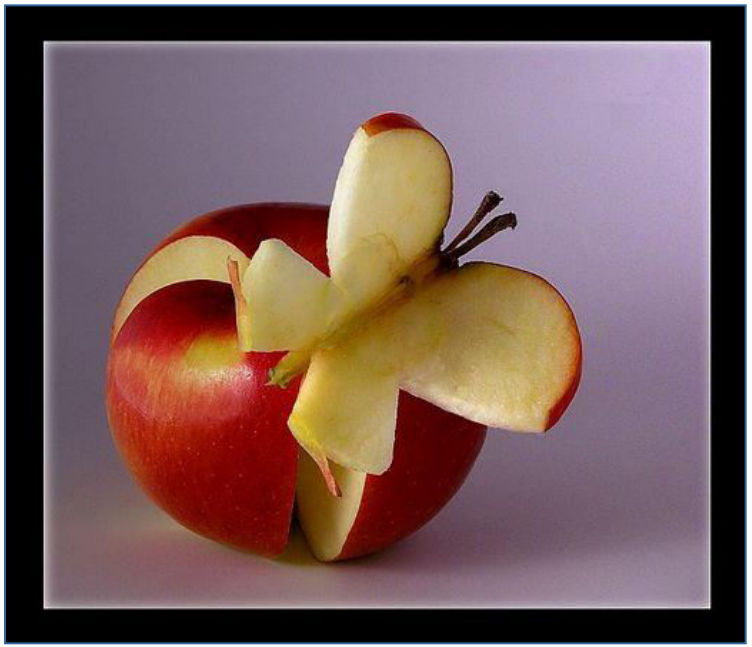


ALIMENTELE ŞI SĂNĂTATEA

1. Grupele de alimente
2. Ce contin alimentele?
3. Ce sunt caloriile?
4. Sănătatea ...alimentelor
5. Sfaturi/reguli/avertismente



