

MANANCA SANATOS !

Piramida alimentara

Piramida alimentara ilustreaza standardele nutritionale, cantitatile și tipurile de alimente ce ar trebui consumate zilnic pentru a ne mentine starea de sanatate si pentru a reduce riscul de dezvoltare a diverselor patologii legate de alimentatie.



Piramida alimentara cuprinde urmatoarele grupe:

Paine,cereale,orez si paste (6-11 portii pe zi)

Legume si vegetale (3-5 portii pe zi)

Fructe (2-4 portii pe zi)

Lapte si derivate (2-3 portii pe zi)

Carne,peste,oua (2-3 portii pe zi)

ECHIVALENTE ALIMENTARE CANTITATIVE PENTRU O PORTIE:

Paine,cereale,orez, paste

o felie de paine

1/2 cana cereale,orez sau paste fainoase(fierte)

un biscuite

Legume, vegetale, cartofi

1/2 cana vegetale proaspete sau fierte

o cana legume frunze fierte

3/4 cana suc de rosii

un cartof mijlociu

Fructe

un fruct mediu (mar,banana,portocala)

1/2 grapefruit

3/4 cana suc

1/2 cana cirese

o felie medie de pepene

un ciorchine mijlociu de strugure

Carne, peste, fasole boabe, oua

100 g carne gatita

un ou

1/2 cana leguminoase uscate fierte

Lapte, iaurt, branza

o cana de lapte sau iaurt

1/2 cana branza de vaca

50 g telemea

Piramida alimentara subliniaza in acelasi timp balanta, varietatea si moderatia cu care este necesar ca unele alimente sa fie consumate punand accent pe consumul cerealelor, legumelor si fructelor, considerate a fi o baza pentru o nutritie adecvata. Ele trebuie acompaniate de alimente bogate in proteine (lapte, branza, carne si produse din carne cu continut scazut in grasimi).

Varful piramidei, avand cel mai mic volum este reprezentat de grasimi si de produse zaharoase. Acestea trebuie consumate rar si in cantitati mici.

Sursa: Ghid pentru alimentatia sanatoasa, Societatea de Nutritie din Romania.

MANANCA SANATOS!



Sursele de vitamine si minerale

- Vitamina A – branza, ficat si morcovi.
 - Vitamina B1 – cereale integrale, carne de porc, nuci, leguminoase.
 - Vitamina B2 – lactate, carne, legume verzi cu frunze.
 - Niacina (B3) – carne, peste, cereale integrale.
 - Vitamina B5 – lapte, oua si legume verzi.
 - Vitamina B6 – carne, peste, cartofi, banane.
 - Vitamina B12 – lactate, oua si peste.
 - Folatul – cereale integrale, legume cu frunze verzi, leguminoase.
 - Colina – oua.
 - Biotina – oua, nuci, leguminoase, ficat si cereale integrale.
 - Vitamina C – citrice, cartofi, capsuni.
 - Vitamina D – pestele gras, lactate, oua, actiunea soarelui.
 - Vitamina E – uleiul de floarea-soarelui.
-
- Calciu – lactate, legume cu frunze verzi, leguminoase.
 - Fosfor – carne, pui, peste, oua, nuci si legume.
 - Potasiu – fructe, legume si cartofi, cacao, cafea.
 - Fier – carne, peste, leguminoase.
 - Zinc – carne, peste si crustacee, lactate, seminte si leguminoase.
 - Magneziu – seminte, nuci, legume
 - Mangan – orez brun, cereale integrale, legume, nuci si ceai.
 - Cupru – crustacee, nuci si cacao.
 - Iod – lactate
 - Seleniu – peste, carne, legume, cereale integrale.

FUMATUL TE POATE UCIDE!

Fumul de tigara contine peste 4.000 de substante chimice diferite, din care peste 300 sunt toxice pentru om (nicotina, arsenic, radon, cianuri, fenol, DDT, azbest, benzen, monoxid de carbon, formaldehida, etc.) si alte 43 sunt cancerigene. Cei mai toxici compusi sunt nicotina, gudroanele si monoxidul de carbon.

Nicotina stimuleaza inima prin eliberarea de catecolamine care cresc tensiunea arteriala, frecventa cardiaca si nevoia de oxigen a inimii. De asemenea, nicotina stimuleaza sistemul nervos, legându-se de receptorii colinergici centrali dupa numai 7 secunde de la inhalare. Aceasta activeaza caile neuro-umorale si duce la eliberarea de hormoni si neurotransmitatori. Asa se explica efectele euforice si instalarea dependentei de nicotina.

Gudroanele din fumul de tigara sunt cancerigene.

Monoxidul de carbon scade capacitatea de transport a oxigenului si favorizeaza aparitia aterosclerozei.

S-a estimat ca fumarea unei singure tigari scurteaza viata cu 7 minute, iar fumarea unui pachet de tigari pe zi scurteaza viata cu 140 minute/zi, 51.100 minute/an sau 35,5 zile/an. Aceasta înseamna ca anii fumatorilor au mai putin de 11 luni!

Potrivit celor mai recente studii, rata mortalitatii în rândul fumatorilor este de 2-3 ori mai mare decât la nefumatori la toate grupele de vârstă. Aceasta înseamna ca jumătate dintre fumatori vor deceda în cele din urma ca rezultat al fumatului. Daca tendintele actuale legate de fumat vor persista, aproximativ 500 de milioane de persoane aflate astazi în viata, adica cca. 9% din populatia globului, va deceda ca urmare a folosirii tutunului.



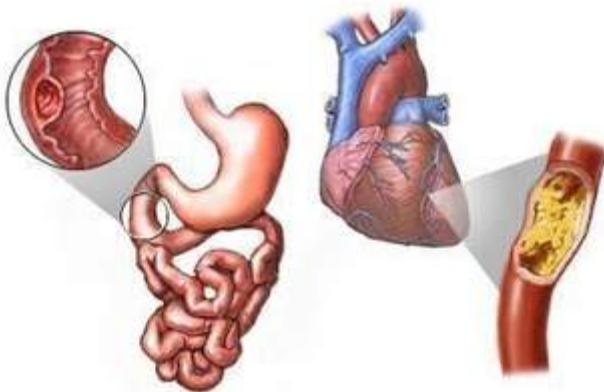
Principalele riscuri
ale fumatului sunt
bolile pulmonare si
cardiace



Plamân de fumator cu emfizem pulmonar

Aproximativ jumătate din decesele legate de fumat se produc între 35-69 ani, ceea ce face din fumat cea mai importantă cauză de moarte prematură în țările civilizate. Mulți din cei care mor din cauza fumatului nu fumează multe țigări pe zi, dar majoritatea fumează din adolescență. Fumătorii trecuți de 30 de ani suferă de 5 ori mai multe infarcte miocardice decât nefumătorii. De fapt infarctul miocardic este principala modalitate prin care fumatul ucide tinerii. Se estimează că fumatul este responsabil de aproximativ 75% din infarctele care apar la fumătorii cu vârsta sub 50 de ani.

Fumatul crește riscul
de ulcer gastroduodenal și boala coronariană.



IMPORTANTA HIDRATarii ORGANISMULUI - BEA CEL PUTIN 2L DE APA /ZI

Apa este principalul constituent al corpului uman: in mod normal 60% din greutatea corpului unui barbat adult si aproximativ 50-55% din greutatea unei femei aflate la maturitate.

Muschii si creierul sunt compuse aproximativ 75% din apa, sangele si rinichii - in jur de 81%, ficatul aproximativ 71%, oasele in jur de 22%, iar din [tesutul adipos](#) aproximativ 20% reprezinta apa.

De ce este atat de important sa fiti hidratati?

Corpul depinde de apa pentru a supravietui. Stiti ca apa reprezinta mai mult de jumatate din greutatea corpului dumneavoastra? Fiecare celula, tesut si organ din corpul dumneavoastra are nevoie de apa pentru a functiona corect. De exemplu, corpul foloseste apa pentru: a mentine temperatura acestuia, eliminarea deseurilor si lubrifierea articulatiilor. Apa este esentiala pentru o stare buna de sanatate.

