

proiectul

PRO-SANA

Stil de alimentație



A black and white cartoon illustration of a very large, balding man with a small head and a large body. He is wearing a dark t-shirt with the words "GENERATION XXL" printed on it. He is running or moving quickly, as indicated by motion lines behind him. The background is white with some shading to suggest movement.

Costul obiceiurilor nesănătoase

Proiect realizat de Bulai Elisabeta și Ghercă Carina
Prof. coord : Erica Mihăeș

C. N. Catolic "Sf. Iosif" Bacău

Topul obiceiurilor nesănătoase

Potrivit unui studiu realizat de experții în geriatrie, stresul, consumul de alcool, de zahăr sau grăsimi, lipsa de mișcare, lipsa consumului de fructe și legume proaspete se află în topul obiceiurilor nesănătoase, care accelerează ritmul îmbatrânirii.



Pe primul loc în topul celor mai nesănătoase obiceiuri se află stresul, care scade imunitatea și crește riscul apariției bolilor de inimă. Specialiștii au demonstrat ca prea mult stres duce la o îmbătrânire prematură a sistemului imunitar.



Unul din cele mai sănătoase tratamente antistres este sportul, care eliberează hormonii fericirii. Exercițiile aerobice practicate de cel puțin trei ori pe săptămână, sunt cea mai sigură cale de a te elibera de stres. Somnul suficient, de șapte-opt ore pe noapte, este de asemenea o cale de a rezista stresului. Fără odihnă suficientă, corpul nu poate să facă față la o zi de muncă, urmată de o seară în oraș.

La fel de importantă este și o dietă sănătoasă și echilibrată.



Pe locul doi se afla consumul de băuturi alcoolice. Prea mult alcool crește riscul îmbolnăvirii de inimă, de ficat, gât sau sân; dar maxim 2 pahare de bautură pe zi, previne riscul decedării din cauza bolilor la inimă.





Alcoolul devine periculos când se consumă frecvent și în cantități mari, provocând intoxicația numită alcoolism.

Această situație se manifestă prin starea de ebrietate (beție), când alcoolul slăbește reflexele, memoria, atenția și gândirea băutorului.

