

Dieta zilnică

Rezultatul unei selecții între diferite tipuri de produse alimentare care să alcatuiască un meniu adecvat necesarului organismului este reprezentat de dieta zilnică.

Aceasta se realizează ținând cont de:

- disponibilitatea alimentelor,
- posibilitățile economice ale organismului,
- obiceiurile alimentare dependente de zona geografică, colectivitate,
- starea de sănătate a organismului,
- calitatea alimentelor disponibile.

Starea de sănătate a organismului influențează componența meniurilor respectiv a dietei noastre zilnice plecând de la metabolismul bazal.

1. Dieta zilnică. Necesari caloric zilnic

Metabolismul bazal pentru omul sănătos reprezintă de fapt, necesarul de calorii de care organismul are nevoie pentru a funcționa în stare de repaus.

Metabolismul bazal este influențat de mai mulți factori, (vezi informații metabolism bazal – curs)

Calcularea necesarului caloric zilnic se poate realiza cu ajutorul ecuațiilor Mifflin-St Jeor:

$$P = (10 \times m + 6,25 \times h - 5 \times a + s) \text{ kcal / zi}$$

Unde: **P** este necesarul caloric la repaus complet,

m este masa (kg),

h este înălțimea (cm)

a este vârsta (ani),

iar valoare lui *s* este +5 pentru bărbați și -161 pentru femei.

După obținerea valorii necesarului bazal, această valoare se înmulțește cu una dintre următoarele valori în funcție de stilul de viață (de nivelul de activitate fizică):

- 1200 - sedentar (prea puțină mișcare/ exerciții fizice)
- 1375 - puțin activ (exerciții fizice ușoare / sport de diferite tipuri 1- 3 zile pe săptămână)
- 1550 - moderat activ (sporturi sau exerciții fizice cu frecvență moderată, 3-5 zile /săptămână)
- 1725 - foarte activ (exerciții fizice și sport zilnic)
- 1900 - extrem de activ (exerciții fizice foarte grele și /sau sport de performanță și /sau job solicitant fizic).

Rezultatul obținut este în calorii respectiv prin împărțirea la 1000 se obține valoarea în kcal/ zi

Acesta este una dintre modalitățile ce stau la baza calculatoarelor de calorii care funcționează pe diferite site-uri de nutriție și dietetică. În plus, pe numeroase site-uri sunt specificate și câte kcal conțin produsele alimentare ce constituie dieta zilnică împărțite pe diferite categorii – carne, lactate, deserturi, pește, fructe, legume, etc.

CHIMIA FACTORILOR DE MEDIU, IGIENĂ ȘI NUTRIȚIE

Lucrări practice – REFERAT 7

În tabelul următor sunt menționate conținuturi calorice pentru câteva dintre cele mai uzuale alimente din dieta zilnică:

Aliment Legume	Cantitate sau 1 cană	Conținut caloric (kcal)	Aliment	Cantitate sau 1 cană	Conținut caloric (kcal)
rosiile cherry	149 g	27	morcovi	128 g	53
Rucola	10 g	3	conopida	100 g	25
sparanghel	134 g	27	tijele de telina	110 g	18
sfecla rosie	136 g	59	castraveti	52 g	8
broccoli	91 g	31	feniculul crud	87 g	27
varza de Bruxelles	88 g	38	usturoi – 1 cățel		5
varza	89 g	22	salata Iceberg	72 g	10
ciupercile albe	70 g	15	o ceapa medie	110 g	44
ardeiul gras rosu	149	46	ridichi	116	19
spanacul	30 g	7	dovlecelul	124	18

Obsevații!

- supa sau fiertura de pui ori de legume (în funcție de tip - de pui, de vita, de legume, 1 cană sau 240 ml de supă conține între 7 și 12 kcal)
- apa simplă nu are calorii
- majoritatea ceaiurilor și apelor carbogazoase au foarte puține calorii
- cafeaua neagră are doar 2 kcal la o cana (237 grame).

