

# Odżywianie na wiosnę

Wiosna to czas generalnych porządków, zarówno tych domowych, jak i w stylu życia. Zaczyna się okres zwiększonej aktywności fizycznej oraz eksperymentowania z dietami. Jak najskuteczniej zadbać w tym okresie o siebie robiąc to zdrowo i racjonalnie radzi mgr inż. Beata Mońka, dietetyczka, absolwentka Wydziału Żywności Człowieka SGGW.



- Dla mnie wiosna to nowy początek, dobry czas, żeby właśnie się oczyścić, zacząć żyć zdrowiej - mówi dietetyczka i dodaje: - Wraz z tą próbą odzyskania energii budzi się nasz umysł. Otwieramy się, łakniemy powietrza, słońca, energii i czegoś, co nas ożywi, da siłę i pobudzi do życia.

To wtedy wielu ludzi decyduje się na zmiany, zaczyna się odchudzać, bardziej dbać o siebie. Jak przypomina Beata Mońka, wiosną aktywność wątroby zaczyna sięgać zenitu i organ ten chce wyrzucić wszystkie toksyny nagromadzone przez zimę i to jest właśnie odpowiedni czas na to.

## Przedwiośnie

W okresie przedwiosennym ludzie często są zmęczeni, pozbawieni energii, układ odpornościowy jest osłabiony i następuje druga fala przeziębień. Jak się najlepiej zabezpieczyć w tym okresie przejściowym? Nie alergicy powinni się ubierać na cebulkę, warto mieć jakąś apaszkę. Niezbędna jest też dawka witamin w postaci kielków, które przyspieszają metabolizm i odżywiają. Mimo że często temperatura jest wysoka i pozornie jest ciepło na dworze, nadal powinniśmy utrzymywać ciepło organizmu, nie tylko przez ubiór, ale również przez ciepłe napary, np. odrobinę imbiru z dodatkiem cytryny. Mieszanka ta działa rozgrzewająco i ściągająco na wątrobę. Wzmacniającą działają również czosnek i zielenina.

## Zmiany w odżywianiu na wiosnę

Według Beaty Mońki na początek powinniśmy przygotować lżejsze zupy, do których dodajemy zielone zioła, kiedy tylko pierwsze się pojawiają. Świetnie na organizm działają pokrzywy, mniszek, krwawnik czy szczaw. Sprzyjają one odżywianiu, a jednocześnie wzmacniają organizm. To w okresie przedwiośnia. Gdy wiosna jest w pełni, wtedy sięgamy po rzodkiewkę, sałatę, szpinak - to świetnie odświeża organizm.

## Jakie owoce i warzywa jeść, czego unikać

Wszystko, co kiszzone, gdyż odbudowuje mikroflorę jelit, gdzie się odporność zaczyna. Świetnie wspomaga, a jednocześnie regeneruje mikroflorę kwas buraczany. Sezonowość jest ważna. Warto spożywać produkty w porze, kiedy naturalnie dojrzewają.

## Przyprawy

Przyprawy nie tylko nadają potrawom smaku, ale sprzyjają pracy naszego organizmu. Oczywiście, dobór ziół jest kwestią indywidualnych preferencji: - Zawsze mam w domu pieprz ziółowy. Zimą lubię majeranek. Na wiosnę mało przypraw suszonych, a raczej świeżych. Wszystko zielonolistne - mówi Beata Mońka.

## Odchudzanie na wiosnę

Podstawą odchudzania jest zracjonalizowanie własnego stylu życia - aktywność fizyczna dostosowana do wieku i możliwości fizycznych. Po drugie, rewolucja w kuchni według zasady, to co naturalne jest jadalne, to co jest przetworzone, od czasu do czasu. Fast food sprzyja otyłości. Jak tłumaczy dietetyczka, istnieje prosta zasada - 80% to jest racjonalny styl życia, 20% to miejsce na słabostki - pozwalamy sobie na nasze przyjemności, ale od czasu do czasu.



## Alergia a nietolerancja

Są ludzie, którzy mimo diety i aktywności fizycznej nie mogą schudnąć. Dietetyczka radzi, by sprawdzić, jakich potraw nie toleruje nasz organizm. Należy również odróżnić alergię od nietolerancji pokarmowej. To pierwsze jest natychmiastową reakcją, która pojawia się w ciągu kilku godzin, natomiast drugie to alergia utajona. Objaw może wystąpić do 3-4 dni po zjedzeniu.

## Jak prawidłowo jeść

Podstawą odżywiania w naszym klimacie są produkty zbożowe z dodatkiem warzyw. Na talerzu powinny się znaleźć warzywa i coś z produktów pełnoziarnistych, do tego dodatek białkowy w różnej postaci. Ważne są porcje, czyli na wiosnę 3/4 to warzywa. Zimą na talerzu powinno się znaleźć więcej pro-

duktów zbożowych. Owoce nie są posiłkiem, w zasadzie zaspokajają głód na słodkości.