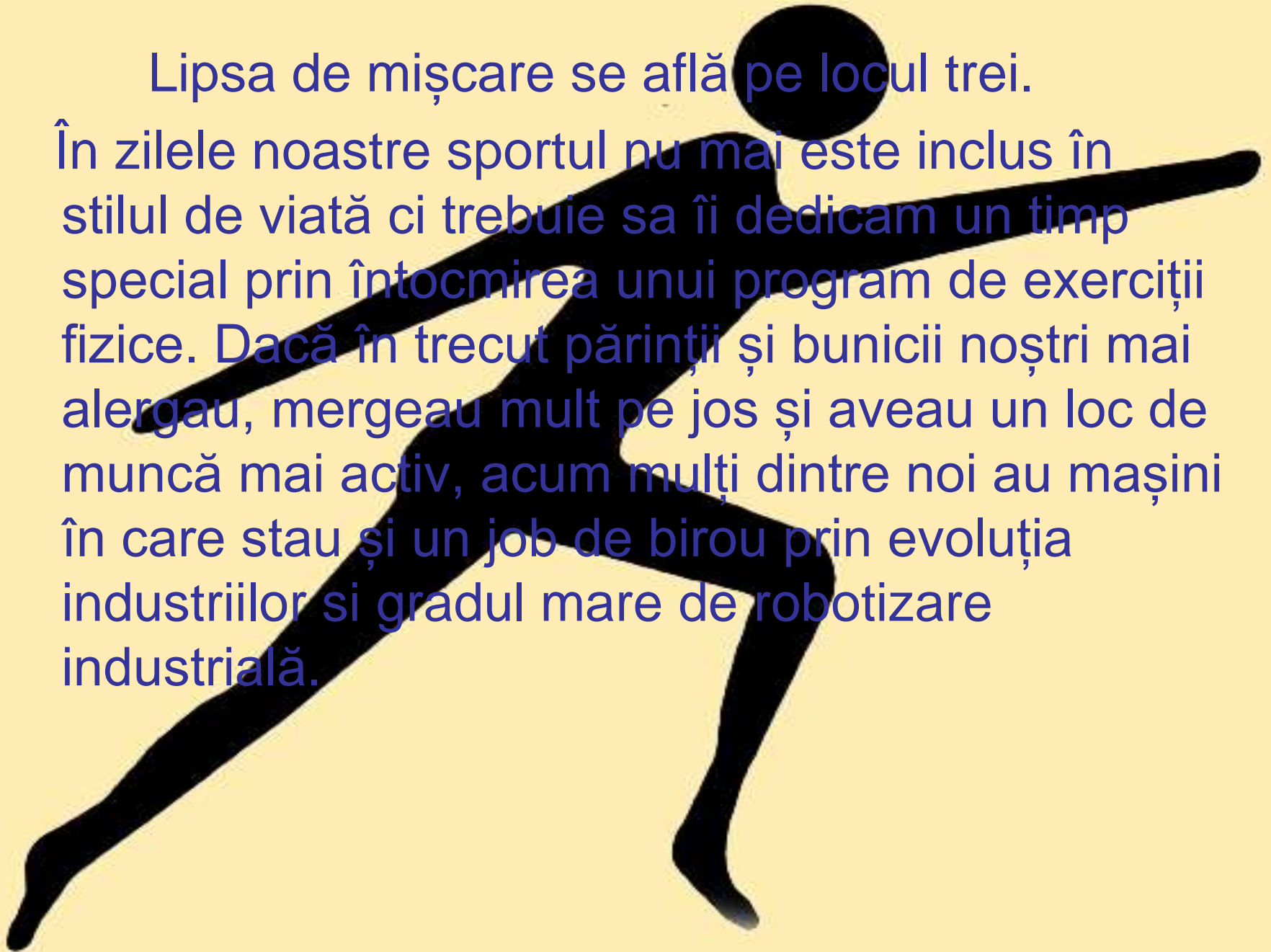
Cum ne afectează consumul îndelungat de alcool:

- * Crește riscul cancerului de ficat, stomac, pancreas, gură, laringe și esofag.
- * Afectează buna dezvoltare a fătului.
- * Ridică tensiunea arterială și crește riscul unui infarct.
- * Ridică nivelul glucozei în sânge.
- * Crește riscul cirozei.
- * Scade nivelul energetic.



Lipsa de mișcare se află pe locul trei.

În zilele noastre sportul nu mai este inclus în stilul de viață ci trebuie să îi dedicăm un timp special prin întocmirea unui program de exerciții fizice. Dacă în trecut părinții și bunicii noștri mai alergau, mergeau mult pe jos și aveau un loc de muncă mai activ, acum mulți dintre noi au mașini în care stau și un job de birou prin evoluția industriilor și gradul mare de robotizare industrială.



E mai comod astăzi să mergi cu mașina la servicii sau la școală decât să iei bicicleta sau să mergi pe jos. Inșă pentru această comoditate vom plăti scump deoarece lipsa sportului duce la boli tot mai frecvente în ultima vreme.



Sportul reprezintă alternativa sănătoasă la activități cum ar fi privitul excesiv la televizor, jocurile pe calculator, consumul de alcool și țigări, vagabondajul și alte conduite delictive.

