



Żyj zdrowo i aktywnie

ZDROWIE

Obecna definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia wskazuje, że: Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

Wszystkie procesy życiowe, które zachodzą w naszym organizmie potrzebują energii, inaczej mówiąc kalorii, a tej dostarcza nam pożywienie.

Wraz z wiekiem zmienia się przebieg procesów życiowych, dlatego nasze odżywianie należy odpowiednio modyfikować, jeśli chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem.

Zdrowie w największym stopniu – i to aż w 60% – zależy od stylu życia (sposobu żywienia, umiejętności radzenia sobie ze stresem, umiejętności regeneracji, aktywności fizycznej), reszta - a dokładnie tylko 10%, zależy od genów.

Co zrobić by cieszyć się zdrowiem jak najdłużej?

- **odpowiednie odżywianie**
- **odpowiednia aktywność fizyczna**
- **odpowiednia suplementacja**
- **odpowiednia regeneracja**



Od czego zacząć?

Na pomoc przychodzi nam tzw. Talerz Zdrowego Żywienia

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Talerz Żywieniowy pokazuje, jakie powinny być **odpowiednie proporcje** poszczególnych składników diety/naszego menu względem siebie. Podpowiadają, ile powinniśmy jeść warzyw i owoców, z jakich źródeł białka korzystać, jakie wybierać węglowodany i tłuszcze.

Zdrowy talerz to nic innego jak drogowskaz, jak wiedzę przełożyć na praktykę tak, aby każdy posiłek był pełnowartościowy dla naszego organizmu. Wystarczy trzymać się podstawowego podziału: **połowa naszego talerza to warzywa, ¼ to węglowodany** – najlepiej te zdrowe, czyli z niskim indeksem glikemicznym (IG), resztę talerza **uzupełniamy białkiem i zdrowymi tłuszczami pochodzenia roślinnego** (tłuszczami nienasyconymi).



Zasady zdrowego odżywiania:

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej na Talerzu Zdrowego Odżywiana.

Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych makroskładników, cennych dla naszego zdrowia. Dlatego też należy wybierać i spożywać najbardziej wartościowe artykuły spożywcze z różnych grup żywności, aby mieć pewność, że Talerz jest zoptymalizowany:

- Wybieramy **pieczywo** pełnoziarniste (ciemne – razowe, typu graham) zawierające ziarna z grubego przemiału. Są one bowiem bogatsze w składniki odżywcze, zawierają więcej witamin, szczególnie tych z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) oraz błonnika. Polecany jest także ryż pełnoziarnisty niełuskany, kasza gryczana i jęczmienna oraz razowy makaron. Tłuszcze w diecie powinny pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, avocado, orzechy).
- Dbajmy o odpowiednią **podaż płynów**. Zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych i owocowo-warzywnych i soków owocowych, ale w mniejszej ilości ze względu na zawartość cukrów prostych (fruktoza). Warto przy tym dodać, że jest to zapotrzebowanie uzależnione od różnych zmiennych (np. aktywności w ciągu dnia, temperatury i wilgotności powietrza, diety) oraz środowiska, w jakim żyjemy. Seniorom zalecane jest picie 1-1,5 litra płynów dziennie. Dzieci i młodzież powinny pić codziennie co najmniej 6 szklanek wody.
- Pamiętajmy o spożywaniu codziennie przynajmniej **1-2 porcji produktów mlecznych**, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery. Zawierają takie witaminy jak: A, D, B2. Zwróć uwagę na skład jogurtu i staraj się wybrać taki, który nie jest dosładzany!

• **Warzywa i owoce** powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków i pojadania (łącznie co najmniej 5 porcji dziennie). Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych, witamin i flawonoidów. Są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (C, E, karotenów), które mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Tu na uwagę zasługują: orzechy oraz rośliny strączkowe. Ponadto, warzywa są źródłem błonnika regulującego czynności przewodu pokarmowego.

• Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – **mięso, ryby, jaja**. Z produktów mięsnych warto wybierać gatunki o małej zawartości tłuszczu (drób, wołowina, cielęcina). Ryby morskie (jak makrela, śledź i sardynka), warto spożywać ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy n-3 i witaminy D.

• **Białko** w diecie osób starszych jest niezwykle istotnym składnikiem ze względu na rolę, jaką odgrywa w budowie tkanek i narządów oraz w różnicowaniu i wzroście komórek. Jego odpowiednią ilość należy uwzględnić w jadłospisie, ponieważ reguluje procesy immunologiczne i biologiczne. Białko wspomaga walkę z infekcjami, przyspiesza gojenie się ran i siniaków, czy leczenie odleżyn. Z tego względu zapotrzebowanie na białko u osób starszych jest wyższe niż u osób dorosłych. Białko jest niezbędnym budulcem mięśni oraz kości. Jego mniejsze spożycie powoduje spadek masy i siły mięśniowej, głównie nóg, a co za tym idzie, zwiększa ryzyko upadku. Ponadto białko stanowi ważne paliwo energetyczne dla procesów przemiany materii, a jego niski poziom obniża perystaltykę jelit i zaburza wchłanianie substancji pokarmowych.

Dlaczego odpowiednia ilość białka jest tak ważna w przypadku seniorów?



• Białko pomaga budować silne mięśnie nóg, co przyczynia się do zwiększenia siły i tym samym zmniejsza ryzyko upadku.
• Białko wchodzi w skład mięśni szkieletowych, czerwonych i białych krwinek, płytek krwi, hormonów, enzymów, a także błon komórkowych oraz stanowi paliwo energetyczne dla podstawowych procesów przemiany materii.
• Bez odpowiedniej ilości białka nasz system odpornościowy słabiej chroni nas przed chorobami i zakażeniami.
• Niedobór białka pogarsza pamięć, funkcje poznawcze, procesy myślowe.
• Niska zawartość białka zaburza pracę jelit, upośledza wchłanianie substancji pokarmowych oraz może prowadzić do alergii (nawet w starszym wieku!).

Ile białka powinny spożywać osoby w starszym wieku?

- Zaleca się aby osoby po 60 roku życia przyjmowały określoną ilość **kalorii** na dobę. W przypadku mężczyzn będzie to około 2000 kcal, natomiast u kobiet około 1700 kcal. Dla zachowania racjonalnego żywienia ważne jest przestrzeganie odpowiednich ilości składników odżywczych.
- **Węglowodany** – powinny stanowić od 50 do 60% całkowitego zapotrzebowania energetycznego. Mają to być w większej ilości cukry złożone – głównie skrobia, natomiast cukry proste nie powinny dostarczać więcej niż 10% energii. Z tłuszczów powinno pochodzić 25-30% energii, w tym także spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (4-8% energii).
- W polskich normach żywienia człowieka przyjęto 0,9 g na kilogram masy ciała dziennie jako zalecane zapotrzebowanie na białko przeciętnie spożywane u osób dorosłych. Jednakże osobom powyżej 65 roku życia obecnie zaleca się spożywanie białka co najmniej w ilości **1 g na 1 kg masy ciała w ciągu dnia** i zwiększenie tego spożycia w przypadku objawów niedożywienia lub chorób przewlekłych do co najmniej 1,2 g/kg masy ciała/dzień (w uzasadnionych przypadkach chorobowych nawet do 1,5 g/kg masy ciała/dzień).

Zwiększono również zalecane spożycie białka wyrażone w procentach energii. Obecnie starsze osoby powinny przestrzegać, aby spożycie białka dostarczało nie mniej niż 15% do 20% energii.

Zasady zdrowego odżywiania:

W prawidłowo skomponowanym jadłospisie seniora nie powinno więc zabraknąć mięsa i nabiału, stanowiących cenne źródło białka.

Białko w popularnych produktach i jego zawartość

Ryby i mięso: 17-20 g

Migdały: 20 g

Twaróg 100 g, twarożek (w kubku 150 g): 20 g

Jajko gotowane (1 sztuka): 7,5 g

Mleko (1 szklanka): 7 g

Jogurt naturalny, kefir (1 opakowanie 170 g): 7 g.