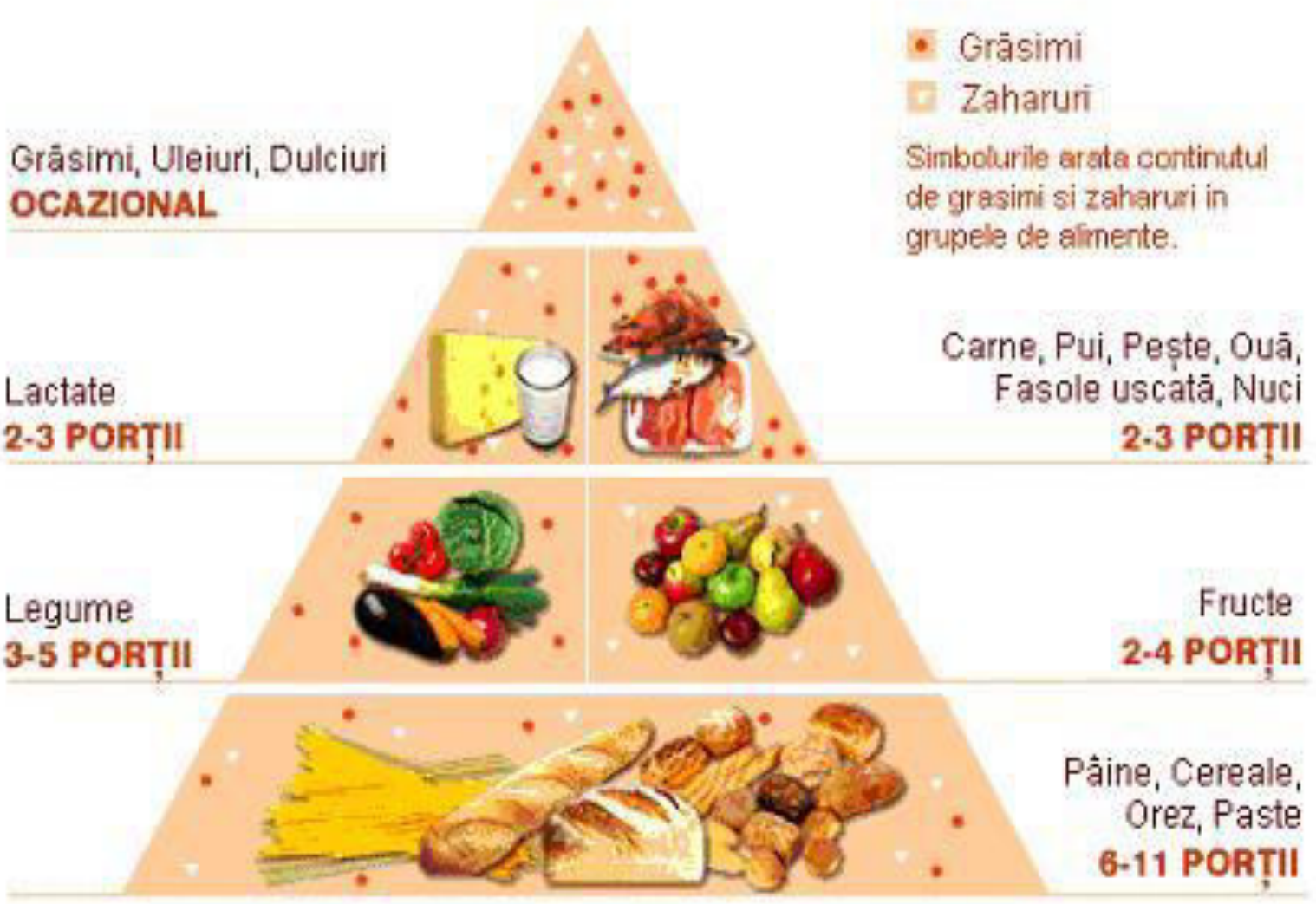
1. Grupele de alimente

De ce mănânci?

- **Fără o aprovizionare regulată cu hrană, pe care o utilizezi drept combustibil, corpul tău şi-ar înceta repede funcţionarea. Diferitele tipuri de hrană îndeplinesc diferite funcţii, cum ar fi furnizarea energiei sau asigurarea creşterii.**

  Pentru a rămâne sănătos, ai nevoie de o alimentaţie echilibrată, cu toate tipurile de hrană. Din alimentaţia ta nu trebuie să lipsească laptele şi brânzeturile; carnea, peştele şi ouăle; legumele şi fructele; cerealele; produsele zaharoase; grăsimile.

Piramida alimentelor



PÂINE, CEREALE, PASTE

Cerealele şi produsele din cereale sunt foarte importante pentru alimentaţie deoarece asigură jumătate din nevoia zilnică de hrană a organismului;

- furnizează glucide complexe,
- conţin vitaminele B1, B2, B6, potasiu, fibre.

Sunt de preferat produsele pe bază de cereale întregi.

Zilnic trebuie consumate 300+400 g de produse din cereale (mălai, orez, pâine, paste făinoase etc.)

VIAŢA SĂNĂTOASĂ ÎNCEPE LA MASĂ

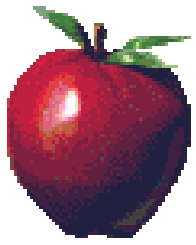
LEGUME

FRUCTE



conţin foarte multe vitamine: C, A şi B1, B2, B6;
conţin fier, calciu, iod;
zilnic pot fi consumate:
400g cartofi, 300g legume, 400 g fructe.

“UN MĂR PE ZI ŢINE DOCTORUL DEPARTE”



LACTATE

Laptele si produsele lactate
conţin foarte mult calciu;
conţin vitaminele: A, B1, B2, B6;
sunt uşoare pentru stomac;
se pot consuma zilnic până la 3 pahare de lapte şi 50 g brânzeturi.



CARNE, PEŞTE, OUĂ,

Carnea, peştele, ouăle sunt bogate în vitamine, fier;
peştele conţine şi fosfor, iod, vitamina D;
sunt sărace in calciu (nu pot înlocui laptele);
zilnic trebuie consumate 200 g carne sau peşte şi un ou.

“SĂNĂTATEA E DARUL CEL MAI DE PREŢ”

GRĂSIMI, ULEIURI, ZAHĂR

Produsele zaharoase aduc energie în corp:
- trebuie consumate cu grijă pentru că, în cantităţi mari, pot provoca îmbolnăvirea organismului (diabet);
- provoacă apariţia cariilor dentare, dacă sunt consumate în cantităţi mari şi mai ales seara, înainte de culcare;
- se recomandă maxim 80 g de produse zaharoase pe zi;
- e de preferat consumul fructelor care conţin suficient zahar;
- zahărul trebuie consumat fiert, nu doar dizolvat într-un lichid.



