

Jedz regularnie

Staraj się jadać posiłki o stałych porach. Dzięki temu unikniesz odkładaniu się tzw. „tłuszczu”. Nasz organizm jest bardziej sprytny, niż zdajemy sobie z tego sprawę. Jeśli będziemy spożywać posiłki o różnych porach – to organizm będzie rozregulowany i nie będzie pamiętał kiedy jest pora posiłku. Skutkować to będzie magazynowaniem substancji zapasowych, a w efekcie przybranie na wadze będzie tylko kwestią czasu.

Warzywa to nie wróg

Polacy są narodem mięsożernym i nie jest to tylko stereotyp. Spożywanie dużej ilości mięsa to mocna zakorzeniona w naszej kulturze tradycja. Od dawien dawna naszym sztandarowym daniem obiadowym jest schabowy z ziemniakami. Wpadliśmy w pewnego rodzaju monotonię żywieniową. Warzywa są u nas tylko dodatkiem do mięs, kanapek, itp. Dlaczego by więc nie spróbować potraw tylko jarskich? Nie mówię tu o przejściu na wegetarianizm albo weganizm. Chodzi o to, aby włączyć w swoją dietę warzywa. Są przede wszystkim zdrowe, kolorowe, miłe dla oka, smaczne, a niejednokrotnie potrawy przygotowane z nich są wyśmienite i nasze podniebienie czeka tylko na dawkę smaku potrawy z warzyw. Wypróbuj cieciorkę. W sieci znajdziemy wiele przepisów na szybkie, tanie, smaczne i zdrowe dania z warzyw – choćby naleśniki ze szpinakiem, zupę krem z brokułów, różnego rodzaju sałatki. Wybór należy do nas, a naprawdę jest w czym wybierać.

Wszystko jest dla ludzi, ale z umiarem – nie objadaj się słodyczami

Nasze ulubione słodycze. Od dzieciństwa są naszą pokusą, której często ulegamy. Sięgamy po nie, kiedy szybko potrzebujemy dawki cukru, kiedy jesteśmy zestresowani, mamy problemy. Wiem, że nie jest realne wyeliminowanie ich z naszego życia. Zamiast tego można korzystać z dobrodziejstw lata i zamiast kolejnego batonika zjeść truskawki bądź banana. Pomarańcze, gruszki czy brzoskwinie również są słodkie, a w dodatku zawierają wiele witamin. Zastąp słodycze zdrowymi słodyczami (zamiennikami) i owocami, a wyjdzie Ci to na zdrowie.

Produkty typu fast food zastąp zdrowszymi, samodzielnie przygotowanymi wersjami

Zamiast stać w kolejce w „restauracji” z szybkim jedzeniem, samodzielnie przygotuj hamburgery, hot-dogi a nawet kebab. To nie są trudne w przygotowaniu potrawy, a będziesz mieć pewność tego, co do pochodzenia składników. Jeśli jest taka szansa, lepiej idź do baru na zupę.

Pij dużo płynów

Każdy o tym wie, że powinniśmy pić dużo płynów. Po co pić popularne gazowane napoje, które w litrze mają niewyobrażalną ilość cukru? Poza tym pomyśl: skoro jeden z naszych ulubionych napojów ma również zastosowanie, jako odrdzewiacz, to co on robi z Twoim żołądkiem? Najlepsza do picia jest woda, gdyż nie zawiera żadnych dodatków. Jeśli nie lubisz pić samej wody, dodaj do niej cytrynę i świeżą miętę – otrzymasz niezwykle orzeźwiający napój. W dalszym ciągu nie przemawia to do Ciebie? Pij zatem soki i nektary, ale pamiętaj, by wybierać te bez cukru.



Zaburzenia odżywiania



Anoreksija



Anoreksja, czyli jadłowstręt psychiczny, najczęściej występuje u dziewcząt i młodych kobiet w obawie przed otyłością i deformacją sylwetki.





*To jest retusz...
Ta dziewczyna
moglaby tak
wyglądać. Źle?
Grubo??*



*A to nie jest
retusz, tak
wygląda ...
Ładnie?
Dalej grubo??*





- Osoby dotknięte anoreksją mają zaburzony obraz postrzegania własnego ciała.
-
- Niezależnie od wagi, uważają się za grube i nieatrakcyjne.



