



– 2011 **OMEGA**

I. Subiectul medical

DEPRINDERI SĂNĂTOASE ȘI LONGEVITATEA

1. Somn adecvat, 7-8 ore pe noapte



Lipsa de somn este un factor stresant major, care afectează sănătatea fizică și mentală. Oboseala are următoarele efecte:

- Mental - afectarea negativă a memoriei
- Emoțional - frustrare și irascibilitate
- Social - persoana devine mai morocanoasă, are productivitate scăzută, mai puțină inițiativă și scăderea eficienței
- Siguranță - scade atenția, judecata devine neclară, accidentele apar mai ușor
- Sănătate - depresie imunitară, susceptibilitate crescută la răceli, gripă și alte boli

Persoanele care dorm 7-8 în fiecare noapte au o rată a



mortalității mai redusă decât cei care dorm mai puțin.

2. Mic dejun zilnic

- Oferă hrană corpului și minții atunci când sunt cele mai active și au nevoie de combustibil
- Crește durata atenției și stimulează învățarea
- Persoanele care iau micul dejun au mai puține accidente
- Cei care servesc micul dejun regulat trăiesc mai mult decât ceilalți (studiul Almeda)



3. Mese regulate, nimic între mese

- Gustările servite între mese sunt de obicei bogate în grăsimi, sare, zahăr și calorii
- Au conținut redus de fibre, vitamine și minerale
- Gustările înlocuiesc, de obicei, alimente mai bogate nutritiv care în general sunt consumate la mesele propriu-zise.
- Gustările frecvente favorizează cariile dentare

4.

Evitarea sau folosirea moderată a alcoolului

- NU se recomandă consumul de alcool!!!
- Alcoolul cauzează 100.000 decese anual în SUA
- Dacă cineva alege să consume alcool, U.S. Dietary Guidelines recomandă:
 - Femei: Maximum 1 unitate alcool/zi
 - Bărbați: Maximum 2 unități alcool/zi
- Evitarea alcoolului de către femeile însărcinate și de cei care iau medicamente
- Nu folosiți niciodată alcool înainte de a urca la volan sau de a lucra cu aparate și echipamente

5. Evitarea fumatului

- “Fumatul este cea mai mare cauză prevenibilă de moarte prematură.” -- Surgeon General
- În 1997, cca 20% din totalul deceselor din România se datorau fumatului - aproximativ 55.000 decese premature.
- Un fumător pierde o zi de viață la fiecare



opt zile în care fumează.

- Fumatul crește riscul de boli de inimă, cancer, accident vascular cerebral, emfizem, hipertensiune arterială, ulcer, infecții respiratorii, etc.

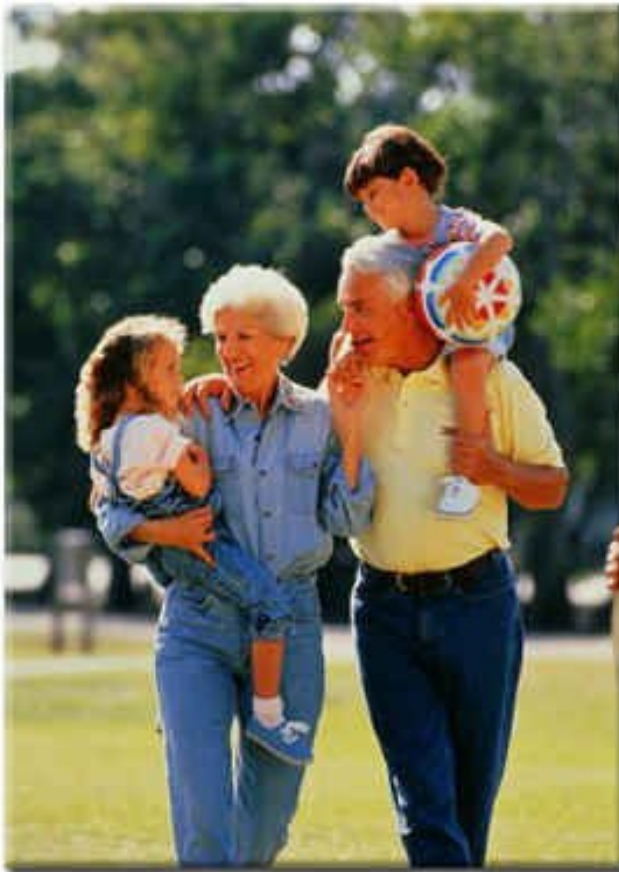
- În timpul sarcinii, fumatul provoacă greutate redusă la naștere și anomalii congenitale (fizice și mentale).

