

BRACE YOURSELF AGAINST



UNHEALTHY FOOD

Broszura przygotowana w ramach projektu edukacyjnego
„Zdrowe – niezdrowe. Wiem, co jem!”


Warszawa 2015

Jesteś tym, co jesz, czyli kilka słów o odżywianiu...

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe kojarzą się głównie z otyłością, chorobami serca oraz cukrzycą. Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że odżywianie ma również olbrzymi wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie: koncentrację uwagi, układ odpornościowy, kondycję fizyczną. Spożywanie żywności wysoko przetworzonej (jedzenie z puszki, zupki z proszku, gotowe mrożonki, chrupkie płatki śniadaniowe itp.) przez dłuższy czas może powodować np. powstawanie nowotworów. Wielu naukowców wykazało także, że co to jemy ma również wpływ na zdrowie psychiczne człowieka np. pojawienie się stanów depresyjnych.

NOWOŚĆ - PARÓWKI ŚNIADANIOWE Z INDYKIEM

(zyczymy smacznego)



woda, acetylowany adypanin d-iskrobiowy (skrobia modyfikowana), białko sojowe, sól, cytrynian sodu (emulgator), glu koza, białko wieprzowe kolagenowe, izoskrobinian sodu, askorbinian sodu (przeciwutleniacz), przyprawy, błonnik ziemniaczany, gluta minian monosodowy 5- rybonukleotydy d-sodowe (wzmacniacze smaku), aromaty, karmel amoniakalno - siarczynowy (barwnik), mleczan sodu octany sodu (stabilizatory), ocet, ekstrakt drożdżowy, aromat dymu wędzarniczego, kwas cytrynowy (regulator kwasowości), azotyn sodu (substancja konserwująca)

(34%)

(13%) mięso, tłuszcz i tkanka łączna z Indyka

(11%) mięso wieprzowe i tłuszcz wieprzowy

(42%) mięso oddzielone mechanicznie z Indyka



cojesc.net

blog o zdrowym odżywianiu

UWAGA! UWAGA! NIEZDROWA ŻYWNOSĆ

Uczulamy Cię, abyś unikał pożywienia tego typu.

Można rzec... wszystko jest dla ludzi, ale jednak bądź
czujny i staraj się wystrzegać poniżej pokazanych
produktów!



Jeść zdrowo...a raczej, czego unikać...
W ciągu roku spożywamy PONAD 2 kg
„szkodliwych” E!

Znajdują się teoretycznie wszędzie...
lecz jak ich unikać i gdzie można je znaleźć?
Nasze E to głównie barwniki/substancje
konserwujące/przeciwutleniacze/zagęszczacze/substancje
emulgujące i stabilizujące.

Coś z „punktów”...

E od 100 – 199 to barwniki

E od 200 – 299 to substancje konserwujące

E od 300 – 399 to przeciwutleniacze

E od 400 – 499 to substancje zagęszczające, emulgujące,
stabilizujące

E od 600 – 699 to wzmacniacze smaku

Więcej znajdziesz na: http://pl.wikipedia.org/wiki/Numer_E

Gdzie możemy znaleźć takie E...? CO POWODUJĄ ?

PS. Poniżej wymienione to tylko kropla w morzu wśród tego, co
znajdziemy w produktach spożywczych ☹)

Barwniki – grupa E 100

E 104 żółcień chinolinowa

Występowanie: napoje gazowane, cukierki na kaszel, lody, galaretki do ciast;
Działanie: powoduje wysypkę, zaczerwienienie, nadpobudliwość u dzieci, podejrzewany
o wywoływanie nowotworów wątroby. Niebezpieczny dla astmatyków
i osób uczulonych na aspirynę.

E 124 czerwień koszenilowa

Występowanie: kolorowe napoje alkoholowe, lody, wyroby piekarnicze i cukiernicze,
desery, budynie w proszku;
Działanie: niebezpieczny dla astmatyków, może powodować nadpobudliwość
u dzieci.

Konserwanty – grupa E200

E 210 kwas benzoesowy i benzoesany (E211, E 212, E213)

Występowanie: soki owocowe, galaretki, napoje, margaryny, sosy owocowe
i warzywne, konserwy rybne, koncentraty pomidorowe;
Działanie: reakcje alergiczne, wysypki, podrażnia śluzówkę żołądka
i jelit, podejrzewany o działanie rakotwórcze, niebezpieczny dla osób uczulonych na
aspirynę.