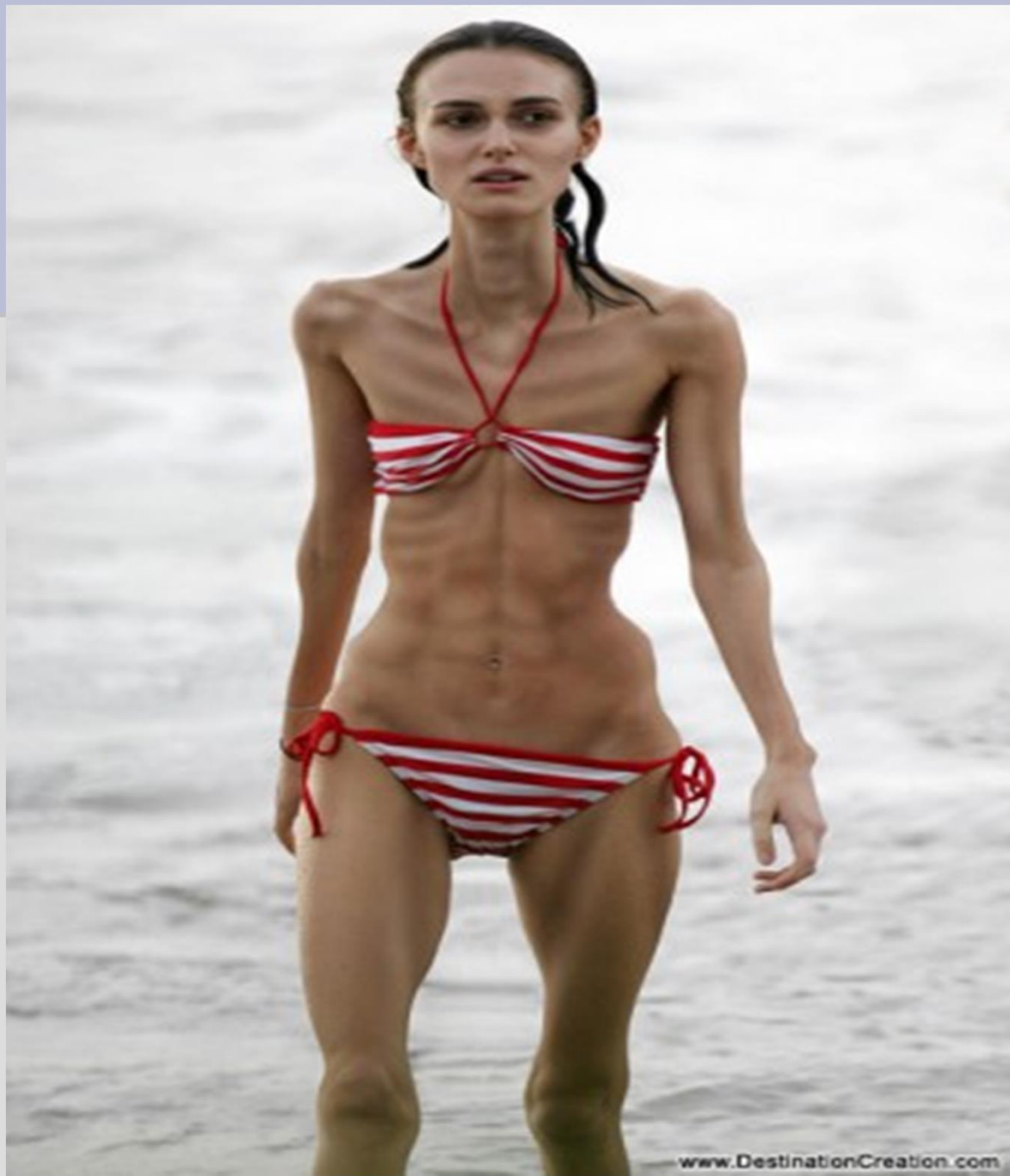
U chorych występuje zaburzony obraz własnej sylwetki



Można podejrzewać anoreksję, gdy dana osoba:

