04 listopada 2021

Jak zwiększyć szansę na zdrową jesień życia

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia mówią, że wystarczy 5 porcji warzyw i owoców (400 gramów) dziennie, by zwiększyć szansę na spędzenie w zdrowiu jesieni życia – ale podwojenie tej ilości dodatkowo wzmocni prozdrowotny efekt.

Ze względu na skuteczność w profilaktyce nowotworowej naukowcy zalecają spożywanie przede wszystkim zielonych warzyw liściastych oraz warzyw krzyżowych, takich jak kapusta czy brokuł. Z kolei rozwojowi chorób serca zapobiegają jabłka, owoce cytrusowe, a także wspomniane warzywa liściaste. Jednak zdrowiu i długowieczności sprzyjają nie tylko warzywa i owoce, ale również produkty z innych grup żywnościowych. W racjonalnej diecie ważną rolę odgrywają m.in. produkty zbożowe, nabiał i inne produkty pochodzenia zwierzęcego. Niektóre z nich lepiej spożywać rzadko i z umiarem, inne warto jeść regularnie ze względu na ich korzystny wpływ na organizm.

Oto 10 produktów spożywczych, które chronią przed chorobami przewlekłymi i wydłużają życie.

ORZECHY WŁOSKIE – ich nazwa wskazuje na południowoeuropejskie pochodzenie, ale mamy ich pod dostatkiem również w Polsce. Warto korzystać z tej obfitości – bo orzech włoski to skarbnica właściwości zdrowotnych. Orzechy włoskie zawierają więcej przeciwutleniaczy niż orzechy należące do dziewięciu innych popularnych gatunków. Trudno więc, by mogła się bez nich obejść dieta obliczona na długowieczność. Antyutleniacze neutralizują bowiem wolne rodniki, które przyczyniają się do rozwoju chorób cywilizacyjnych, a także przyspieszają proces starzenia się organizmu. Orzechy włoskie stanowią też cenne źródło kwasów omega-3, witaminy E oraz l-argininy, aminokwasu odpowiedzialnego za szereg ważnych funkcji w organizmie, m.in. gojenie ran, usuwanie toksyn, prawidłową pracę układu odpornościowego i hormonalnego, elastyczność naczyń krwionośnych. Regularne spożywanie orzechów włoskich obniża ryzyko zachorowania na choroby serca, cukrzycę oraz nowotwory – innymi słowy: zwiększa perspektywy na zdrową, spokojną starość.

KAPUSTA - stały składnik polskiej kuchni, a przy okazji jeden z najzdrowszych. Kapusta to bogate źródło kwasu foliowego, znanego też jako witamina B9, która bierze udział w powstawaniu kwasów nukleinowych – "cegiełek", z których zbudowany jest łańcuch DNA. Kwas foliowy jest również niezbędny w procesie rozwoju czerwonych ciałek krwi, reguluje także stężenie homocysteiny, aminokwasu, którego nadmierny poziom może szkodzić naczyniom krwionośnym. Kapusta zawiera również glukozynolany – związki, które podczas trawienia przekształcane są w substancje o działaniu antynowotworowym (m.in. indole, nitryle, tiocyjaniany). Jeszcze zdrowsza od zwykłej kapusty jest kapusta kiszona, która dostarcza nam cennych pałeczek kwasu mlekowego, współtworzących

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

prawidłową mikroflorę jelitową, oraz witaminy C. Warto wprowadzić ją na stałe do menu, jeśli chcemy cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

OSTRA PAPRYKA - im ostrzejsza, tym lepiej, za tę właściwość papryki odpowiada kapsaicyna, związek o bardzo silnym działaniu przeciwnowotworowym. Według niektórych badań kapsaicyna może również zapobiegać rozwojowi chorób naczyń krwionośnych, cukrzycy, otyłości oraz innych schorzeń. Oprócz kapsaicyny, ostre papryki zawierają również bardzo dużą ilość witaminy C – związku, który również ma właściwości antynowotworowe, a ponadto znany jest ze swojego korzystnego wpływu na układ odpornościowy. Z chili i jej "krewniakami" nie należy jednak przesadzać – mogą poważnie podrażnić śluzówkę przewodu pokarmowego, gdy jemy je w nadmiarze.