Cum pierde apa corpul dumneavoastra?

Pierdeti apa in fiecare zi cand urinati, cand transpirati si chiar atunci cand respirati. Pierderea de apa se accelereaza atunci cand vremea este foarte calda, cand faceti exercitii fizice sau cand aveti febra. Varsaturile si diareea pot duce la eliminarea rapida a lichidelor. Daca nu inlocuiti apa pierduta, va puteti deshidrata.

Care sunt manifestarile deshidratarii?

Simptomele deshidratarii includ:

- urinarea unor cantitati mici de urina sau eliminarea de urina mai inchisa la culoare
- uscaciunea gurii
- somnolenta sau oboseala
- sete extrema
- durere de cap
- confuzie
- senzatie de ameteala sau lesin
- lipsa lacrimilor unei persoane atunci cand plange.

Nu asteptati sa actionati abia cand observati semnele deshidratarii. [Deshidratarea](#) poate fi dificil de recunoscut, mai ales cand sunteti in varsta. Preveniti deshidratarea prin consumul unor cantitati suficiente de apa.

Cata apa trebuie sa beti in fiecare zi?

Exista diverse recomandari pentru consumul adecvat de apa. Cei mai multi dintre oameni considera ca sunt suficiente 6-8 pahare de apa in fiecare zi, ceea ce este un obiectiv rezonabil. Totusi, oamenii au nevoie de cantitati diferite de apa pentru a ramane hidratati.

Majoritatea persoanelor sanatoase se vor hidrata cu apa potabila sau fluide ori de cate ori le va fi sete. Pentru unii oameni, pot fi suficiente mai putin de 8 pahare de apa, pentru altii va fi nevoie de mai mult de 8 pahare in fiecare zi. Unii oameni au un risc mai mare de deshidratare. Printre acestia se numara cei care fac activitate fizica intensa, cei care au diverse afectiuni sau cei care nu sunt in masura sa consume suficiente lichide in cursul zilei.

Adultii mai in varsta se incadreaza in categoriile de risc. Pe masura ce oamenii inainteaza in varsta, creierul se afla in imposibilitatea de a simti deshidratarea si de a trimite semnalele de sete. Daca sunteti ingrijorati de faptul ca nu ati baut suficiente lichide, verificati culoarea urinei. Daca aceasta este in mod inconstant incolora sau galben deschis, probabil ca sunteti hidratati suficient.

Posibil sa fie nevoie sa suplimentati cantitatea de apa potabila pe care o consumati daca:

- suferiti de diverse conditii medicale, cum ar fi [pietrele la rinichi](#) sau o infectie a vezicii urinare
- sunteti insarcinata sau alaptati
- faceti exercitii fizice
- trebuie sa va petreceti mare parte a timpului in aer liber, pe vreme calda
- suferiti de febra, varsaturi sau [diaree](#)
- incercati sa pierdeti in greutate.

Pe langa apa ce mai puteti consuma pentru a fi hidratati?

Deși apa este cea mai buna optiune pentru a fi hidratati, exista si bauturi si alimente care va pot oferi apa de care aveti nevoie, dar unele pot adauga surplus de calorii la dieta dumneavoastra.

Bauturile cum ar fi sucurile de fructe si legumele, laptele si ceaiurile de plante, pot contribui la cantitatea de lichide pe care trebuie sa o acumulati zi de zi. Chiar si bauturile cofeinizate cum ar fi [cafeaua](#), ceaiurile si sucurile se vor adauga la totalul lichidelor acumulate, dar pana la un punct. Cel mai bine ar fi ca acestea sa fie limitate intrucat cofeina poate incuraja urinarea frecventa, declanseaza anxietate sau nervozitate. O cantitate moderata de cofeina (200-300 ml) nu este inasa daunatoare, pentru majoritatea oamenilor.

Apa se poate regasi si in compozitia fructelor si legumelor, cum ar fi in [pepenele verde](#), rosii, salata, supe, etc.

