

Mihaela BUTNARIU

NUTRIȚIE, SPORT, SĂNĂTATE



Copyright © 2013, **Editura Pro Universitaria**

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin
Editurii Pro Universitaria

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără acordul scris al
Editurii Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BUTNARIU, MIHAELA

Nutriție, sport, sănătate / Butnariu Mihaela. –
București : Pro Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-647-608-9

613.2

796/799

Referenți științifici:

Profesor universitar doctor **LILIANA MIHĂILESCU**

Conferențiar universitar doctor **MARIAN CREȚU**

CUVÂNT ÎNAINTE

Sănătatea este darul cel mai de preț pe care îl are un om. Aceasta reprezintă un echilibru între mai multe aspecte: fizic, emoțional, mental, social și spiritual. În cea mai mare parte, starea de echilibru trebuie să ne-o asigurăm singuri, chiar dacă ea depinde de numeroși factori.

Ar trebui să analizăm mai în detaliu anumite aspecte din viața noastră, cum ar fi: cu ce ne hrănim, cum și când ne hrănim, câte lichide consumăm, câtă activitate fizică efectuăm, câte ore petrecem cu persoanele care ne sunt dragi, câte ore ne odihnim, cât timp acordăm activităților de relaxare?

Sănătatea fiecăruia dintre noi depinde, până la urmă, de armonia pe care suntem capabili să o creăm în viața noastră cotidiană.

„Tinerețe, sănătate, frumusețe sunt însușiri pe care ni le dorim oricare dintre noi. A le avea dăruite de natură, este un mare avantaj pentru om; a le obține și a le menține, îndeosebi sănătatea atât de importantă, necesită o muncă deloc ușoară, care depinde de voința noastră și de tenacitatea cu care suntem dotați” (Stoenescu G., 1990).

Lucrarea de față se adresează atât studenților care doresc să-și perfecționeze cunoștințele în domeniu, cât și tuturor celor interesați de îmbunătățirea calității vieții.

Mulțumesc, pe această cale, cadrelor didactice de la Facultatea de Educație Fizică și Sport din Pitești care au acceptat, cu generozitate, să răspundă solicitării mele de a-și exprima opinia personală cu privire la tripleta „nutriție, sport, sănătate”. Nu în ultimul rând, doresc să mulțumesc Domnului profesor universitar doctor Mihăilescu Nicolae pentru recomandările și materialele oferite în vederea documentării pentru elaborarea acestei cărți.

Lect. univ. dr. Butnariu Mihaela

Pitești, 01.II.2013

INTRODUCERE

Din cele mai îndepărtate timpuri a existat o strânsă legătură între sport și alimentație. Astfel, omul primitiv, din nevoia de a se hrăni a fost obligat să desfășoare diferite activități fizice pentru procurarea hranei zilnice. La început, înainte de apariția diferitelor unelte și arme, omul și-a procurat hrana urcându-se în copaci după fructe și ouă de păsări, săpând după rădăcini, încercând să prindă animale folosind piatra, bâta sau țepușa din lemn cu care lovea sau arunca de la o distanță mică. În aceste condiții, în majoritatea cazurilor, luptele cu animalele sau cu semenii se desfășurau „corp la corp”, acestea dovedindu-se foarte periculoase. În general, aceste confruntări erau câștigate de cei care dădeau dovadă de forță, rezistență, viteză, îndemânare și curaj.

Odată cu trecerea timpului, inteligența omului și-a spus cuvântul prin faptul că acesta a descoperit mijloace și arme cu care să-și procure hrana sau să se apere, cum ar fi: praștia, plase pentru prinderea peștelui, diferite capcane, arcul cu săgeți, bumerangul, vârfuri ascuțite pentru țepușe sau lance etc. Randamentul vânătorii a fost la început mai scăzut datorită lipsei de antrenament și de experiență în mânăuirea uneltelor și armelor confecționate. Se întâmpla, să încerce să vâneze un animal alergând distanțe foarte mari și aruncând cu țepușa sau trăgând cu arcul de foarte multe ori până când reușea. În acest fel, involuntar, oamenii acelor vremuri au început să se antreneze în diferite direcții cum ar fi: alergarea, săritura peste diferite obstacole, aruncarea cu piatra, aruncarea cu țepușa sau cu sulița, trasul cu arcul etc.