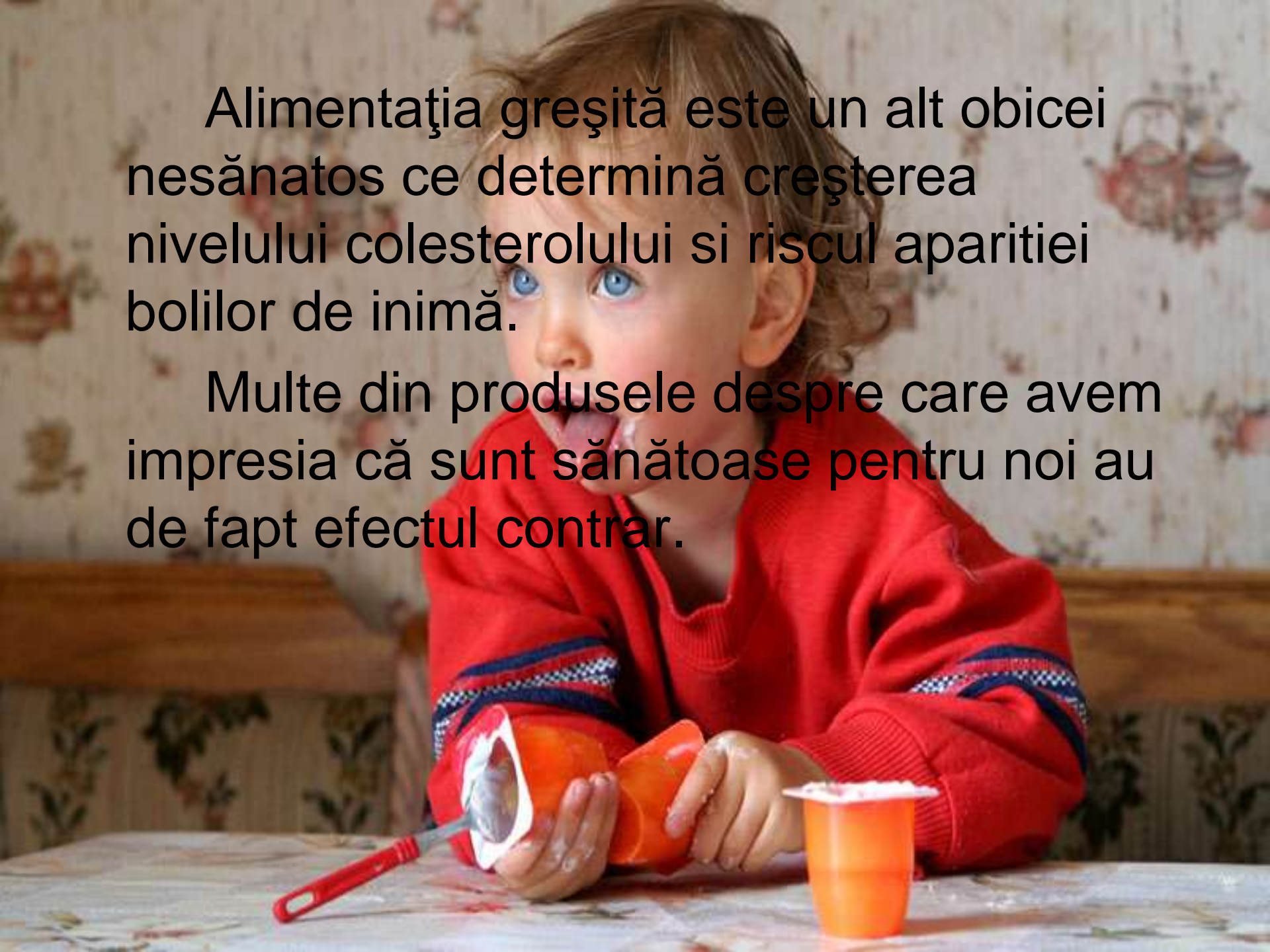




În acest secol al tehnologiei moderne statul în fața calculatorului a devenit o obsesie pentru unii. Un studiu arată că statul prea mult în fața monitorului provoacă obezitate, deficit de atenție și comportament antisocial.

Alimentația greșită este un alt obicei nesănătos ce determină creșterea nivelului colesterolului și riscul apariției bolilor de inimă.

Multe din produsele despre care avem impresia că sunt sănătoase pentru noi au de fapt efectul contrar.



Deghizată în tot felul de ambalaje și reclame ademenitoare, în culori pastelate și cu mirosuri agresiv-apetisante, alimentația chimizată a pătruns în existența fiecăruia dintre noi. Covarșitoarea majoritate a oamenilor a adoptat deja, de voie, de nevoie, acest tip de alimentație, având în vedere că efectele nocive nu se văd nici după o lună și nici după un an, ci după perioade mari de timp. Se aud, ce-i drept, în ultima vreme voci care cer din ce în ce mai insistent și cu argumente, reântoarcerea la natură.