Grăsimile aduc multă energie în organism:
- conţin vitamina A şi vitamina D;
- este recomandat consumul de unt;
- uleiul, untura, slănina se vor consuma in cantităţi potrivite pentru a nu duce la obezitate şi/sau afecţiuni ale ficatului.



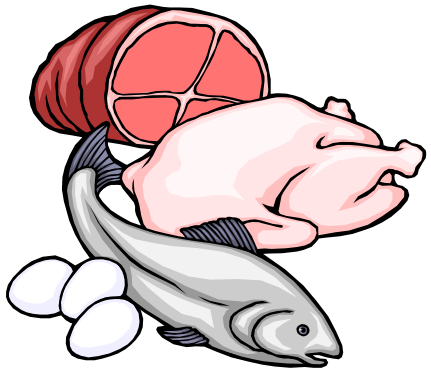
2. Ce contin alimentele?

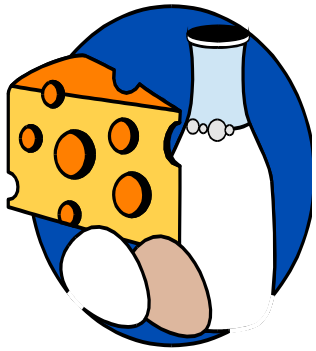
- Un copil are nevoie de o alimentaţie completă şi variată, deoarece este în creştere şi consumă destulă energie în activitatea sa. O alimentaţie completă trebuie să cuprinda alimente din toate grupele, deoarece acestea conţin:
- proteine - asigură creşterea;
- grăsimi – dau energie;
- zaharuri – sursă de energie;
- săruri minerale – calciu, fier etc.;
- vitamine – previn îmbolnăvirile.

Proteinele



Sunt necesare in procesul de creştere;
surse de proteine sunt:
carnea,
peştele,
brânza,
ouăle,
laptele,
nucile,
fasolea.









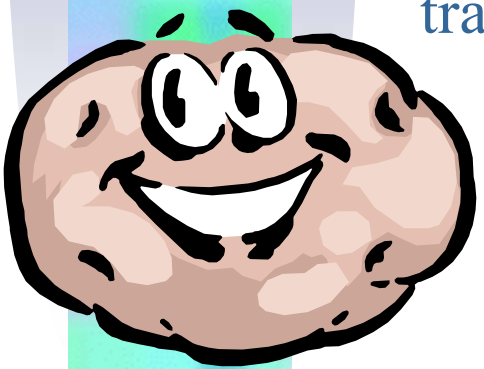


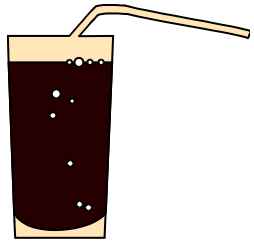
Glucidele



Sunt alcătuite din diferite zaharuri (inclusiv glucoza) şi îţi dau cea mai mare parte din energia de care ai nevoie. Poţi mânca glucide fie direct din alimente, cum ar fi fructe sau gem, fie sub forma de amidon din cartofi, orez şi pâine.

Dacă mănânci mai multe glucide decât ai nevoie, excesul este transformat in grasime. Este bine să eviţi glucidele din băuturi şi din alimente cum ar fi prăjiturile, biscuiţii, ciocolata. Pe lângă faptul că se transformă în grăsimi, sunt dăunătore pentru dinţi.







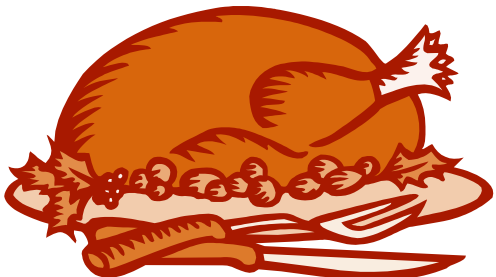
Grăsimile

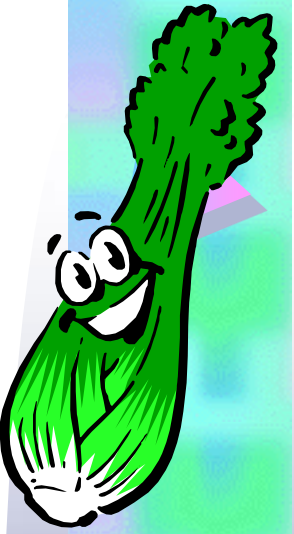


- Ca şi glucidele, grăsimile îţi furnizează energie. Grăsimea este depozitatată in organism si ajută la menţinerea căldurii. Grăsimile pe care le mănanci provin fie de la animale, în alimentare cum ar fi carnea, laptele, untul si brânza, fie din plante, în uleiurile vegetale şi nuci. Excesul de grăsimi este dăunator în bolile inimii.