6.

Greutate normală



- Greutatea ideală:
 - 45 kg pentru primii 150 cm înălțime
 - B: se adaugă un kg pentru fiecare cm peste 150 cm
 - F: la fel, dar se scade 1 kg pentru fiecare 5 cm peste 150 cm
- Indicele de masă corporală: $IMC = G(\text{kg})/I(\text{m})^2$
 - normal = 18,5-24,9
 - 25-29,9 = supraponderalitate



- peste 30 - obezitate
- sub 18 - subponderalitate
- Circumferința taliei:
 - normal max. 88 cm la femei și max. 102 cm la bărbați

Recomandari:

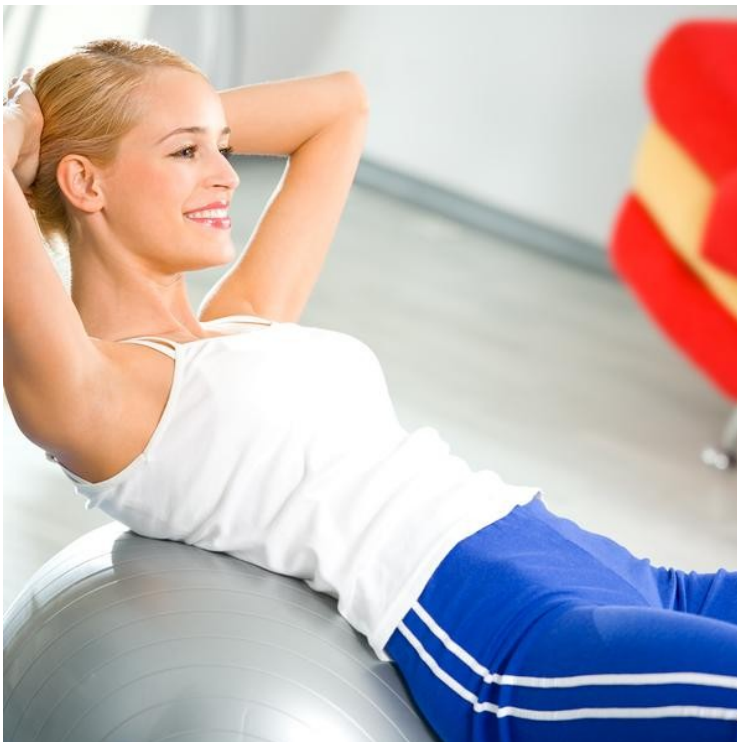
- Evitați curele dure de slăbire
- Adoptați un stil de viață sănătos pe care să-l puteți urma toată viața. Se recomandă să nu slăbiți mai mult de 250-500 g/săptămână
- Preferați alimente sărace în grăsimi, în special în grăsimi animale
- Limitați consumul de deserturi, gustări rapide și alimente bogate în zahăr
- Consumați mai multe fructe și verdețuri; se recomandă 5+ porții/zi
- Alegeți pâine și cereale integrale

7. Activitate fizică regulată

- Dintre toate deprinderile sănătoase, activitatea fizică a fost cel mai bun factor predictiv al longevității în acest studiu
- Studiile arată că pentru fiecare oră de mișcare, durata vieții crește, în medie, cu două ore

-

Persoanele active se



îmbolnăvesc mai rar, au mai multă energie, își mențin mai ușor greutatea sub control, fac față mai bine presiunilor vieții și stresului, și au o imagine de sine mai bună.

- Chiar și activitatea fizică moderată are efecte semnificative asupra sănătății și longevității dacă este efectuată regulat.
-

Recomandare: Fiecare persoană adultă ar trebui să acumuleze 30 minute sau mai mult de activitate fizică de intensitate moderată în majoritatea, de preferință, în toate zilele săptămânii

Prof.univ.Dr. Azamfirei Leonard

II. Argument pentru un seminar anti-stress

1. Stresul – de la origine la destinație

De ce necesitatea unui seminar Anti-stress?

