

ALL IN FIT



27.11.2018

GODZ. 17:00

AULA TISCHNERA

INSTYTUT HISTORII UJ

UL. GOŁĘBIA 13

ALL IN UJ



@allinuj



/allinujtv

Słodycze i substancje słodzące

- E 950 - acesulfam K – 0kcal – niemetabolizowany w organizmie
- E 951 – aspartam – 4kcal/g – ulega rozpadowi w temp wyższych od 40 stopni C
- E 952 – kwas cyklaminy i jego sole
- E 953 – izomalt
- E 954 – sacharyna i jej sole
- E 955 – sukraloza
- E 956 – alitam
- E 957 – taumatyna
- E 959 – neohesperydyna DC

- E 960 – stewiozyd (0kcal)
- E 961 – neotam
- E 962 – sól aspartamu i acesulfamu
- E 965 – maltitol, syrop maltitolowy
- E 966 – laktitol
- E 967 – ksylitol (2,4kcal/g, działa przeciwpróchniczo)
- E 968 – erytrytol (0,2kcal/g, nie ma efektu przeczyszczającego)

- E 420 – sorbitol, syrop sorbitolowy
może wywołać wzdęcia, biegunkę i niestrawność
przy dużej dawce ma działanie przeczyszczające,
ma 2,6 kcal/g,
względna słodycz 0,5-0,6, przy aspartamie 160-200
- E 421 – mannitol – jak wyżej

Cukier biały, brązowy, trzcinowy /melasa/







Produkty 0 kcal

Co to są za produkty ?

- Produkty węglowodanowe / cukry proste – gdzie glukoza lub inny cukier został zastąpiony substancją słodzącą – *słodycze*,
- Napoje słodzone substancjami słodzącymi

Produkty *light*

- Definicje:
 - zawierają nie więcej niż 40 kcal tłuszczu na 100 gr produktu stałego oraz nie więcej niż 20 kilokalorii na 100 ml produktu płynnego,
 - produkt spożywczy o kaloryczności zmniejszonej o co najmniej 30% w stosunku do produktu typowego **lub** o co najmniej 30% ograniczonej ilości białka **lub** tłuszczu **lub** węglowodanów

Rodzaje mięs



Jaja – czy powinniśmy je jeść i ile ?



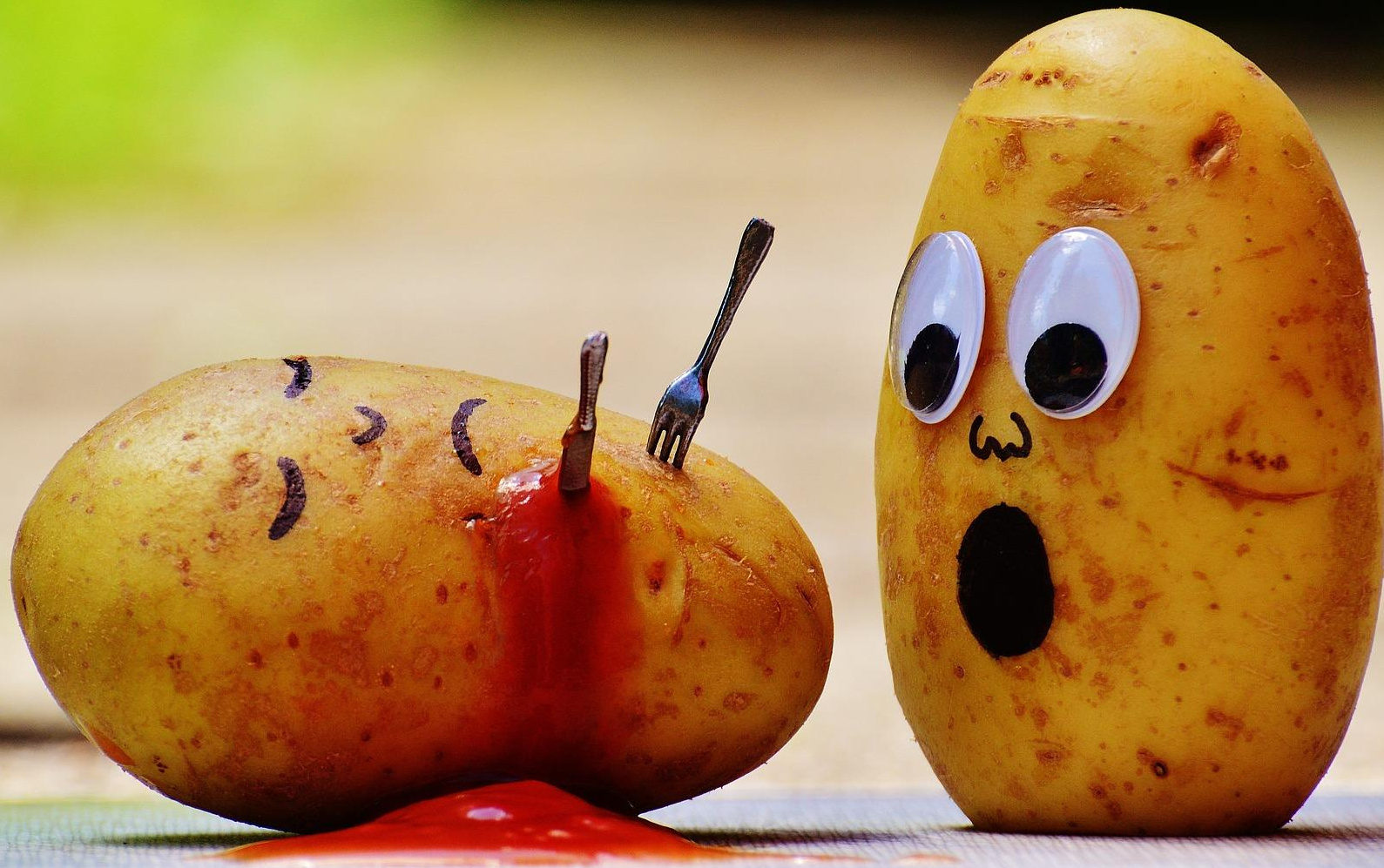
Pomijanie śniadań, kolacji jako najlepszy sposób redukcji



