

ZABURZENIA STANU ZDROWIA I ROZWOJU ZWIĄZANE Z NIEPRAWIDŁOWYM ODŻYWIANIEM

Odżywianie to niezbędna i podstawowa czynność jaką wykonuje każdy żywy organizm. Pokarm dostarcza nam wielu niezbędnych do życia składników głównie energię oraz materiał budulcowy. Nie jest więc bez znaczenia co jemy, ponieważ nieprawidłowy tryb odżywiania może prowadzić do różnych chorób i schorzeń.

Choroby wynikające z nieprawidłowego odżywiania to przede wszystkim:

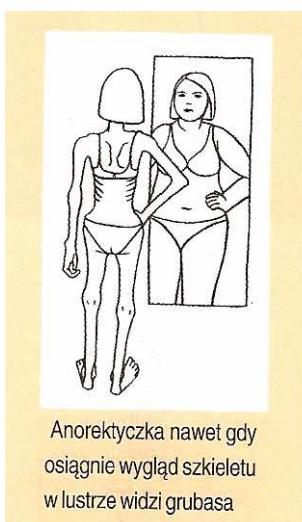
Otyłość – to patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogące prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia. Otyłości towarzyszy nadwaga czyli nadmierna masa ciała powyżej masy optymalnej. Stwierdzono że otyłość zwiększa ryzyko zapadalności na:

- niektóre typy nowotworów
- zapalenie kości i stawów
- cukrzyce

Dlatego też skraca oczekiwaną długość życia.

Anemia – czyli niedokrwistość, na tę chorobę cierpią głównie kobiety. Główną przyczyną tej choroby jest niedobór żelaza, niezbędnego do budowy czerwonych krwinek. Jeśli jest ich za mało lub są słabej jakości pojawiają się objawy anemii: nienaturalne zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, dziąseł, łamanie się paznokci, sine zabarwienie warg, a także kołatanie serca i bóle głowy, omdlenia, brak apetytu. W walce z anemią ważne jest prawidłowe odżywianie, dieta bogata w żelazo. Najlepiej spożywać: produkty zbożowe, ryż, ziemniaki, marchew, chude czerwone mięso, drób, suszone owoce, migdały. Wchłanianie żelaza wspomaga witamina C i miedź. Posiłki należy popijać sokiem z owoców cytrusowych.

Anoreksja – nazywana jadłowstrętem psychicznym, polega na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę chorą. Obraz własnego ciała w tej chorobie jest zaburzony, osoby głodzą się, mimo że odczuwają głód. Chorzy na anoreksję paniczne boją się przytyć.



Bulimia – to kolejna choroba po anoreksji spowodowana obsesją na punkcie odchudzania i ładnej sylwetki. Choroba ta polega na zaburzeniu odżywiania polega na nadmiernym objadaniu się następnie na wywoływaniu wymiotów, głodówki lub użyciu środków przeczyszczających.

OPTYMALNA MASA CIAŁA

Optymalna masa ciała to taka, która współgra z najniższą zachorowalnością i śmiertelnością. Aby sprawdzić optymalną masę ciała należy dokonać kilku obliczeń. Na początek musimy określić typ budowy naszego ciała dzieląc wzrost w centymetrach przez obwód nadgarstka zmierzonego na prawej ręce zagłębieniu pomiędzy kośćmi nadgarstka i dłonią. Sprawdzamy w tabeli 1, w którym przedziale znajduje się uzyskana w ten sposób wartość.

Wiedząc już czy jesteśmy drobno-, średnio- czy grubokościści korzystamy z danych z tabeli 2 odnotujemy optymalną dla nas, rekomendowaną masę ciała.

Tabela 1. Typ budowy ciała

typ budowy (r)	mężczyźni	kobiety
drobnokoścista	> 10,4	>11
średniokoścista	9,6–10,4	10,1–11
grubokoścista	< 9,6	< 10,1

Tabela 2. Rekomendowana dająca największe szanse na zdrowie, masa ciała dla osób dorosłych, w zależności od wzrostu i budowy ciała

wzrost w cm	masa ciała w kg		
	osoby drobnokościste	osoby średniokościste	osoby grubokościste
MĘŻCZYŹNI			
155	56–59	57–62	60–66
157	57–60	58–63	61–67
160	58–60	59–64	62–69
163	59–61	60–65	63–70
165	60–62	61–66	64–72
168	60–64	62–68	65–74
170	61–65	64–69	67–76
173	62–66	65–70	68–78
175	63–68	66–72	70–80
178	64–69	68–73	71–81
180	65–70	69–75	72–83
183	67–72	70–77	74–85
185	68–74	72–79	76–87
188	70–76	74–80	78–90
191	71–78	75–83	80–92
KOBIETY			
145	45–49	48–54	52–58
147	45–50	49–55	53–60
150	46–51	50–56	54–61
152	47–52	51–57	55–62
155	48–54	52–59	57–64
157	49–55	54–60	58–65
160	50–56	55–61	60–67
163	52–58	56–63	61–69
165	53–59	58–64	62–70

NORMY ENERGETYCZNE

Ile energii potrzebujesz?

Normy zapotrzebowania na energię dla młodzieży w wieku 10-19 lat opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia

Wiek	Masa ciała (kg)	Aktywność fizyczna	
		Miała (kcal/dobę)	Umiarkowana (kcal/dobę)
Chłopcy			
10-12 lat	35	1900	2150
	37	1950	2200
	39	2000	2250
	42	2100	2350
13-15 lat	47	2200	2500
	50	2300	2600
	53	2350	2650
	55	2400	2750
	56	2450	2750
	59	2500	2850
16-18 lat	60	2550	2900
	65	2700	3050
	70	2800	3200
Dziewczęta			
10-12 lat	35	1750	2000
	37	1800	2050
	39	1850	2100
	42	1900	2150
13-15 lat	45	1950	2200
	50	2050	2300
	53	2100	2350
	55	2150	2400
16-18 lat	60	2200	2600
	65	2300	2600

Przygotowała Halina Chmiest
/na podstawie poradnika M. Kapiszewskiej „Jak zachować dobrą kondycję”
oraz poradnika dla nauczycieli „Trzymaj Formę”/