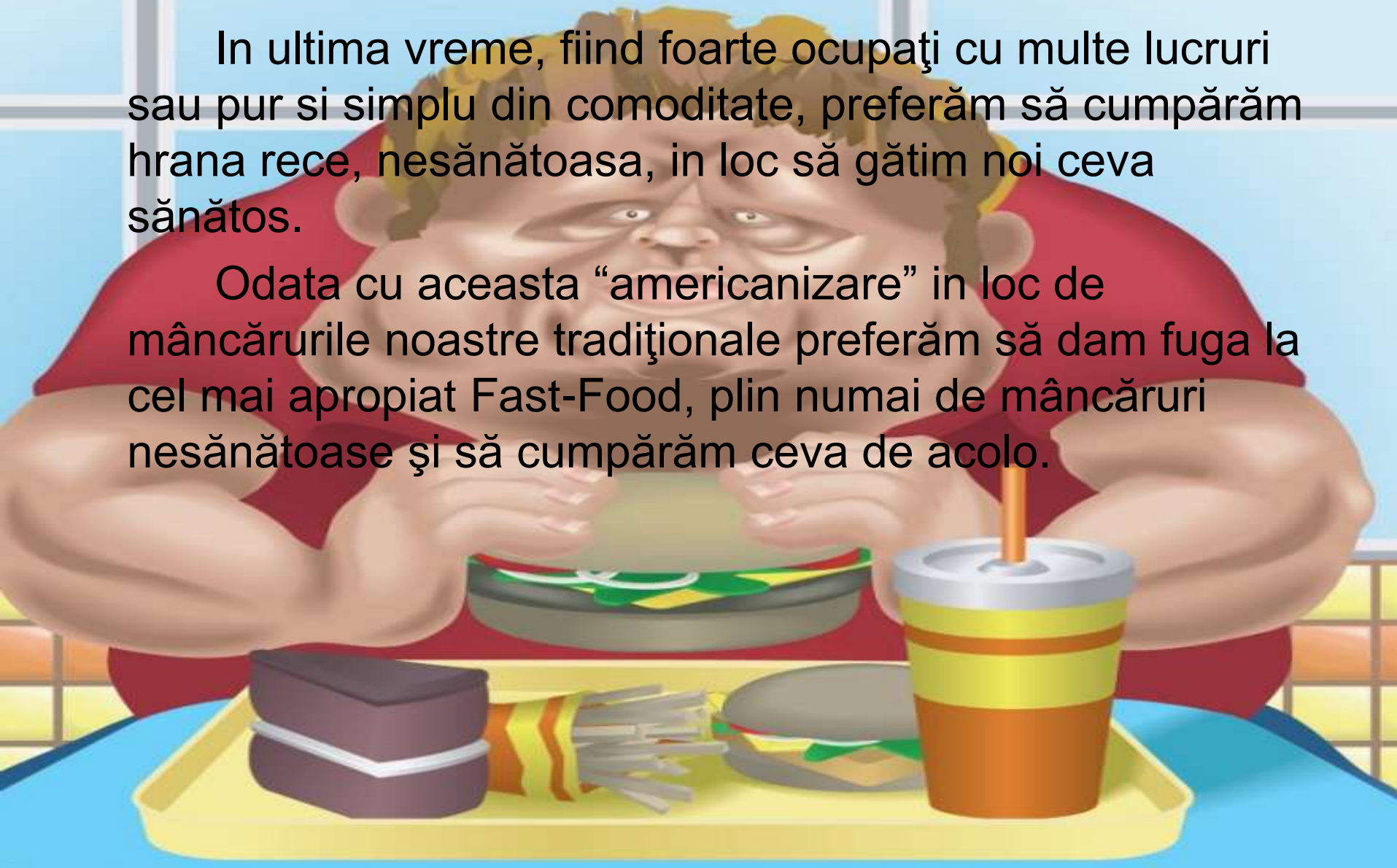
Consumul de alimente nesănătoase provoacă dependență

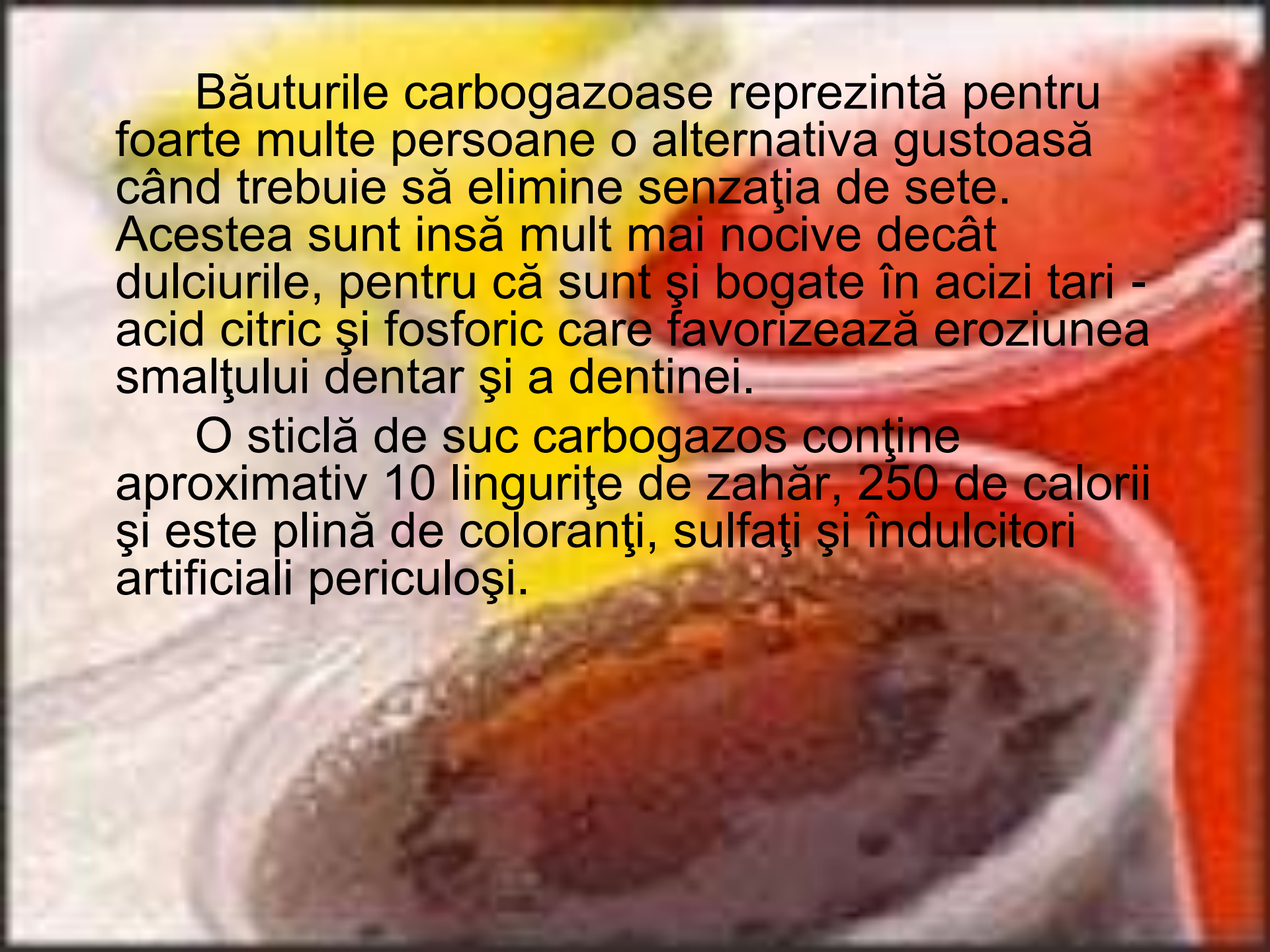
De exemplu ciocolata ocupă un loc fruntaș printre alimentele care creează dependență. Specialiștii în nutriție recomandă evitarea acestui aliment, deoarece are un conținut ridicat de zahăr, iar persoanele care au un nivel crescut de zahăr în sânge riscă să se îmbolnăvească de diabet și să devină obeze. Medicii recomandă ciocolata neagră amăruie, deoarece gustul specific taie riscul de dependență.