1. przeżywa silny lęk przed przybraniem na wadze lub otyłością, nawet jeśli ma niedowagę;
2. nie chce utrzymać wagi w granicach normy dla swojego wieku i wzrostu, co nie jest spowodowane żadnym schorzeniem fizycznym ani psychicznym;
3. jej BMI jest równy lub mniejszy od 17,5[11];
4. nieprawidłowo ocenia wagę własnego ciała, wymiary i sylwetkę;
5. lekceważy skutki nagłego spadku wagi;
6. w okresie dojrzałości płciowej (po okresie pokwitania) cierpi na wtórny brak miesiączki w ciągu co najmniej 3 miesięcy
7. spożywa posiłki w samotności (ze wstydu przed innymi);
8. gotuje dla innych tzw. "zdrowe posiłki";
9. uprawia intensywne ćwiczenia fizyczne;
10. kłamie o ilości zjedzonych posiłków;
11. główny temat rozmów z osobą chorą to jedzenie, kalorie, zawartość tłuszczu w produktach i diety.





www.DestinationCreation.com

Powszechnie w anoreksji występują:

niska samoocena, poczucie beznadziejności
i brak wiary w siebie

niezadowolenie ze swojej figury

zaburzone postrzeganie obrazu własnego
ciała

lęk przed dorosłością i dojrzewaniem





Polskie nastolatki a zaburzenia odżywiania



- 33% nastolatków w Polsce próbowało się odchudzać.
- 25% nastolatków deklaruje chęć zmniejszenia swojej wagi ciała, z czego połowa zgłosiła nadmierną konsumpcję.
- 40% odczuwa lęk przed otyłością.
- 28% odczuwa jadłowstręt i 10% prowokuje wymioty.
- 72% dziewcząt przejawia zachowania typowe dla zaburzeń odżywiania.
- 70% dziewcząt odchudzało się w przeszłości lub są cały czas na diecie.
- 63% dziewcząt nie akceptuje swojego wyglądu.
- 76% dziewcząt uważa, że chłopcy wola szczupłe.
- 81% dziesięciolatków boi się, że kiedyś utyje.
- 35% ludzi stosujących diety popada w anoreksję lub bulimię.
- Co 10 chora na anoreksję nie dożywa 30 urodzin.







Nieprawdą jest, że anoreksja to dotyka tylko kobiety. Coraz częściej chorują na nią młodzi mężczyźni.



Podstawowym leczeniem anoreksji jest leczenie psychoterapeutyczne. Jednakże w sytuacjach znacznego pogorszenia stanu zdrowia związanego z powikłaniem spadków wagi wymagane jest leczenie szpitalne.

W ostrych stanach somatycznych odpowiednie oddziały internistyczne lub OIOM'y, w innych przypadkach - oddziały psychiatryczne.

Wyzdrowienie obserwuje się u 40-70% chorych na anoreksję.

Chroniczny przebieg choroby występuje u 20% chorych.

Ok.20% chorych na anoreksję umiera z powodu wycieńczenia lub samobójstwa.



