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

Dieta wegetariańska

Wegetarianizm - jarstwo to sposób żywienia polegający na ograniczaniu się wyłącznie do spożywania pokarmów pochodzenia roślinnego (rośliny zbożowe, strączkowe, warzywa, owoce, orzechy, grzyby, rośliny oleiste)

WEGETARIANIZM - sposób żywienia, polegający na ograniczaniu lub wykluczaniu spożywania produktów pochodzenia zwierzęcego.

Odmiany wegetarianizmu: radykalne:

- **KLASYCZNY (WEGANIZM)** – spożywanie wyłącznie pochodzenia roślinnego (zbożowe, strączkowe, warzywa, owoce, grzyby, rośliny oleiste, glony morskie)
- **WITARIANIZM** – spożywanie nieprzetworzonych (surowych owoców i warzyw)
- **FRUTARIANIZM** – spożywanie tylko owoców surowych (1 posiłek to jeden owoc, bez pestek oraz bez skórki)
- **Dieta MAKROBIOTYCZNA** - oparta na żywności nieprzetworzonej (spożywane głównie produkty zbożowe + owoce i warzywa ale w nie wielkiej ilości)

Łagodne odmiany wegetarianizmu:

- **LAKTOWEGETARIANIZM** – z diety wyeliminowane są produkty pochodzenia zwierzęcego, z wyjątkiem mleka i jego przetworów
- **LAKTOOWOWEGETARIANIZM** – z diety wyeliminowane są produkty pochodzenia zwierzęcego, z wyjątkiem mleka i jego przetworów, jaj oraz tłuszczy zwierzęcych
- **LAKTOOWOPESCOWEGETARIANIZM** – włączenie do diety ryb oraz owoców morza
- **SEMIWEGETARIANIZM** – łagodna odmiana wegetarianizmu, dopuszcza uzupełnienie pokarmów roślinnych mlecznymi, jajami, w ograniczonych ilościach – rybami i drobiem

Konsekwencje zdrowotne stosowania tego typu diet:

Zmniejszone ryzyko:

- otyłości,
- nadciśnienia tętniczego
- chorób układu krążenia
- cukrzycy – typ II
- chorób nowotworowych (m.in. jelita grubego)
- zaparć, hemoroidów
- próchnicy zębów

Zwiększone ryzyko wystąpienia:

- niedokrwistości megablastycznej
- krzywicy, osteomalacji, osteoporozy,
- woli tarczycowych
- zaburzeń neurologicznych
- zaburzeń miesiączkowania
- biegunek
- niedożywienia

Diety wegetariańskiej nie zaleca się:

- dzieciom, kobietom w ciąży lub karmiącym, osobom starszym, młodzieży

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dietetyk, Psychodietetyk
PCMG Sp.zo.o
Ul. Piotra Skargi 10, Grójec

DIETA W OSTEOPOROZIE

Osteoporoza:

Osteoporoza czyli zrzeszotnienie kości.

Według WHO to choroba metaboliczna kości.

Charakteryzuje się obniżoną masą kostną, zaburzoną mikroarchitekturą kości.

Choroba bezbolesna, utajona.

Zwiększona łamliwość kości (kręgosłup, kość szyjki udowej).

Czynniki prozapalne m.in.:

Brak aktywności fizycznej.

Niewystarczająca podaż wapnia, wit. D w codziennej diecie.

Niedowaga, menopauza, palenie papierosów, nadmiar białka w diecie, schorzenia tarczycy.

Osteoporoza – zapobieganie:

Codzienny, umiarkowany, regularny wysiłek fizyczny.

Nordic Walking jest ciekawą i przyjemną formą odpoczynku. Polega on na marszu ze specjalnie do tego przystosowanymi kijami. Niektórym może się wydawać, że jest to sport nowy, jednak jego początki datuje się na lata dwudzieste XX wieku. Wtedy była to forma treningu dla narciarzy biegowych. Obecnie trenować może każdy a sam Nordic Walking ma trzy poziomy aktywności- zdrowotny, fitness, sportowy.

Spożywanie produktów bogatych w wapń oraz wit.D.

Główne źródła wapnia: Mleko Krowie, Mleko Sojowe, Ser biały, Twaróg, Ser żółty, Jogurty, Kefiry, Maślanka.

Warzywa bogate w wapń: Brokuły, Brukselka, Fasolka Szparagowa, Jarmuż.

Owoce bogate w wapń: Porzeczki czarne, Porzeczki czerwone, Figi, Morele.

Ryby polecane w diecie bogatowapniowej: szprotki, sardynki

Orzechy i ziarna bogate w wapń: Orzechy arachidowe, Orzechy laskowe, Orzechy włoskie, Migdały.

Zawartość wapnia w produktach mlecznych w 100g :

Mleko 3,2 % - 118 mg
Mleko 1,5 % UHT – 120 mg
Jogurt naturalny – 170 mg
Ser żółty 386-1380 mg
Ser feta 500 mg

Jak zapewnić w diecie 1000 mg Ca dziennie?

300 ml mleka + 50 g białego sera +30 g sera żółtego

250 ml mleka + 50 g sera żółtego + ½ puszki z rybą drobnościstą

3 szklanki mleka lub kefiru

3 plastry żółtego sera

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dyplomowany Dietetyk
Psychodietetyk
P CMG Sp.zo.o.

POWIATOWE CENTRUM MEDYCZNE PCM 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