

Najpopularniejsze mity dietetyczne



Katarzyna Matusiak
Dietetyczne Abecadło

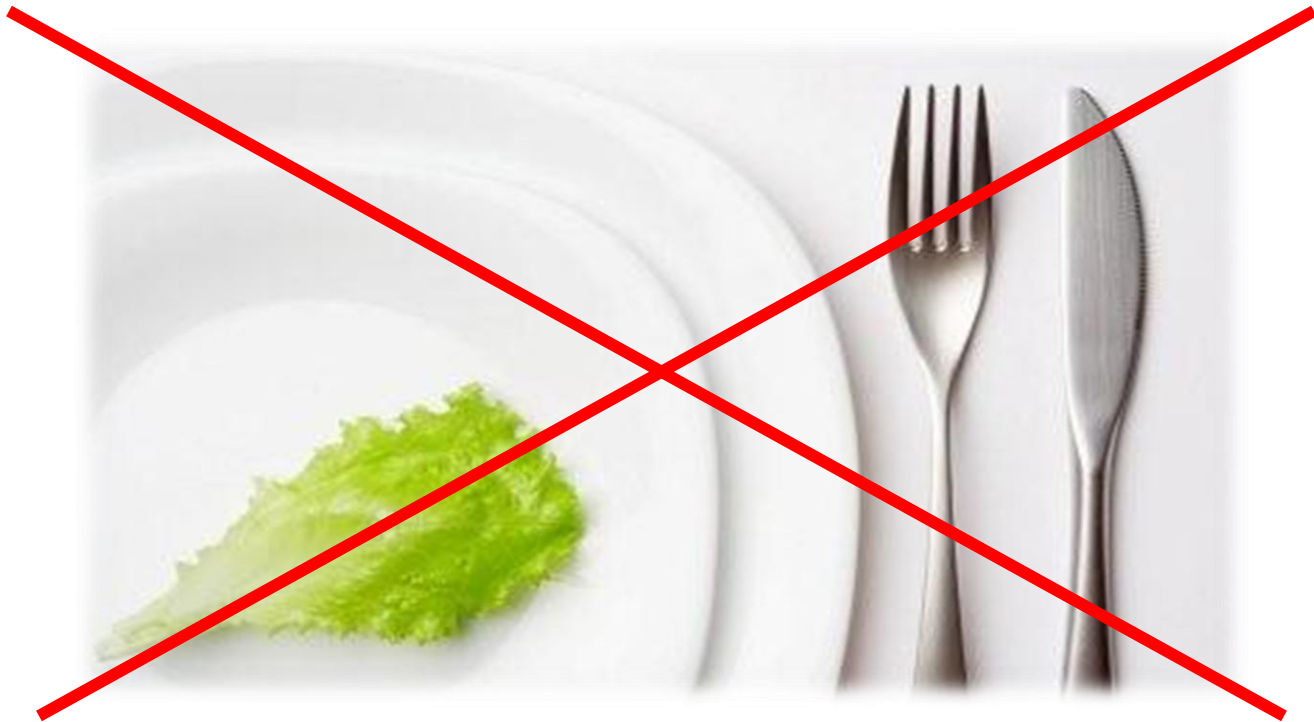


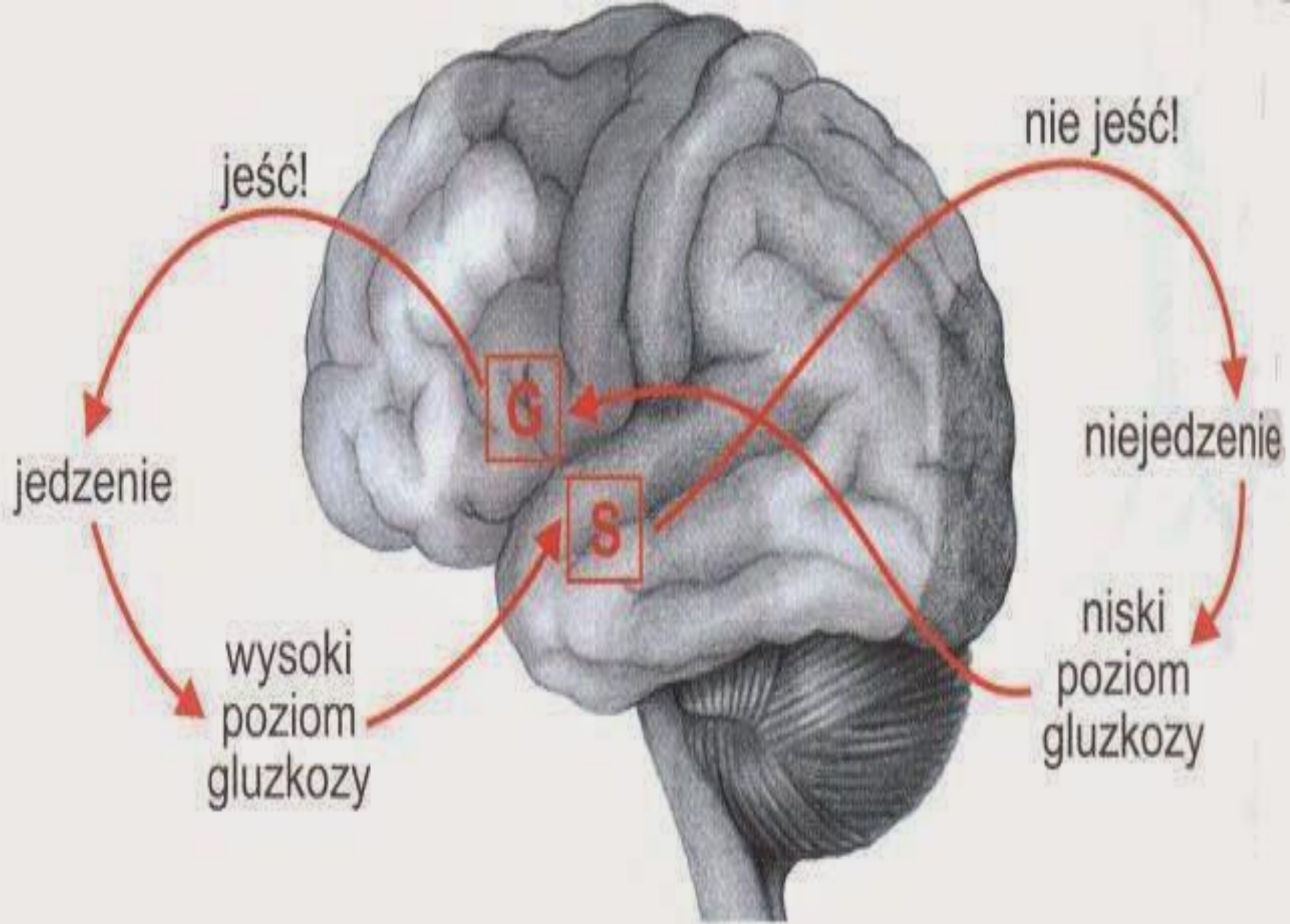
Obalamy mity!

- #1 Głodówki są najlepszym sposobem na efektywne odchudzanie ✘
- #2 Po godzinie 18 nie można już nic jeść ✘
- #3 Produkty light są lepsze od tych „normalnych” ✘
- #4 Na diecie chodzi się głodnym ✘
- #5 Cukier brązowy jest zdrowszy niż biały ✘

#1

**GŁODÓWKI SĄ NAJLEPSZYM
SPOSOBEM NA EFEKTYWNE
ODCHUDZANIE**





GŁODÓWKA

=

bardzo restrykcyjna dieta (<1000 kcal)



szybki spadek masy ciała
(woda+ tkanka mięśniowa)



EFEKT JOJO

Głodówki

Obniżenie
odporności

Niedobory
odżywcze

**SPOWOLNIENIE
METABOLIZMU
!!!**

Zaburzenia układu
nerwowego

Utrata wody

Wypadanie
włosów, łamanie
się paznokci

Robienie zapasów
przez organizm

Brak energii



ZABURZENIE PROCESÓW ODCHUDZANIA/ EFEKT JO-JO

Jaka dieta?

- ✓ indywidualnie dostosowane zapotrzebowanie kaloryczne
- ✓ 4-5 posiłków/ dz. co 3-4 godz.
- ✓ śniadanie do 1 godziny po przebudzeniu
- ✓ kolacja 2-3 godz. przed snem
- ✓ min. 1,5 l wody dziennie



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.