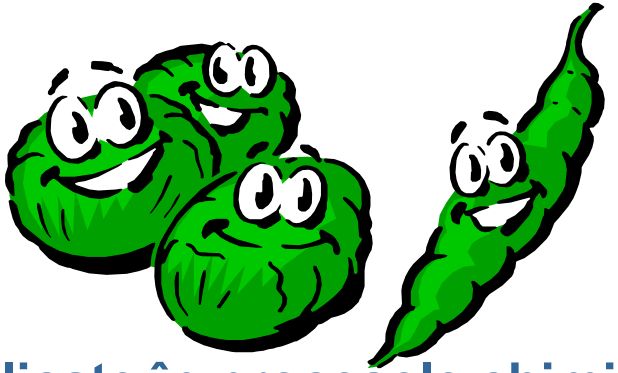


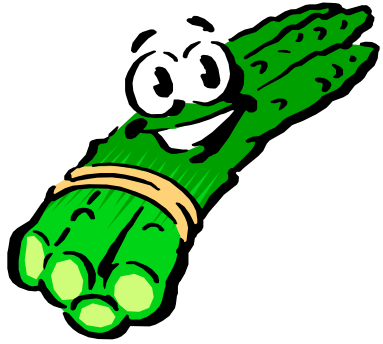






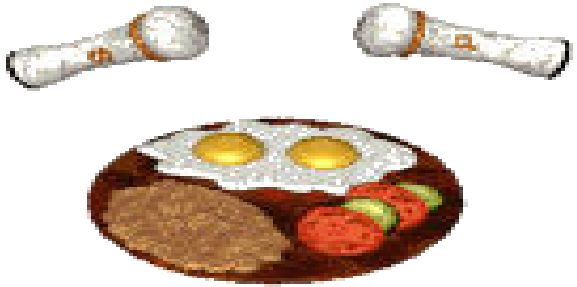
Mineralele



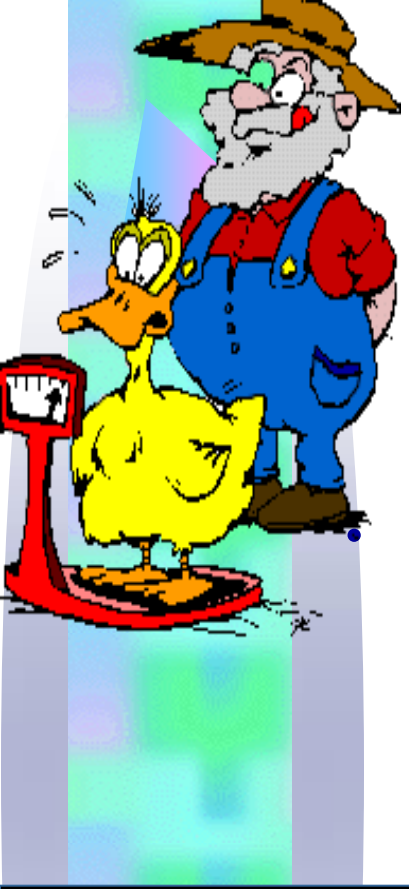


- Acestea sunt implicate în procesele chimice vitale în organism. Ai nevoie de mici cantităţi din aproape 20 de minerale diferite.
- Calciul si fosforul, întîlnite în alimentare cum ar fi laptele si brânza, ajută la întărirea oaselor şi dinţilor.
- Fierul este necesar pentru celulele roşii din sange şi se găseşte în alimente cum ar fi ficatul şi legumele verzi.
- O lipsă de zinc, întîlnit în nuci, peşte şi legume proaspete, poate produce erupţii ale pielii.
- Ai de asemenea nevoie de clorura de sodiu (sare). În general, oamenii din ţările dezvoltate manancă mai multă sare decît este necesar. Acest fapt poate fi asociat cu creşterea presiunii sîngelui.