Zalecane źródła białka dla seniorów

- Najlepiej, aby dostarczone białko było pełnowartościowe, cechowało się wysoką wartością odżywczą, tzn. dostarczało wszystkich niezbędnych aminokwasów. Białko pochodzenia zwierzęcego ma wyższą wartość odżywczą w porównaniu z białkiem z produktów roślinnych. Białko roślinne wywiera jednak korzystne działania metaboliczne, np. białko znajdujące się w soczewicy, cieciorce czy grochu obniża poziom cholesterolu całkowitego i poziom cukru.

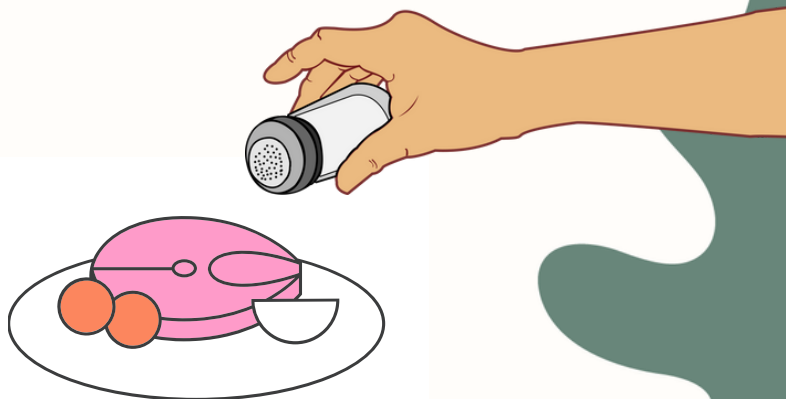


- Białko jaja kurzego uważane jest z kolei za najlepsze źródło niezbędnych aminokwasów. Najlepszym rozwiązaniem będzie zatem zjadanie takich produktów i potraw, które dostarczą białko z różnych źródeł.
- Źródła białka w produktach spożywczych: chude mięso, drób, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne fermentowane (jogurt, kefir, maślanka), nasiona roślin strączkowych, orzechy, pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy. Unikamy mięsa przetworzonego i wysokoprzetworzonego w postaci konserw i wędlin).

2. Ograniczaj spożycie cukru, soli, słodczy, słodkich napojów, słonych produktów.

Warto ograniczać słodczy ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej.

Pamiętajmy, aby ograniczyć sól kuchenną, czyli chlorek sodu (NaCl) do **co najwyżej 5 gramów dziennie** (ilość ta obejmuje już sól z produktów rynkowych i z dosalania potraw). W przybliżeniu odpowiada to płaskiej łyżeczce do herbaty. Sól w potrawach warto zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp. Ograniczać należy również spożywanie słonych przekąsek (chipsy, słone paluszki itp.).



3. Rola wody

- główny składnik organizmu = środowisko dla wszystkich procesów życiowych
- niezbędna dla prawidłowego przebiegu procesu trawienia i termoregulacji
- funkcja zabezpieczająca i zwilżająca
- funkcja ochronna

Jak obliczyć ile wody potrzebujemy?

Osoba dorosła na każdy kilogram masy ciała potrzebuje około 30 cm³ wody na dobę lub 1 cm³ na 1 kcal spożywanego pokarmu.

np. 70 kg x 30 cm³ = 2100 cm³

NAPOJE I NAWODNIENIE W TRAKCIE WYSIŁKU

Niezwykle istotne jest systematyczne uzupełnianie płynów, szczególnie w trakcie wysiłku fizycznego. Wzmoczone pocenie się powoduje utratę potasu i magnezu, które są niezbędne do prawidłowej pracy mięśni, w tym mięśnia sercowego. Na każdą godzinę wyłożonego wysiłku fizycznego **należy zwiększyć swoje dzienne spożycie płynów o ok. 400-800 ml**, najlepiej napojami izotonicznymi. Napoje izotoniczne w składzie mają nie tylko wodę, ale też składniki mineralne (np. sód, potas, magnez) i węglowodany dostarczające organizmowi niezbędnej w trakcie wysiłku dawki energii. Z uwagi na skład, napoje izotoniczne szybko się wchłaniają i nawadniają organizm, wspomagają regenerację organizmu i zapobiegają niepożądanym bolesnym skurczom mięśni