In ultima vreme, fiind foarte ocupați cu multe lucruri sau pur și simplu din comoditate, preferăm să cumpărăm hrana rece, nesănătoasă, în loc să gătim noi ceva sănătos.

Odată cu această “americanizare” în loc de mâncărurile noastre tradiționale preferăm să dam fuga la cel mai apropiat Fast-Food, plin numai de mâncăruri nesănătoase și să cumpărăm ceva de acolo.





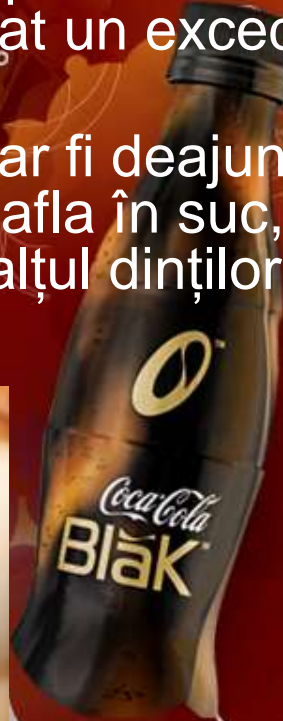
Băuturile carbogazoase reprezintă pentru foarte multe persoane o alternativă gustoasă când trebuie să elimine senzația de sete. Acestea sunt însă mult mai nocive decât dulciurile, pentru că sunt și bogate în acizi tari - acid citric și fosforic care favorizează eroziunea smalțului dentar și a dentinei.

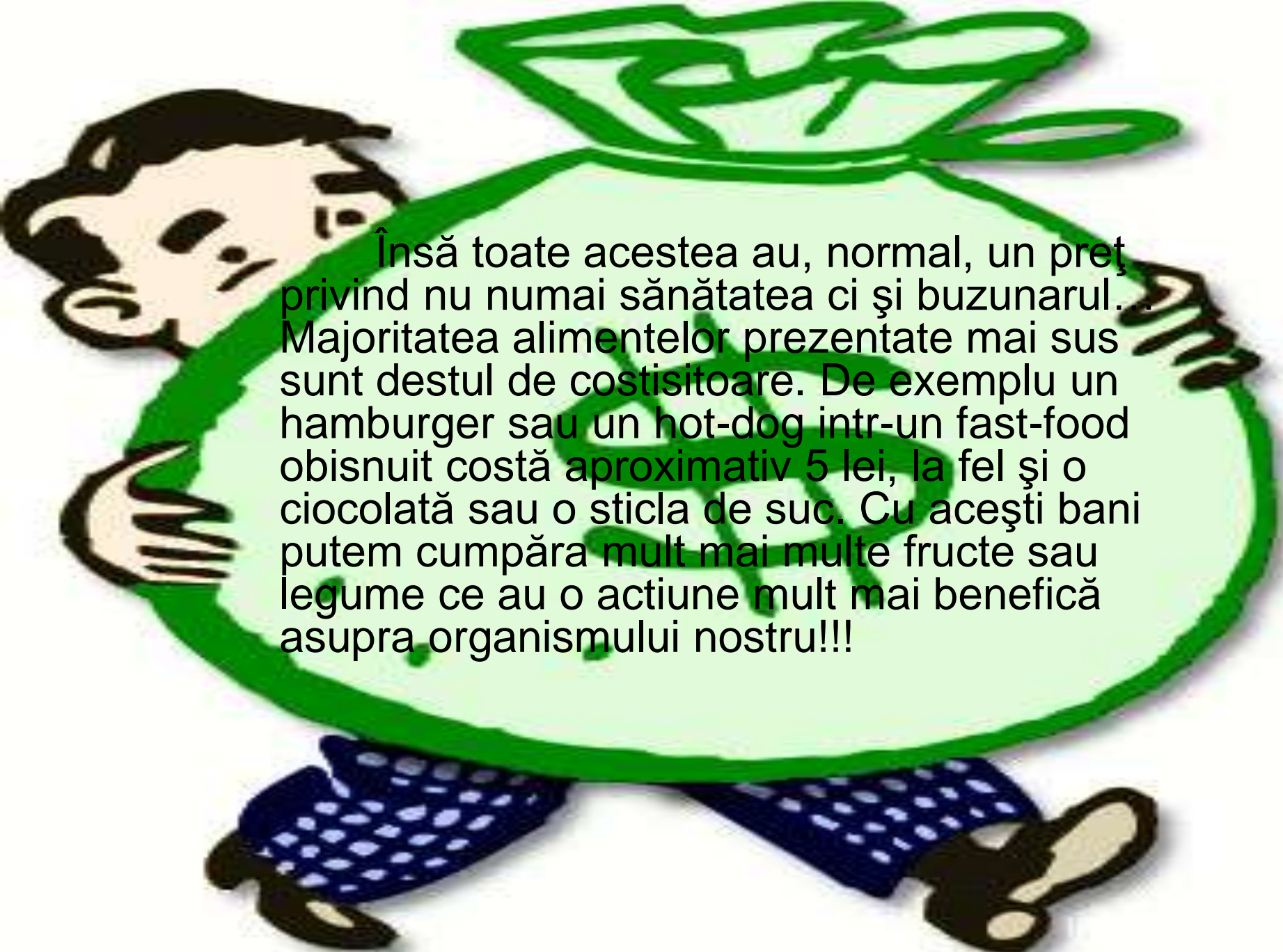
O sticlă de suc carbogazos conține aproximativ 10 lingurițe de zahăr, 250 de calorii și este plină de coloranți, sulfați și îndulcitori artificiali periculoși.