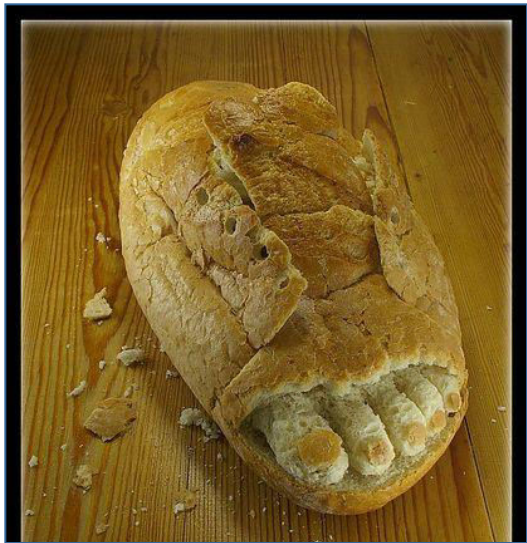


3. Ce sunt caloriile?

- **Cantitatea de energie care poate fi obţinută din diferite alimente se masoară în kilojouli sau kilocalorii. Unele alimente au mai multe kilocalorii decât altele (friptura -650 kilocalorii, paste-250 kilocalorii, ou-80 kilocalorii, măr-50 kilocalorii).**
- **Numărul de calorii de care ai nevoie depinde de cât de multă energie consumi. De exemplu, intr-o oră de înot consumi 600 de kilocalorii, o oră de dans-300 kilocalorii, o oră de somn-70 de kilocalorii. Dacă mănânci cu regularitate mai multe calorii decât consumi, te îngrasi. Unii oameni consumă caloriile mai rapid decât alţii, în mod natural, astfel că ei pot mânca mai mult fără să se îngraşe.**







Cum ne îngrăşăm?



Dacă ai obiceiul să mănânci mult, excesul de hrană este transformat în grăsime şi stocat în celule speciale adipoase. Celulele pot creşte în mărime şi astfel creşti şi tu în greutate.

Dacă manânci mai puţin decât ai nevoie, rezervele de grăsime sunt utilizate ca energie şi slăbeşti.

În medie, persoanele grase trăiesc mai puţin decât cele slabe. Este mai probabil ca aceste persoane să sufere de boli, inclusiv boli de inimă.

"ALŢI OAMENI TRĂIESC CA SĂ MĂNÂNCE, DAR EU MĂNÂNC CA SĂ TRĂIESC". (SOCRATE)

4. Sănătatea ...alimentelor

- ***Alimentul este unul din factorii de mediu cu influenta majora asupra sanatatii omului, de calitatea, cantitatea si felul produselor alimentare consumate depinzand starea de bine, de confort sau aparitia unor boli: de nutritie, digestive, toxiinfectii, intoxicatii etc. De la procurarea alimentului si pana la consumarea lui trec uneori ore sau zile în sir. In acest interval de timp, alimentele trebuie pastrate în conditii adecvate, în functie de forma lor de prezentare.***
- **Daca nu se respecta aceste conditii, alimentele se altereaza, adica îsi modifica proprietatile organoleptice si devin daunatoare pentru om. Alterarea este favorizata de temperatura, de actiunea luminii si a oxigenului din aer, de prezenta microorganismelor.**

Condiţii de păstrare a alimentelor:

- orice aliment perisabil (cu durata mica de pastrare: lapte si produse proaspete din lapte, carne si preparate din carne, legume si fructe crude, prajituri, înghetate) se pastreaza obligatoriu la temperaturi intre 0 si +4ºC, adica la frigider;
- pentru păstrare mai îndelungată, alimentele perisabile (cu exceptia laptelui, produselor proaspete din lapte, prajiturilor, ouălor) se tin la congelator, la temperaturi sub –15ºC.



Durata de pastrare a alimentelor se prelungeste si prin utilizarea metodelor de conservare. Aceste metode sunt:

- - fierberea – prelungeste termenul de pastrare cu înca 24-48 de ore, cu conditia pastrarii la frigider dupa racire;
  - pasteurizarea laptelui, a berii, a bauturilor racoritoare – se aplica la nivel industrial si prelungeste pastrarea alimentelor cu 24 de ore (lapte) pana la 1 an (bauturi racoritoare);

- - sterilizarea conservelor de carne, legume, fructe, mixte, lapte UHT – prelungeste timpul de pastrare între 6 luni si 3 ani;