IZŻ 2016. Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

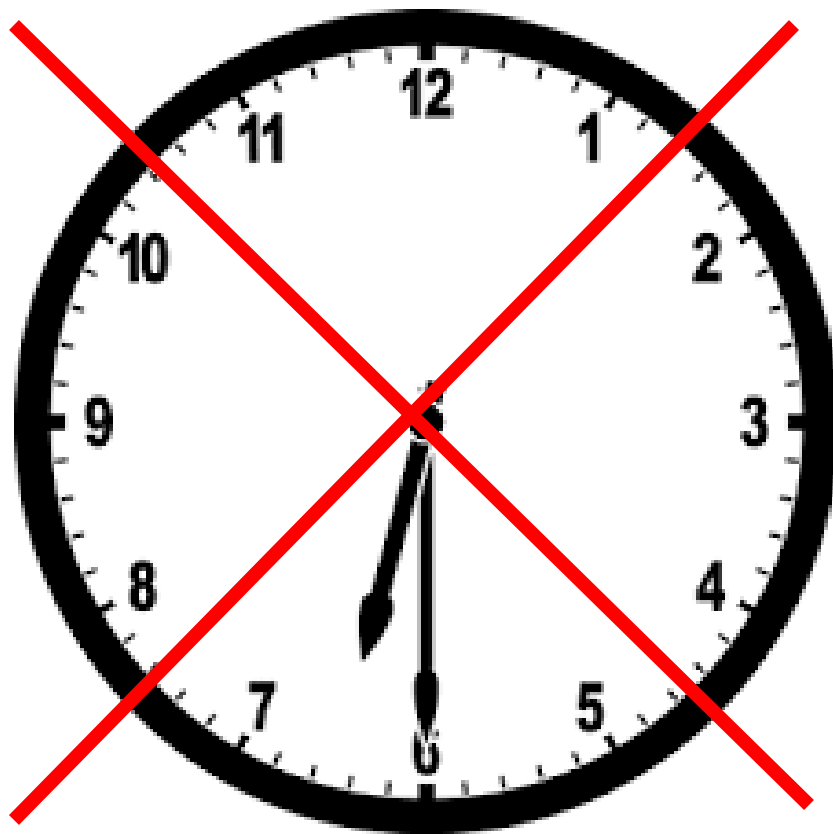
WNIOSKI

Pamiętajmy, że odchudzanie nie polega tylko na ograniczeniu spożywanych kalorii.

**Niewłaściwie odżywiony organizm URUCHOMI
PROCESY OBRONNE, ZMNIEJSZY TEMPO
METABOLIZMU
I NIE POZWOLI NA SPALENIE SWOICH
ZAPASÓW ,CZYLI TKANKI TŁUSZCZOWEJ.**

#2

PO GODZINIE 18
NIE MOŻNA JUŻ NIC JEŚĆ





Ostatni posiłek 2-3h przed snem



↓
Odpowiednie trawienie

↓
Efektywny wypoczynek w nocy

Odchudzanie a sen

odpowiednia liczba godzin snu

=

spadek poziomu greliny
wzrost poziomu leptyny



Niby nie powinno się jeść
po 18:00. Mamy 01:00,
to jest przed czy po 18:00?



#3

PRODUKTY LIGHT SĄ LEPSZE OD TYCH „NORMALNYCH”



W świadomości społeczeństwa

ZDROWE, BO...



Kiedy mówimy, że produkt jest light?



Zawartość tłuszczu

Zawartość węglowodanów

1 gram **białka**: 4 kcal
1 gram **węglowodanów** : 4 kcal
1 gram **tłuszczu**: 9 kcal
1 gram **alkoholu**: 7 kcal

#

Czy zmniejszenie ilości składnika wysokokalorycznego sprawia ,że produkt light jest zdrowy?

#

Co sprawia, że czekolada bez cukru nadal jest słodka, a majonez odtłuszczony wciąż ma tłustą konsystencję?

Aby osiągnąć zmniejszoną zawartość "tuczących" składników, producenci muszą zastąpić je innymi substancjami, zachowując odpowiednie właściwości sensoryczne produktów.