Viața omului primitiv era destul de asemănătoare cu cea a animalelor deoarece era condiționată pe de o parte de necesitatea luptei pentru căutarea hranei, iar pe de altă parte, de necesitatea luptei cu animalele sau cu semenii săi. Descoperind însă noi unelte și arme omul a început să atace de la distanță mai mare fără să-și mai pună viața în pericol.

Mai târziu, în Orientul Antic, multe dintre activitățile folosite în trecut de omul primitiv au fost organizate sub formă de întrecere. Din perioada respectivă se cunosc concursuri de luptă, ridicări de greutate, înot etc.

În Grecia Antică, oamenii practicau exercițiile fizice sub mai multe forme: gimnastica, orchestrica (arta dansului) și agonistica (întreceri legate de sărbătorirea eroilor și de cultul celor morți).

În Roma Antică exercițiile fizice au avut și un caracter militar, copiii fiind crescuți de părinți până la vârsta de 15 ani după care erau preluați de stat care le asigura o educație militară pentru a-i forma ca viitori adulți sănătoși, puternici, rezistenți și curajoși capabili să apere statul.

Concomitent cu trecerea anilor, exercițiile fizice au căpătat din ce în ce mai mult un caracter de întrecere. În acest sens, Jocurile Olimpice au avut o importanță deosebită pentru omenire dacă luăm în calcul faptul că în timpul desfășurării acestora se instituia pacea olimpică, încetându-se toate conflictele militare și politice și urmărindu-se, în același timp, formarea unei ființe umane echilibrate din punct de vedere fizic, psihic și spiritual.

Ceea ce aș dori să scot în evidență la sfârșitul acestei introduceri este faptul că indiferent din ce perspectivă am privi tripleta „nutriție, sport, sănătate” putem observa legătura indisolubilă între cei trei termeni.

Nutriție (corectă) + sport = sănătate

Dacă privim lucrurile în profunzime constatăm că nutriția corectă, sănătoasă asociată cu practicarea sportului, sub diferite forme, conduce la dobândirea sau la menținerea stării de sănătate a organismului, a minții și a sufletului.

CAPITOLUL I

NUTRIȚIA ȘI INFLUENȚA ACESTEIA ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE

1.1. Considerații generale

Nutriția este un proces plurivalent prin intermediul căruia organismul obține din mediul extern o multitudine de trofine pe care le modifică ulterior în scopul susținerii funcțiilor vitale, al dezvoltării și funcționării normale a celulelor, țesuturilor, organelor și sistemelor și pentru realizarea energiei necesare în vederea desfășurării tuturor activităților zilnice.

Arcadie P. (1995), în lucrarea „Sănătate înainte de toate” menționează că „nutriția umană reprezintă un proces complex în care apetitul reprezintă motorul, iar sașietatea frâna. Toată arta în materie de siluetă este de a ști cum să folosești pedala de accelerație ca și cea de frână, pedale adaptate acestui proces”.

Alimentele sunt alcătuite dintr-o multitudine de factori nutritivi sau trofine care reprezintă substanțe absolut necesare tuturor oamenilor. Acestea sunt următoarele: proteine (protide), glucide, lipide, substanțe minerale, vitamine și apa.

În realitate nu există un singur aliment care să conțină toate trofinele amintite mai sus în proporții corespunzătoare pentru organismul uman. Ca urmare, alimentația zilnică ar trebui să cuprindă alimente diversificate având în vedere tot timpul păstrarea unui echilibru în ceea ce privește atât cantitatea cât și calitatea alimentelor, încercând în permanență să nu consumăm în exces anumite alimente în detrimentul altora care să lipsească cu desăvârșire o perioadă mai lungă de timp.

O alimentație în care se folosește cu regularitate numai un anumit tip de produse alimentare va conduce negreșit la serioase dezechilibre nutriționale iar de aici până la apariția diferitelor boli nemaifiind decât un singur pas.

Insuficiența proteinelor, glucidelor, lipidelor, vitaminelor și substanțelor minerale în alimentație are ca urmare apariția avitaminozelor, a rahitismului, anemiilor, a scăderii în greutate etc., în timp ce excesul de substanțe nutritive poate conduce la obezitate, ateroscleroză, dislipidemii, boli cardio-vasculare, diabet, hipertensiune arterială, etc.

În general, alimentația echilibrată presupune existența în meniul zilnic al unei persoane a anumitor proporții în ceea ce privește alimentele consumate. Astfel, carnea și preparatele din carne ar trebui consumate într-o proporție de 5-7% din aportul caloric zilnic, laptele și produsele lactate – 9-10%, legumele și fructele 15-20%, ouăle 4-5%, grăsimile 10-15%, pâinea și derivatele cerealiere – 30-35%, zahăr și produse zaharoase – 5-6%.

Trebuie înțeles faptul că alimentația rațională nu înseamnă a raționaliza alimentația, a limita consumul de alimente, ci a asigura organismului necesarul zilnic de alimente care să-i furnizeze acestuia energia absolut necesară pentru desfășurarea în bune condiții a tuturor funcțiilor acestuia.

1.2. Principalele grupe de alimente

Cuvântul aliment provine din latinescul „alimentum” ce reprezintă o substanță care ingerată de o viețuitoare este capabilă să-i asigure acesteia creșterea, întreținerea și acoperirea cheltuielilor energetice.

În literatura de specialitate se întâlnesc mai multe definiții ale termenului de aliment.

„Alimentul este un produs de origine animală sau vegetală, în formă solidă, vâscoasă sau lichidă, proaspăt sau prelucrat, ale cărui caracteristici, componente și stare de conservare permit utilizarea în alimentația umană” (Niac G. 2004).

Dicționarul explicativ al limbii române definește alimentul astfel: „produs în stare naturală sau prelucrat care servește ca hrană”.

Legea 150 / 2004 privind siguranța alimentelor prevede la art.3 alin. (1), (2) și (3) următoarele aspecte privind termenul de aliment:

- alin. (1) - „prin aliment sau produs alimentar se înțelege orice produs sau substanță, indiferent dacă este procesată integral, parțial sau neprocesată, destinată consumului uman sau preconizată a fi destinată consumului uman;

- alin. (2) - „alimentele includ și băuturile, guma de mestecat și orice altă substanță, inclusiv apa, încorporată intenționat în alimente în timpul producerii, pregătirii sau tratării acestora”;
- alin. (3) - „în noțiunea de aliment nu se includ: a) hrana pentru animale; b) animalele vii, în afara cazului în care acestea sunt destinate a fi procesate în vederea punerii pe piață a produselor destinate consumului uman; c) plantele înaintea recoltării; d) produsele medicinale; e) produsele cosmetice; f) tutunul și produsele din tutun; g) substanțele narcotice și psihotrope; h) reziduurile și contaminanții”.

Literatura de specialitate prezintă numeroase sistematizări ale principalelor grupe de alimente.

Banu C. și colab. (2009), în lucrarea „Alimentație pentru sănătate”, menționează că „alimentele se clasifică în: alimente comune, alimente pentru scopuri dietetice, speciale, alimente medicale și alimente funcționale”.

Hâncu N. și colab. (2012), în lucrarea „Abecedar de nutriție”, precizează că „în funcție de natura și compoziția lor, alimentele sunt grupate astfel:

- grupa 1 – cereale și produse cerealiere;
- grupa 2 – fructele și legumele;
- grupa 3 – laptele și produsele lactate;
- grupa 4 – alimentele bogate în proteine;
- grupa 5 – produsele zaharoase, uleiurile și grăsimile”.

Rinderiu E.T. și Ionescu A.M. (2004), în lucrarea „Alimentația și medicația în efortul sportiv”, menționează faptul că „principalele grupe de alimente pot fi sintetizate în opt categorii:

1. lapte și derivate lactate, reprezentând 15% din rația pe 24h;
2. carne, pește și derivate ale acestora, reprezentând 10% din rația pe 24h;
3. ouă, reprezentând 2% din rația pe 24h;
4. legume, fructe, reprezentând 15% din rația pe 24h;
5. cereale, leguminoase uscate, reprezentând 40% din rația pe 24h;
6. grăsimi alimentare (unt, frișcă, smântână, ulei), reprezentând 10% din rația pe 24h;
7. produse zaharoase, reprezentând 8% din rația pe 24h;
8. băuturi.

Niac G. (2004), în lucrarea „Alimentație - nutrienți, alimente”, semnaleză că „alimentele se pot împărți în 10 grupe, după natura și proveniența lor:

- grupa I: carne și derivate;
- grupa II: lapte și brânzeturi;
- grupa III: ouă;
- grupa IV: grăsimi;
- grupa V: pâine și făinoase;
- grupa VI: legume;
- grupa VII: fructe;
- grupa VIII: produse zaharoase;
- grupa IX: băuturi nealcoolice;
- grupa X: condimente, aditivi alimentari”.

Din punctul meu de vedere, principalele grupe de alimente pot fi considerate următoarele:

1. cereale și produse cerealiere (grâu, porumb, orz, ovăz, secară, mei, orez etc.);
2. legume și fructe;
3. lapte și derivate din lapte (brânză telemea, brânză dulce, cașcaval, mozzarella, șvaițer, brânză de burduf, urdă, smântână, frișcă, unt, iaurt, sana, kefir, lapte bătut etc.);
4. carne, preparate din carne și pește;
5. ouă;
6. grăsimi alimentare lichide și solide;
7. zahăr, produse zaharoase și miere;
8. băuturi.

1.2.1. Cereale și produse cerealiere

Grupa cerealelor și produselor cerealiere cuprinde grâul, secara, porumbul, orzul, ovăzul, pâinea, pastele făinoase, cerealele pentru micul dejun, orezul, anumite tipuri de biscuiți și alte produse similare.

Grâul, cea mai cultivată cereală la nivel mondial, conține amidon, celuloză, proteine, grăsimi, zaharuri, vitaminele B1, B2, B5, PP, minerale - calciu, fier, fosfor, magneziu și potasiu.

În alimentație, cerealele și produsele cerealiere reprezintă o importantă sursă de glucide și implicit de calorii.

Este important să se consume zilnic produse cerealiere deoarece glucidele pe care acestea le conțin nu produc creșteri masive ale glicemiei reflectate în producția crescută de insulină așa cum se întâmplă în cazul produselor zaharoase. Având în vedere faptul că glucidele (amidonul), din produsele cerealiere, au o absorbție lentă, oferă energie organismului pe o perioadă mai lungă de timp.

Produsele de panificație care au în conținutul lor făină albă, rafinată, conțin puține elemente nutriționale și prezintă un aport caloric crescut. Acest lucru se explică prin faptul că bobul de grâu este format din trei părți: partea externă sau tărața, germenul și miezul. Partea externă și germenul conțin numeroase vitamine (A, B1, B2, D, E, K, PP etc.), substanțe minerale (calciu, fier, magneziu, potasiu, iod, fluor, sodiu, siliciu etc.) și fibre, în timp ce miezul (care reprezintă peste 80% din bobul de grâu) conține gluten și amidon. Astfel, după măcinare, în făina albă rămâne doar ceea ce s-a obținut din miezul bobului de grâu, fiind îndepărtate tocmai elementele cele mai bune – tărața și germenul.

Uneori, făina albă, este îmbogățită cu aditivi chimici și vitamine de sinteză pentru a compensa pierderile din procesul de rafinare. Din păcate, pierderea fibrelor alimentare prin rafinare este un proces ireversibil.

Pentru o alimentație sănătoasă este indicat să se consume produsele fabricate din făină integrală (obținută din boabele de grâu în întregime), deoarece acestea sunt bogate în fibre, substanțe minerale (fier, fosfor, magneziu) și vitamine (B1, B2, B6, PP, E). Produsele din făină integrală oferă senzația de sațietate, aducând organismului o cantitate însemnată de energie necesară pentru o funcționare optimă.

Cantitatea de pâine recomandată într-o zi este de 350-550 grame. Cea mai sănătoasă pâine este cea făcută în casă, mai ales în situația în care avem posibilitatea să procurăm o făină care provine din grâu ecologic cultivat fără îngrășăminte chimice, pesticide, erbicide și fungicide.

