



OMEGA

I. Subiectul medical

SUBSTANȚELE NUTRITIVE ȘI ROLUL LOR ÎN ORGANISM

Recomandări nutriționale:

1. Consumați o varietate mare de



alimente

2. Păstrați greutatea corporală optimă
3. Adoptați o dietă săracă în grăsimi totale, grăsimi saturate și colesterol
4. Adoptați o dietă bogată în verdețuri, fructe și produse cerealiere
5. Folosiți zaharuri doar în cantități reduse
6. Folosiți sare și sodiu doar în cantități reduse
7. Evitați consumul de alcool

Dieta vegetariană are avantajele următoare: este săracă în grăsimi, conține puțin zahăr și sare, are un conținut caloric mai redus. În afara avantajelor personale pe care aceasta le are (reduce riscul de boli cardio-vasculare, riscul de apariție a unor forme de cancer, a obezității, diabetului și a hipertensiunii arteriale), această dietă are și avantaje globale pe termen lung, de natură ecologică (protejează planeta) și uneori chiar financiare.

Poziția Asociației Dietetice Americane față de dietele vegetariene este că acestea „sunt sănătoase și adecvate din punct de vedere nutrițional atunci când sunt planificate corespunzător.”

Substanțele nutritive din alimente sunt glucidele, lipidele și proteinele. La acestea se adaugă o serie de substanțe care, deși nu au un efect nutritiv direct, au roluri extrem de importante în funcționarea organismului uman: mineralele, vitaminele și apa.

Substanțele nutritive au următoarele funcții:

- mențin și repară țesuturile
- reglează reacțiile chimice
- oferă energie pentru contractiile musculare, impulsurile nervoase, secrețiile glandelor, creștere și reproducere

Există 5 grupe de alimente: alimentele proteice, produsele lactate, cerealele, uleiurile și grăsimile, fructele și verdețurile. Proporția fiecărei categorii de alimente în rația calorică zilnică trebuie să fie:

- Cereale, fructe și verdețuri: 60-70%
- Grăsimi și uleiuri: 25-30%
- Leguminoase, nuci și produse lactate: 10-12%

Proteinele - dacă se consumă suficiente calorii dintr-o varietate de alimente în așa fel încât să se mențină greutatea normală, necesarul proteic este asigurat în cea mai mare parte.

Grăsimile au următoarele roluri: îmbunătățesc gustul hranei, transportă unele vitamine, intră în structura membranelor celulare, transportă energie și sunt un depozit și o sursă de energie. Excesul de grăsimi duce la boli cardio-vasculare, obezitate și unele forme de cancer.

Colesterolul - este o substanță chimică



formată din carbon, hidrogen și oxigen. Colesterolul este foarte răspândit în țesuturile animale și se găsește în creier, ficat, rinichi, hormonii sexuali și corticoizi. Scaderea nivelului de colesterol se poate realiza prin:

- Exercițiu fizic
- Menținerea greutății ideale
- Controlul stresului

- Abandonarea fumatului
- Modificarea dietei

Ce schimbări pot fi făcute în dietă pentru reducerea colesterolului sanguin?

- Reducerea consumului de grăsimi totale
- Reducerea consumului de grăsimi saturate
- Creșterea consumului de fibre
- Identificarea și evitarea grăsimii ascunse din alimente
- Reducerea consumului de colesterol

Câteva sugestii de modificare a rețetelor pentru scăderea grăsimilor:

- Înăbușiți în apă
- Înlocuiți prăjirea cu coacerea la cuptor
- Folosiți produse lactate degresate
- Adăugați mirodenii proaspete mâncărilor vegetale.
- Folosiți dresuri fără ulei pentru salate
- Limitați folosirea carni, îndeosebi a celei grase.

Fibele alimentare au o serie de efecte benefice: mențin tubul digestiv în stare de sănătate, cresc volumul hranei și astfel scade timpul de tranzit al alimentelor și reduc densitatea energetică a hranei, încetinesc absorbția, reduc constipația prevenind apariția diverticulitei, a hemoroizilor, pot reduce nivelul colesterolului și trigliceridelor din sânge.

