



DZIEWCZYNO, CHŁOPAKU



# GOTUJ się NA ZMIANY



**ODPOWIEDZI DO QUIZU: CO PIŠCZY W JEDZENIU**



## ODPOWIEDZI DO QUIZU

# CO PI SZCZY W JEDZENIU

### 1. KTÓRE ZE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH SĄ ŹRÓDŁEM ENERGII DLA ORGANIZMU CZŁOWIEKA?

#### Węglowodany i tłuszcze

Aby prawidłowo funkcjonować, organizm ludzki potrzebuje „paliwa”. Dokładnie tak jak samochód – nie zajadzie daleko na pustym baku i po prostu stanie gdzieś na drodze, odmawiając dalszej współpracy. Składnikami, które odgrywają największą rolę w dostarczaniu organizmowi energii, są węglowodany i tłuszcze – dokładnie w tej kolejności, jeżeli uwzględnić ich rekomendowaną ilość w diecie. Węglowodany zawarte są w produktach zbożowych jak kasza, ryż czy pieczywo, a także w ziemniakach i innych warzywach oraz owocach. Powinny dostarczać między 45 a 65% całodennej energii. Natomiast tłuszcze od 20 do 35%.

### 2. JAKI SKŁADNIK ODŻYWCZY PEŁNI GŁÓWNIĘ FUNKCJĘ BUDULCOWĄ W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA?

#### Białka

Białka, podobnie jak tłuszcze i węglowodany, również dostarczają organizmowi energii. Jednak przede wszystkim pełnią funkcję budulcową i regulacyjną. Stanowią część składową: mięśni, zębów, skóry czy kości, oraz mają swój udział w przemianach metabolicznych. Białka znajdują się głównie w mięsie, rybach, jajach, mleku i produktach mlecznych, a także produktach roślinnych, nasionach i orzechach.

### 3. ZWIĄZKI ODPOWIEDZIALNE ZA REGULOWANIE PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W CIELE TO:

#### Obie odpowiedzi są poprawne

Witaminy to związki chemiczne o różnorodnej budowie, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dzielą się na dwie grupy: rozpuszczalne w wodzie (witaminy z grupy B i witamina C) oraz rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K). Równie ważne dla zdrowia są składniki mineralne. To pierwiastki, które po spaleniu tkanek pozostają w postaci popiołu. Dzielą się na: makroelementy (pierwiastki, które stanowią nie mniej niż 0,01% suchej masy każdego organizmu, a dzienne zapotrzebowanie na nie w diecie człowieka przekracza 100 mg), czyli m.in. magnez (Mg), wapń (Ca), potas (K), sód (Na) i chlor (Cl), siarka, fosfor, oraz mikroelementy (czyli pierwiastki występujące w organizmach w ilości mniejszej niż 0,01 suchej masy), a są nimi m.in.: żelazo (Fe), miedź (Cu), cynk (Zn), mangan (Mn), selen (Se), chrom (Cr), jod (I), fluor (F).

### 4. JEŻELI CHCESZ DO SWOJEJ DIETY WPROWADZIĆ PRODUKTY BOGATE W WĘGLOWODANY ZŁOŻONE (SKROBIĘ), SIĘGNIESZ PO:

#### Produkty zbożowe (np. pieczywo, ryż, makaron, kasze)

Głównym węglowodanem złożonym, tzw. wielocukrem, który powinien być podstawowym źródłem energii w ludzkim menu jest skrobia. Składnik ten znajdziemy w produktach roślinnych, np. w kukurydzy, ziemniakach, ziarnach, ryżu, owsie, pszenicy, życie. Wszystkie węglowodany złożone, aby zostać przyswojone, muszą zostać rozłożone na budujące je cukry proste. Ze względu na fakt, że są to duże cząsteczki, organizm człowieka musi naprawdę wiele z siebie dać i solidnie się napracować, dzięki czemu po ich spożyciu poziom glukozy we krwi rośnie stopniowo, co jest korzystne dla naszego zdrowia. Nic więc dziwnego, że dietetycy tak często radzą, aby właśnie takie produkty, zwłaszcza w wersjach pełnoziarnistych, miały duży udział w jadłospisie, a nie słodkości.