E 220 dwutlenek siarki i siarczany (E221, E222, E223, E224)

Występowanie: suszone owoce, wiórki kokosowe, przyprawy, naturalne soki owocowe,
koncentraty owocowe, chrzan, przetwory ziemniaczane;

Działanie: powodują stratę witaminy B12, reakcje alergiczne, nudności, bóle głowy, zakłócają pracę jelit, podejrzewane o wywoływanie ataków astmy.

Emulgatory – grupa 400

E 400 kwas alginowy

Występowanie: dodawany do produktów dla niemowląt, dżemów, galaretek, marmolad, budyniów;

Działanie: obniżenie poziomu składników mineralnych w organizmie, niebezpieczny dla kobiet w ciąży.

E 450 difosforany

Występowanie: sól, przetwory mięsne, aromatyzowane napoje, sosy, owoce kandyzowane, chipsy, mleka zagęszczone, zupy i herbaty w proszku, gumy do żucia, cukier puder;

Działanie: może zmniejszać przyswajalność żelaza, magnezu i wapnia, pogłębia osteoporozę, pogarsza metabolizm.

Wzmacniacze smaku – grupa E 600

E621 glutaminian sodu

Występowanie: koncentraty spożywcze, zupy i dania w proszku, przyprawy, sosy w proszku, sosy sojowe, wędliny, konserwy.

Działanie: może nasilać problemy astmatyczne, powodować bóle głowy, przyspieszone bicie serca, pogorszenie wzroku, nudności, bezsenność, osłabienie, otyłość.

E631 inozydian sodu

Występowanie: koncentraty spożywcze, zupy i dania w proszku, przyprawy, sosy w proszku, sosy sojowe, wędliny, konserwy, produkty o obniżonej zawartości soli.

Działanie: niewskazany dla osób z kamicą nerkową.

Preparaty zastępujące cukier

E 951 aspartam

Występowanie: napoje bez cukru, dietetyczne produkty mleczne, soki owocowe bez cukru, desery bez cukru, wybory cukiernicze, piwa bezalkoholowe, dżemy, marmolady, musztardy, galaretki, sosy, konserwy rybne, pieczywo, płatki zbożowe.

Działanie: może powodować białaczkę, choroby układu nerwowego, raka płuc, raka piersi. Niewskazany dla osób w wrażliwym przewodem pokarmowym.

E 954 sacharyna

Występowanie: napoje bez cukru, dietetyczne produkty mleczne, soki owocowe bez cukru, desery bez cukru, wybory cukiernicze, piwa bezalkoholowe, dżemy, marmolady, musztardy, galaretki, sosy, konserwy rybne, pieczywo, płatki zbożowe; jako dodatek do produktów dla dietetyków;

Działanie: może powodować nowotwory pęcherza.

...BooM...Zaskoczony???



♡ czytam etykiety ♡

toxic! ❄️

Glutaminian Sodu

niszczy neurony

nakładają komórki rakowe

osłabia serce

Uwaga: ma też inne nazwy:

- ekstrakt drożdżowy
- hydrolizowane białka roślinne
- autolizowane drożdże

nie czytaj etykiety



czyta etykiety

uszkadza mózg

wymrukuje nowotwory

osłabia układ odpornościowy

Aspartam

Kwas cytrynowy

zakłóca pracę neuronów

osłabia procesy myślowe, koncentrację, inteligencję

przełącza metabolizm na produkcję tłuszczu

tłusty!

Syrop glukozowo-fruktozowy

Benzoian sodu


uszkadza komórki,

rakotwórczy w połączeniu z witaminą C



Dbam o to co jem!
Chcę być zdrowa!



To co jesz  wptywa na to
jak się czujesz
i jak wyglądasz



Im więcej jedzenia z proszku,
puszek i słoików,
tym więcej krost, niepokoju
i zmęczenia



fast foodowy typ

Zacznij jeść to, co ma
prawdziwy kształt natury -
niemiaki



kaszę, ryż
warzywa
owoce



Zobaczysz, że poprawi się
skóra
i samopoczucie



Im krótsza lista składu produktu spożywczego, tym zdrowiej!

Czytajmy etykiety! Pamiętajmy o 3 zasadach:

1. Skład podawany jest malejąco, czyli to, co jest na pierwszym miejscu – występuje w największej ilości (patrz np. kakao „dla dzieci” – kakao czy cukier?)
2. Jeśli na 1., 2., lub 3. miejscu występuje cukier – nie kupuj, nie warto
3. Szukaj właściwej nazwy produktu; łąkowe, śmietankowe czy „prosto z natury” nie musi oznaczać masła.