- Pentru că:



- statisticile efectuate pe această temă arată îngrijorător; reprezintă una dintre cele mai răspândite probleme de sănătate afectează toată populația, indiferent de vârstă, sex, rasă, localizare
- generează o serie de simptome, care ar putea fi asociate unor afecțiuni grave. În același timp este o „afecțiune” care poate fi tratată relativ ușor

Prin acest seminar Anti-stres dorim să vă propunem o schimbare în stilul dumneavoastră de viață. În primul rând vom încerca să identificăm sursele de stres din

viața dvs. cotidiană , și în urma deciziei dvs. vom încerca fie să eliminăm aceste surse de stress, fie să le îmbrăcăm într-o haină nouă, într-un cuvânt să le transformăm din niște activități sau momente neplăcute, stresante, în niște momente agreabile, care ne aduc satisfacție în viață. Vom învăța împreună cum să ne deconectăm de ritmul galopant al societății și să începem să trăim pentru valorile care contează cu adevărat în viață: familia, prietenii etc.

Până acum sună promițător, însă trebuie să fim cu toții



conștienți că lupta împotriva stresului nu este deloc ușoară, iar tendința naturală a omului din secolul XXI este să se lupte cu morile de vânt. Cu toate acestea, prin dorința dumeavoastră de a schimba această axiomă, vom încerca (și sperăm să și reușim) ca pe parcursul celor 6 întâlniri să dăm curs unui experiment în viața noastră, și anume **CUM SĂ TRĂIM FĂRĂ STRES!**

Acesta este scopul principal al acestui seminar, în cadrul căruia vom avea ocazia să “despicăm firul în patru” și să tratăm cauzele stresului. La sfârșitul fiecărei prezentări vi se va da o Temă pentru acasă, temă pe care dvs o veți realiza până la sfârșitul întâlnirilor Clubului de Sănătate, pentru ca ulterior să adăugăm la fiecare ocazie încă o temă, iar la final dvs. veți fii cei care ne vor dezvălui realizările.

Pentru această primă ocazie vă invit să



cunaștem împreună structura seminarului. Titlurile celor 6 prezentări sunt următoarele:

1. Stresul- de la origine la destinație
2. Principalii factori de stress

3. Efectele (reacțiile) în urma stresului

4. Mecanisme de adaptare

5. “Remedii” – mit sau realitate

6. Epicriza

Ocazia de astăzi va fi una mai “ușoară”, încă nu vom începe să discutăm concret despre stress, însă tema pe care o veți avea de efectuat până la ocazia următoare va fi extrem de importantă.

TEMĂ: Gândiți-vă la viața dvs de zi cu zi și încercați să concluzionați dacă este una stresantă sau nu, dacă simțiți adesea că problemele vă năpădesc și că nu le veți putea face față?

- Dacă răspunsul este “DA”, vă invit ca pe rândurile de mai jos să scrieți un angajament față de propria dvs persoană, angajament prin care dvs vă promiteți că veți fi sincer, și vă veți identifica problemele(sursele de stres) și veți încerca să le remediați în favoarea sănătății dvs.
- Dacă răspunsul dvs este “NU”, angajați-vă să vă păstrați starea aceasta și, de ce nu, să ne împărtășiți și nouă din metodele dvs de a lupta împotriva stresului.

Până data viitoare eu vă doresc multă sănătate și să vă bucurați de o viață cu mai puțin stress!!!

Alexandra P.

ANGAJAMENT

III.