- - uscarea (fructelor, legumelor) si deshidratarea (lapte praf, oua praf) – se folosesc mai ales pentru pastrarea de alimente din perioadele anului cand acestea sunt în exces;
  - sararea, una din cele mai vechi metode de conservare – se aplica pentru carne, peste, branza etc.;



- afumarea – se asociaza cu sărarea, dar atunci cand se face prin arderea de rumeguş sau cu lemne este nociva din cauza substantelor prezente în fum, care sunt cancerigene;

- **- acidifierea, adica murarea cu sare sau marinarea cu sare si otet – se foloseste pentru conservarea legumelor, fructelor si a pestelui. Se foloseste mai ales pentru pastrarea legumelor pe perioada iernii;**

- **- folosirea de conservanti – metoda industriala care trebuie controlata, deoarece conservantii sunt substante chimice care, peste anumite concentratii, sunt daunatoare sanatatii.**

- In timpul folosirii metodelor de păstrare sau de conservare a alimentelor, se produc unele modificari în structura lor, care pot provoca pierderi de substante nutritive, mai ales de vitamine. De aceea, trebuie sa se aiba în vedere nu numai evitarea alterarii, ci si mentinerea valorii nutritive a alimentelor pastrate mult timp.

- Pentru a preîntâmpina acest neajuns, se recomandă consumul alimentelor proaspete sau cât mai puţin prelucrate.

- Calitatea si siguranta alimentelor se bazeaza pe eforturile tuturor celor implicati in lantul complex care include al productia agricola, procesarea, transportul si consumul. Conform Uniunii Europeane si Organizatiei Mondiale a Sanatatii - siguranta alimentelor este o responsabilitate a tuturor, incepand de la originea lor pana in momentul in care ajung pe masa.



Sfaturi



- Nu servi masa în picioare sau în grabă deoarece stomacul face un efort mare şi se poate îmbolnavi;
- Serveşte masa la aceeaşi oră, fii liniştit la masă, nu citi, nu vorbi, nu privi la televizor în timp ce mănânci;
- Nu mânca foarte mult la o singură masă, nu-ţi încărca stomacul şi nu bea prea multă apă sau suc dintr-o dată pentru că aşa îţi vei obosi stomacul şi el se va îmbolnăvi;
- Nu vorbi în timp ce mănânci;
- Bea apă sau suc numai după ce ai mâncat.

Reguli





- Vesela şi locul unde se serveşte masa trebuie să fie curate.
- Alimentele consumate trebuie să fie proaspete, spălate sau preparate igienic, în vase curate.
- Alimentele trebuie acoperite şi păstrate în locuri speciale pentru a se evita contactul cu insecte, rozătoare şi alte elemente care le pot infecta.
- Masa va fi servită numai cu mâinile curate.

Avertismente

- -Mancare prea fierbinte: produce mai intai iritatii si abcese cronice in cavitatea bucala, pe esofag si in mucoasa stomacului. Acestea se transforma in timp in tumori maligne.
- -Gratarul (carnati, fripturi, mici etc.): in timp ce carnea se prajeste pe gratar, se produc substante cancerigene ce pot duce la aparitia tumorilor la plamani si intestin.
- -Sunca afumata: odata cu fumul, in carne sau peste patrund si agentii cancerigeni. In afara de asta, produsele respective sunt adeseori foarte sarate. Atat sarea, cat si fumul provoaca mai ales cancerul stomacal.
- -Prea multa grasime: mai ales acizii grasi saturati, prezenti in carne sau mezeluri, sunt cauza aparitiei cancerului la san sau intestin, iar la barbati al celui de prostata.
- -Tariile: bauturile alcoolice favorizeaza formarea tumorilor cancerigene pe esofag, la stomac, pe ficat. Deosebit de periculoase sunt bauturile tari(peste 35% alcool).
- -Nuci vechi, paine mucegaita: ciupercile de mucegai produc substante cancerigene deosebit de puternice. Acestea duc la aparitia cancerului la ficat (in special).
- -Prea multa cafea: substantele care se produc prin prajirea boabelor verzi par sa favorizeze mai ales cancerul la vezica si pancreas.




Daca doriti sa fiti sanatosi si sa traiti mult, consumati o varietate de alimente cu continut redus de grasimi, in special de grasimi saturate (animale) si colesterol.
Consumati din belsug fructe, legume, verdeturi, cereale integrale, si cantitati minime de zahar, sare si alte alimente rafinate.
Nu folositi alcool sau cafea.