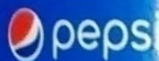
Zamienniki tłuszczu

emulgatory, konserwanty, środki zagęszczające

Zamienniki cukrów

głównie słodziki (najczęściej aspartam i ksylitol)





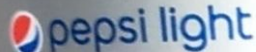
PEPSI COLA NAPÓJ GAZOWANY O SMAKU COLA.
NAJLEPIEJ PODAWAĆ SCHŁODZONY.

Wartość odżywcza	100 ml	**w porcji 250 ml	% RWS* w porcji
Energia	169 kJ/40 kcal	423 kJ/101 kcal	5%
Tłuszcz	0 g	0 g	0%
-w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0%
Węglowodany	10,68 g	26,7 g	10%
-w tym cukry	10,64 g	26,6 g	30%
Białko	0 g	0 g	0%
Sól	0,025 g	0,06 g	1%

*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal)

**Butelka 1 L zawiera 4 porcje

Składniki: woda, cukier, dwutlenek węgla, barwnik: karmel E 150d, regulator kwasowości: kwas fosforowy, aromaty: w tym kofeina (0,01 g/100 ml produktu). Najlepiej spożyć przed końcem, data i kod iterowy zakładu na butelce powyżej etykiety. Chronić przed działaniem promieni słonecznych i przemarzaniem. Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Wyprodukowano za zgodą PepsiCo, Inc., Purchase N.Y., USA. Pepsi Cola General Bottlers Poland Sp. z o.o., ul. Zamoyskiego 24/26, 03-801 Warszawa. Infolinia 801 392 900. Opłata według taryfy lokalnej. PEPSI, PEPSI-COLA and the Pepsi Globe are registered trademarks of PepsiCo, Inc.



PEPSI LIGHT NAPÓJ GAZOWANY O SMAKU COLA. ZAWIERA
SUBSTANCJE SŁODZĄCE. NAJLEPIEJ PODAWAĆ SCHŁODZONY.

Wartość odżywcza	100 ml	**w porcji 250 ml	% RWS* w porcji
Energia	0,9 kJ/0,2 kcal	2,25 kJ/0,5 kcal	0%
Tłuszcz	0 g	0 g	0%
-w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0%
Węglowodany	<0,1 g	<0,1 g	0%
-w tym cukry	0 g	0 g	0%
Białko	<0,1 g	<0,1 g	0%
Sól	0,02 g	0,05 g	1%

*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal) **Butelka 1 L zawiera 4 porcje

Składniki: woda, dwutlenek węgla, barwnik: karmel E 150d, regulator kwasowości: kwas fosforowy, substancja słodząca: aspartam, regulator kwasowości: cytryniany sodu, aromaty: w tym kofeina (0,012 g/100 ml produktu), substancja słodząca: acesulfam K, kwas: kwas cytrynowy, zawiera źródło fenylalaniny. Najlepiej spożyć przed końcem: data i kod iterowy zakładu na butelce powyżej etykiety. Chronić przed działaniem promieni słonecznych i przemarzaniem. Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Wyprodukowano za zgodą PepsiCo, Inc., Purchase N.Y., USA. Pepsi Cola General Bottlers Poland Sp. z o.o., ul. Zamoyskiego 24/26, 03-801 Warszawa. Infolinia 801 392 900. Opłata według taryfy lokalnej.

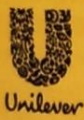


5 900497 321013

Majonez Originalny. Składniki: olej rzepakowy, woda, ocet, cukier, żółtko JAJA kurzego (3%)², musztarda (woda, GORCZYCA, ocet, sól, przyprawy, aromaty), sól, aromat, barwnik (karotenyl), przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA). ²Jaja z chowu ściółkowego. **Bez konserwantów**

„Hellmann's Original” majonezas. Sudedamosios dalys: rapsų aliejus, vanduo, actas, cukrus, KIAUŠINIŲ tryniai (3 %) ², garstyčios (vanduo, GARSTYČIŲ sėklos, actas, druska, prieskoniai, kvapiosios medžiagos), druska, kvapioji medžiaga, dažiklis (karotenil), antioksidantas (kalcio dinatrio EDTA). ²Ant kraiko laikomų vištų kiaušiniai. **Sudėtyje nėra konservantų**

Nr. 1 pasulyje - pagal 2014 m. lapkritį „Nielsen” atliktą 12 mėnesių majonezo prekybos ženklų pardavimo vertės ir kiekio įvertinimą.