Produkty brązowe
(ryże, pieczywo, makarony)
czy zawsze są lepsze od ich białych
odpowiedników



Ziemniaki



By schudnąć trzeba wyeliminować tłuszcze
z diety



Norma na tłuszcze

- 20 – 35% całkowitej energii organizmu
- Tłuszcze nasycone – tak niskie jak to tylko możliwe
- Omega 3 : Omega 6
 - Olej rzepakowy 1:2
 - Oliwa z oliwek 1:9

Ostatni posiłek do godziny 18



Śniadanie białkowo-tłuszczowe czy
węglowodanowe?
Łączenie białka z węglowodanami ?



Najlepiej jeść samo (lub głównie) białko



Weganizm a niedobór białka w diecie
Dietę wegetariańską mogą stosować tylko osoby
zdrowe



Sól morską jako zdrowsza od kuchennej



Mleko - "cichy zabójca" - pić, czy nie pić ?

- Nieuprawnione są opinie o szkodliwości mleka, mogą one zaszkodzić zdrowiu wielu osób. Nie ma żadnych wiarygodnych dowodów naukowych pochodzących z badań epidemiologicznych, że zalecane przez Instytut Żywności i Żywienia spożycie produktów mlecznych może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne.
- <http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/595-nieprawidlowe-opinie-o-szkodliwosci-mleka-sa-szkodliwe-dla-zdrowia>

Apetyt na coś jako wskaźnik niedoborów żywieniowych



Cytryna ma najwięcej witaminy C z wszystkich produktów

	mg
Porzeczki czarne	182,6
Pietruszka, liście	177,7
Papryka czerwona	144,0
Chrzan	114,0
Suszone pomidory w oleju	104,2
Brukselka	94,0
Papryka zielona	91,0
Brokuły	83,0
Kalafior	69,0
Szpinak	67,8
Truskawki	66,0
Kalarepa	64,7
Kapusta włoska	60,0
Poziomki	60,0
Kiwi	59,0
Kapusta czerwona	54,0
Cytryna	50,0

Jeśli smażyć to na czym ?



- Wszechnica żywieniowa – co warto wiedzieć o oleju kokosowym
- Jacek Bujko
- Katedra Dietetyki
- Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, SGGW
- http://www.wszechnica-zywieniowa.sggw.pl/Prezentacje/2016/slajdy_maj_1.pdf

Olej kokosowy

- Tłuszcze nasycone – 85-95%
- MCFA – średniej długości łańcuchy kwasów tłuszczowych
- Trawienie i wchłanianie (szybkie, nie wymaga żółci, wchłaniają się do żyły wrotnej i bezpośrednio do wątroby)
- Nie wymagają karnityny przy przejściu przez błonę
- Są ok. 10x szybciej utleniane od LCFA
- Zwiększają produkcję ciał ketonowych
- Wpływają na wiele szlaków regulujących (insulina / glukoza, nadciśnienie)

- Stosowane w leczeniu:
 - Zaburzeń trawienia i wchłaniania tłuszczu
 - Zapaleniach trzustki i dróg żółciowych
 - Marskości wątroby
 - Mukowiscydozie
 - Zapaleniu jelit
 - Celiakii
 - Biegunkach
 - W zaburzeniu metabolizmu wchłaniania węglowodanów
 - W mieszankach dla wcześniaków
 - U sportowców – oszczędza glukozę i aminokwasy, przyspiesza regenerację przy małej degradacji białka

