

Warsztaty zdrowego żywienia w Sulejowie

Wpisany przez Anna Jędrzejewska
poniedziałek, 27 kwietnia 2015 11:21



W jaki sposób łagodnie zmienić swoją dietę na pełnowartościową i bardziej zharmonizowaną? Czy istnieje "dieta cud"? Na co w żywieniu zwracać uwagę przy okazji różnych schorzeń? Na te i wiele innych pytań szukaliśmy odpowiedzi na warsztatach zdrowego żywienia w Miejskim Ośrodku Kultury w Sulejowie 21 kwietnia 2015 roku.

Otyłość lub nadwaga są problemem, który dotyczy obecnie około 60 proc. Polaków. W dodatku dynamika wzrostu tego wskaźnika jest bardzo duża. Podczas gdy w USA w ciągu ostatnich 30. lat otyłość wśród młodzieży wzrosła trzykrotnie, w Polsce w tym samym czasie dziesięciokrotnie. W efekcie kłopot z nadwagą ma co piąte dziecko w polskiej szkole. Nadwaga i otyłość znacznie zwiększają ryzyko cukrzycy, wpływają na poziom "złego" cholesterolu we krwi i na rozwój nadciśnienia tętniczego, a także na pojawienie się tzw. syndromu złej przemiany materii. Zwiększa on ryzyko zachorowania na serce aż o 60 proc.

Temat zdrowego żywienia został wybrany nie przypadkowo. Województwo łódzkie ma najgorsze w kraju wskaźniki dotyczące poziomu zdrowotności społeczeństwa i zajmuje 2 miejsce pod względem umieralności na choroby cywilizacyjne. Współczynnik zgonów z powodu chorób układu krążenia jest o połowę wyższy niż przeciętny w Unii Europejskiej.

Zajęcia z dietetykiem były świetną okazją do zadawania pytań odnośnie odżywiania na podstawie piramidy zdrowego żywienia.



Na zakończenie zajęć każdy z uczestników mógł skorzystać z pomiaru i analizy składu ciała.

Zajęcia trwały 2 godziny, udział wzięło 13 osób.