

# Czy wiesz, że...



## CHEAT MEAL

*Cheat meal* to tzw. oszukany posiłek, czyli nic innego jak kontrolowane odstępstwo od codziennej, zdrowej diety. Może to być kawałek ulubionego ciasta, lody czy hamburger. Ważne jednak by był to jeden posiłek, nie częściej niż raz w tygodniu. Umówiłaś się z koleżanką na kawę, idziesz z wizytą do babci? Nie katuj się, nie sprawiaj przykrości bliskim odmawiając jedzenia. Raz na czas pozwól sobie na wyjątek i zjedz z przyjemnością to na co masz ochotę. *Cheat meal* odciąża psychicznie i zmniejsza stres spowodowany koniecznością przestrzegania zaleceń. Stanowi pewnego rodzaju nagrodę i motywację, by przez pozostały czas jeść zdrowo. Brak jakichkolwiek odstępstw może powodować frustrację i zamiast kształtować zdrowe nawyki spowoduje szybkie porzucenie racjonalnej diety.

## JEDZ BROKUŁY!

Brokuły to warzywa cenione nie tylko ze względu na swoje wartości odżywcze, ale przede wszystkim zawartość związków przeciwnowotworowych: glukozynolany i sulforafan wykazują bowiem działanie antykancerogenne potwierdzone wieloma badaniami. Niestety brokuł traci swoje cenne właściwości podczas gotowania oraz podgrzewania w mikrofalówce. Można temu zapobiec dodając do tak przygotowanych warzyw świeże kiełki brokułu lub musztardę, które aktywują wspomniane związki. Co istotne, brokułów nie należy przegotowywać. Aktywność enzymów roślinnych możemy zachować dzięki gotowaniu brokułów na parze od 2 do maksymalnie 4 minut.



[www.biotechnologia.pl](http://www.biotechnologia.pl)



## JEMY ZA DUŻO MIĘSA!

Spożycie mięsa na świecie wynosi około 800 gramów tygodniowo, tymczasem statystyczny Polak zjada go przeciętnie 1,3 kg. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca z kolei nie więcej niż 750 g tygodniowo (przed obróbką cieplną), co oznacza, że jemy go, aż dwa razy więcej niż powinniśmy. Co ciekawe, pomimo rosnącego spożycia drobiu, nadal na naszych stołach króluje wieprzowina zaliczana do mięs czerwonych. Te zaś, spożywane w nadmiarze sprzyjają powstawaniu nowotworów. Dlatego dla zachowania zdrowia warto ograniczyć ilość mięsa w diecie, a szczególnie wieprzowiny i wołowiny, częściej wybierając drób, ryby i dania wegetariańskie.

Serwis Nauka w Polsce - [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

## SPORT ZAPISANY W GENACH



Każdy z nas wie, że w genach zapisany mamy kolor oczu, włosów, rysy twarzy czy skłonności do chorób. Niewiele osób jednak zdaje sobie sprawę, że w genach zapisany jest także profil genetyczny określający predyspozycje do określonego rodzaju wysiłku. Co więcej możemy je sprawdzić. Gdzie? W Polsce jest to możliwe już w większości laboratoriów przeprowadzających badania genetyczne. Czego dowiemy się z takiego badania? Raport może określić m. in. jaki rodzaj wysiłku jest dla nas bardziej wskazany: wytrzymałościowy czy siłowy, dzięki określeniu proporcji włókien mięśniowych. Możemy dowiedzieć się również jakie mamy ryzyko kontuzji czy tempo regeneracji po wysiłku. Tego rodzaju badania są szczególnie wskazane u sportowców, choć taka wiedza jest cenna dla każdego kto uprawia sport, nie tylko wyczynowo. Pozwala zoptymalizować trening i poprawić jego wyniki. Coraz częściej takie badania przeprowadzane są też u dzieci, by już na starcie ukierunkować je na właściwą dyscyplinę.

## TORNISTER WAGI CIĘŻKIEJ

Niedawno wszystkie dzieci rozpoczęły nowy rok szkolny i jak bumerang powrócił temat plecaków, a konkretnie ich wagi. Kwestia ta od lat od lat wzbudza wiele kontrowersji, a podłoża problemów szuka się w systemie edukacji. Główny Inspektorat Sanitarny rekomenduje, aby plecak nie ważył więcej niż 10-15% masy ciała dziecka. Tymczasem tornistry uczniów są nawet kilkakrotnie cięższe. Największy problem, bo sięgający aż 65 % obserwuje się w klasach pierwszych. Tak duży odsetek dzieci nosi tornistry, których waga przekracza 10% masy ich ciała. Jednocześnie zaledwie 40% szkół zapewnia swoim uczniom indywidualne szafki, w których mogą zostawić przybory i podręczniki. Niejednokrotnie jednak nawet w placówkach, które mają takie wyposażenie, dzieci są zmuszone do zabierania książek do domu, by odrobić zadanie. Dlatego rodzice przede wszystkim powinni zadbać o dobór odpowiedniego, ergonomicznego plecaka z szerokimi szelkami, by zapewnić dziecku maksymalną wygodę i bezpieczeństwo dla jego kręgosłupa.

Źródło: [www.medexpress.pl](http://www.medexpress.pl)



## TRZEŹWY CZY JUŻ NIE?



Z badań przeprowadzonych przez brytyjskich badaczy z Cardiff University wynika, że podczas gdy pijemy alkohol w towarzystwie, stan swojej trzeźwości oceniamy nie na podstawie ilości spożytego alkoholu, ale głównie przez pryzmat innych. Ściślej mówiąc, przebywając w otoczeniu pijanych osób pozwalamy sobie na wypicie większej ilości alkoholu. Niezależnie od tego ile wypiliśmy obserwowanie ludzi bardziej pijanych od nas samych zmniejsza poczucie zagrożenia i konsekwencji zdrowotnych picia alkoholu i zachęca do sięgnięcia po kolejną jego dawkę. Z kolei zdecydowanie bardziej świadomi stanu upojenia jesteśmy w obecności osób trzeźwych i inaczej oceniamy swój stan. Percepcja trzeźwości zmienia się zatem w zależności od środowiska w jakim się znajdujemy. Co ważne badania były przeprowadzane w czasie rzeczywistym w trakcie picia alkoholu, a uczestnicy byli wielokrotnie poddawani badaniu alkomatem.

Źródło: [www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)