Vitaminele și mineralele sunt necesare în



cantități foarte mici. Îndeplinesc funcții foarte specifice și se găsesc din abundență în fructe, verdețuri și cereale integrale. Sursele cele mai bune de vitamine, minerale și fibre sunt alimentele proaspete, gătite cu gust și într-un mod cât mai apropiat de starea

lor naturală. Pentru a preveni pierderea vitaminelor și mineralelor, puteți utiliza următoarele strategii:

- Cumpărați alimente proaspete
- Reduceți la minimum tăierea și raderea
- Folosiți cât mai puțină apă la gătit
- Reduceți durata gătitului
- Nu folosiți bicarbonat de sodium
- Gătiți la aburi și folosiți oala sub presiune
- Serviți hrana repede după gătire
- Folosiți cuptorul cu microunde

Sarea ajută la:

- Controlul echilibrului fluidelor
- Controlul volumului sangvin
- Conducerea nervoasă
- Controlul contracției musculare

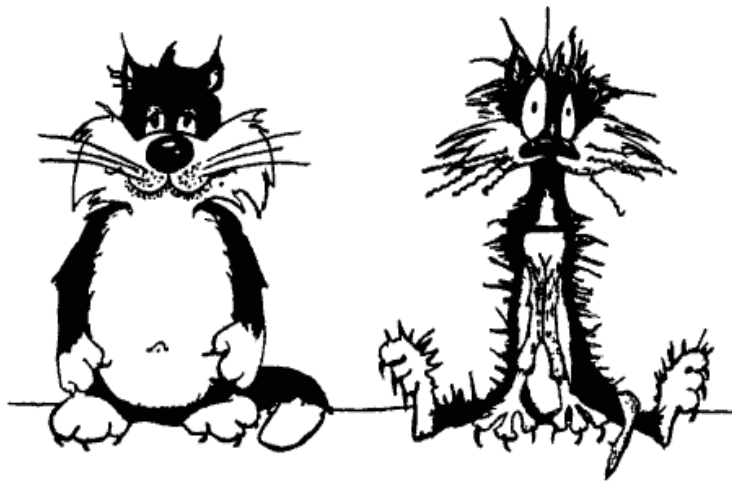
Necesarul zilnic de sare este de 0,5 grame sare, adică 0,2 grame de sodiu. Ea poate fi asigurată de o felie și jumătate de pâine, 3/4 cana de popcorn, 30 g brânză telemea, 2 lingurițe de sos de roșii. Excesul poate duce la hipertensiune arterială și la complicațiile sale: accidentul vascular cerebral, bolile cardiace și renale.

Glucidele sau zaharurile – când sunt consumate în exces, pot duce la obezitate, pot agrava hipertensiunea arterială, cresc nivelul trigliceridelor serice. Ele înlocuiesc alimentele mai hranitoare din dietă, cresc riscul cariilor dentare și scad funcția fagocitară. Avantajele glucidelor complexe sunt:

- Mai puține calorii
- Satură mai repede
- Absorbția substanțelor nutritive este mai uniformă
- Provin din alimente bogate în substanțe nutritive
- Se însoțesc de fibre vegetale

Prof.univ.Dr. Azamfirei Leonard

II. Seminarul anti-stress



Before Work

After Work

2. Principalii factori de stres

Înainte de a începe „dialogul” referitor la factorii inductori ai stresului, aş dori să mai aruncăm o privire asupra definiţiei stresului:

1. Stresul reprezintă o stare reacţională a organismului supus unei acţiuni bruşte.
2. „Termenul de factor stresant este utilizat în general pentru a desemna orice circumstanţă aparţinătoare mediului nostru intern sau a mediului înconjurător, atât cel biológico-social, cât şi cel de relief şi climă, care este capabilă să genereze reacţii anormale ale organismului.”