Unilever Polska Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 134, 02-305 Warszawa, Polska. Infolinia: 801 109 387, całkowity koszt połączenia: 1 impuls wg taryfy operatora. LT Tiekėjas: Unilever Polska Sp. z o. o., Al. Jerozolimskie 134, 02-305 Warszawa, Lenkija. Infolinija: 8 800 70070.

Przechowywać w suchym, chłodnym i zaciemnionym miejscu, a po otwarciu w lodówce/Laikyti vėsioje, sausoje ir tamsioje vietoje, atidarius laikyti šaldytuve

Najlepiej spożyć przed:
Geriausias iki:

04/11/2016
L603609817 1142

420 ml e

Majonez Lekki. Zawiera co najmniej 60% mniej tłuszczu. Składniki: woda, olej rzepakowy, ocet, cukier, skrobia modyfikowana, żółtko JAJA kurzego (2,7%)¹, musztarda (woda, GORCZYCA, ocet, cukier, sól), sól, aromaty, błonnik, koncentrat soku z cytryny, regulator kwasowości (kwas mlekowy), substancja konserwująca (kwas sorbowy), substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa EDTA), barwnik (karotenyl). ¹Jaja z chowu ściółkowego.

Majonezas „Light” – 60 % mažiau riebalų nei įprastame majoneze. Sudedamosios dalys: vanduo, rapsų aliejus, actas, cukrus, modifikuotas krakmolas, KIAUŠINIŲ tryniai (2,7 %) ¹, garstyčios (vanduo, GARSTYČIŲ sėklos, actas, cukrus, druska), druska, kvapiosios medžiagos, skaidulinės medžiagos, citrinų sulčių koncentratas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (pieno rūgštis), konservantas (sorbo rūgštis), tirštikliai (pupenių derva, ksantano derva), antioksidantas (kalcio dinatrio EDTA), dažiklis (karotenil). ¹Ant kraiko laikomų vištų kiaušiniai.

Przechowywać w suchym, chłodnym i zaciemnionym miejscu, a po otwarciu w lodówce./ Laikyti vėsioje, sausoje ir tamsioje vietoje, atidarius laikyti šaldytuve.

Z JAJEK
Z DOBREGO
CHOWU



Najlepiej spożyć przed:
Geriausias iki:

Zródło kwasów tłuszczowych
OMEGA 3

riebalų rūgščių šaltinis

16/12/16 H18:44
L6 Q21 BH099

420 ml e

1 porcja** zawiera
1 porcję**

180 kJ

40 kcal

24%

100 ml

1200 kJ/280 kcal

WNIOSKI

- ✓ usunięcie cukru czy tłuszczu wiąże się z pogorszeniem smaku i konsystencji, dlatego produkty light **bogate są w ulepszacze smaku, zagęstniki, czy słodziki**
- ✓ produkty te mają też obniżoną wartość odżywczą. Wraz z tłuszczem **usuwane są witaminy A, D, E i K**
- ✓ nadmiar sztucznych dodatków takich jak słodziki **wywołuje biegunki, pobudza apetyt i zaburza metabolizm**
- ✓ żywność ta **obciąża układ pokarmowy**, a składniki odżywcze są gorzej przyswajalne

W EFEKCIE MOGĄ UTRUDNIAĆ PROCES
ODCHUDZANIA !!!



CZY NA PEWNO TAKIE ZDROWE?



#4

NA DZIECI CHODZI SIĘ GŁODNYM





Dietetyczne Abecadło- Katarzyna Matusiak



21 lutego · 🌐

DLACZEGO ZBYT MAŁA PODAŻ ENERGII MOŻE PROWADZIĆ DO NADWAGI/OTYŁOŚCI?

Czytaliście mój poprzedni wpis o podstawowej oraz całkowitej przemianie materii? Jeśli nie to odsyłam Was do niego 📺 ,ponieważ zawarte w nim wyjaśnienia są kluczem do zrozumienia mechanizmu tycia przy zbyt małej podaży energii.

