



TYDZIEŃ PROFILAKTYKI

Warsztaty zdrowego żywienia pt. „Drugie śniadanie nie jest nudne”

Bieżący Tydzień Profilaktyki rozpoczęliśmy od warsztatów poświęconych zdrowemu żywieniu. Wzięła w nich udział klasa II „e”, a przeprowadziła je Pani Anna Pargieła.

O tym, że śniadanie powinno się jeść każdego ranka wiemy wszyscy. Niestety, nie zawsze się to udaje. Skutkiem może być podwyższone ryzyko niektórych chorób.

Śniadanie to pierwszy posiłek w ciągu dnia. Dobór produktów i zwyczaje śniadaniowe ludzi żyjących w różnych krajach są zdecydowanie odmienne i zależą od dostępu do żywności, od tradycji i warunków życia. Tradycyjne śniadanie Polaka to zazwyczaj kanapki z wędliną lub serem i herbata, śniadanie Francuza to bagietka z dżemem lub rogalik i kawa, zaś śniadanie Chińczyka to ryż z warzywami lub pierogi i zielona herbata.

Śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem, niezależnie od wpływów kulturowych, które wyznaczają dobór produktów, sposób ich przygotowania do spożycia i okoliczności konsumpcji. Po nocnej przerwie, która dla organizmu oznacza czas wypoczynku i regeneracji, ale jest także czasem głodzenia, śniadanie dostarcza nowej porcji energii i składników odżywczych. Ich ilość decyduje o wydolności psychofizycznej organizmu przez pierwszą część dnia, tj. o możliwościach podejmowania wysiłku fizycznego i umysłowego. Ma to szczególne znaczenie dla ludzi prowadzących aktywny tryb życia, ponieważ ich organizm ma zwiększone potrzeby. Niejedzenie śniadania ma negatywny wpływ na zdrowie i może pogarszać funkcjonowanie organizmu na wiele różnych sposobów. Skutki niejedzenia śniadania mogą być bardzo poważne. Niektóre z nich są odległe w czasie, a inne wręcz natychmiastowe.

Różnice w BMI związane z jedzeniem i niejedzeniem śniadania zależą od wieku, płci i wielu czynników środowiskowych, a także sposobu definiowania osób „jedzących” i „niejedzących”. Pomijając aspekty metodyczne, dostępne wyniki badań naukowych mocno wspierają znaczenie regularnego spożywania śniadania w zapobieganiu otyłości. Niektórzy badacze uważają, że relacja między śniadaniem a BMI jest bardzo wyraźna i ma naturę przyczynową. Uważa się, że rola śniadania w utrzymaniu masy ciała i zapobieganiu otyłości zależy od kontroli apetytu. Szczególne znaczenie jest przypisywane spożywaniu podczas śniadania owoców, produktów zbożowych i błonnika.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl