

ĆWICZENIE: PRAWDA CZY FAŁSZ? TWIERDZENIA DO ĆWICZEŃ WERYFIKACJA INFORMACJI

Rekomendacja: ćwiczenie realizujemy w parach (1 twierdzenie na parę).

1. Kolację powinno się zjeść najpóźniej do godziny 18:00.

Odpowiedź: FAŁSZ

Komentarz: Ostatni posiłek powinien być spożyty na około 2-3 godziny przed snem. Zatem jego godzina może być dostosowana indywidualnie do naszego trybu życia.

2. Jedzenie owoców wieczorem nie jest wskazane.

Odpowiedź: FAŁSZ

Komentarz: Nie ma danych naukowych potwierdzających tezę, by owoce były przeciwwskazane w godzinach popołudniowych lub wieczornych. Owoce należy jeść codziennie w odpowiedniej ilości w zależności od zapotrzebowania energetycznego, natomiast pora ich spożycia dla osób zdrowych i aktywnych fizycznie ma drugorzędne znaczenie. Owoce spożywać warto rozłożone równomiernie w ciągu dnia. Na spożycie owoców wieczorem powinny uważać osoby z cukrzycą oraz cierpiące na niektóre choroby przewodu pokarmowego (m.in.: chorobę refluksową, wrzodową, zespół jelita drażliwego, wrzodziejące zapalenie jelita grubego).

3. Ziemniaki są tuczące, nie należy ich zbyt często jadać.

Odpowiedź: FAŁSZ

Komentarz: Cały sekret tkwi w sposobie ich przygotowania. Ważne jest jaką techniką kulinarną wybierzemy do ich przygotowania, a także z jakimi dodatkami je podamy. Ziemniaki zawierają niewiele kalorii – w porcji 100 g są zaledwie 73 kcal, czyli znacznie mniej niż w takiej samej porcji kaszy czy makaronu. Ziemniaki są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który poprawia perystaltykę jelit, ułatwia trawienie, a także pomaga w walce z nadwagą i otyłością poprzez zwiększenie objętości treści pokarmowej, a co za tym idzie daje uczucie sytości. Najlepiej gotować lub piec całe bulwy ziemniaków wraz ze skórką, wówczas straty witamin i składników mineralnych są najmniejsze. Jeżeli chcemy obrać ziemniaki, to róbmy to jak najcieniej i wówczas gotujemy je w małej ilości wody, a jeszcze lepiej na parze. Starajmy się nie smażyć ziemniaków, gdyż ten sposób obróbki termicznej znacząco wpłynie na całkowitą kaloryczność dania – 10 g oleju to dodatkowe 88 kcal! Zrezygnujmy również z tłustych, zawiesistych sosów, a także okraszania ziemniaków skwarkami. Do puree ziemniaczanego zamiast dużej ilości masła i śmietany można dodać niewielką ilość mleka, danie będzie równie smaczne, a z pewnością mniej kaloryczne.

4. Osoby dorosłe nie powinny pić mleka.

Odpowiedź: FAŁSZ

Komentarz: Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia rekomenduje się spożycie mleka do co najmniej trzech dużych szklanek codziennie w grupie osób w starszym wieku. Można też zastąpić je fermentowanymi produktami mlecznymi.

Mleko dostarcza bowiem organizmowi białko, wapń, magnez, potas, witaminy z grupy B oraz witaminę D. Są szczególnie istotne ze względu na wysoką zawartość wapnia istotnego składnika mineralnego dla zdrowych kości.

5. **Nie można łączyć pomidora z ogórkiem.**

Odpowiedź: FAŁSZ

Komentarz: Nie ma przeciwwskazań do połączenia ogórka z pomidorem.

I choć w ogórku zawarta jest **askorbinaza** dezaktywująca witaminę C to spożycie warzyw w połączeniu pomidora z ogórkiem przewyższa korzyści niż jakiegokolwiek ryzyko. Jeżeli sałata sporządzona z pomidora i ogórka będzie zjedzona tuż po przyrządzeniu również zostaną ograniczone straty witaminy C.

6. **Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia warto stosować diety oczyszczające organizm.**

Odpowiedź: FAŁSZ

Komentarz: Nadal brakuje dobrze przeprowadzonych randomizowanych badań w celu oceny skuteczności i bezpieczeństwa stosowania różnego rodzaju modyfikacji żywieniowych wspomagających detoksykację organizmu u ludzi. Ze względu na eliminację wielu produktów spożywczych diety oczyszczające mogą przyczyniać się do powstania i rozwoju licznych komplikacji zdrowotnych. Do tej pory nie przeprowadzono badań naukowych, które wspierałyby tezę, o skuteczności stosowania diet oczyszczających w kontekście redukcji masy ciała. Brakuje dowodów świadczących o bezpieczeństwie stosowania tego typu diet, natomiast lista potencjalnych zagrożeń jest długa.

