

NUTRIȚIA ECHILIBRATĂ ȘI STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

CONF.UNIV.DR. MAGDALENA MITTELU



Stil de viață sănătos

```
graph TD; A[Stil de viață sănătos] --> B[Alimentație sănătoasă și echilibrată]; B --> C[Obiceiul de a practica activitate fizică]; C --> D[Bunăstare emoțională și spirituală]; D --> E[Combaterea factorilor de risc care periclitează sănătatea];
```

Alimentație sănătoasă și echilibrată

Obiceiul de a practica activitate fizică

Bunăstare emoțională și spirituală

Combaterea factorilor de risc care periclitează sănătatea

Alimentația sănătoasă



Trebuie să asigure aportul unei cantități suficiente de macro și micronutrienți pentru a face față necesităților fiziologice zilnice ale organismului

O alimentație sănătoasă trebuie să fie variată, echilibrată, adecvată activității fizice, vârstei și sexului individului și însoțită de adoptarea unui stil de viață sănătos

Alimentația sănătoasă

- ▶ **Menținerea unei greutate corporale în limite normale este principalul scop al unei diete sănătoase, care să fie însoțită și de un stil de viață activ.**
- ▶ **Alimentația sănătoasă trebuie să asigure aportul unei cantități suficiente de macro și micronutrienți pentru a face față necesităților fiziologice ale organismului, care diferă pentru fiecare individ în parte în funcție de sex, vârstă, stare fiziologică, activitatea fizică și de metabolism.**
- ▶ **Prin dietă sănătoasă se înțelege un aport scăzut de grăsimi saturate sau de tip trans și unul crescut de fructe, legume și fibre.**
- ▶ **Nu există nici un aliment care să conțină toți nutrienții și de aceea există necesitatea unui consum variat al alimentelor din toate grupele, în cantități adecvate. Diverse studii clinice sugerează necesitatea unui consum a 20-30 de tipuri diferite de alimente într-o săptămână, în particular de origine vegetală.**



O alimentație sănătoasă are la bază următoarele recomandări

- ▶ **Procentul de grăsimi saturate din alimentație să fie sub 10% din aportul energetic, restul să fie înlocuite cu grăsimi polinesaturate (uleiuri vegetale, fructe oleaginoase, lipide marine)**
- ▶ **Consumul de grăsimi trans să fie cât mai redus, preferabil deloc din alimentele procesate și sub 1% din aportul energetic pentru cele naturale**
- ▶ **Limitarea consumului de zahăr la maximum 6 lingurițe pe zi**
- ▶ **Consum maxim 5g sare/zi**
- ▶ **Aport de 30 - 40g fibre/zi, din cereale integrale, fructe și legume**
- ▶ **Consum de 200g fructe/zi (2 - 3 porții)**
- ▶ **Consum de 200g legume/zi (2 - 3 porții)**
- ▶ **Consum de pește cel puțin de 2 ori/săptămână, din care o dată pește gras (ton, somn, somon)**
- ▶ **Consumul de băuturi alcoolice trebuie limitat la 2 pahare/zi (20g/zi) la bărbat și 1 pahar/zi (10g/zi) la femeie**
- ▶ **Hidratarea optimă a organismului prin consum zilnic de apă în cantități suficiente**

Fibre alimentare	Surse
<p><i>Insolubile</i></p> <p>Celuloză</p> <p>Hemiceluloză</p> <p>Lignină</p>	<p>Vegetale, făină de grâu întreg</p> <p>Cereale întregi</p> <p>Vegetale mature, grâu, fructe și semințe (cum ar fi semințele de in, <i>Psyllium</i>) și căpșuni</p>
<p><i>Solubile</i></p> <p>Gume, mucilagii</p> <p>Pectină</p>	<p>Ovăz, legume, orz</p> <p>Mere, citrice, căpșuni, morcovi</p>



U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010



**Copii
1-3 ani**

**Carbohidrati
45-65%**

**Proteine
5-20%**

**Grasimi
30-40%**

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010



**Tineri
4-18 ani**



**Carbohidrati
45-65%**

**Proteine
10-30%**

**Grasimi
25-35%**

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010



**Adulti
> 19 ani**



**Carbohidrati
45-65%**

**Proteine
10-35%**

**Grasimi
20-35%**

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010



Activitatea fizica



Tineri 6-17 ani

60 min. zilnic

Adulti 18-64 ani

**150 min./sapt. moderat
75 min./sapt. intens**

**300 min./sapt. moderat
150 min./sapt. intens**

Batrani > 65 ani

**Sub supraveghere
de specialitate**

DIETA CORECTĂ



**3 MESE PE ZI: mic dejun,
prânz, cină – nu haotic !!!
20 de minute masa; 5-6 ore
între mese pentru digestie**

**MIC DEJUN – 45%
DIN APORTUL
CALORIC ZILNIC**

**PRANZ – 35% DIN
APORTUL CALORIC
ZILNIC**

**APA CONSUMATĂ LA
DOUĂ ORE DUPĂ MASĂ ȘI
CU ½ ORA ÎNAINTE DE
MASĂ**

**CINA – 20% DIN
APORTUL CALORIC
ZILNIC;
CU CEL PUȚIN 3 ORE
ÎNAINTE DE CULCARE**

Scala ORAC

► Cercetătorii americani au stabilit o măsură a puterii anti-oxidante a unor vegetale, numită **ORAC** (oxigen radical absorbance capacity = capacitatea de absorbție a radicalilor liberi ai oxigenului), în funcție de cantitatea de anti-oxidanți care este conținută în diverse plante prin tehnici de măsurare *in vitro*. Măsurarea *in vivo* (adică în interiorul corpului uman) nu este posibilă și, din acest motiv, relația exactă dintre valoarea ORAC a unui aliment / supliment și orice beneficiu suspectat pentru sănătate pe care îl poate avea ca rezultat nu este dovedit. Cu toate acestea, mulți oameni de știință afirmă că alimentele cu valori mai mari pe scara ORAC pot fi mai eficiente în neutralizarea radicalilor liberi.

► Pentru a se menține într-o formă deplină de sănătate, dar și pentru a preveni procesele tumorale, un om trebuie să introducă zilnic în organism o cantitate de vegetale, care să-i asigure un optim de **> 5.000 unități ORAC / zi**, însă în lipsa unor factori pro-oxidanți semnificativi.

► Organismul produce singuri antioxidanți, cei mai puternici sunt reprezentați de 4 enzime: superoxid dismutaza (SOD), glutatión peroxidaza, catalaza și metionin reductaza, dar pentru că aceștia nu sunt suficienți trebuie să ne aprovizionăm cu antioxidanți din alimente.



TOP putere... Anti-Oxidanta

FRUCTE



TOP putere... Anti-Oxidanta

LEGUME



TOP putere... Anti-Oxidanta

LEGUMINOASE

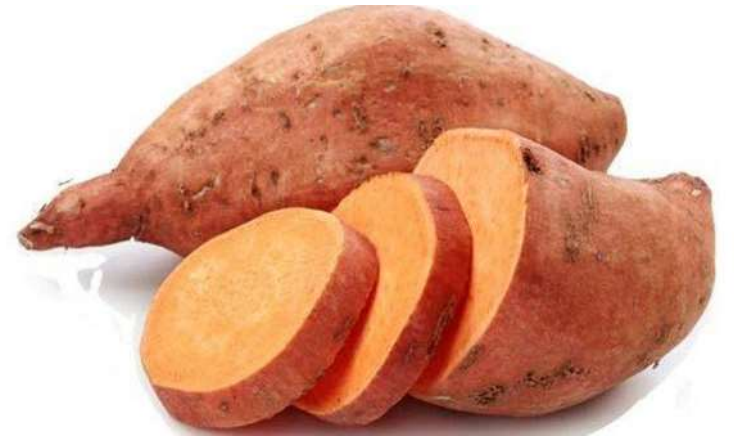


TOP putere... Anti-Oxidanta

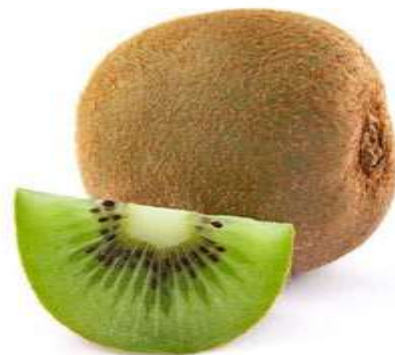
OLEAGINOASE



TOP
cele **mai SARACE** in **PESTICIDE**



TOP
cele **mai SARACE** in **PESTICIDE**



OMUL este foarte rezistent la
foame, dar **NU** este rezistent la
îmbuibare