CZERWONE WINO - koniecznie wytrawne. Skórki czerwonych winogron są największym źródłem resweratrolu, który przenika do wina w procesie fermentacji owoców. Związek ten pełni w roślinach funkcje grzybo- i bakteriobójcze. W ludzkim organizmie wykazuje znacznie szerszy zakres oddziaływania. Przede wszystkim hamuje proces agregacji płytek krwi, przez co przeciwdziała rozwojowi miażdżycy i zmniejsza ryzyko innych chorób serca. Obniża także ciśnienie krwi, stężenie "złego" cholesterolu, pomaga zwalczyć zaburzenia metaboliczne. Badania wykazują, że resweratrol może spowalniać zmiany wywołane przez choroby neurodegeneracyjne. Związek ten wykazuje również właściwości przeciwnowotworowe. Resweratrol wpływa na ekspresję genów odpowiadających za długowieczność. Nie znaczy to bynajmniej, że czerwone wino powinniśmy spożywać litrami – wystarczy lampka do obiadu. Nadwyżki mogą przynieść skutek odwrotny do zamierzonego.

OLIWA Z OLIWEK - "główna bohaterka" diety śródziemnomorskiej. To m.in. dzięki niej mieszkańcy krajów południowej Europy, takich jak Francja, Hiszpania czy Włochy, przodują w rankingach oczekiwanej długości życia. Dobroczynne właściwości oliwy z oliwek zwykle łączone są z zawartością kwasów omega-3 oraz kwasu oleinowego. Jednak oliwa zawiera też inną substancję o silnych właściwościach prozdrowotnych: oleokantal. Poza udowodnionymi właściwościami przeciwnowotworowymi oliwa z oliwek ma również ochronny wpływ na układ krążenia i układ nerwowy.

JARMUŻ - jest odmianą kapusty warzywnej, uprawianą od czasów starożytności, również jako roślina ozdobna. Faktycznie, jarmuż przyciąga wzrok swoją nietypową fakturą: jego długie liście są silnie pomarszczone na brzegach, przez co łatwo odróżnić go od innych zielonych warzyw. W Polsce jarmuż wciąż jest rośliną "niszową", choć coraz łatwiej dostępną. O wiele większą popularnością cieszy się w kuchniach azjatyckich, m.in. w Japonii (kraju o największej średniej długości życia), gdzie sok z tego warzywa jest powszechnie stosowany jako suplement diety, ceniony ze względu na wysoką zawartość potasu, fosforu i witaminy A. Jednak zalety jarmużu doceniają również Holendrzy, Duńczycy i Szwedzi, którzy wykorzystują go w swoich tradycyjnych potrawach. Wprawdzie roślina ta

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

uchodzi za przysmak dla "wyrobionych" podniebień (z powodu swojego cierpkiego smaku), to jednak warto się do niej przekonać, choćby ze względu na jej walory zdrowotne. Jarmuż, oprócz całej palety mikroelementów i witamin, zawiera również sulforafan – związek o silnym działaniu antynowotworowym, wspomagający oczyszczanie organizmu z toksyn.