Gimnastica medicală



Beneficiile care ni le aduce mișcarea

Toți suntem conștienți că exercițiul fizic este vital pentru a fi sănătoși. Cu toate acestea, găsim tot felul de motive pentru care să nu ne facem timp zilnic să facem mișcare. Însă pentru a avea mai multă energie, pentru a ne simți mai bine în propriul corp, pentru a fi mai plini de viață și mai veseli, avem nevoie de mișcare fizică. Iată ce poate face exercițiul fizic pentru sănătatea noastră:

1. Îmbunătățește sănătatea inimii
2. Reduce riscul de a muri prematur din cauza bolilor de inimă
3. Ajută inima și sistemul cardio-vascular să funcționeze mai eficient
4. Descrește simptomele anginei și infarctului
5. Reduce factorii de risc de a face boli de inimă
6. Reduce riscul de a face diabet sau a avea probleme cu tensiunea
7. Îmbunătățește toleranța la zahăr a sângelui dacă ai diabet și riscul de a face diabet
8. Ajută la controlarea tensiunii
9. Îmbunătățește lipidele din sânge, mai ales reglează nivelul colesterolului
10. Ajută în încercarea de a te lăsa de fumat
11. Îndepărtează stratul de grăsime, slăbește și ține sub control greutatea
12. Reduce riscul de a face cancer de col

13. Te ajută ca la bătrânețe să fii mai puternic și să ai control mai mare asupra corpului
14. Îmbunătățește forța și starea de bine
15. Ajută la menținerea sănătății mușchilor, oaselor și încheieturilor
16. Crește abilitatea de a face activitățile zilnice fără să te simți obosit
17. Îmbunătățește flexibilitatea, coordonarea și echilibrul
18. Menține tonusul muscular, îmbunătățește postura, reduce riscul de a-ți fractura oasele
19. Crește speranța de viață în medie cu trei ani
20. Reduce starea de anxietate și depresie
21. Îmbunătățește starea de bine și te ajută să te simți bine cu propria persoană

Ca să te bucuri de beneficiile sportului și să nu riști să îți rănești corpul, trebuie să ții minte că orice activitate fizică trebuie să cuprindă trei faze ale exercițiului: încălzirea, exercițiile propriu-zise, relaxarea.



- **Încălzirea**

Este extrem de importantă pentru că îți pregătește corpul pentru efortul pe care îl vei depune. Te va ajuta să nu-ți stresezi dintr-o dată mușchii și inima, să nu faci întinderi musculare, să-ți fracturezi încheieturile sau să faci febră musculară. Încălzirea ajută să îți crească încet respirația, bătăile inimii, temperatura corpului.

Incluce exerciții de stretching sau mișcări lente ale corpului. Încălzirea ar trebui să dureze cinci minute.

- **Exercițiile propriu-zise**



Trebuie să ținem cont de frecvența,

intensitatea și durata exercițiilor. Când vine vorba de frecvență, ar trebui să facem zilnic mișcare sau cât de des posibil. Intensitatea și durata depind de nivelul nostru de forță fizică. Dacă suntem la început, 15 minute de exerciții de o intensitate moderată sunt suficiente, atâta cât să simțim respirația și bătăile inimii accelerate. Nu trebuie să ne obosem până la epuizare. Cu timpul, cu cât corpul se obișnuiește cu mișcarea, vom crește durata și intensitatea exercițiilor.

- **Relaxarea**

Îți ajută corpul să își revină după efortul depus. Bătăile inimii și tensiunea vor reveni la normal. În timpul exercițiilor de relaxare nu trebuie să stai sau să te întinzi, să te odihnești. Trebuie să-ți continui exercițiile la o intensitate redusă. Poți repeta exercițiile de stretching din timpul încălzirii. Relaxează-ți mușchii inspirând și expirând puternic. Ar trebui să dureze circa cinci minute.

Dacă respectăm toate aceste trei faze vom evita problemele și leziunile care pot fi cauzate de practicarea necorespunzătoare a exercițiilor fizice.

Exercițiile fizice se pot împărți în patru categorii:



a.Exercițiile de rezistență

Acestea îmbunătățesc sănătatea inimii, a plămânilor și a sistemului circulator. Te vor menține sănătos și te vor ajuta să-ți desfășori activitățile zilnice cu mai multă ușurință. Vor preveni și întârzia apariția bolilor asociate cu îmbătrânirea precum și diabetul, cancerul de col, bolile de inimă.