Din ambele variante putem concluziona cu uşurinţă faptul că stresant poate fi orice lucru care nu se încadrează în „sfera normalului”. Dar ce este normalul? Nu aş vrea să încep un argument filosofic despre ce este normal şi ce este anormal, ci am să încerc să vă indic, în linii mari, cum să stabilim fiecare, în dreptul propriilor vieţi (pe baza experienţelor personale şi potrivit vârstei, sexului, personalităţii noastre) ce este normal. În acest sens am ales un exemplu foarte simplu: cu siguranţă cu toţii am trecut prin procesul de efectuare al unor analize de laborator; şi dacă am avut curiozitatea de a consulta buletinul de rezultate al analizelor am putut observa 3 rubrici: rubrica cu denumirea analizelor efectuate, rubrica rezultatelor obţinute şi rubrica intervalului de valori considerate normale. Datoria medicului este de a interpreta valorile respective, astfel tot ceea ce se găseşte sub intervalul de valori de referinţă este considerat HIPO-, iar ceea ce este peste acest interval este considerat HIPER-, deasemenea medicul trată pacientul astfel ca starea lui să revină la normal. Concluzia practică din acest exemplu este că nici ceea ce este hipo- şi nici ceea ce este hiper- nu este bun, nu este normal, iar transpoziţionând aceste date în cazul stresului putem conchide că nu este normal să fim nici foarte stresaţi, dar nici lipsiţi de orice grijă.

La acest subiect vom mai reveni pe parcursul seminarului, iar în continuare vă propun să continuăm discuţia referitoare la factorii stresori.

Pentru a simplifica lucrurile, am împărţit factorii de stres în 2 mari grupe:

- Factori endogeni (interni) – sunt factori independenți de noi, nu îi putem influența
- Factori exogeni (externi) – pe care îi putem influența (vom vedea că cele 2 categorii de factori se întrepătrund)

În ceea ce privește factorii endogeni, aceștia sunt:

TIMPUL – se scurge, fie că suntem stresați, fie că nu...

STĂRILE DE BOALĂ – în dreptul cărora putem acționa doar prin tratament și gândire pozitivă***

- stări de hipovitaminoză ale Vitaminelor B,C,A,D,K;
- scăderea oligoelementelor: Ca, Mg, Fe, Na, K, Cl etc.
- parazitoze intestinale
- boli ale diferitelor aparate și sisteme: cardiac, renal, digestiv, endocrin, respirator, nervos etc.

Factorii exogeni sunt extrem de numeroși, de aceea am ales să îi încadrez în mai multe categorii:

- Fizici: boală, durere, traumatism, frig, intoxicații, alergii
- Fonici: zgomote intense, zgomotul realizat de trafic, diferite lucrări în imobile sau în apropierea lor
- Vizuali: TV, calculator
- Psihici: grijile de fiecare zi, mass-media, locul de munca, schimbări: divorț, deces, mutare, un nou membru în familie, pensionare, un nou loc de muncă etc.,

Aceștia reprezintă câțiva din factorii inductori de stres; la o analiză mai atentă sunt convinsă că fiecare putem identifica mult mai mulți factori în viețile noastre.



Tocmai de aceea, până la ocazie următoare TEMA pentru acasă este tocmai aceasta:

Identificați și notați mai jos, cel mult 3 factori inductori de stres pe care sunteți dispuși să îi îndepărtați din viețile Dumneavoastră:

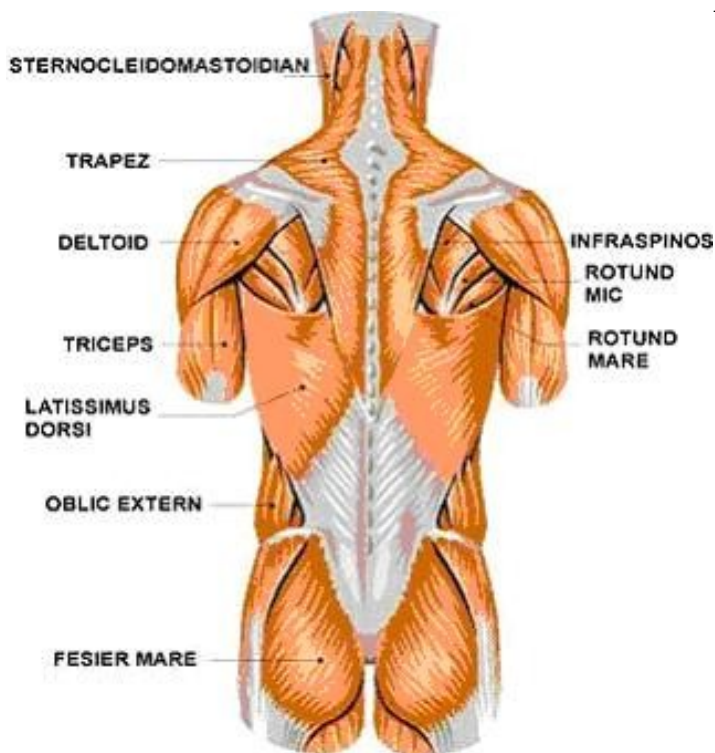
(Mult succes!!!)

