KĄCIK ZDROWEGO CZŁOWIEKA – SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

POWIATOWE CENTRUM MEDYCZNE PCM GRÓJEC

SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

Zadbaj o różnorodność spożywanych produktów.

- Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
- Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
- Mięso spożywaj z umiarem.
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodyczy.
- Ograniczaj spożycie soli.
- Pij wystarczającą ilość wody.
- Nie pij alkoholu.
- Zasady żywienia
- Produkty bogate w białko :
(sery, jogurty, mleko, jaja, mięso, drób, ryby, fasola, groch, sola, orzechy);
- Produkty bogate w węglowodany:
(produkty zbożowe: pieczywo, ryż, kukurydza, ziemniaki, (cukier?));
- Produkty bogate w tłuszcze:
(oleje roślinne, wybrane mięsa i jego przetwory, masło i niektóre przetwory mleczne, margaryna, niektóre gatunki ryb, orzechy i soja);
- Produkty bogate w witaminę A:
(jaja, (wątroba?), ciemnozielone warzywa, przetwory zbożowe, fasola, groch, orzechy);
- Produkty bogate w witaminę C:
(owoce i większość warzyw oraz ziemniaki);
- Produkty bogate w żelazo:
(mięso, ryby, fasola, groch, ciemnozielone warzywa liściaste i suszone owoc, orzechy)
- Produkty bogate w białko sa niezbędne do budowy i utrzymania w dobrym stanie mięśni, kości, skóry, krwi i innych tkanek i narządów w naszym organizmie;
- Węglowodany i tłuszcze dostarczają głównie energii, ale tłuszcze są także składnikiem budulcowym i pomagają organizmowi wykorzystywać niektóre witaminy – A i D;
- Składniki i witaminy umożliwiają człowiekowi właściwe działanie i zachowanie zdrowia
- Ponadto…. dzienne pożywienie należy podzielić na kilka posiłków, każdy dzień rozpoczynając od śniadania;
- Ale… jedz tyle ile potrzebuje Twój organizm;
- Przestrzegaj zasad higieny przy przygotowaniu i przechowywaniu żywości:
- Nie przetrzymuj żywności zbyt długo
- Wyrzuć ją jeśli jest zepsuta lub zanieczyszczona;
- Produkty łatwo psujące się jak najszybciej poddaj gotowaniu lub schłodzeniu;
- Zadbaj o warunki przechowywania żywności;

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dyplomowany Dietetyk i Psychodietetyk
Powiatowe Centrum Medyczne Sp. Zo.o.
Ul. Piotra Skargi 10 Grójec

POWIATOWE CENTRUM MEDYCZNE PCM GRÓJEC

SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

Dieta w otyłości

Otyłość jest stanem chorobowym charakteryzującym się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, która prowadzi do upośledzenia funkcjonowania organizmu człowieka i zwiększa ryzyko chorobowości i śmiertelności z powodu chorób metabolicznych i nowotworów złośliwych.

Otyłość zależy od kilku czynników:
- genetyczne
- środowiskowe
- przyjmowanych leków
- styl życia

Dlatego tak ważne jest jej zapobieganie, już od najmłodszych lat - profilaktyka oraz prawidłowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna.

Ady określić czy nasza masa ciała jest w normie, czy może jest to nadwaga lub otyłość należy obliczyć wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index) jest to masa ciała w (kg) podzielona przez wzrost do kwadratu w (m2).

Prawidłowa masa ciała to BMI 18,5 – 24,9 kg/m2
Nadwaga to BMI 25,0 – 29,9 kg/m2
Otyłość to BMI od 30,0 kg/m2
Wyróżniamy:
Otyłość 1o to BMI 30,0 – 34,9
Otyłość 2o to BMI 35,0 – 39,9
Otyłość 3o to BMI powyżej 40
Występowanie otyłości wiąże się z ryzykiem zachorowalności na takie schorzenia jak:
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- podwyższony cholesterol i trójglicerydy
- udar mózgu
- zawał serca
- nowotwory
- choroby stawów np. kolanowych - zwyrodnienia
- choroby kręgosłupa

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dyplomowany Dietetyk i Psychodietetyk
Powiatowe Centrum Medyczne Sp. Zo.o.
Ul. Piotra Skargi 10 Grójec

NORDIC WALKING

Powiatowe Centrum Medyczne w Grójcu zaprasza Panie/Panów w każdym wieku zainteresowanych tą formą rekreacji na bezpłatne cykliczne spotkania NORDIC WALKING

NORDIC WALKING:

- wzmacnia mięśnie i stawy
- korzystnie wpływa na serce i układ krwionośny
- wzmacnia kręgosłup
- wspomaga leczenie osteoporozy
- utrzymuje szczupłą sylwetkę
- przywraca siły witalne
- stanowi alternatywną formę rehabilitacji ruchowej

Zapewniamy kijki Nordic Walking!!!

ZAJĘCIA PROWADZONE PRZEZ WYKWALIFIKOWANYCH FIZJOTERAPEUTÓW

Spotkania
W SOBOTY O GODZINIE 9:00
przy Recepcji (wejście główne) Powiatowego Centrum Medycznego w Grójcu
szczegóły pod nr tel. (+48)664 92 30/31

Poprawa sprawności ludzi starszych w powiecie grójeckim, poprzez stworzenie kompleksowego Zakładu Rehabilitacji w PCM Sp. z. o. o

POWIATOWE CENTRUM MEDYCZNE PCM GRÓJEC

PUNKTY KONSULTACYJNE

Powiatowe Centrum Medyczne w Grójcu zaprasza mieszkańców Powiatu Grójeckiego na bezpłatne badania profilaktyczne

W punktach konsultacyjnych wykwalifikowany personel pielęgniarski wykonywać będzie następujące badania:

- pomiar ciśnienia tętniczego krwi
- pomiar cukru we krwi
- pomiar cholesterolu we krwi
- ocena ostrości wzroku
- ocena zachowania równowagi

PORADY W ZAKRESIE KONSULTACJI U SPECJALISTÓW, ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, ODŻYWIANIA ORAZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

W KAŻDY WTOREK W GODZINACH 9:00 – 13.00
przy Recepcji (wejście główne) Powiatowego Centrum Medycznego w Grójcu
oraz w ustalonych terminach w ośrodkach i przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej na terenie Powiatu Grójeckiego

Poprawa sprawności ludzi starszych w powiecie grójeckim, poprzez stworzenie kompleksowego Zakładu Rehabilitacji w PCM Sp. z. o. o