Exercițiile de rezistență moderate sunt înotul, ciclismul (atât în aer liber cât și pe bicicleta de la sală), mersul, curățenia casei, tenis în dublu, dansul. Printre exercițiile de rezistență dificile se numără urcatul scărilor sau munților, ciclismul pe dealuri, tenis, ski, drumețiile, jogging.

b.Exercițiile de forta

Ele sunt cele care te ajută să îți fortifici mușchii, însă fac mai mult decât să te facă mai puternic. Și cea mai mică creștere a forței mușchilor poate face o mare diferență în abilitate, crește metabolismul, te ajută să îți păstrezi la ratele normale greutatea și nivelul zahărului. De asemenea, previn osteoporoza. Printre aceste exerciții se numără fitnessul și toate formele de aerobic.

- **Exercitii de echilibru**

Acest tip de exercițiu te ajută ca la



bătrânețe să eviți cea mai des întâlnită problemă, căzăturile și greutatea în controlarea mișcărilor. Exercițiile de echilibru te ajută să îți fortifici mușchii picioarelor.

- **Exercițiile de flexibilitate**

El te ajută să îți întărești mușchii, să îți menții articulațiile flexibile, să ai un corp mlădios. Exercițiile de stretching te ajută să eviți anumite leziuni ale oaselor și să îți revii după asemenea probleme.

Pentru programul de astăzi: Tonifierea musculaturii abdominale

Zona abdominală



este compusă dintr-o combinație de patru mușchi:

- mușchii dreپți abdominali;
- piramidalii abdominali;

- oblicii abdominali externi și interni;
- mușchii transversali ai abdomenului.

Exercițiile fizice pentru musculatura abdominală nu au ca scop creșterea masei musculare, ci doar va vor tonifia musculatura.

Tonifierea musculaturii abdominale ne ajuta la menținerea unei poziții normale, la scăderea în greutate, previne osteoporoza și crește mobilitatea generală. Menținerea unei poziții corecte a spatelui este datorată unui tonus muscular corespunzător al spatelui dar și al abdomenului. Mușchii spatelui și abdomenului realizează o "centură" de rezistență, care menține rectitudinea coloanei vertebrale.

O musculatură slabă determină poziții vicioase, anchiloze, durere, fatigabilitate și o scădere accentuată a mobilității.



Prof. Lucian Ciurtin

IV. Curs de bucătărie vegetariană

Argument pentru un regim alimentar vegetarian

1. Care este scopul clasei noastre de gătit ?

Dorim:

- Să vă împăratășim din experiențele noastre culinare privind eforturile de a găti sănătos.
- Să vă ajutăm să adoptați o dietă vegetariană, care s-a dovedit a fi eficientă în obezitate, diabet, ateroscleroză, hipertensiune sau în prevenirea cancerului.
- Să vă asigurăm că rețetele vegetariene nu sunt numai sănătoase sau ieftine ci și deosebit de gustoase.
- Să trăiți mai bine, să fiți mai sănătoși, și de ce nu... mai fericiți.



2. De ce o dietă vegetariană ?

De la religie și economie până la protecția animalelor și sănătatea personală, există diverse motive pentru a alege să urmezi o dietă vegetariană.

Una dintre motivațiile cele mai importante este sănătatea personală.

Cercetările continuă să arate că aceia care consumă o dietă vegetariană au un risc scăzut de a dezvolta boli cronice. Vegetarienii sunt mult mai longevivi și se bucură de o stare de sănătate generală mai bună.

Dincolo de argumentele de natură științifică, foarte valoroase, de altfel, dar cu limitele inerente, există și un alt argument în favoarea acestui mod de alimentație. Cei care suntem creștin, vom ști să-l apreciem:

Genesa 1, 29: Și Dumnezeu a zis: "Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră." Este modelul paradisiac de alimentație, la care astăzi este mai ușor și mai necesar să revenim decât oricând până acum în istorie.

3. Desfășurarea întâlnirilor noastre

În fiecare ocazie vă vom prezenta 3 rețete vegetariene, însoțite de o demonstrație practică, la care vă invităm să participați activ și Dumneavoastră, pentru ca apoi, la final, să degustăm bucatele pregătite.

4. Un gând asupra căruia merită să cugetăm:

„Trebuie să mănânci ca să trăiești și nu să trăiești ca să mănânci.” (Moliere)

Liliana Cociș



1. Ciorbă de ciuperci cu orez (8 porții)

Ingrediente:

1 kg ciuperci. Pleurotus, tăiate felii subțiri

1 morcov

1 pătrunjel

O ceapă potrivită

– toate acestea tăiate în



cubulețe mici.