## Pory posiłków

Najważniejszym posiłkiem jest śniadanie, gdyż po długiej przerwie nocnej potrzebujemy energii, żeby funkcjonować. Właściwe przerwy między posiłkami wynoszą od 2 do 5 godzin. Im mniejsze objętościowo posiłki, tym powinny być częstsze. Śniadanie powinno być najbardziej kalorycznym posiłkiem. Kolacja niewielka, rodzaj przekąski. Zegar biologiczny wskazuje, że śniadanie najlepiej się trawi między 7 a 9, obiad między 11 a 14, a kolacja koło 17-18. Ostatni posiłek powinno się zjeść najpóźniej na 4 godziny przed snem. Im wcześniej strawimy, tym lepiej nam się w nocy śpi.

Maria Jesiołowska

## Sochaczew Badania mammograficzne

1 kwietnia w Sochaczewie odbyły się badania mammograficzne dla pań objętych ogólnopolskim programem profilaktycznym zwalczania raka piersi, finansowanym przez NFZ. W jego ramach darmowo badane są kobiety w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie korzystały z profilaktyki z tym zakresie.

To kolejna w tym roku wizyta specjalistów radiologów i onkologów, ale na pewno nie ostatnia. Specjalny gabinet na kołach odwiedzi nasze miasto jeszcze co najmniej

dziesięć razy. Z badań i konsultacji z lekarzem pacjentki skorzystają raz w mammobusie na placu Kościuszki, a innym razem w przychodni przy ul. Hanki Sawickiej. Zapisy chętnych przyjmuje firma MEDICA z Łodzi, realizując program profilaktyczny wspólnie z ratuszem. Na wybrany termin można się zapisać telefonicznie pod numerami (0-42) 254-64-10 lub komórkowym 517-544-004. Panie w wieku od 40 lat mogą skorzystać z badania płatnie, przy czym w tym przy-

padku konieczne jest skierowanie od lekarza. Mogą także nie zapłacić grosza i poczekać na jedną z dwóch akcji finansowanych przez miasto, gdyż od kilku lat sochaczewski samorząd funduje badania także kobietom spoza programu. Mammobus przyjeżdża do nas 8 marca i 26 maja, czyli w Dniu Kobiet i Dniu Matki, a na konsultacje lekarskie zapraszane są pacjentki w wieku 40-50 lat oraz powyżej 69 roku życia. Koszty w tym przypadku w 100% pokrywa burmistrz.

- W tym roku, 8 marca, do mammobusu zgłosiło się 57 kobiet. Jeśli będzie zainteresowanie, to także 26 maja gabinet na kołach zaparkuje na placu Kościuszki. Decyzja w tej sprawie zapadnie w połowie kwietnia - mówi Joanna Kamińska, naczelnik Wydziału Polityki Społecznej i Ochrony Zdrowia, koordynująca miejskie akcje prozdrowotne. Podajemy dokładny harmonogram badań finansowanych przez NFZ na cały 2015 rok. Źródło: [www.onkologia.org.pl](http://www.onkologia.org.pl)

Data	Dzień tygodnia	Miejsce
1 kwietnia	środa	Plac Kościuszki
22 - 23 maja	piątek, sobota	Medicamed, Hanki Sawickiej 3
1 - 2 czerwca	poniedziałek, wtorek	Plac Kościuszki
2 lipca	czwartek	Plac Kościuszki
3 - 6 sierpnia	poniedziałek, wtorek, środa, czwartek	Plac Kościuszki
7 - 8 sierpnia	piątek i sobota	Medicamed, Hanki Sawickiej 3
1 września	wtorek	Plac Kościuszki
9 października	piątek	Plac Kościuszki
6 listopada	piątek	Medicamed, Hanki Sawickiej 3
1 grudnia	wtorek	Plac Kościuszki

Nowotwory piersi są największym problemem onkologicznym w krajach rozwiniętych. W krajach członkowskich Unii Europejskiej w 2008 roku u ponad 330 tysięcy kobiet zdiagnozowano raka piersi, około 89 tysięcy umarło z tego powodu. Około 1,33 mln kobiet żyje z diagnozą raka piersi postawioną w ciągu poprzedzających 5 lat.

## BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA

w technologii cyfrowej

**Infolinia i zapisy:**  
T 42 254 64 10  
517 54 40 04



Zapraszamy na badania mammograficzne kobiety w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat (24 miesięcy) nie wykonywały bezpłatnego badania.

Rok	Kobiety		
	Liczba	Wsp. surowy	Wsp. stand.
1980	5144	28,2	23,0
1985	6138	32,2	26,1
1990	6649	34,0	26,8
1995	9173	46,3	34,3
2000	10987	55,3	38,8
2005	13385	67,9	44,5
2010	15784	79,4	49,6