Sposoby przetwarzania żywności

| Procesy naturalne – przykłady | Procesy przemysłowe – przykłady (brrr...) |
|------------------------------------|---|
| Rozdrabnianie | Oddzielanie mechaniczne |
| Suszenie (owoce suszone na słońcu) | Suszenie rozpyłowe |
| Solenie (kapusta, ogórki) | Sterylizacja |
| Wędzenie (w wędzarni!) | Liofilizacja |
| Gotowanie | Pakowanie próżniowe |
| Prażenie | Poddawanie żywności promieniowaniu |
| Smażenie | Obróbka podczerwienią |
| Pieczenie | Termizacja |
| Pasteryzacja (wekowanie) | Ekstruzja |

Więc co można jeść, jeśli nic nie można jeść? Proszę bardzo! Jest tego wiele!



Pieczywo. Najlepiej na tradycyjnym zakwasie, z pełnoziarnistej mąki, bez polepszaczy smaku.



Warzywa i soki warzywne!
Ps. Arbuz to też warzywo ☺



Ryby. Najlepiej z niezanieczyszczonych zbiorników i nie za dużo wędzonych i mocno solonych.



Migdały, orzechy. Łagodzą uczucie głodu, wpływają na koncentrację uwagi, łagodzą stres. Uwaga! Są bardzo kaloryczne!



Świeże, niekonserwowane. Ale uwaga z ich ilością bo zawierają dużo cukru.



Nasze pyszne polskie owoce, świeże!
Najlepiej bez chemii.



Owsianka to prosty sposób na włączenie pełnych ziaren do diety. Ważna jest dla serca, ponieważ zawiera antyoksydanty, które chronią ten narząd.



Kasza jaglana pełna jest witamin z grupy B (B1, B2, B6) i stanowi źródło błonnika i białka. Kasza ta zawiera również magnez, żelazo, fosfor, cynk i miedź.



Biały ryż pozbawiony jest dużej części substancji odżywczych. Brązowy ryż jednak ma mnóstwo witamin z grupy B, antyoksydantów i błonnika. Zastąp biały ryż brązowym w obiedzie lub wypróbuj sałatkę z brązowym ryżem i fasolą.



Groch, fasola, dziki ryż...i jeszcze soczewica, ciecierzycy i in. Ogromny skarb dla naszego zdrowia!



Jedzenie o działaniu przeciwzapalnym

Przyprawy nie tylko poprawiają smak potraw, ale bardzo korzystnie wpływają na nasz organizm. Uwaga jednak na duże ilości soli!



Chude mięso. Najlepiej niesmażone, ale duszone czy grillowane.

I jeszcze szczególnie polecamy... zdrowy nabiał np. kefir, jogurty naturalne (zawierają ogromne ilości zdrowych bakterii dla naszego układu pokarmowego), jajka i oliwę z oliwek.



Powieś sobie na lodówce...



Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Nie zapominaj o ruchu!



Piramida opracowana przez Instytut Żywienia i Żywności

Przykładowy jadłospis dla nastolatka na 3 dni...

| Dzień Pora | 1 | 2 | 3 |
|-------------------------------|---|---|--|
| Śniadanie | Jogurt naturalny z bananem i muesli, herbata | Ciemny chleb z masłem twarogiem ze szczypiorkiem, plaster pomidora, plasterki szynki, kakao | Jajecznica z ciemnym pieczywem z masłem, pomidor, sok pomarańczowy |
| Drugie śniadanie | Tosty z ciemnego chleba, dżem truskawkowy domowej roboty, | Serek homogenizowany, kakao naturalne | Pomidor, mozzarella, oliwa, bazylija, pieczywo, sok warzywny |
| Obiad | Kurczak z ziołami, ryż, sałatka warzywna, sok jabłkowy | Spaghetti z mięsem i kawałkami warzyw, lemoniada własnej roboty | Tacos z kurczakiem, serem, pomidorami i sosem pomidorowym, kompot |
| Deser | Plaster ciasta drożdżowego, gorąca czekolada | Lody owocowe, polewa truskawkowa domowej roboty | Sernik domowej roboty |
| Kolacja | Zapiekanka z szynką, oliwki | Parówki z szynki ciemnym chlebem, pomidor | Salatka warzywna z grzankami |
| Przekąski w ciągu dnia | Orzechy, mus owocowy, winogrona | Jabłko, ziarna słonecznika | Gorzka czekolada, morele |

PRZEPIS NA ZDROWY DZIEŃ

Śniadanie – omlet warzywny

- 2 jajka
- kilka różyczek brokołu
- szczypiorek
- pomidorki cherry
- łyżeczka oliwy

Rozgrzać oliwę na patelni, wbić jajka do miseczki, mieszać, by uzyskać jednolitą konsystencję. Dodać małe różyczki brokołu, pokrojone pomidorki cherry i wlać całość na patelnię. Kiedy białko się zetnie można zamknąć omlet w formie kieszonki bądź na pół i podsmażyć z drugiej strony. Całość posypać koperkiem i gotowe.