- Miażdżycyca
- Cukrzyca typu 2
- Otyłość
- Poprawia stosunek HDL / cholesterol całkowity
- Padaczka
- Choroba Alzheimera
- Infekcje
- Działanie antybakteryjne, antywirusowe, antygrzybicze
- Pozytywnie wpływa na mikroflorę jelitową
- Hamuje produkcję toksyn

Fernando, Martins, Goozee, Brennan, Jayasena, Martins

British Journal of Nutrition (2015), 114, 1–14

- Cholesterol – istnieją badania, że przy przyjmowaniu SFA z oleju kokosowego podnosi się ilość LDL w osoczu krwi
- Nie ma dowodów na jakość funkcjonowania neuronów przy spożyciu oleju kokosowego
- Nie ma dowód na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego,
- Przyspiesza regenerację przy małej ilości białka i – brak dowodów nawet na zwierzętach
- Zwiększają produkcję ciał ketonowych – brak dowodów na jakość ciał ketonowych
- Choroby związane z funkcjonowaniem mózgu - brak dowodów, że ciała ketonowe z oleju kokosowego przekroczą BBB – blood-brain barrier
- Metoda pozyskania oleju kokosowego – tylko virgin coconut oil może posiadać wcześniej opisane funkcje. Inne metody ekstrakcji całkowicie niwelują ewentualne plusy z oleju.

- W związku z brakiem licznych potwierdzeń na jakość oleju kokosowego i jego wpływ na funkcjonowanie organizmu wprowadzenie go do diety na ten moment jest niezalecane

jak działa ludzki metabolizm (dlaczego
ludzie jedzą mało a nie chudną)



Jak wybierać dobre produkty ??



1. Termin przydatności do spożycia

HANDLE WITH : 25.04.2011 **STORE**

: 23.07.2011

PRODUCTION DATE

14-04-11

EXPIRY DATE

: 12-07-11

BEST BEFORE:

MAR 23 15
03:42:39
063635 1B





Skład :

Drób, Maczka
Kukurydziana, Ryż,
Kukurydza, Tłuszcz
Drobiowy, Włókno
Buraków, Minerale,
Drożdże, Cykoria,
Małże

Składniki witamin

Białko surowe	25,20 %
Tłuszcz	12,10 %
Włókno surowe	2,50 %
Popiół surowy	6,50 %
Wapno	1,20 %
Fosfor	0,90 %
Sód	0,35 %
Magnez	0,10 %

Dodatki witaminowe na kg

Vit.A	1.E./kg	18000
Vit.D3	1.E./kg	1800
Vit.E	mg/kg	220
Vit.B1	mg/kg	15
Vit.B2	mg/kg	20
Vit.B6	mg/kg	20
Vit.B12	mcg/kg	100
Biotin	mcg/kg	1000

Pierwiastki Śladowe

Żelazo	mg/kg	200
Cynk	mg/kg	160
Mangan	mg/kg	16
Miedź	mg/kg	20
Jod	mg/kg	2
Kobalt	mg/kg	0,7
Selen	mg/kg	0,25
Energie	3768 kcal/1Kg	

2. Etykiety



CRANBERRY pâte

PASZTET Z ŻURAWINĄ

Produkt mięsny poddany obróbce termicznej

Pasztet Skład: wątróbki wieprzowe (35%), tłuszcz i mięso drobiowe (28%), skórki drobiowe (10%), woda, olej i tłuszcze roślinne, żurawina (5%), sól spożywcza, pasta pomidorowa, przyprawy, emulgator (E 472c), proteina mleczna, stabilizator (E 407), cukier, cebula, substancja wiążąca (E 452), substancja wzmacniająca smak i zapach (E 621), substancja konserwująca (E 250), barwnik (E 120).

Dekoracja Skład: woda, żelatyna, sól spożywcza, gotowana żurawina (3%), substancja konserwująca (E 250, E 262), przeciwutleniacz (E 300), regulator kwasowości (E 330).

Alergeny: mleko.

Waga netto: 400g

Zawartość tłuszczu max 35 %

Należy spożyć do: 26.12.09

Przechowywać w temperaturze od 0 C do +7 C

CV: 36901



8 595121 892648

II SORBET MANGO Z SOSEM MANGO

Składniki:

Woda, przecier z mango 22%, cukier, sos mango 10% (przecier mango 60%, syrop glukozowy, cukier, woda, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego; regulator kwasowości: kwas cytrynowy), syrop glukozowy, mango 3%, zagęszczony sok jabłkowy, syrop glukozowo-fruktozowy, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych; stabilizatory: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, karagen, guma ksantanowa; regulator kwaśowości: kwas cytrynowy; naturalny aromat.

Produkt może zawierać śladowe ilości mleka, soi, orzeszków arachidowych i innych orzechów.

4. Miejsce zakupu produktów



Supplementary