Alexandra P.

III. Gimnastica medicală

Musculatura spatelui

Majoritatea persoanelor cuvârste



peste 40 de ani, dezvoltă probleme ale spatelui, datorate degenerării osteoarticulare ale coloanei vertebrale și slăbirii musculaturii paravertebrale. Exercițiile speciale pentru spate întăresc musculatura de la acest nivel și ameliorează simptomele neplăcute, secundare spondilozei cervicodorsolombare.

Mușchii spatelui (mușchii lați ai spatelui, romboizi, trapezi) realizează mișcările de adducție ale membrului superior (adducție – mișcare de aducere a obiectelor către corp) și mențin, de asemenea, rectitudinea coloanei vertebrale (mențin poziția normală a spatelui). O postură inadecvată nu este doar inestetică, ci este și nesănătoasă deoarece incomodează respirația și activitatea normală a organelor interne.

Un tonus scăzut al musculaturii spatelui, determină o discrepanță între forța musculară a toracelui anterior și respectiv a spatelui, ducând în final la poziții vicioase (incorecte), care devin dureroase. Acest lucru este mai evident la nivelul musculaturii coloanei vertebrale cervicale și este obiectivat prin contractura musculară paravertebrală de la acest nivel.

Corectarea pozițiilor vicioase a coloanei vertebrale și ameliorarea simptomelor dureroase secundare bolilor degenerative ale coloanei vertebrale, se pot obține prin tonifierea musculaturii de la acest nivel. O bună funcționare a musculaturii spatelui, scade riscul unor accidentări, scade stresul și oboseala instalată la acest nivel.

Mușchii spatelui și abdomenului realizează o "centură" de rezistență, care menține rectitudinea (poziția normală, dreaptă) 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

Atunci când vorbim despre



beneficiul cerealelor pentru sănătate **întotdeauna este vorba despre cerealele integrale!**

Motivul pentru care acestea sunt la baza piramidei nutriționale vegetariene este dat de constituția specială a nutrienților. În general consumul de cereale integrale are câteva avantaje:

1. **Ele sunt depozite importante de vitamine și minerale.** De asemenea cerealele integrale sunt cele mai bune surse de vitamine din complexul B, (B1, B2, B6, B5, B9), care contribuie la buna funcționare a sistemului nervos, diviziunii celulare, corecta întrebuințare a proteinelor, glucidelor și lipidelor. Dozajul acestor vitamine este individual pentru fiecare organism. Vitamina E, încetinește îmbătrânirea generală a corpului (se găsește în cantitate mare mai ales sub forma germenilor de cereale);

vitamina PP (conținută în mare măsură, spre exemplu, în hrișcă) contribuie la sănătatea vaselor de sânge. Ele conțin mangan (Mn) necesar dezvoltării corecte a celulelor, absorbția optimă a vitaminei B1, fierului și cuprului; magneziu (Mg), cu rol important în buna funcționare a sistemului nervos, endocrin, inimii și absorbția calciului cu care lucrează sinergic pentru calmarea și relaxarea mușchilor; zinc (Zn) element necesar sănătății unghiilor, părului, sistemului osos. El este elementul care împreună cu vitamina C întăresc imunitatea naturală a organismului.

2. Glucidele complexe

Spre deosebire de glucidele rafinate (făina albă și produsele din ea, orezul decorticat, grișul etc.), cele complexe prezintă avantajul că atunci când sunt ingerate ele eliberează energia în mod treptat, datorită fibrelor pe care le conțin. Acest lucru înseamnă că glicemia va crește și ea în mod treptat și astfel vom fi feriți de fluctuații bruște ale „zahărului din sânge”. Tocmai din această cauză cerealele integrale sunt benefice atât pentru diabetici cât și pentru cei cu risc crescut de a contracta această afecțiune.

3. Fibrele alimentare



Cerealele integrale conțin ambele tipuri de fibră: solubilă și insolubilă. Aportul zilnic de fibre scade riscul apariției cancerului de colon, a cancerului de plămâni, a hemoroizilor, reduce colesterolul din sânge, protejând indirect vasele de sânge, ficatul, inima de excesul de grăsimi). De asemenea fibrele detoxifică organismul prin faptul că absorb toxinele din colon. Ele mai sunt și un factor major în evitarea constipației.

4. Surse de antioxidanți

Pe lângă acești nutrienți cunoscuți, conținuți de către cerealele integrale s-au descoperit antioxidanți (ca de exemplu: quercitina în hrișcă, beta-criptoxantina în porumb), al caror rol este de a lupta cu radicalii liberi (produși inevitabili în cursul activității metabolice ale organismului).

Contrar opiniei multor oameni,



cerealele integrale nu contribuie la îngrășare. Aceasta este rezultatul cantităților foarte mari de alimente pe care unii oameni sunt deprinși să le ingere. De exemplu două felii de pâine integrala taie din poftă mai repede decât aceeași cantitate, dar din pâine albă.

Dacă dorim să fim sănătoși, atunci merită să acordăm atenția cuvenită corpurilor noastre dându-le ceea ce este cel mai bun. Vom fi mai atenți și la ceea ce consumă copiii noștri și îi vom ajuta, ca ei să-și formeze obiceiuri alimentare sănătoase, încă de când sunt foarte mici. Acest lucru necesită timp și multă, multă răbdare însă roadele vor fi dulci la sfârșit!

Olesia Moldovan

Rețetele săptămânii:



1. Năut scăzut

Ingrediente:

- 200 g năut
- 2 căpățâni de ceapă
- 1 ardei roșu

- Condimente

Modul de preparare:

Se pun la înmuiat, de seara până dimineața (12 ore), 200 g de năut. Se călesc două cepe și un ardei gras roșu, apoi se adaugă năutul și se fierbe aprox o oră și jumătate.

Apoi se condimentează, după gust, cu sare, vegeta, pipier, oregano, etc.

Se leagă cu smântână sau lapte de soia și cu făină.

2. Salată de varză

Ingrediente:

- 1-2 căpățâni de varză,



cărnoasă, fără frunze subțiri, în funcție de numărul de persoane

- puțină sare
- Smântână de soia
- 1-2 buc. rădăcină de hrean
- Pudră de cimbru
- Frunzulițe și semințe de pe tulpina de cimbru

Modul de preparare:

Se taie mărunț varza, se presară puțină sare peste ea, apoi se presează pentru a se înmuia. Se pregătește smântâna de soia (potrivit rețetei deja cunoscute), apoi hreanul (după gust, nu prea mult), se răzuiește pe răzătoarea mică. Apoi se adaugă atât hreanul cât și smântâna la varza înmuiată, la care se adaugă cimbrul pudră și frunzulițe împreună cu semințe de pe tulpina de cimbru.

3.

Pilaf de Hrișcă**Ingrediente:**

- 2 căni cu hrișcă
- 1 ceapă potrivită
- 3 linguri de ulei
- 1 morcov ras
- 1 pătrunjel tăiat mărunt
- 1 bu țelină pentru gust
- sare, după gust
- enibahar

Modul de preparare:

Hrișca se spală bine și se lasă cu puțină apă, aproximativ 30 minute. În acest timp, se pun la fiert ceapa, morcovul, pătrunjelul și țelina iar uleiul se adaugă la sfârșit. Aproape de fierberea ingredientelor, se pune la fiert, cu puțină apă și hrișca. Aceasta fierbe foarte repede, pe parcurs bobitele se desfac mai ales când sunt fierte.

Se folosește în loc de orez, împreună cu tot soiul de chiftele.