Acidul fosforic din CocaCola, băutură foarte populară, este foarte dăunător pentru calciul din oase și reprezintă unul dintre cei mai de seamă vinovați de creșterea osteoporozei.

Într-un singur an, o cutie cu suc pe zi poate mări cu 6 kilograme greutatea unei persoane, iar dovada indică faptul că acest consum sporit este una dintre principalele cauze pentru care mai mulți oameni au acumulat un excedent ponderal.

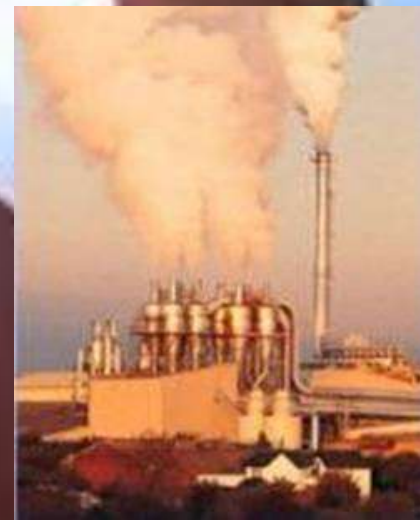
Ca și cum nu ar fi de ajuns, zaharurile care se afla în suc, încetul cu încetul dizolvă smalțul dinților slabindu-i și producând carii.





Însă toate acestea au, normal, un preț privind nu numai sănătatea ci și buzunarul. Majoritatea alimentelor prezentate mai sus sunt destul de costisitoare. De exemplu un hamburger sau un hot-dog într-un fast-food obisnuit costă aproximativ 5 lei, la fel și o ciocolată sau o sticla de suc. Cu acești bani putem cumpăra mult mai multe fructe sau legume ce au o acțiune mult mai benefică asupra organismului nostru!!!