Drugie śniadanie – sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, słonecznikiem i sezamem

- 1 mały banan
- 1 kiwi
- 1 małe jabłko
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- płaska łyżeczka sezamu
- płaska łyżeczka łuskanego słonecznika
- kilka kropel soku z limonki

Owoce kroimy i mieszamy ze sobą. Skrapiam soki z limonki i łączymy z jogurtem naturalnym. Na koniec posypujemy sezamem i słonecznikiem.

Obiad – makaron z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami

- 1 szklanka makaronu orkiszowego świderki (100 % mąki orkiszowej, czytajcie etykiety!)
- 1/2 średniego fileta z kurczaka – ok 80 g (jeśli macie możliwość to nie takiego z marketu, a ze sprawdzonej hodowli gdzie nie pakują w kurczaki hormonów)
- 100 g świeżych liści szpinaku

- 2 suszone pomidory
- połowa czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- jogurt naturalny (100 g)
- 3 łyżeczki oliwy z oliwek

– do smaku sól morską, świeżo zmielony czarny pieprz

Na rozgrzanej oliwie zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Dodać pokrojonego kurczaka, a po chwili liście szpinaku i pokrojone w paseczki suszone pomidory. Doprawić solą i pieprzem. W międzyczasie gotować makaron. Kiedy będzie al dente wrzucić go na patelnię. Dodać jogurt naturalny i wymieszać z całą resztą.

Podwieczorek – koktajl bananowy

- 1 jogurt naturalny (100 ml)
 - 1 banan
 - można dodać własne konfitury np. jagody
- Wszystko ze sobą zmiksować.

Kolacja – sałatka grecka z prażonym słonecznikiem

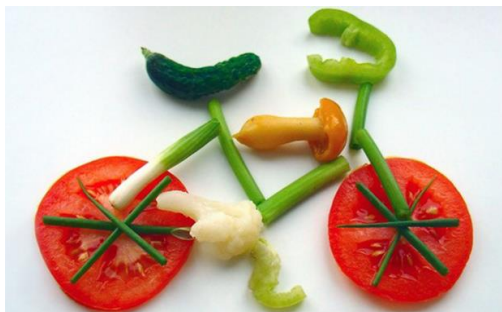
- sałata lodowa
- ser feta (100 g)
- 1 pomidor
- 1/2 ogórka zielonego
- 1/4 cebuli czerwonej
- 1 łyżka łuskanego słonecznika
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Warzywa umyć i pokroić. Wymieszać ze sobą i polać oliwą oraz dodać kostki fety. Sałatkę posypać słonecznikiem i przyprawić pieprzem do smaku.

¡buen provecho
smacznego
smakelijk eten
Skanaus
vincla dicendum quod
bon appetit
 bon óρεξη
 十分に召し上がれ
 Bon Appetit
POFTĂ BUNĂ
 приятного аппетита
dober tek
bon étvágyat

I na koniec... 10 złotych zasad żywienia:

- ✚ Nie jedz później, niż 2 godziny przed snem.
- ✚ Staraj się, aby dziennie spożyć ok. 1800 – 2200 kcal.
- ✚ W ciągu dnia spożywaj 5 posiłków, w tym trzy główne i dwa w charakterze przekąsek. Między posiłkami jedz owoce, warzywa, nabiał oraz produkty pełnoziarniste
- ✚ Spożywaj każdy posiłek w odstępie czasowym ok. 2-3 godzin od poprzedniego.
- ✚ Jedz małe porcje i nie wmuszaj w siebie jedzenia, gdy poczujesz sytość.
- ✚ Nie spożywaj produktów ze sztucznymi aromatami, barwnikami i słodzikami. Czytaj etykiety!
- ✚ Przed spożyciem myj wszystkie owoce i warzywa.
- ✚ Przestrzegaj zdrowej diety. Ogranicz spożycie słodczy.
- ✚ Uprawiaj dziennie przynajmniej 45 minut aktywności fizycznej.
- ✚ W ciągu dnia wypij min. 2 litry wody.



**„Niech twoje pożywienie będzie lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem.”**

Hipokrates

Autorzy pracy:

Dorota Chojecka
Aleksandra Kokocińska
Iwo Nowicki
Zofia Pałucka
Tytus Sadoch
Maksymilian Świrski
Hanna Wyszomierska

Praca powstała pod opieką pani Katarzyny Komisarz

W opracowaniu wykorzystano materiały własne oraz dane pochodzące z zasobów sieci Internet.