Wpływ diety na choroby cywilizacyjne.

Choroby cywilizacyjne są bardzo poważnym problemem współczesnego społeczeństwa. Według raportu WHO blisko 45 % wszystkich zgonów jest przedwczesna i spowodowana jest właśnie przez choroby cywilizacyjne. Informacja ta sygnalizuje na, iż nadszedł najwyższy czas, aby coś z tym zrobić.

Czym właściwie są choroby cywilizacyjne? Z definicji są to choroby niezakaźne, szerzące się na całym świecie. Ich rozwój i występowanie związane są z uprzemysłowieniem oraz rozwojem gospodarczym i cywilizacyjnym. Na obecną chwilę nie ma leków bezpośrednio zwalczających choroby cywilizacyjne. Istnieją tylko preparaty łagodzące objawy chorób, lub hamujące ich rozwój. Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy: nowotwory, cukrzycę, nadciśnienie, miażdżycę, choroby na tle nerwowym, depresję, zawał serca, czy udar mózgu.

Profilaktyka chorób cywilizacyjnych jest bardzo szeroka i obejmuje styl życia, wykonywaną pracę, aktywność fizyczną, nałogi i dietę. Według różnych źródeł odnośnie zachorowalności na nowotwory mówi się, że palenie papierosów, zła dieta, brak aktywności fizycznej, alkohol oraz nieodpowiedni styl życia (np. nieregularny sen, stres, przemęczenie) wpływają odpowiada za 70-80% wszystkich nowotworów. Oznacza to, że zmiany jakie możemy poczynić w naszym życiu zmniejszą ryzyko zachorowania na nowotwór pięciokrotnie.

Niezwykle istotna w zapobieganiu i leczeniu chorób cywilizacyjnych jest stosowana dieta i zwyczaje żywieniowe. Niezależnie od tego czy aktualnie nie stosujemy żadnej specjalnej diety, czy jesteśmy w trakcie redukcji, czy też żywi nas catering dietetyczny, musimy pamiętać o systematyczności. Pozwala to „zaplanować" naszemu układowi trawiennemu działanie w ten sposób, aby maksymalnie wykorzystać wartościowe składniki odżywcze, bez obciążania przewodu pokarmowego. Zminimalizujemy w ten sposób ryzyko występowania zaparć, lub naprzemiennych zaparć i biegunek. Lepiej wykorzystane składniki pokarmowe oznaczają lepiej odżywiony organizm. Odzwierciedli się to zarówno w pracy mięśni, mózgu jak i serca, czy układu hormonalnego.

Zasadą, o której bardzo często zapominamy jest picie odpowiedniej ilości płynów. Nie powinno być ich mniej niż 1,5-2 litry na dobę. Oczywiście najlepiej aby była to woda mineralna niegazowana. Do bilansu tych płynów zaliczane są także wszystkie inne płyny wypijane w ciągu dnia. Bezpiecznie możemy pić herbatę czarną, zieloną, owocową i wszystkie inne rodzaje herbaty oraz kawę w ilości 1-2 filiżanki. Nie powinny być to mocne wywary i warto ograniczyć lub wyeliminować dodatek cukru. Spokojnie możemy pić też napary ziołowe. Uwagę należy zwrócić przy kompotach i naturalnych sokach. Oczywiście nie są przeciwskazane, chodzi tylko o ilość spożywanego z nimi cukru. Powinniśmy wyeliminować napoje: słodkie, gazowane oraz granulowane. Odpowiednia ilość wody w organizmie jest bardzo istotna. W środowisku wodnym zachodzą niemal wszystkie procesy metaboliczne i biochemiczne związane z homeostazą ustroju.

Na wiele chorób duży wpływ na wysokie spożycie węglowodanów prostych, tłuszczu oraz soli. Nie musimy eliminować tych składników z naszej diety. Istotne jest, abyśmy znali umiar. Nadmiar podnosi ciśnienie krwi i zaburza gospodarkę wodną organizmu. Wysokokaloryczny tłuszcz i cukier wpływają na odkładanie zapasowej tkanki tłuszczowej, która w nadmiarze jest szkodliwa. Warto tu sięgać po źródła węglowodanów złożonych takie jak pieczywo i makarony pełnoziarniste, czy kasze. Najlepszym i najbezpieczniejszym źródłem węglowodanów łatwo przyswajalnych są owoce. Dietami, które sprawdzają się w profilaktyce chorób cywilizacyjnych są: dieta z niskim indeksem glikemicznym, dieta śródziemnomorska, czy dieta dash.

Niestety unikamy też warzyw w naszej diecie. Podobnie jak produkty pełnoziarniste, warzywa są świetnym źródłem błonnika. Wpływa on przede wszystkim na poprawę metabolizmu. Warzywa dostarczają nam również wielu witamin i minerałów. Dodatek warzyw do potraw mięsnych wpływa na polepszenie strawności posiłku.

Najlepszym źródłem białka w naszej diecie są jajka, chude mięso i ryby. Tych ostatnich niestety również spożywamy za mało. Ryby dostarczają nam również kwasów omega i cennych minerałów. Nie należy jednak zapominać o źródłach białka roślinnego, którymi są głównie rośliny strączkowe. Wielu z nas nie bierze nawet pod uwagę ilości spożywanego białka roślinnego, co jest dużym błędem. Powinniśmy unikać potraw wysoko przetworzonych i posiłków typu fast-food. Mają w składzie bardzo dużo węglowodanów prostych, tłuszczu i soli, czyli składników, jakich powinniśmy unikać.

Pamiętając o tych kilku ważnych zasadach w dużym stopniu możemy wpłynąć na nasze zdrowie. Co w przypadku, gdy ktoś nie dysponuje odpowiednią ilością czasu? Możemy bezpiecznie przygotowywać posiłki na dwa dni. Możemy również korzystać z bogatej oferty cateringów dietetycznych. Oczywiście warto zapoznać się wcześniej z jakością potraw jakie są serwowane przez dany catering. Dietetyk pomoże dobrać nam indywidualnie dietę dostosowaną do naszych potrzeb. Zadbanie o dietę będzie pierwszym krokiem do zadbania o swoje zdrowie oraz promowaniem zdrowego trybu życia wśród swoich bliskich.

Autor

GASTRO SERWIS Marcin Banachowski