

Chcesz żyć dłużej? Zadbaj o prawidłowe odżywianie!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 13, marzec 2025 14:15

Alicja Cisowska

Odsłony: 849

– *Skomponowanie odpowiedniego jadłospisu i kultura jedzenia są obecnie sporym wyzwaniem* – uważa prof. dr hab. n. med. Grzegorz Dworacki, ekspert z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Jego zdaniem zaszkodzić może nam chociażby spożywanie produktów tuż po wyjęciu ich z lodówki. Ekspert medycyny stylu życia zaznacza też, że bardzo ważną rolę w naszym organizmie odgrywają jelita, a żeby właściwie funkcjonowały, powinniśmy włączyć do swojego menu probiotyki oraz prebiotyki.

Zdaniem ekspertów warto zwrócić uwagę nie tylko na to, co jemy, ale i jak spożywamy nasze posiłki.

– *Odżywianie zdecydowanie wpływa na długowieczność, niestety jest z tym dzisiaj olbrzymi problem* – mówi prof. dr hab. n. med. Grzegorz Dworacki, patomorfolog, immunolog kliniczny z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, ambasador książki Petera Attii „*Żyć dłużej. Nauka o długim życiu w zdrowiu*”, która całkowicie zmienia podejście do procesu starzenia się.

Jak podkreśla prof. Grzegorz Dworacki, problemem w dostarczeniu zdrowego pożywienia jest sprzęt AGD, który z jednej strony ułatwia nam życie, z drugiej – powoduje, że nie kontrolujemy temperatury produktów, które spożywamy. A ma ona niebagatelne znaczenie w trawieniu pokarmów.

– *Przez to, że korzystamy z lodówek, to jemy produkty około 2–3 stopnie zimniejsze niż nasze babcie. Jeżeli jemy małymi łykami i wolno, to nawet zimne pożywienie, przechodząc przez przełyk, ogrzeje się, ale jeżeli jest duża dawka zimnego i to zjedzona zbyt szybko, to powoduje skurczenie błony śluzowej żołądka. Wtedy nie wydziela on odpowiedniej ilości kwasu, białko nie jest właściwie ścięte, nie jest właściwie trawione i w związku z tym duża część tego pożywienia gnije w jelitach. To zmienia mikroflorę i zaczynają się problemy* – dodaje specjalista.

Co prawda dzięki lodówkom żywność się nie psuje, ale może ona być mikrobiologicznie zanieczyszczona. Nieprzestrzeganie zasad higieny i nieprawidłowe przechowywanie produktów przyczynia się bowiem do rozwoju bakterii i innych drobnoustrojów chorobotwórczych. Spożycie zepsutego jedzenia grozi nie tylko problemami z układem pokarmowym, ale też z układem odpornościowym.

– *70 proc. komórek odpornościowych w ciągu doby kontaktuje się z jelitami. Jeżeli nie są one właściwie stymulowane, to układ odpornościowy zaczyna mieć problemy z rozpoznawaniem, co jest własne, co obce, co jest dobre, a co szkodliwe. To rodzi problemy chorób autoimmunizacyjnych i innych* – mówi prof. Grzegorz Dworacki.

Zwraca także uwagę na to, że do właściwego funkcjonowania jelit potrzebne są probiotyki. Odpowiadają one między innymi za: trawienie, wchłanianie witamin i minerałów, zwiększenie odporności i obniżenie poziomu cholesterolu. Źródłem probiotyków są fermentowane produkty mleczne, takie jak: jogurty, kefiry czy maślanki. Z kolei prebiotyki to takie składniki pokarmu, które nie ulegają trawieniu i pobudzają wzrost oraz aktywność bakterii obecnych w jelicie grubym. By nie zabrakło ich w organizmie, trzeba włączyć do swojej diety np. czosnek, cebulę, awokado czy soję.

– *W tej chwili zaczyna więc być modny temat mikrobiomu. Trzeba pamiętać, że bardzo ważna jest właściwa dieta probiotyczna i prebiotyczna, czyli taka, która właściwie stabilizuje mikroflorę jelitową* – tłumaczy ekspert z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Trzeba jednak pamiętać, że każdy z nas ma inny mikrobiom i w związku z tym zapotrzebowanie na

Chcesz żyć dłużej? Zadbaj o prawidłowe odżywianie!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 13, marzec 2025 14:15

Alicja Cisowska

Odsłony: 849

probiotyki też jest różne. Na wszystko to wpływ mają nasze geny, dieta, a nawet położenie geograficzne.

Źródło: Newseria