ODWODNIENIE

Podczas ćwiczeń: utrata płynów i soli mineralnych z potem
– jeden z głównych czynników zmęczenia podczas wysiłku

Skutki:

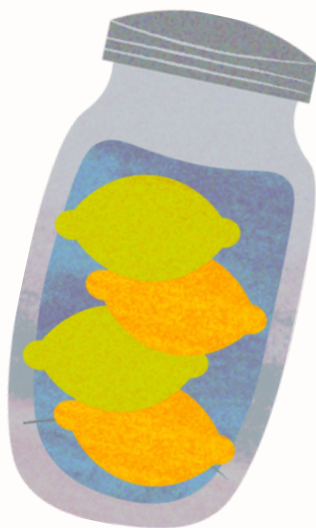
- obniżona wydolność, siła mięśni, prędkość, wytrzymałość, energia
- wzrost stężenia kwasu moczowego

zalecane: woda mineralna, herbaty owocowe, ziołowe, napoje izotoniczne (zawartość w składzie węglowodanów, np. sacharozy, glukozy, fruktozy: 4-8%, sodu: 45 do 115 mg na 100 ml)

niewskazane: napoje z kofeiną: kawa, czarna herbata, zielona herbata

Szybki przepis na domowy izotonik

- 1000 ml wody,
- 40-80 g cukru (można zamienić na miód),
- 1-1,5 g soli kuchennej,
- dodatki smakowe: sok z cytrusów, zioła, np. mięta, rozmaryn,



4. Jedz dużo błonnika!

**obniża poziom
cukru we krwi**

**reguluje gospodarkę
tłuszczową, wiąże
kwasy tłuszczowe i
cholesterol = korzystny
wpływ na serce**

BŁONNIK

**wspomaga odchudzanie
(pęcznieje w jelitach)**

**oczyszcza
organizm z toksyn**

Dzięki błonnikowi szybciej pozbywamy się zbędnych substancji szkodliwych, które są odpadami w procesie trawienia.

Błonnika szukaj w otrębach, kaszach (najwięcej mają go kasze jęczmienna perłowa i gryczana), razowym makaronie, naturalnych płatkach zbożowych i brązowym ryżu, siemieniu lnianym, a także w owocach i warzywach, zwłaszcza strączkowych (fasola, bób, groch, soja, ciecierzycą).

5. Polub kapustę kiszoną

Poza całą gamą witamin i substancji mineralnych (prowitaminy A, wit. C, B, E i K, potas, wapń, fosfor, żelazo, cynk i magnez) kiszona kapusta kryje w sobie fitochemikalia działające antybiotycznie i przeciwnowotworowo. Najważniejszym jej skarbem jest kwas mlekowy, który wraz z witaminami z grupy B odnawia uszkodzoną błonę śluzową jelit. Sok z kiszonej kapusty zawiera bakterie probiotyczne hamujące rozmnażanie bakterii chorobotwórczych i gnilnych w jelitach.

6. Pij jogurty

Pij codziennie dwie szklanki jogurtu, kefiru albo maślanki, czyli fermentowanych napojów mlecznych. One także zawierają przyjazne dla jelit probiotyki.

A jeśli i ich nie tolerujesz? Zostaje ci zażywanie suplementów diety w postaci kapsułek zawierających bakterie *L.acidophilus* i *L.bifidus*, które pobudzają perystaltykę i chronią jelita przed inwazją szkodliwych bakterii.

Wybieraj jogurty niskotłuszczowe i niskocukrowe, uważaj szczególnie na jogurty owocowe, gdyż producenci często sztucznie je dosładzają! Zamiast tego wybierz jogurt naturalny i dodaj do niego świeże owoce.