Bulimia





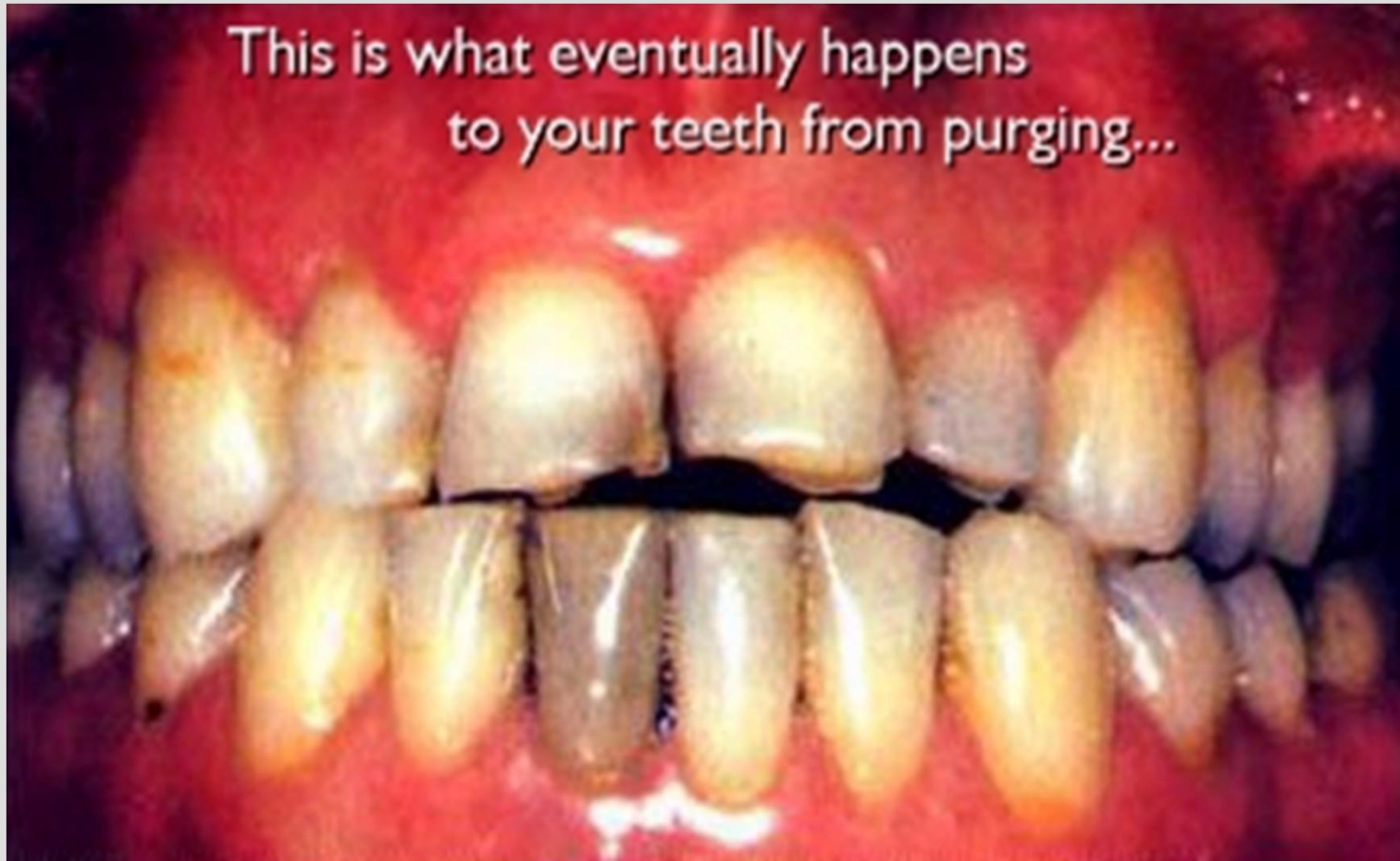




- Bulimia to tzw. żarłoczność psychiczna. Jest to zaburzenie odżywiania, które charakteryzuje się napadami objadania się, po których następują zachowania kompensacyjne tj.
- Prowokowanie wymiotów
- Stosowanie środków przeczyszczających
- Głodówki
- Nadmierne ćwiczenia fizyczne



This is what eventually happens
to your teeth from purging...



Anoreksja i bulimia to choroby współczesnego świata, w którym panuje kult szczupłego ciała i bezwzględnej doskonałości fizycznej.



Barbie
Anoressia



www.bastardidentro.it



Orthoreksja

Orthoreksja to patologiczna obsesja na punkcie spożywania zdrowej żywności.

Osoby dotknięte orthoreksją unikają spożywania określonych pokarmów, czasami również określonych sposobów obróbki żywności (np. gotowania, smażenia), ponieważ uważają, że są one szkodliwe dla zdrowia. Codzienna aktywność osoby chorej na orthoreksję zostaje zdominowana przez czasochłonne planowanie, kupowanie oraz przygotowywanie posiłków. Odstępstwo od ustalonych zasad dietetycznych skutkuje pojawieniem się poczucia winy oraz lęku. W skrajnych wypadkach orthoreksja prowadzi do zaburzeń funkcjonowania w społeczeństwie oraz niedożywienia.



Bibliografia:

Prezentacja powstała w ramach realizacji programu profilaktycznego „**Trzymaj formę**” pod patronatem Głównego Inspektora Sanitarnego i Polskiej Federacji Producentów Żywności Związku Producentów

W prezentacji wykorzystano zasoby internetu