Aliment FRUCTE	Kcal/100g	Aliment FRUCTE	Kcal/100g	Aliment FRUCTE	Kcal/100g
Căpșuni	32	Mure	43	grapefruit	32
piersici	39	Papaya	43	caise	48
Pepene galben	34	Zmeură	52	Pere	46
struguri	67	mere	52	ananas	50
afine	57	portocale	47	clementine	47

Tabel calorii pește + fructe de mare + alte tipuri de carne + lactate + ou

Aliment	Cantitate	Conținut caloric (kcal)	Aliment	Cantitate	Conținut caloric (kcal)
Vită	164 g	407	Somon conservă	100 g	136
pui	334 g	731	Ansoa în ulei	100 g	210
Pulpă pui	200 g	346	cod	86 g	70
Piept curcan	100 g	110	stridii	50 g	41
Mușchi porc	85 g	122	Lapte degresat	240 ml	86
somon	178 g	367	Iaurt degresat	245 g	137
sardine	149 g	310	Brânză cottage	114g	82
homar	150 g	134	ouă	50 g	72

2. Alimentația sănătoasă. Dependența de alimentația sănătoasă - ORTOREXIA

Ortorexia este o tulburare de alimentație, caracterizată prin dependența de a consuma alimente sănătoase care poate apare la persoanele ce se concentrează tot mai mult pe un stil de viață sănătos.

Practic acest nivel de concentrare se transformă în unele cazuri într-o obsesie persoanele ce prezintă această dereglare fiind preocupate excesiv de calitatea alimentelor pe care le consumă. Apare astfel tulburarea de alimentație numită ortorexie nervoasă (termen stabilit de Dr. Steven Bratman, Colorado, medic specialist în tulburări de alimentație).

Deși considerată o tulburare psihică ce apare din ce în ce mai des oficial încă nu este recunoscută ca și tulburare alimentară.

Persoanele bolnave sunt obsedate de consumarea alimentelor bio, organice astfel încât acest aspect le controlează viața, generând sisteme proprii cu valorile nutritive ale alimentelor la care aung să se raporteze mereu în timp ce își stabilesc dieta / meniul zilnic.

În majoritatea cazurilor, pacienții aleg o dietă restrictivă, în urma căreia vor ajunge *subponderali*. Spre deosebire de pacienții care suferă de alte tulburări alimentare de tip anorexie persoanele cu ortorexie încearcă mereu să identifice varianta de nutriție optimă și în același timp și sănătoasă, organică a dietei lor.

Ortorexia nervoasă este caracterizată prin limitarea alimentației numai la produse sănătoase, organice, cât mai pure. Astfel persoanele afectate utilizează resurse financiare și de timp impresionante pentru a achiziționa alimente de acest tip și își planifica meniurile cu multă atenție. Lista cu alimente permise devine tot mai scurtă pe măsură ce tulburarea progresează, iar servirea meselor în localuri de alimentație publică devine o problemă tot mai mare.

Persoanele cu această tulburare devin izolate, și pot suferi de alte afecțiuni psihice precum depresia sau tulburări obsesiv-compulsive fiind tot mai retrași din activitățile sociale. Apare perfecționismul, iar regulile lor privind alimentația și alimentele sănătoase sunt interiorizate și devin valori personale. Deși afecțiunea nu este oficial recunoscută, deseori, pacienții pot beneficia de tratament psihologic și chiar pot fi tratați cu medicamente antidepressive, anxiolitice.

Simptomele ortorexiei nervoase include deci obsesia de a mânca numai alimente sănătoase iar în absența acestora apare casexia și decesul prin inaniție.

Printer opiniile personale specifice pentru fiecare tip de mâncare ale acestor persoane, alimentele conservate sunt considerate produse periculoase, iar produsele alimentare prelucrate industrial sunt artificiale, fiind considerate sănătoase numai alimentele bio, organice.

Un comportament specific ce apare în aceste condiții este **dorița puternică și incontrollabilă de a mânca atunci când sunt experimentate stări de anxietate, emoții puternice, stări de vinovație.**

Ortorexia pare a avea o prevalență mai mare la bărbați și mai ales la persoane cu un nivel scăzut de educație. Nu există studii pentru a se determina dacă există cauze biologice specifice ortorexiei nervoase. Cercetătorii au demonstrat că există relații între ortorexie și manifestări de tip tulburări obsesiv-compulsive centrate pe alimentație, care implică oarecum cauze biologice.

Caracteristici ce pot fi identificate la ortorexici:

- pierderea timpului (mai multe ore pe zi) pentru organizarea și planificarea meniului cu alimente organice, bio, sănătoase
- manifestarea stărilor de teamă, vinovație, dezgust față de propria persoană atunci când mănâncă alimente uzuale;
- experimentarea plăcerii atunci când meniul implică alimente bio;
- sacrificarea relațiilor interpersonale până la izolare socială și a activităților preferate în favoarea respectării regilului alimentar organic;
- creșterea respectului de sine și a unui sentiment de control atunci când sunt respectate criteriile de alimentație;
- desconsiderarea celor care nu mănâncă același tip de alimente;

Astfel alimentația sănătoasă se transformă în fanatism. Calitatea vieții este înlocuită cu calitatea alimentației. Deși pot apare scăderi semnificative în greutate obiectivul principal nu este acesta ci respectarea dietei.

Persoanele predispuse sunt:

- vegetarienii convinși
- dependenții de dietă ce sunt mereu în căutarea dietei ideale
- cei interesați de idea de alimentație sănătoasă și care pot adopta ușor ideile care sunt transformate apoi în preconcepții

Ca metodă de diagnosticare poate fi utilizat un test preluat din cartea lui Dr. Bratman, "Health Food Junkies":

- Sunteți atât de slabi încât oamenii din jur cred că sunteți anorexici?
- Credeți că puteți petrece o zi fără să vă concentrați pe planificarea atentă a meniului zilei următoare?
- Sunteți mai izolat social datorită dietei pe care o urmați?

Dacă răspunsul la aceste întrebări este afirmativ, următoarele 10 întrebări pot clarifica diagnosticul de ortorexie:

1. Petreceți mai mult de 3 ore /zi, gândindu-vă la ce înseamnă o alimentație sănătoasă?(dacă timpul petrecut astfel este mai lung de 3 ore punctajul acordat crește cu un punct ptr fiecare oră suplimentară)
2. Planificați în fiecare zi meniul pentru ziua următoare?
3. Este mai interesantă ideea de a mânca sănătos decât plăcerea consumului de alimente în sine?
4. Odată cu creșterea calității dietei sănătoase, calitatea vieții s-a diminuat (în special ca relaționare interpersonală)?
5. Sunteți foarte strict în alegerea alimentelor din dieta zilnică?
6. Ați sacrificat tipuri de alimente care vă plăceau foarte mult în favoarea unei diete sănătoase?
7. Aveți un sentiment crescut de stimă/ respect de sine atunci când respectați dieta sănătoasă? Îi considerați pe cei care nu au o alimentație sănătoasă, inferiori?

CHIMIA FACTORILOR DE MEDIU, IGIENĂ ȘI NUTRIȚIE

Lucrări practice – REFERAT 7

8. Vă simțiți vinovați și chiar dezgustați de propria persoană atunci când nu vă respectați dieta?
9. Dieta dvs. vă izolează din punct de vedere social?
10. Când mâncați corect vă propuneți să vă simțiți bine, împăcat și experimentați un sentiment de control total datorită respectării alimentației sănătoase?

Se acordă câte un punct pentru fiecare răspuns afirmativ cu excepția primei întrebări unde punctajul se acordă în funcție de timp. Un punctaj acumulat mai mare de 2 reprezintă risc crescut iar mai mare de 4 reprezintă diagnostic afirmativ pentru ortorexie!

3. Criterii de alcătuire a meniurilor corecte pentru dieta zilnică

Meniurile zilnice trebuie să respecte următoarele principii:

- să asigure necesarul fiziologic cu aport caloric peste necesarul metabolismului bazal
- să repartizeze corect alimentele în mesele principale ale zilei
- să asocieze corect alimentele la fiecare masă
- să fie sățioase și diversificate
- să țină cont de sezonalitatea și calitatea alimentelor

Meniurile sunt diferențiate în funcție de masa din care fac parte și categoriile de persoane la care se adresează:

- pentru mese principale: mic dejun, prânz, cină
- pentru categorii în funcție de vârstă: sugari, copii, adolescent, adulți sănătoși, bătrâni
- pentru categorii de persoane versus efortul fizic depus: sedentari, activitate fizică modestă / regulată / intensă, sportive de performanță
- pentru diferite boli / patologii care implică diete speciale: obezitate, diabet, patologie cardiovasculară, intoleranțe, etc
- se evită asocierea în același meniu a preparatelor constituite din aceeași materie primă, sau au fost preparate prin aceleași procese culinare, sau a celor cu textură și proprietăți organoleptice asemănătoare!

Meniurile trebuie să îndeplinească și nevoile energetice precum și cele nutritive fiind organizate pe cele 3 mese principale și maxim 2 gustări și să fie alcătuite din alimente de calitate din punct de vedere igienic și nutritional. Dacă alimentele nu respectă aceste criterii precum și legislația în domeniu, pot apare în populație diferite patologii sau epidemii.

Pentru respectarea criteriilor corecte cu privire la valoarea nutritive alimentele se servesc respectând ordinea:

1. preparatele ușoare, tip antreuri / supe
2. preparatele încărcate nutritive ca fel de bază
3. preparate ușoare la final, deserturi ușoare