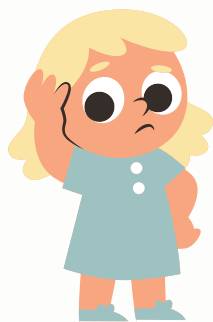
7. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i sylwetkę

Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę – co najmniej 60 minut dziennie. Sporty najbardziej "przyjazne" dla naszego organizmu to: pływanie, marsz i bieganie. By utrzymać w dobrej formie mięśnie, samo spożywanie białka nie wystarczy, niezbędne jest, aby spożyciu towarzyszyła aktywność fizyczna. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca co najmniej 150 minut w tygodniu aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (podzielonej na co najmniej 10-minutowe odcinki). Jeśli nie jesteś w stanie sprostać takim zaleceniom, bądź tak aktywny/a, na ile możliwości i stan zdrowia Ci pozwala.

Utrzymanie dobrej formy w przypadku seniorów wymaga codziennych ćwiczeń (około 15 minut). Dobrze, by naprzemiennie w wybrane dni były to ćwiczenia siłowe i ćwiczenia wydolnościowe – taki zestaw tygodniowej aktywności opóźnia procesy starzenia. Oczywiście gimnastyka powinna być dostosowana do możliwości i stanu zdrowia każdego seniora.

Ważne aby dyscyplinę sportu dobrać adekwatnie do własnych predyspozycji. Badania wykazują, że podczas wysiłku fizycznego poziom przyjemności rośnie wraz z kondycją, dlatego dzięki regularnemu treningowi zyskujemy nie tylko istotną poprawę naszego stanu zdrowia, ale także lepsze samopoczucie, nastrój i humor. Dobór dyscypliny sportowej czy rodzaj aktywności fizycznej powinien być skrojony na miarę upodobań, ilości wolnego czasu, aspiracji, temperamentu, sposobu radzenia sobie ze stresem czy umiejętności koncentracji. Warto przezwyciężyć wymówki i bariery na rzecz aktywności fizycznej.

Jaka aktywność jest dla MNIE najlepsza?



Przełam barierę psychiczną!

Liczy się nie intensywność, a systematyczność.

Podstawa to trening cardio (aerobowy): 10 do 60 min.

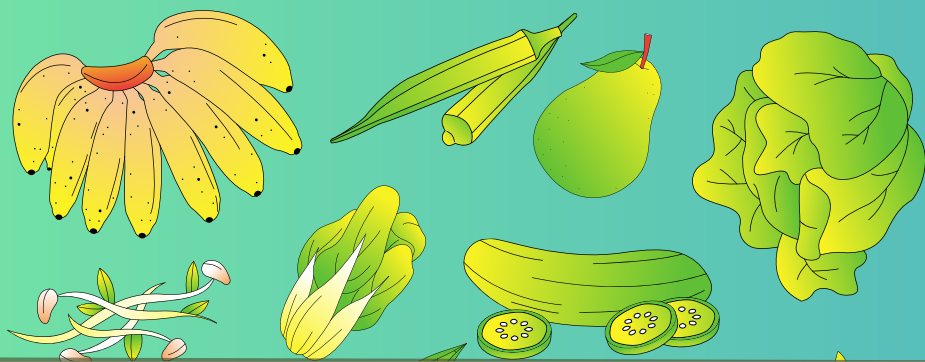
Ćwiczenia siłowe to max 20% czasu treningu.

Układ kostny narażony jest na przeciążenia (zalecane ćwiczenia: spacer najlepiej z kijami nordic walking, rower na leżąco, ćwiczenia w wodzie, marsz i pływanie).

Pamiętaj o kontrolach lekarskich (cukrzyca, nadciśnienie, zawały).
Ważna jest systematyczność ćwiczeń 3-5 razy w tygodniu.
Zalecana jest aktywność w granicy 55-70% tętna maksymalnego.

Jak obliczyć tętno maksymalne?

220 - wiek * (55-70%)



Broszura powstała dzięki środkom na realizację projektu pn. "Żyj zdrowo i aktywnie" dofinansowanego ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023, którego beneficjentem jest Fundacja Zdrowa Kaloria

