



Dietetyczne eksperymenty tylko z głową!

Moda na bycie fit opanowała cały świat. Coraz częściej podąża za nią również młodzież, która obserwując styl życia swoich idoli, zaczyna eksperymentować ze swoim sposobem odżywiania. Trend ten jest pożądaný dopóki opiera się na wzroście popularności aktywności fizycznej, promuje zbilansowaną dietę i co ogromnie istotne - nie zaleca nieodpowiedzialnego stosowania diet.

Jak powinna wyglądać zbilansowana dieta gimnazjalisty?

Dla utrzymania dobrego zdrowia wciąż rosnącego organizmu ważna jest nie tylko ilość, ale także rodzaj konsumowanego pożywienia. Zgodnie z aktualną Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opublikowaną w styczniu 2016 r. przez Instytut Żywności i Żywienia, podstawą menu młodzieży powinny być warzywa oraz owoce – źródło m.in. witaminy C, kwasu foliowego i błonnika. Mają one stanowić co najmniej połowę spożywanego dziennie pokarmu. Najważniejszym źródłem energii powinny być natomiast produkty zbożowe – ze szczególnym uwzględnieniem produktów pełnoziarnistych, jak np.: kasze, pieczywo z pełnego przemiału czy brązowy ryż. Niezbędne jest także dostarczenie rosnącym kościom wapnia poprzez picie co najmniej dwóch szklanek mleka lub spożywanie w zamian dwóch porcji produktów mlecznych, takich jak: jogurt naturalny, kefir czy maślanka. W diecie gimnazjalisty muszą znaleźć się także niezastąpione źródła żelaza i białka, zawarte m.in. w: jajach, chudym mięsie, nasionach roślin strączkowych, a także rybach. Istotne są także oleje roślinne oraz orzechy – dostarczające, obok ryb, nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3, a także witaminy E ważnej w okresie dojrzewania. Oczywiście prawidłowe żywienie musi iść w parze z aktywnością fizyczną – 60 minut ruchu dziennie to niezbędne minimum!

Kilka słów o dietach inspirowanych modą

Wegetarianizm

Wybór wegetarianizmu przez gimnazjalistę z przyczyn ideologicznych nie powinien kojarzyć się od razu negatywnie. Dieta wegetariańska może być całkowicie bezpieczna, jeśli młody człowiek przejdzie na nią świadomie. Pierwszym krokiem powinno być spotkanie z dietetykiem, który wytłumaczy, że rezygnacja z mięsa i ryb to konieczność dostarczenia sobie białka, żelaza, witaminy B12 i nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny Omega-3 z innych, alternatywnych źródeł.

„Jako źródło białka polecam produkty mleczne, jaja i nasiona roślin strączkowych. Witaminy B12 warto szukać w żółtku jaja. Ponadto jaja, zielone warzywa, pełnoziarniste pieczywo i nasiona roślin strączkowych powinny gościć w jadłospisie na tyle często, by dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości żelaza. Nie wolno zapominać również o olejach, szczególnie rzepakowym i lnianym, a także orzechach, ponieważ stanowią one alternatywę dla ryb” – mówi Katarzyna Zadka, dietetyk programu edukacyjnego „Żyć smacznie i zdrowo”.

Jeśli młody człowiek radykalnie usunie ze swojego menu także jaja, mleko i wszystkie inne produkty pochodzenia zwierzęcego wybierając weganizm, konieczna będzie stała opieka dietetyka, a także suplementacja witaminy B12, której źródłem są produkty zwierzęce. Weganizm w porównaniu z wegetarianizmem wymaga znacznie większej wiedzy żywieniowej i dyscypliny!

Warto wiedzieć, że eliminacja mięsa, czy też wszystkich produktów odzwierzęcych bez opisanej powyżej modyfikacji jadłospisu, niestety przynosi najczęściej więcej szkody niż pożytku.



Diety eliminacyjne

Do niedawna dieta bezglutenowa była stosowana wyłącznie w przypadku celiakii, alergii na gluten czy choroby Dürhinga (gdzie stanowi jedyną formę leczenia chorych). Jednak za sprawą popularności wśród celebrytów, którzy przypisują jej cudowne działanie, dieta bezglutenowa wkroczyła również do szkół.

„Warto tłumaczyć młodzieży, że stosowanie diety eliminacyjnej, jaką jest dieta bezglutenowa, bez wskazań medycznych nie przynosi korzyści zdrowotnych, a stwarza ryzyko niedoboru m.in. witamin z grupy B, cynku oraz magnezu. Jeśli mimo powyższych argumentów młody człowiek zdecyduje się na rezygnację z glutenu, powinien mieć świadomość, że nie wystarczy nie jeść pieczywa, kasz czy makaronu. Racjonalna dieta bezglutenowa polega na zastąpieniu pieczywa tym bezglutenowym, a mąk, makaronów i kasz, w których gluten jest obecny, bezglutenowymi odpowiednikami: amarantusem, kaszą jaglaną, komosą ryżową, kaszą gryczaną, ryżem czy kukurydzą. Tylko wtedy jest szansa, że dieta będzie odpowiednio zbilansowana” - dodaje Katarzyna Zadka.

Młodzi ludzie unikają coraz częściej także laktozy, choć jej eliminacja bez wskazań medycznych również nie przynosi korzyści. Usunięcie laktozy z menu często odbywa się niestety poprzez całkowitą rezygnację z produktów mlecznych, co może wpłynąć negatywnie na proces wzrastania organizmu, powodując niedobory białka i wapnia. Podobnie jak w przypadku glutenu, eliminacja laktozy musi iść w parze z wprowadzeniem do menu produktów bezlaktozowych, takich jak: mleko, jogurty czy sery, które można kupić w zwykłych supermarketach. Alternatywą dla mleka krowiego są również mleka roślinne - najczęściej wzbogacone w wapń.

Zmiany, ale z głową

Moda na diety zmienia się niemal tak dynamicznie jak ta na paryskich wybiegach, ale nasze ciało musi nam służyć przez więcej niż jeden sezon. Jeśli pragniemy zachować je w dobrej kondycji, warto z rezerwą i rozsądkiem podchodzić do kolejnych nowinek - zwłaszcza tych znalezionych w źródłach innych niż naukowe. Rezygnacja ze spożywania konkretnej grupy produktów ze względów medycznych czy światopoglądowych musi zawsze iść w parze z wprowadzeniem lub zwiększeniem spożywania innej grupy produktów, która jest alternatywnym źródłem tych samych składników odżywczych. Najlepiej, aby była skonsultowana z dietetykiem, który pomoże zbudować nowe menu i rozwieje wątpliwości.

„Żyć smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyć smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyć smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.



Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt dla mediów:

Edyta Piaszczyk, Kamila Nowak

zsiz@synertime.pl

506-510-787