



BRAK RÓWNOWAGI W DIECIE I CHOROBY POWIĄZANE ZE SPOSOBEM ODŻYWIANIA

podsumowanie lekcji –

kurs Zdrowie ogólne –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Gdy spożycie przekracza wymagania żywieniowe przez długi okres czasu, mogą się rozwijać choroby i zaburzenia związane z dietą.

NISKI POBÓR BŁONNIKA

Choroby i dolegliwości

W wyniku niedoboru błonnika może dość do następujących chorób:

- zaparcie,
- choroba uchyłkowa,
- hemoroidy oraz rak okrężnicy

Zalecenia:

Wzrost spożycia owoców, warzyw, roślin strączkowych, zwłaszcza pełnoziarnistego pieczywa i płatków śniadaniowych. Zmniejszenie spożycia żywności przetworzonej.

ZBYT WYSOKIE SPOŻYCIE WAPNIA

Dostarczanie dużych ilości wapnia może zaburzać wchłanianie innych substancji mineralnych. Zwiększa też częstość występowania kamieni nerkowych. Zazwyczaj stan ten wiąże się z nadmiernym spożyciu mleka.

Wymagane zmiany

Podaż mleka musi być obniżona. Zwiększyć należy spożycie wody i ewentualnie zmniejszyć spożycie przetworów mlecznych takich, jak jogurty i sery.

NISKIE SPOŻYCIE WAPNIA

Istnieje wiele czynników, które zaburzają wchłanianie wapnia ze spożywanego pokarmu. Są to:

- Wysokie spożycie białek,
- Fityniany i szczawiany obecne w różnego rodzaju płatkach i warzywach,
- Niedobór soków trawiennych.

Natomiast absorpcja wapnia zwiększa się w przypadku:

- Obecności witaminy D,
- Wydzielania odpowiednich hormonów,
- Obecności laktozy w pokarmie,
- Spożycie pokarmów wapniowych z produktami, które powodują zwiększenie wydzielania soków żołądkowych,
- Obecności fosforu.

CHOROBY I ZABURZENIA

Niedobór wapnia może spowodować niższy wzrost u dzieci i wczesnych nastolatków. Gęstość kości będzie niska. Może to zwiększyć ryzyko wystąpienia osteoporozy w późniejszym życiu. **Osteoporoza** dosłownie oznacza porowate kości.

WYMAGANE ZMIANY

- zwiększyć spożycie i dodać jogurt, ser tofu i do diety.
- nadążyć regularnej aktywności fizycznej. Powoduje ona zwiększenie uwapnienia kości.

WYSOKIE SPOŻYCIE SODU (SOLI)

Choroby i dolegliwości

- Nadciśnienie,
- Obrzęk.

Wymagane zmiany

Zmniejszenie spożycia żywności przetworzonej i solonej oraz wędlin. Należy unikać dodawania do żywności sosu i zmniejszyć spożycie chipsów i innych słonych przekąsek podobnie. Wybierz odmiany chleba o niskiej zawartości soli. Podobnie zrób z margaryną i innymi produktami spożywczymi.

NISKIE SPOŻYCIE ŻELAZA

CHOROBY I ZABURZENIA

- Niedobór uwagi,
- Niski poziom energii,
- Obniżona zdolność do uczenia się,
- Obniżona odporność na infekcje.

- Zaburzona zdolność do myślenia.

WYMAGANE ZMIANY

W przypadku niedoboru żelaza należy włączyć do diety czerwone mięso. Należy je spożywać przynajmniej 2-3 dni w tygodniu.

Duże znaczenie ma też jedzenie wątróbki (uwaga: należy unikać jej w okresie ciąży).

Ponadto należy zjadać 3-4 jajka tygodniowo, rośliny strączkowe i suszone owoce.

WYBRANE CHOROBY WYNIKAJĄCE ZE ZŁEJ DIETY

NADWAGA I OTYŁOŚĆ

Zwiększenie masy ciała prowadzi do większego zużycia stawów, przez co występuje większe ryzyko, że wymagana będzie operacja. Ponadto nadmierna waga powoduje problemy z zajściem w ciążę i trudności w czasie ciąży, w tym zwiększone ryzyko wystąpienia cukrzycy ciążowej lub cukrzycy u dziecka.

CHOROBY UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

Trzy główne choroby z tego zakresu to:

- Choroba naczyń wieńcowych serca,
- Udar,
- Choroba naczyń obwodowych.

Przedmiotem dużej uwagi jest **miażdżyca**, gdzie depozyty tłuszczowe spowodowane nadmiarem cholesterolu oblepiają naczynia krwionośne od wewnątrz zmniejszając światło naczyń, a przez to utrudniając przepływ krwi ze składnikami odżywczymi, ciałkami odpornościowymi oraz tlenem. W związku z tym zaburzeniem tempo dostarczania tlenu komórkom organizmu jest znacznie obniżone. Jest to problem poważny szczególnie w przypadku, gdy dotknie serca i mózgu, gdyż może skutkować zawałem mięśnia sercowego albo udarem mózgu.

CUKRZYCA

WAŻNE CZYNNIKI ZWIĄZANE Z CUKRZYCĄ

Są dwa czynniki dietetyczne, które wydają się być szczególnie ważne w przypadku cukrzycy. Są to:

- Ilość błonnika,
- Indeks glikemiczny spożywanego pokarmu.

Badania wykazują, że dieta charakteryzująca się wysokim indeksem glikemicznym i niską zawartością błonnika zbożowego zwiększa ryzyko rozwoju NIDDM (non–insulin-dependent diabetes mellitus – **cukrzyca insulinoniezależna, cukrzyca typu drugiego**) o 2-3 razy. Dieta z większą ilością zarówno błonnika ze zbóż oraz innych cukrów trawionych wolniej redukuje ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.

Indeks glikemiczny jest to miara czasu, który jest potrzebny do strawienia i przyswojenia przez organizm takiej ilości węglowodanów, która podniesie poziom glukozy we krwi.

Cukrzyca typu drugiego skraca życie oraz powoduje komplikacje w przypadku funkcjonowania:

- Nerek,
- Nerwów,
- Naczyń krwionośnych,
- Wzroku.

WYMAGANE ZMIANY

- Zredukuj spożywanie tłustych produktów,
- Zmniejsz ilość rafinowanych cukrów w diecie – zrezygnuj ze słodczy ,
- Zwiększ ilość spożywanych warzyw i owoców,
- Jedz raczej grillowane, niż smażone potrawy,
- Zwiększ aktywność fizyczną,
- Spożywaj więcej produktów z pełnego ziarna.

Marta Pyrchala-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci