kwasu askorbinowego
263	1410	kwas mlekowy	sól wapniowa kwasu cytrynowego
270	1412	kwas mrówkowy	sól wapniowa kwasu mrówkowego
290	1413	kwas octowy	sól wapniowa kwasu octowego
297	1414	kwas sorbinowy	sól wapniowa kwasu sorbowego
300	1420	kwas sorbowy	węglan amonu
301	1422	likopen	węglan wapnia
302	1440		
304	1442		
306	1450		
307			

Krótsze zestawienie – z numerami i nazwami dodatków do żywności (czasami na etykiecie pojawia się informacje z oznaczeniem E, czasami z nazwą składnika), które nie są szkodliwe (co najwyżej wątpliwe – żółty).

- **Międzynarodowa Agencja Badania Raka (IARC – *International Agency for Research on Cancer*)**
- **Grupa 1** - substancje rakotwórcze dla człowieka
- **Grupa 2A** - substancje prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka
- **Grupa 2B** - substancje możliwie rakotwórcze dla człowieka
określenie prawdopodobnie rakotwórcze i możliwie rakotwórcze nie są traktowane pod względem ilościowym, lecz wskazują na różny stopień udokumentowania ich działania jako rakotwórcze
- **Grupa 3** - substancje niemożliwe do zaklasyfikowania, jako rakotwórcze dla człowieka
- **Grupa 4** - substancje prawdopodobnie nierakotwórcze dla człowieka

<http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/index.php>



International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

IARC Monographs on the Evaluation of
Carcinogenic Risks to Humans

English | Français




[NEWS](#)
[MEETINGS](#)
[CLASSIFICATIONS](#)
[PUBLICATIONS](#)
[PREAMBLE](#)
[STAFF](#)

You are here: [Home](#) / [Classifications](#) / [List of Classifications](#)

CLASSIFICATIONS

List of Classifications

- Alphabetical order
- CAS® Registry Number order
- Group
- Cancer site

AGENTS CLASSIFIED BY THE IARC MONOGRAPHS, VOLUMES 1–112

Group 1	<i>Carcinogenic to humans</i>	116 agents
Group 2A	<i>Probably carcinogenic to humans</i>	73
Group 2B	<i>Possibly carcinogenic to humans</i>	287
Group 3	<i>Not classifiable as to its carcinogenicity to humans</i>	503
Group 4	<i>Probably not carcinogenic to humans</i>	1

For definitions of these groups, please see the [Preamble](#).

It is strongly recommended to consult the complete *Monographs* on these agents, the publication date, and the list of studies considered. Significant new information might support a different classification.

For agents that have not been classified, no determination of non-carcinogenicity or overall safety should be inferred.

- List of classifications by alphabetical order
- List of classifications by CAS® Registry Number order
- List of classifications by Group
- List of classifications by cancer site

See [Preventable Exposures Associated With Human Cancers](#) (Cogliano et al., 2011)

Although care was taken in preparing these lists, mistakes may be present.
If you find an error, please notify us at imo@iarc.fr.

Last update: 23 March 2015

IARC, 150 Cours Albert Thomas, 69372 Lyon CEDEX 08, France • Tél: +33 (0)4 72 73 84 85 • Fax: +33 (0)4 72 73 85 75
© IARC 2015 • All Rights Reserved.

Food Standards Agency – 2007 – dodatki a ADHD

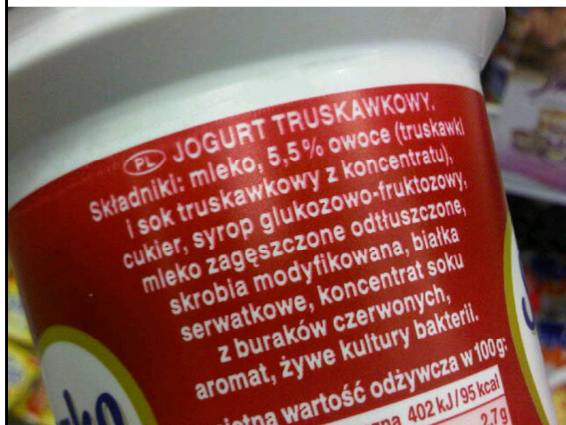
- Żółcień pomarańczowa (E110)
- Carmoisine (E122)
- Tartrazyna (E102)
- Pąs 4R (E124)
- Benzoesan sodu (E211)
- Żółcień chinolinowa (E104)
- Czerwień Allura AC (E129)

Food Standards Agency uznała, że niektóre dodatki do żywności mogą mieć związek z występowaniem ADHD u dzieci.

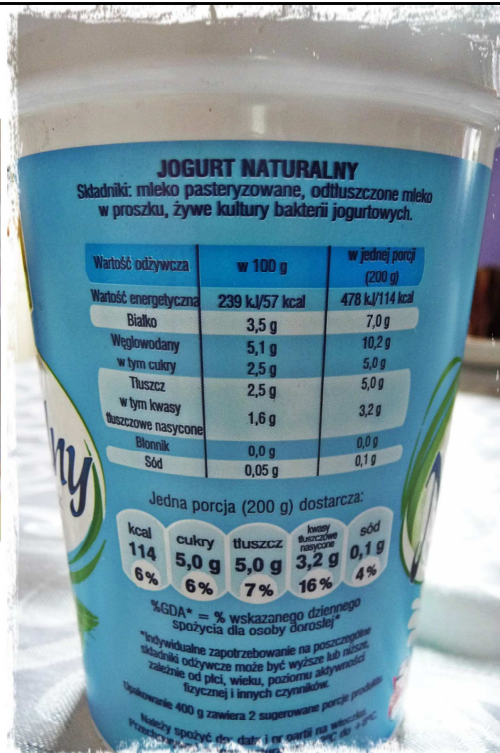
3. Produkty podstawowe



Wybieramy produkty podstawowe tzn jogurt + wiśnie a nie jogurt wiśniowy. Oczywiście mogą być mrożone – produkty mrożone to produkty pełnowartościowe.



- 95 kcal/100g
- 57 kcal/100g + 2 kcal/100g
(przy zachowaniu proporcji)



4. Miejsce zakupu produktów



Sporo wątpliwości – tak naprawdę pewności zapewne nigdy mieć nie będziemy ☹

Supplementary







Suplementy – niezależnie od tego co to za suplementy tylko 3 grupy osób powinny je stosować:

- Osoby chore, które z różnych powodów nie mogą dostarczyć niektórych witamin i minerałów.
- Sportowcy zawodowi, którzy z diety nie wyciągną tyle ile potrzebują.
- Kobiety w ciąży i planujące potomstwo.

Pozostałe osoby mogą suplementować wyłącznie witaminę D (w okresie jesienno-zimowym).

Przyprawy uniwersalne



Sól stanowi tu nawet 60%.



Pełny przemiał ?

Pieczywo kupujmy z pełnego przemiału – czyli mąka typ 3000 (ciężko dostępna), typ 2000 – mąka razowa, typ 1750 – graham.

Kolor pieczywa nic nam nie mówi – ten sam kolor możemy osiągnąć nie typem mąki, a dodając np E150d – barwnik – karmel, który zabarwi nam pieczywo.



Wszędzie jest mniej więcej tyle samo.



Antyoksydanty !!! W czerwonym 3x więcej. Możemy to zniwelować pijąc 3x więcej białego.