W związku z osobniczymi różnicami w wartości PPM, dla jednego dieta 1500kcal może być redukcyjna, a dla drugiego okaże się niedoborowa. Stąd niejednokrotnie sami siebie krzywdzimy stosując diety, które „pomogły koleżance, więc i mi pomogą”, lub „takie, które w internecie są umieszczone jako redukcyjne i wiele osób na nich schudło”. Należy pamiętać, że inni (nawet jeśli to jest większa grupa) to nie my. Na pewno będziesz różnił/a się od „innych” wiekiem, wzrostem lub wagą, a może będziesz cierpiał/a na inne schorzenia 🙄🙄🙄🙄🙄🙄

#5

**CUKIER BRAZOWY JEST
ZDROWSZY NIŻ BIAŁY**



	CUKIER BIAŁY	CUKIER TRZCINOWY
KOLOR	biały	brązowy
PRODUKT, Z KTÓREGO JEST WYTWARZANY	burak cukrowy	trzcina cukrowa
OCZYSZCZANIE	TAK	NIE
ZAWARTOŚĆ MELASY	NIE	TAK
KALORYCZNOŚĆ (100g)	405 kcal	380 kcal
ILOŚĆ KCAL W JEDNEJ ŁYŻECZCE (5g)	20,3 kcal	19 kcal



Cukier jest wszędzie..

HELLMANN'S

Ketchup Hellmann's ognisty powstaje z prawdziwych, smacznych składników, takich jak dojrzałe w słońcu pomidory i wyjątkowo ostre przyprawy. Nie zawiera konserwantów.



Składniki: koncentrat pomidorowy (63%), cukier, woda, ocet, skrobia modyfikowana, sól, pieprz cayenne, cebula, czosnek, pieprz czarny, liść laurowy

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

	100 g	15 g
Energia	440 kJ/110 kcal	65 kJ/15 kcal
Białko	0,9 g	<0,5 g
Węglowodany	25 g	3,5 g
w tym cukry	18 g	2,5 g
Tłuszcz	<0,5 g	<0,5 g
w tym kwasy nasycone	<0,5 g	<0,5 g
Błonnik	<0,5 g	<0,5 g
Sól	0,9 g	0,14 g
Likopen	11 mg	1,6 mg

% wskazanego dziennego spożycia osoby dorosłej (GDA*)

kcal
15

<1%

cukry
2,5 g

3%

tłuszcz
<0,5 g

<1%

kw. tł. nasycone
<0,5 g

<1%

sól
0,14 g

6%

Jedna porcja 15 g zawiera:

*GDA = % wskazanego dziennego spożycia osoby dorosłej określonego na podstawie diety 2000 kcal/dzień. Potrzeby żywieniowe każdego człowieka różnią się w zależności od płci, wieku, poziomu aktywności fizycznej oraz innych czynników.



1 opakowanie



1 porcja





w 2 litrach

Cukier

słodka trucizna



Osłowiek spożywa przeciętnie ponad 50 kg cukru rocznie. Taka ilość niestety bardzo źle wpływa na nasz organizm

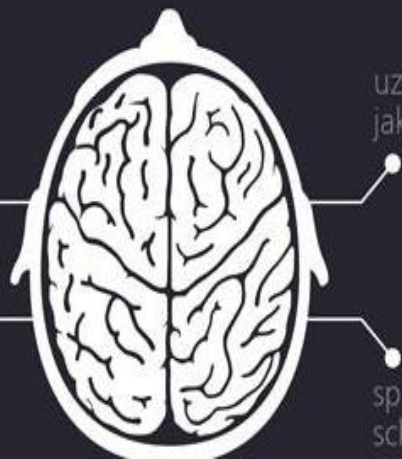
Co cukier robi z twoim mózgiem

może wywoływać migreny i zawroty głowy

uzależnia tak, jak narkotyki

wywołuje depresję

sprzyja schizofrenii



Co cukier robi z twoim ciałem? ...

powoduje wypadanie włosów

przyspiesza procesy starzenia się skóry (pogłębia zmarszczki)

osłabia wzrok

sprzyja próchnicy

zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka

zwiększa ryzyko wystąpienia zawału i innych chorób serca

sprzyja otyłości

obniża odporność

podnosi poziom złego cholesterolu

może uszkodzić nerki

rozregulowuje gospodarkę hormonalną

zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2



A może jednak czasem warto wypić gorzką herbatę/kawę?



Dziękuję za uwagę

DIETETYCZNE ABECADŁO- KATARZYNA MATUSIAK

dietetyczneabecadlo@gmail.com