## ODPOWIEDZI DO QUIZU

# CO PI SZCZY W JEDZENIU



**5. NIEZBĘDNE NIENASYCONÉ KWASY TŁUSZCZOWE (NNKT) WSPOMAGAJĄ PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE NASZEGO ORGANIZMU, W SZCZEGÓLNOŚCI MÓZGU I UKŁADU KRWIONOŚNEGO. JAKIE PRODUKTY NALEŻY SPOŻYWAĆ, ABY ICH NAM NIE BRAKOWAŁO?**

### Wybrane oleje roślinne, orzechy, ryby

Tłuszcze bywają nie takie straszne, jak się wydaje! Wręcz przeciwnie – odpowiedniej jakości i w odpowiedniej ilości są bardzo potrzebne w diecie człowieka. Szczególnie cenne są niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe wpływające na prawidłową pracę mózgu, serca czy układu krwionośnego. Ich źródłem są między innymi różne orzechy, siemię lniane, oleje roślinne – lniane, rzepakowy, tran, ryby – dorsz, makrela, tuńczyk, czy chociażby awokado. Warto włączyć je do swojego menu, by wesprzeć należyte funkcjonowanie całego organizmu.



**8. KOŚCI POTRZĘBUJĄ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH DO PRAWIDŁOWEGO WZROSTU ORAZ ZWIĘKSZENIA WYTRZYMAŁOŚCI. JAKI PIERWIASTEK NIEZBĘDNY DLA NASZYCH KOŚCI ZNAJDUJE SIĘ W DUŻYCH IŁOŚCIACH W MLEKU I PRODUKTACH MLECZNYCH?**

### Wapń

Wapń to makroelement, który odgrywa ogromną rolę w funkcjonowaniu układu kostnego. Nie bez powodu już od małego wpaja się dzieciom: pijcie mleko, by prawidłowo rosnąć. Jednak wapń występuje nie tylko w popularnym mleku i wszystkich produktach mlecznych, ale też w soi, jarmużu, otrębach pszennych, natce pietruszki, orzechach laskowych, a nawet rybach – szprotkach czy sardynkach, oraz we wzbogaconych w nich napojach roślinnych. Dlatego też osoby, które nie mogą spożywać produktów mlecznych, mają w czym wybierać, aby zaspokoić zapotrzebowanie na ten pierwiastek. A warto, bo wapń wpływa także na należyłą pracę serca i układu nerwowego oraz prawidłowe krzepnięcie krwi.

Ca

**9. NATURALNE KONSERWANTY ŻYWNOSTI TO:**

### Sól, cukier, miód

Tak, tak, sól, cukier i miód mogą być nazywane konserwantami, ponieważ doskonale przedłużają trwałość żywności. To dlatego od lat były stosowane w kuchni. W czasach kiedy lodówka była luksusem, wiele produktów przechowywano właśnie w soli lub w syropach cukrowych. Sól powstrzymuje rozwój drobnoustrojów i bakterii, utrzymując dłużej świeżość danego produktu. Cukier działa analogicznie, a w konserwacji żywności najbardziej sprawdzają się np. fruktoza i sacharoza. Miód również wspaniale zabezpiecza owoce przed zbyt szybkim zepsuciem.







## ODPOWIEDZI DO QUIZU



# CO PIŠZCZY W JEDZENIU

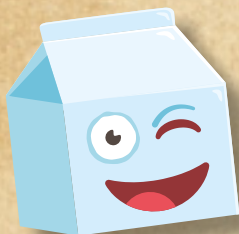
### 10. ŻYWNÓŚĆ FUNKCJONALNA TO:

**Żywność, która wykazuje udokumentowany pozytywny wpływ na organizm człowieka ponad ten, który wynika z efektu odżywczego zawartych w niej składników odżywczych uznawanych za niezbędne.**

Żywność funkcjonalna może być dla nas nieoceniona. Czym jednak tak naprawdę jest? Są to dobrze znane produkty zmienione lub wzbogacone w taki sposób, by jeszcze korzystniej wpływały na funkcjonowanie organizmu. Zaliczają się do niej produkty np. bogate w probiotyki, czyli mikroorganizmy wspierające pracę układu pokarmowego, jak jogurty ze szczepami bakterii. To także żywność wzbogacona w kwasy omega-3 czy niektóre rodzaje błonnika. Zatwierdzenie danego produktu jako żywności funkcjonalnej musi być poparte odpowiednimi badaniami.



### 11. PRODUKTY, KTÓRYCH KALORYCZNOŚĆ LUB ZAWARTOŚĆ KONKRETNIEGO SKŁADNIKA (ZAZWYCZAJ TŁUSZCZU LUB CUKRU) JEST ZMNIĘJSZONA O CO NAJMNIEJ 30%, TO SŁYNNE:



#### Produkty light

Dzięki obniżonej kaloryczności produkty light stale zyskują na popularności, zwłaszcza wśród osób chcących zredukować masę ciała. Ich specyficzność wynika ze zmniejszonej zawartości danego składnika, a dokładniej tłuszczu lub cukru. Warto jednak mieć na uwadze, że „light” na opakowaniu nie oznacza, że możemy jeść je do woli. Duża ilość to większa ilość kalorii, nawet jeśli sięgamy po produkty light.

### 12. JAKIE OZNACZENIE TERMINU WAŻNOŚCI JEST STOSOWANE W PRZYPADKU PRODUKTÓW, KTÓRE PO JEGO UPŁYWIE NIE ULEGAJĄ OD RAZU ZEPSUCIU, A STOPNIOWO TRACĄ KONSYSTENCJĘ, KOLOR, SMAK CZY ZAPACH?

#### Najlepiej spożyć przed...

W ten sposób oznaczona jest data minimalnej trwałości. Określa ona, do kiedy produkt spożywczy zachowuje w pełni swoje właściwości. Po upływie podanego terminu ulegają one stopniowo pogorszeniu, ale sam produkt jest jeszcze przez jakiś czas zdatny do spożycia. Oznacza się tak m.in. makarony. Ważne, aby nie mylić go z terminem przydatności do spożycia („Należy spożyć do...”), który zazwyczaj dotyczy produktów nietrwałych: mięsa, mleka itp. Nie wolno jeść ich po upływie podanej daty.





## ODPOWIEDZI DO QUIZU

# CO PI SZCZY W JEDZENIU

**13. HAMBURGERY, ZAPIEKANKI, FRYTKI, HOT DOGI I KEBABY SĄ PRZYKŁADAMI POŻYWIENIA PRZYGOTOWYWANEGO NA MIEJSCU, W KRÓTKIM CZASIE, CHARAKTERYZUJĄCEGO SIĘ DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ TŁUSZCZÓW I CUKRÓW, PRZEZ CO POSIADAJĄCEGO WYSOKĄ KALORYCZNOŚĆ I NISKĄ ZAWARTOŚĆ WITAMIN ORAZ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH. JEST TO JEDZENIE TYPU:**

### Fast food

Fast food bywa utrapieniem osób zabieganych, które w ciągu dnia nie mają możliwości zakupu pełnowartościowego posiłku lub nie przygotowały go sobie wcześniej. Niestety, szybko serwowana, na ogół też i tania żywność ma swoje ciemne strony. Jest bardziej kaloryczna, zawiera spore ilości tłuszczu i soli, co nie wpływa pozytywnie na zdrowie. Nadmierne i częste jej spożywanie to szybka droga do otyłości, chorób serca czy wątroby, a nawet nowotworów. Wniosek? Slow down i po fast foody sięgajcie tylko od czasu do czasu.

**14. CO POWINNO BYĆ GŁÓWNYM NAPOJEM CZŁOWIEKA?**

### Woda

Nie bez powodu woda jest nazywana po prostu... życiem. Człowiek składa się w większości z wody (nawet w 78% w przypadku dzieci do 2. roku życia!) i sukcesywnie traci ją w ciągu dnia, dlatego stale należy uzupełniać jej poziom w organizmie. Nawodnienie to podstawa prawidłowego funkcjonowania! Woda chroni narządy, jest niezbędna do oddychania, trawienia, reguluje temperaturę ciała i wpływa na metabolizm. Dlatego należy ją traktować z szacunkiem i pilnować jej dobowego spożycia. Czy wiesz, że w upalne dni możesz potrzebować nawet do 3 litrów wody dziennie?

**15. BIAŁKIEM WYSTĘPUJĄCYM W CZERWONYCH KRWINKACH, KTÓRE JEST ODPOWIEDZIALNE ZA DOSTARCZANIE TLENU DO KOMÓREK, JEST:**

### Hemoglobina

Hemoglobina jest niczym mały pociąg, który rozwozi tlen po całym organizmie. Nie jest więc specjalnie zaskakujące, że jej rola w funkcjonowaniu organizmu człowieka jest nieoceniona, a jej odpowiedniego poziomu należy pilnować. To białko obecne w erytrocytach odpowiada nie tylko za transport tlenu z płuc do każdej tkanki, ale też za czerwony kolor krwi. Niedobór hemoglobiny może wiązać się m.in. z anemią, chorobami nerek czy niedoborami różnych witamin.



## ODPOWIEDZI DO QUIZU

# CO PI SZCZY W JEDZENIU

**16. MIESZANINA SUBSTANCJI POCHODZENIA ROŚLINNEGO NIEULEGAJĄCA TRAWIENIU W UKŁADZIE POKARMOWYM, LECZ KORZYSTNIE WPŁYWAJĄCA NA JEGO PRACĘ, ZAWARTA M.IN. W PRODUKTACH ZBOŻOWYCH (GŁÓWNIĘ W OTRĘBACH), WARZYNACH, OWOCACH, NASIONACH ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHACH, MIĘDZAŁACH I PESTKACH, TO:**

### Błonnik

Błonnik to najlepszy przyjaciel jelit, dlatego powinien znaleźć się w codziennej diecie człowieka zaraz obok składników odżywczych czy wody. To zapewni organizmowi prawidłowe funkcjonowanie. Błonnik to włókno pokarmowe, pozostałość komórek roślinnych odpornych na enzymy trawienne. W jego skład wchodzi głównie nietrawione węglowodany i woski roślinne. Błonnik występuje w dwóch formach: rozpuszczalnej i nierozpuszczalnej. Ten pierwszy rozpuszcza się w wodzie i tworzy rodzaj żelu ochraniającego ściany przewodu pokarmowego, do tego zapewnia uczucie sytości na dłużej, zapobiega zaparciom, a także pomaga obniżyć poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Natomiast błonnik nierozpuszczalny poprawia pracę jelit i zapobiega zaparciom, usprawniając proces trawienia, pomaga również oczyszczać organizm z toksyn i chroni przed chorobami układu pokarmowego. Gdzie szukać błonnika? Najlepiej uśmiechnąć się w stronę produktów roślinnych: zbożowych (pieczywo pełnoziarniste, kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty), warzyw i owoców (najlepiej ze skórką!).

**17. ILE PORCJI SOKU DZIENNIE MOŻE POJAWIĆ SIĘ MAKSYMALNIE W ZBIŁANSOWANYM JADŁOSPISIE?**

### 1 porcja

Według World Health Organization człowiek, który może z dumą powiedzieć o swojej diecie jako zrównoważonej, powinien dziennie przyjmować 5 porcji (400 gramów) warzyw i owoców. Jedną z tych porcji może z powodzeniem zastąpić szklanka soku o pojemności ok. 200 ml.

**18. SPOŚRÓD PONIŻSZYCH PRODUKTÓW WYBIERZ TE, KTÓRE POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ NAJCZĘŚCIEJ:**

### Warzywa i owoce

Warzywa i owoce znajdują się u podstawy piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, i zajmują najwięcej miejsca na Talerzu Zdrowego Żywności. To oznacza, że to właśnie one powinny wieść prym w codziennej diecie. Dlaczego? Ponieważ są źródłem wielu cennych składników odżywczych, a także błonnika.







## ODPOWIEDZI DO QUIZU

# CO PI SZCZY W JEDZENIU

### 19. CZYM MOŻNA ZASTĄPIĆ SŁODYCZE W DIECIE?

#### Owocami, orzechami

Tak, to prawda, niekiedy niezwykle ciężko jest zastąpić słodycze czymkolwiek innym, warto jednak próbować. Gdy nadchodzi ochota na „coś słodkiego”, należy zrobić rachunek zysków i strat, po czym... wybrać owoc, a nie batonik. Owoce są słodkie, bo zawierają naturalnie występujące cukry, można z nich również wyczarować rozmaite desery – chociażby pieczone jabłka. A gdyby pójść dalej i wybrać buraczane lub fasolowe brownie... i dorzucić do nich orzechy? Warto eksperymentować i wybierać wartościowe produkty, z korzyścią dla zdrowia i dobrego nastroju.



### 20. TWAROŻEK SOJOWY OTRZYMYWANY Z MŁEKA SOJOWEGO, BĘDĄCY ŹRÓDŁEM BIAŁKA ORAZ TŁUSZCZU ROŚLINNEGO, TO:

#### Tofu

Tofu to rodzaj sera wytwarzanego z soi. Produkt ten jest szczególnie znany i ceniony wśród wegan czy vegetarian, jest bowiem znakomitą źródłem białka, a także między innymi wapnia, witamin z grupy B, żelaza czy fosforu. Choć tofu wciąż dla wielu osób brzmi nieco egzotycznie (takie jest zresztą jego pochodzenie), coraz częściej pojawia się na polskich stołach. Z tego produktu można zresztą przygotować nie tylko dobre dania obiadowe, ale również desery, czego przykładem może być popularny w Internecie tofurnik, czyli sernik... z tofu.