7. **Z dietą dostarczamy zbyt małych ilości witaminy D, dlatego należy ją suplementować.**

Odpowiedź: PRAWDA

Komentarz: Szacuje się, że tylko ok. 20% puli witaminy D w organizmie pochodzi z diety. Za resztę odpowiada synteza skórna oraz odpowiednia suplementacja. Jest niewiele produktów spożywczych, w których występuje w większych ilościach. Najbardziej efektywna synteza skórna w Polsce zachodzi w słoneczny dzień w godzinach 10:00-15:00, kiedy odsłoniemy przynajmniej 18-20% powierzchni ciała, czyli np. przedramiona i podudzia bez stosowania kremów z filtrem ochronnym przez ok 15-20 minut. Niestety zdecydowanie mniejszą efektywność skórnej produkcji tej witaminy mają osoby starsze oraz te o ciemniejszej karnacji skóry. Aktualnie zapotrzebowanie na witaminę D uzależnione jest od jej stężenia we krwi. Polskie rekomendacje wskazują, że optymalne stężenie wynosi >30-50 ng/ml.

8. **Grzyby nie zawierają żadnych składników odżywczych.**

Odpowiedź: FAŁSZ

Komentarz: Okazuje się, że grzyby mają nie tylko ogólnie wysokie walory smakowo-zapachowe, ale także charakteryzują się znaczną zawartością niektórych składników odżywczych, szczególnie białka (świeże zawierają od 1,5 do 3,6% białka, suszone od 10 do 40%), ryboflawiny i niacyny. Przykładowo 100 g świeżych pieczarek realizuje ok.

30% dobowego zapotrzebowania na niacynę i ok. 40% na ryboflawinę. Dodatkowo niektóre grzyby zawierają pewne ilości witaminy C, tiaminy, witaminy D oraz E. Coraz częściej wskazuje się, że grzyby z uwagi na zawartość substancji biologicznie aktywnych mogą mieć także działanie prozdrowotne.

9. Picie kawy szkodzi zdrowiu.

Odpowiedź: FAŁSZ

Komentarz: Okazjonalne spożycie kawy może spowodować wzrost ciśnienia o 5-15 mmHg. Efektu tego nie stwierdza się jednak u osób zwyczajowo pijących kawę, ponieważ dochodzi u nich do rozwoju częściowej lub całkowitej tolerancji organizmu. Coraz więcej badań naukowych wskazuje na pozytywny wpływ kawy na zdrowie, dzięki dużej zawartości antyoksydantów może być wykorzystywana w prewencji cukrzycy typu 2, choroby Parkinsona, choroby układu krążenia, demencji. Najbardziej optymalne dla zdrowia jest umiarkowane picie kawy 3-5 filiżanek dziennie.

10. Każdego dnia należy wypijać przynajmniej 8 szklanek płynów.

Odpowiedź: PRAWDA

Komentarz: Należy pić co najmniej 2 l płynów dziennie. Przede wszystkim powinna być to woda, zaleca się także picie soków, zwłaszcza warzywnych, napojów mlecznych oraz herbaty i kawy, jeśli jest dobrze tolerowana. Nie jest zalecane picie napojów słodzonych. U osób starszych może być zaburzone odczucie pragnienia, dlatego należy pić płyny nawet jeśli nie odczuwa się pragnienia.

Ekspert tematyczny komentuje od razu poprawność odpowiedzi zaraz po tym jak uczestnicy znajdą nie odpowiedzi.

ZBÓR SAMYCH TWIERDZEŃ DO DRUKU:

Moja rekomendacja: przestanie twierdzeń do weryfikacji mailem na zajęcia.

1. **Kolację powinno się zjeść najpóźniej do godziny 18:00.**
2. **Jedzenie owoców wieczorem nie jest wskazane.**
3. **Ziemniaki są tuczące, nie należy ich zbyt często jadać.**
4. **Osoby dorosłe nie powinny pić mleka.**
5. **Nie można łączyć pomidora z ogórkiem.**
6. **Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia warto stosować diety oczyszczające organizm.**
7. **Z dietą dostarczamy zbyt małych ilości witaminy D, dlatego należy ją suplementować.**
8. **Grzyby nie zawierają żadnych składników odżywczych.**
9. **Picie kawy szkodzi zdrowiu.**

10. Każdego dnia należy wypijać przynajmniej 8 szklanek płynów.