Alte obiceiuri nesănătoase sunt:
*expunerea in aer poluat, expunerea
exagerata la soare, sau noptile nedormite.*



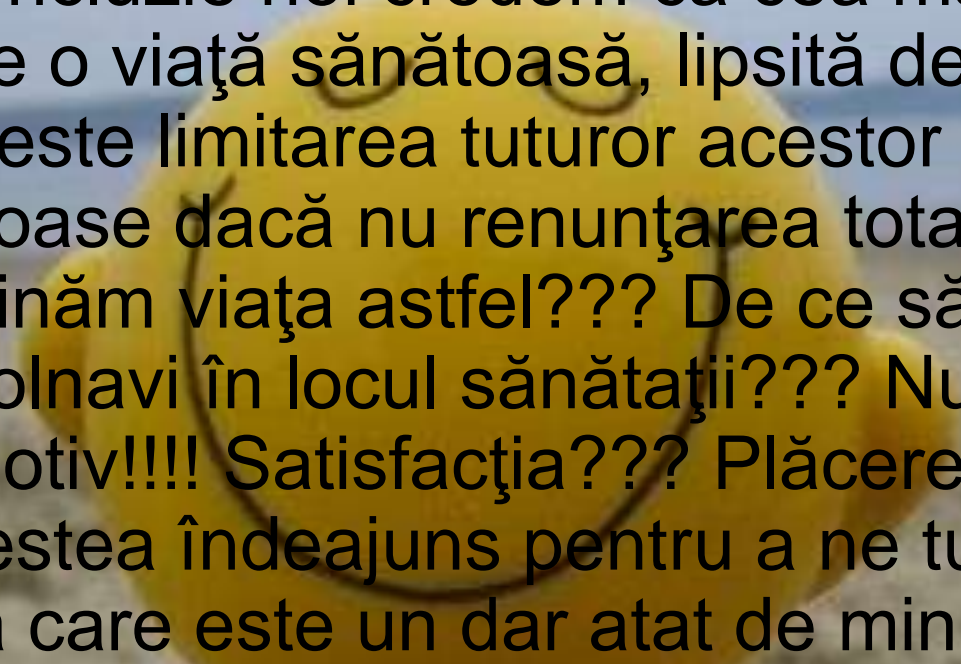


O mulțime de oameni sunt victimele *lipsei cronice de somn*.

Cred ca fiecare dintre noi cunoaste cel puțin o persoană care doarme prea puțin. Există foarte multe motive pentru care se ajunge la această stare - de la prea multă muncă la prea mult stat la televizor. Dacă vorbim despre viața sportivă și nu numai, trebuie spus că performanța nu este compatibilă cu privarea de somn.


- *Stare depresivă și iritabilitate* - lipsa de somn produce depleția neurotransmițătorilor cerebrali, unii dintre ei având rolul de a regla starea de spirit. Din acest motiv, privarea de somn conduce în prima fază la iritabilitate, iar în fazele avansate la stări depresive.



A yellow smiley face toy with a wide, open-mouthed grin and simple dot eyes, standing on a sandy beach. The background shows a blurred view of the ocean and a clear sky.

În concluzie noi credem că cea mai bună cale spre o viață sănătoasă, lipsită de riscuri majore, este limitarea tuturor acestor obiceiuri nesănătoase dacă nu renunțarea totală...De ce să ne ruinăm viața astfel??? De ce să preferăm să fim bolnavi în locul sănătății??? Nu avem niciun motiv!!!! Satisfacția??? Plăcerea??? Sunt oare acestea îndeajuns pentru a ne tulbura viața, ea care este un dar atât de minunat????

Cu siguranță NU!!!



Să ne aducem aminte de dictonul antic :
*“Importantă in viață este MĂSURĂ . A face totul,
dar cu măsură. Înțelepciunea măsurii ne ferește
de tirania partialității supradimensionate, de
tirania părții asupra întregului. Ea este cheia
pentru dezvoltarea armonioasă“....și tu o deții!!!*

Tu ești bucătarul propriei vieți!!!

Bibliografie

- ✓ www.eva.ro
- ✓ www.doctor.info.ro
- ✓ www.gandul.info
- ✓ forum.7p.ro
- ✓ satraimsanatos-ermina.blogspot.com
- ✓ "Si noi ce mai mâncăm?" - prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi
- ✓ "Medicina Somnului" - Daniela Boisteanu