

# Importanta alimentatiei sanatoase

Trebuie să-ți impui tu singur o alimentație sănătoasă, corectă și rațională, fără constrângeri, dar și fără abuzuri, Hrana ta, adica mâncarea și băuturile pe care le consumi de câteva ori pe zi, e bine să fie echilibrată: nici excesivă, nici săracă în substanțe nutritive.

Pentru a crește armonios și a avea un trup suplu, puternic, frumos, trebuie să consumi alimente variate câte puțin din fiecare. Dacă mănânci după instinctul nesățios al poftei și consumi, de pildă, multe ciocolate, prăjituri sau înghețate, s-ar putea ca, mai târziu, să regreți amarnic. Dacă îți plac mult mâncărurile și preparatele grase, pâinea, pastele făinoase, smântâna, untul, frișca- trebuie să fii atent! Consumate în cantități mari, aceste alimente tentante( cui nu-i plac?) pot provoca, mai apoi deteriorarea stării de sănătate. Cum? Întâi te poti îngrășa și, ca urmare, e posibil să contactezi boli cardiovasculare, diabet, hipertensiune arterială, hepatită, obezitate și chiar cancer. Încă din copilărie trebuie să-ți impui, prin voință, să nu te îngrăși; dimpotrivă, să fii zvelt, armonios construit, plăcut în relațiile cu cei din jur.

De exemplu, dacă n-ai timp de sport și mișcare, dacă stai mult la calculator sau la masa de lucru și ai tendința de îngrășare, cântărește-te imediat și ia singur o hotărâre. În această situație, alimentele consistente pe care ți le-a pus în mâncare bunica sau mama trebuie să-ți dea de gândit. Treci repede la dieta, aleargă, fă sport, iar grăsimile depuse inutil dispar ca prin minune! Și astfel corpul tău își reduce greutatea. Cântarul vorbește!

Există ceea ce numim o... sănătate a alimentației. **Suntem ceea ce mâncăm!**

Corpul nostru are nevoie, pentru a crește și căpăta energia necesară muncii, învățaturii, de alimente diverse, de substanțe nutritive, dar în cantități potrivite.

Se recomandă, de către medicii nutriționiști, câteva mese echilibrate, în care alimentele diferite se completează în meniul zilnic.

Substanțele de bază din mâncare, absorbite de intestin, sunt: proteinele, glucidele, lipidele. Din copilărie trebuie să le cunoști!

**Proteinele** sunt cele care construiesc trupul nostru, gasindu-se în mușchi, oase, piele, creier, ficat, inimă. Noi le luăm din alimentele de origine vegetală( fasole, mazăre, nuci, cereale, soia). Și totuși, nu trebuie să exagerăm consumul de proteine, ele trebuind să totalizeze doar 20% din alimentația noastră zilnică. Un elev, aflat în creștere, are nevoie numai de 100 g de proteine pe zi.

**Glucidele**, adică substanțele dulci, sunt o sursă importantă de energie pentru copil și adolescent, dar nici aici nu trebuie să exagerăm. Fiecare tânăr știe asta! Luați glucidele mai puțin din dulciuri( ciocolate, înghețate ) și mai mult din fructele și legumele proaspete, din cereale sau lapte. Și nu uitați că există glucide și în alimentele care n-au gust dulce, cum ar fi pâinea și cartofii; însă și acestea îngrășă.

**Lipidele** se găsesc mai ales în grăsimi. Cu excepția legumelor și fructelor, toate produsele alimentare conțin grăsimi, mai mult sau mai puțin. Feriți-vă de cele foarte gustoase! Grăsimile(lipidele) se găsesc din belșug în: carnea de porc, în peștele gras( somn, crap, somon), în unt, smântână, brânzeturi grase, laptele natural. Sunt mai degrabă preferate și sănătoase grăsimile din produsele vegetale( nuci, arahide, uleiuri, mai ales

uleiul de măsline). Dacă nu le puteți evita, măcar consumați-le în cantități moderate (doar 20% din alimentația zilnică).

**Vitaminele** sunt substanțe esențiale pentru creștere și menținerea stării de sănătate a tânărului.

Se știe că, în lipsa acestora, o persoană n-ar putea supraviețui decât câteva luni. De altfel, chiar cuvântul *vitamine* provine de la cuvântul latinesc *vita*, care înseamnă *viață*. Cele mai multe se află în verdețuri, legume, fructe. În general, se cunosc peste 20 de vitamine, cele mai cunoscute fiind vitaminele A, B, C, D, K.

*Vitamina A* favorizează o vedre bună, creșterea corpului. Se găsește în unt, untură de pește, gălbenușul oului, în rădăcini de morcov, în caise, roșii, piersici.

*Vitamina B* este prezentă în nuci, fasole, ouă, ficat, lapte. În absența acestei vitamine, se produc în final tulburări nervoase, uscarea pielii, căderea părului, oprirea creșterii.

*Vitamina C* contribuie la creșterea și rezistența organismului. Se află în legumele sau fructele proaspete și se distruge prin fierbere. Abundă în vitamina C următoarele: lămâile, portocalele, roșiile, măceșele, zarzavaturile. În absența ei se produce boala numită *scorbut*, de care sufereau și chiar mureau marinarii care plecau în expediții geografice. Scorbutul duce la sângerarea gingiilor, căderea dinților.

*Vitamina D* favorizează creșterea oaselor. În lipsa ei, mai ales la copiii săraci, din țările africane și asiatice, se produce boala numită *rahitism* (deformarea oaselor scheletului). Oasele rămân moi, fără a putea să susțină corespunzător greutatea corpului. Această vitamină se găsește în untura de pește, unt, ficat, gălbenușul de ou.

*Vitamina K* ajută la coagularea sângelui.

În fine, alimentele furnizează corpului nostru atât apă, cât și săruri minerale, cum ar fi calciul (mai ales din lapte), care contribuie la dezvoltarea oaselor, dar și alte săruri utile: fosfor, fier, iod, magneziu, potasiu, toate necesare organismului.

Cele mai dăunătoare cinci alimente sunt: gogoșile, băuturile carbogazoase, cartofii prăjiți, chipsurile, fructele de mare prăjite deoarece oferă organismului o doză „sănătoasă” de toxine.