RYBY - ryby to jeden z produktów przodujących w rankingach zdrowej żywności. Niestety, równie często pojawiają się one w rankingach żywności nieprzyjaznej dla zdrowia. Ryba rybie nierówna. Ryby hodowlane, takie jak panga, tilapia czy łosoś, dorastają w wodach skażonych toksynami, odchodami, szkodliwymi drobnoustrojami, a dodatkowo faszerowane są ogromną ilością antybiotyków. Również duże drapieżniki morskie, takie jak tuńczyk, trudno uznać za "samo zdrowie" –- w ich organizmach kumulują się toksyny (m.in. metylortęć) obecne w mniejszych rybach, którymi się żywią. Jednak ryby z czystych wód to faktycznie doskonałe źródło cennych substancji odżywczych. Przede wszystkim kwasów omega-3, które zawierają w niemal bezkonkurencyjnej ilości (więcej znajdziemy ich jedynie w oleju lnianym), ale również witamin (A, E, D, z grupy B) i mikroelementów (m.in. żelaza, magnezu, miedzi, cynku, fosforu). Ryby pozbawione toksyn pochodzących z hodowli to prawdziwa bomba zdrowotna, o czym świadczy m.in. fakt, że dieta islandzka, w dużej mierze oparta właśnie na rybach z czystych mórz, uznawana jest za jedną z najzdrowszych na świecie – a Islandczycy to jeden z najbardziej długowiecznych narodów.

JAJKA - do niedawna produkt "wyklęty" przez kardiologów. Dziś już nie ma wątpliwości, że jajka są zdrowe – a najzdrowsze wówczas, gdy spożywamy je na miękko. "Kurzy nabiał" stanowi źródło większości składników odżywczych, których potrzebuje nasz organizm, m.in. wszystkich aminokwasów (składowe białka) egzogennych, czyli takich, których nasz ustrój nie potrafi samodzielnie wytworzyć. Faktycznie, w jajku (a konkretnie: żółtku) znajduje się sporo tłuszczu (ok. 10 proc. masy), w tym cholesterolu. Tyle że dostarcza nam ono również niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak omega-3 i lecytyny, które obniżają stężenie "złego" cholesterolu w surowicy krwi. Związki te chronią układ krwionośny, przeciwdziałają rozwojowi miażdżycy, wzmacniają odporność organizmu, odgrywają też rolę w profilaktyce nowotworowej. Żółtko jajka dostarcza nam także cennych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E oraz witamin z grupy B.

KASZA JAGLANA - łuskane ziarna prosa. "Jaglanka" uznawana jest za jedną z najzdrowszych kasz. Nie zawiera glutenu, dlatego bez ograniczeń można ją spożywać w ramach diety bezglutenowej. Jest także łatwiej strawna niż inne zboża. Jako jedynej spośród kasz przypisuje się jej właściwości zasadotwórcze, czyli odkwaszające. To o tyle istotne, że większość produktów w naszej diecie, poza warzywami i owocami, ma działanie zakwaszające. Ponadto kasza jaglana wyróżnia się dużą zawartością witamin z grupy B: B1, B2 i B6, odpowiedzialnych za sprawne funkcjonowanie układu nerwowego, krążenia, odpornościowego, a także wzroku. Ziarna prosa stanowią też źródło cennych mikroelementów, takich jak cynk, miedź, żelazo oraz krzem – pierwiastek stosunkowo rzadko występujący w pożywieniu, wpływający na stan naczyń krwionośnych oraz wygląd skóry – oraz

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

antyoksydantów, odgrywających ważną rolę w profilaktyce nowotworowej. Kilka porcji kaszy jaglanej w tygodniu doda nam kilku lat życia.

LEN – jest większym źródłem kwasów omega-3, niż oliwa z oliwek. Ma długą tradycję w Polsce jako roślina włóknodajna, ale współcześnie ceniony jest przede wszystkim za swoje właściwości prozdrowotne: zarówno w formie nasion, jak i oleju lnianego. Te pierwsze lepiej kupować w formie nieprzetworzonej i spożywać po zmieleniu w młynku i zalaniu letnią wodą – w ten sposób możemy "wydobyć" z lnu najwięcej cennych składników. Z kolei w olej lniany najlepiej zaopatrywać się w aptekach, gdzie – w odróżnieniu od większości sklepów – jest on przechowywany w warunkach chłodniczych i bez dostępu światła, co jest istotne dla zabezpieczenia kwasów omega-3 przed utlenieniem. Poza kwasami tłuszczowymi, posiadającymi bardzo szerokie spektrum działania zdrowotnego, len zawiera również m.in. związki śluzowe, sole mineralne, fitosterole i witaminę E.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT