

Podstawowe terminy dietetyczne

Energia - jedną z podstawowych funkcji jedzenia, które spożywamy, jest dostarczanie organizmowi składników, które mogą być wykorzystane do produkcji niezbędnej do życia energii; głównym źródłem energii dla człowieka są węglowodany i tłuszcze;

Węglowodany - najlepiej przyswajalne źródło energii pochodzenia głównie roślinnego, np. produkty zbożowe, owoce i warzywa; *źródłem węglowodanów są też produkty wysokoprzetworzone i słodkie, których nie warto spożywać w dużych ilościach.

Tłuszcze - większość tłuszczu w diecie powinniśmy spożywać na surowo; jego źródłem powinny być ryby, orzechy, pestki, oliwki, awokado i tłuszcze roślinne, jak np. olej rzepakowy; Źródłami tłuszczu są też mięso, ale jego spożycie powinniśmy kontrolować; powinniśmy ograniczać też spożycie produktów przetworzonych zawierających tłuszcze niekorzystne dla naszego zdrowia np. produkty cukiernicze, fast-foody, słone przekąski.

Białko - składnik pożywienia niezbędny do budowy nowych komórek ciała (m.in. kości i mięśni); [dzieci mogą napiąć mięśnie i się nimi pochwalić] źródłami białka są: mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.

Witaminy - specjalne składniki o nazwach jak z alfabetu :) A, B, C, D, E, K i wiele innych każda mieszka w innych produktach i odpowiada za inne funkcje w organizmie, wszystkie są nam bardzo potrzebne.

Składniki mineralne - np. magnez, potas, jod, żelazo i wiele innych, każdy odpowiada za inne funkcje w organizmie, wszystkie są nam bardzo potrzebne.

Błonnik - to składnik pokarmowy, pochodzenia roślinnego, który nie jest trawiony w przewodzie pokarmowym. Często porównuje się go do szczotki czyszczącej nasz przewód pokarmowy.