1 gogoșar

3 căței de usturoi
 ½ cană de orez
 2 lingurițe de tarhon
 2 linguri de ulei
 8 căni cu apă
 Sare după gust
 1 lingură condiment vito
 1-2 lămâi

Opțional:



1 ou
 3 linguri de smântână

Modul de preparare:

Se pun la călit: ceapa, Morcovul, gogoșarul, ciupercile și condimentul vito în puțină apă și în cele două linguri de ulei. Se adaugă 8 căni cu apă, iar când începe să dea în clocot, se adaugă orezul. Se lasă să fiarbă 15-20 de min, se potrivește cu sare și seacrește cu lămâie.

Se adaugă un ou, amestecat cu 3 linguri de smântână, puțină apă și usturoiul răzuit, lăsându-se la fiert încă 2-3 minute. La sfârșit se prepară tarhon verde și astfel este gata pentru a fi servită și a satisface cele mai pretențioase gusturi. Poftă bună!

Plăcintă cu dovleac

Pentru foaie (trei tăvi):

Ingrediente: 1 cană ulei, 1 cană și



un sfert apă minerală, 800 gr făină, 1 pachetel drojdie proaspătă, 1 linguriță sare, 1 linguriță zahăr (sau miere)

1. $\frac{1}{2}$ cană ulei + 1 cană și un sfert de apă minerală + 1 linguriță de sare + 500 gr. făină + drojdia dospită (preparată cf. pct. 2) se amestecă într-un castron și se frământă până se obține un aluat elastic care se desprinde ușor de vas.
2. Drojdia dospită: drojdia se fărâmițează și se amestecă cu 3 linguri de făină, o linguriță de zahăr sau miere și apă călduță, obținându-se o cremă mai groasă care se lasă la dospit cam 20-30 minute într-un castronel, separat. După ce a crescut, se adaugă la ingredientele pregătite pentru frământat.
3. $\frac{1}{2}$ cană de ulei se amestecă cu făină până se formează o pastă de consistența unei smântâni groase. Aluatul se întinde cu sucitorul, foaia fiind cam de 1 cm și se unge cu pasta obținută din ulei și făină. Se rulează și se taie apoi în trei părți egale, care se împart din nou în trei. Fiecare parte se întinde în foi subțiri pe care se pune câte un strat de compoziție de dovleac. Se rulează foaia și se așează într-o tavă unsă cu puțin ulei sau pe care așezați o foaie de copt (pergament). Într-o tavă încap trei foi rulate.

Pentru compoziție:

Ingrediente: 2 kg dovleac curățat, 250 gr zahăr brun, 2 pliculețe zahăr vanilat, $\frac{1}{2}$ linguriță pudră de scorțișoară, puțin ulei

Modul de preparare

Dovleacul ras pe răzătoarea mare sau dat la robot se pune într-o cratiță la foc mic cu puțină apă și zahăr brun, până se obține o cremă. Se lasă la răcit, apoi se

adaugă 2 pliculețe de zahăr vanilat și ½ linguriță pudră de scorțișoară. Se amestecă bine și se întinde omogen pe foaia deja întinsă.

După ce s-au așezat toate cele trei foi rulate, se ung cu puțin



ulei cu o pensulă, apoi tava se așează în cuptor la 180 grade C, timp de 20-30 minute, până se rumenește deasupra. Când se răcește, se taie cu un cuțit în bucățele și se presară (opțional) zahăr pudră deasupra.

Smântână de soia

Ingrediente:

- 1 cană de lapte de soia
- 1 cartof fiert și răcit,
sau 3 linguri de orez integral fiert
- 1/2 cană ulei
- 1 lingură suc de lămâie
- 1/2 linguriță de sare
- Opțional:**
- 1/2 lingură măghiran
- 1 cățel de usturoi
- 1/4 ceapă mică

Modul de preparare:

Toate ingredientele se pun în blender și se mixează timp de 5 minute. Se servește în supe, ca aditiv la alte mâncăruri sau pe pâine.