

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

Dieta w wieku 40-50 lat

✘ W dzisiejszych czasach dorośli często zadają pytanie, „ile i co powinienem jeść?”. Rzadko jednak tę decyzję podejmują samodzielnie. Bogactwo i różnorodność produktów żywnościowych dostępnych na rynku nie zawsze sprzyjają podjęciu właściwej decyzji.

Reklama producenta oraz dobrze wyglądający produkt zachęcają do jego kupna. W efekcie na domowych półkach goszczą często niezdrowe produkty. Skąd mamy wiedzieć, czy kupujemy zdrowy produkt? Wykazano, że osoby ulegające wpływowi marketingowemu są zwykle konsumentami nieświadomymi. Badania dotyczące zachowań nabywczych konsumentów żywności w Polsce dowiodły dojrzałości konsumentów preferujących zdrową żywność. Większa część z nich dokonuje świadomego zakupu, kierując się głównie zdrowotnymi właściwościami żywności oraz chęcią zadbania o zdrowie własne i swoich najbliższych.

Z tego względu niezbędna jest edukacja żywieniowa, zwłaszcza osób dorosłych, ponieważ decydują oni nie tylko o zdrowiu swoim, ale i dzieci. To od nich w dużej mierze zależy, jakie zwyczaje żywieniowe dzieci „wyniosą” z domu, warunkując ich zdrowie w życiu dorosłym.

Czego unikać, a co koniecznie włączyć do jadłospisu

- **Kontroluj ilość spożywanych tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans i cholesterolu.**
- Ograniczenie spożycia powyższych składników zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca. Tłuszcze nasycone powinny pokrywać mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Ograniczyć należy także spożycie tłuszczów trans i cholesterolu, a w miarę możliwości zastąpić je zdrowymi tłuszczami (jedno- i wielonienasyconymi), które znajdują się w orzechach i olejach roślinnych. Najważniejsze w tym wieku jest serce, warto zatem zastąpić tłuszcze zwierzęce roślinnymi oraz zwiększyć podaż ryb.
- **Jedz umiarkowane ilości cukru.** Cukier oraz produkty obfitujące w ten składnik są źródłem tzw. pustych kalorii. Nadmiar cukru w diecie prowadzi do otyłości, próchnicy zębów oraz zaburzeń gospodarki węglowodanowej organizmu.
- **Ogranicz spożycie soli (sodu).**
- Nadmiar sodu w tym wieku sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego (jest antagonistą potasu, który obniża ciśnienie tętnicze). Badania potwierdziły, że większość Polaków kilkakrotnie przekracza normę spożycia tego pierwiastka. Nie zapominajmy, że sód jest składnikiem szeroko rozpowszechnionym w produktach spożywczych. Największa jego ilość znajduje się w produktach wysoko przetworzonych (koncentraty, wędlinach, kostkach rosołowych i przetworach mięsnych). Do nadawania smaku potrawom należy używać przypraw ziołowych (bazylia, oregano, tymianek, czosnek, papryka).
- **Uwzględnij zwolnienie przemiany materii**
- Szcupłą sylwetkę można mieć w każdym wieku, na każdym etapie życia droga do jej osiągnięcia będzie jednak inna. Wraz z wiekiem tempo przemiany materii maleje. Od 20. do 50. roku życia metabolizm zwalnia o około 6-8%. Nie jesteśmy w stanie tego uniknąć, to naturalny proces fizjologiczny. W pewnym stopniu można temu przeciwdziałać - mniej jeść. W wieku 40-50 lat organizm nie potrzebuje aż tak dużej liczby kalorii, nie dotyczy to jednak witamin i minerałów - zapotrzebowanie na te składniki ulega zwiększeniu! Dlatego dobór żywności o dużej wartości odżywczej odgrywa bardzo istotną rolę w tym okresie. Nie jest to najlepszy czas na eksperymentowanie z różnego typu dietami (np. jednoskładnikowymi). Gwałtowne zmniejszenie i zwiększenie masy ciała znacznie zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
- **Pamiętaj o zmianach, jakie zachodzą w Twoim organizmie**
- U niektórych kobiet nawet przed 40. rokiem życia zwiększa się stężenie frakcji cholesterolu LDL i wzrasta ciśnienie krwi, co zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru. Kobiety wchodzące w okres menopauzy powinny szczególnie dbać o serce. Zmniejszające się stężenie estrogenów przestaje chronić organizm przed chorobami układu krążenia. Dobry wpływ na układ sercowo-naczyniowy wykazują kwasy tłuszczowe nienasycone znajdujące się w rybach, orzechach, olejach roślinnych i awokado. Za najwłaściwszą pod tym względem uważa się dietę śródziemnomorską, bogatą w świeże warzywa i owoce oraz ryby. Na talerzu czterdziestolatki powinny się znaleźć również produkty będące źródłem magnezu i cynku (produkty zbożowe, drób, jaja, orzechy, migdały).
- **Jedz warzywa i owoce, które są bogatym źródłem witamin i mają właściwości antyoksydacyjne.**
- Antyoksydanty to związki opóźniające procesy starzenia się komórek (mają pozytywny wpływ na wygląd i stan zdrowia) i zmniejszające ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego oraz nowotworów. Do głównych przeciwutleniaczy zalicza się witaminy E, C i A (zobacz: Witamina E, Witamina C, Witamina A). Bogactwem tych składników cieszą się głównie warzywa i owoce. Należy pamiętać, że witaminy te należy dostarczać głównie z pożywieniem. Właściwie skomponowana dieta nie wymaga stosowania suplementów.

<http://laboratoria.net/home/13830.html>

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy