

Paweł Kuczma, kl. 1M

Dlaczego nie należy jeść o 22:45?

Zdrowe żywienie to bardzo modny temat. Mimo nagłośnienia w mediach i apelu lekarzy niewielu z nas stosuje prawidłową dietę. Jest to spowodowane wieloma czynnikami m. in. pracą, stylem życia, brakiem jedzenia gdy jest potrzebne, chorobami. Jedną z zasad właściwego żywienia głosi, że nie należy jeść niczego na około trzy godziny przed snem. Przy założeniu, że przeciętny, pracujący człowiek zasypia około godziny 23, można powiedzieć, że ostatni posiłek w ciągu dnia powinno się jeść podczas dziennika. Zgodnie z tymi zasadami, rzeczywiście jedzenie pieczonych kurczaków jak i ciasteczek o godzinie 22:45 jest nieodpowiednie. Można ogólnie powiedzieć, że nie je się na noc. Czym to jest podyktowane? Według lekarzy i mojego skromnego zdania spożywanie pokarmu na noc prowadzi do wielu chorób i schorzeń. Jeśli zjemy przed snem, to z pewnością trudno będzie nam zasnąć. Uważam, że dzieje się tak dlatego, że zmuszamy żołądek do pracy. Sen natomiast jako stan małej aktywności organizmu i zahamowania procesów życiowych koliduje ze wzmożoną pracą układu trawiennego. Zaśniemy więc dopiero gdy przetrawimy spóźnioną kolacyjkę. Może się okazać, że przez to się nie wyśpimy. To z kolei prowadzi do obniżonej wydajności i odporności, czego skutkiem może być stres i choroby. Proponuje wyobrazić sobie przeciętną osobę, może mieć na imię Zbigniew. Zbigniew nie należy do osób prowadzących zdrowy tryb życia. Je gdy jest głodny i gdy ma co jeść. Kiedy ma ochotę na tłustą golonczkę z piwkiem, nie żałuje sobie. Z racji wykonywanego zawodu (jest motorniczym) często pracuje do późna i do domu przychodzi głodny. Naję się porządnie, oglądnie co nieco w telewizji (ostatnio nabył HBO) i idzie spać. Mimo, że odczekał kilkadziesiąt minut i zasnął dość szybko, Zbigniew popełnił błąd. Otóż

spalając golonczkę otrzymał dużo energii, której teraz śpiąc nie wykorzystuje prawie w ogóle. Energia zamieniana jest w tłuszcz. Wynika z tego, że ludzie jedzący na noc szybko mogą przybrać na wadze. Nadwaga natomiast z pewnością nie służy organizmowi. Osoba, która ma nadwagę szybko się męczy i poci (a wtedy wystarczy, że ją wiatr przewieje i grypa gotowa!). Poza tym ludzie otyli niekiedy źle się czują w swoim ciele, co prowadzi do stresu, a nawet chorób psychicznych.

Rozpatrzmy inny przypadek. Zbigniew przychodzi z pracy i jak zawsze jest głodny. Zjada pół bochenka chleba, cały zapas wędlin, a wszystko popija sokiem marchwiowym. Następnie ogląda długi film (np. "60 sekund") i zasypia. Rano wstaje z wyrzutami. Jest na siebie zły, bo nie umył zębów, jak go mamusia uczyła. Raz nic się nie stanie. Jednak takie częstsze zaniedbywanie szczotkowania zębów po jedzeniu prowadzi do próchnicy i bólów zębów.

Poza tym regularne spożywanie posiłków przed snem powoduje szkodliwe przyzwyczajenia. Zbigniew traktuje za normalne jedzenie dziesięciu pączków z nadzieniem wiśniowym około północy. Nie widzi w tym nic niezdrowego (zwłaszcza w czasie pobytu w Tesco czynnym do 24:00). Właściwie to właśnie wtedy jest głodny. Zachwianie porządku pór dnia, w których powinno się jeść może sprawić, że śniadanie będziemy jeść po południu, obiad o 18:00, a kolację w godzinach nocnych. A to dlatego, że właśnie wtedy odczuwamy głód. Podobnie jest ze Zbigniewem. Bardzo późna pora kolacji pociągnęła u niego bardzo późną porę śniadania i obiadu. Przez to Zbigniew jest rozkojarzony i niezorganizowany.

Podsumujmy, Zbigniew nie jest wzorowym przykładem. Jest zmęczony, zestresowany, otyły. Musi iść do dentysty, bo próchnica zaatakowała jego zęby. Poza tym zawsze brakuje mu czasu. Chodzi spać grubo po północy. Jest niezadowolony ze swojego stanu fizycznego. Nie ma już kondycji jak dawniej, mięśnie okryła warstwa miłutkiego tłuszczu. Właściwie to wygodniej mu teraz tylko się turlać i kąpać w basenie. **A wszystko wzięło swój początek w**

jedzeniu przed snem. Nie potrafił lepiej zorganizować sobie czasu, pokonało go łakomstwo. Teraz wydaje mu się rzeczą niemożliwą wrócić do normalnych pór jedzenia posiłków, tzn. śniadanie- ok. 8:00, obiad- ok. 14:00 i kolacja do godziny 20:00 (oczywiście można uwzględnić drobne przekąski między posiłkami, albo wprowadzić czwarte danie). Najgorsze jest to, że obecna sytuacja Zbigniewa nie wynika z tego, że pracę kończy bardzo późno (bo pracuje tylko na dzienną zmianę do 18:00) tylko z jego niezorganizowania i lenistwa. Przychodzi zmęczony, siada i mimo głodu odpoczywa przy gazecie lub telewizji. Dopiero później idzie jeść. Niestety Zbigniew nie jest wyjątkiem, ba, niestety nawet motorniczowie nie są wyjątkiem. Jest to zjawisko często przeze mnie obserwowane. Pan Zbigniew niech będzie dla nas przestrogą i przypomina nam, żeby unikać jak ognia jedzenia na noc.

Są jednak okoliczności w których jedzenie w nocy wcale nie jest nieodpowiednie. Nasz bohater ma kolegę Wanię. Wania jest ochroniarzem i lubi noc. Dlatego większość godzin przepracowuje w nocy. W tym przypadku jedzenie w późnej porze jest bardzo dobre dla Wani i jego niemałego organizmu. Dzięki temu nie zasypia na warcie, ma dużo energii na szalone pościgi za złymi ludźmi. Problem próchnicy rozwiązują gumami do żucia marki "Fresz", które kupuje hurtowo. Wania chodzi spać około godziny 9:00 rano, wstaje przed swoim ulubionym serialem "Zbuntowany anioł" o 18:00 i je śniadanie. Obiad kończy koło północy, a kolację konsumuje mniej więcej w czasie wschodu słońca. Mimo, że Wania jest "przestawiony" to nie jest otyły, nie cierpi też na bezsenność, ma zęby zdrowe, ogólnie jest szczęśliwy. Załóżmy, że koledzy Zbigniew i Wania idą na imprezę urodzinową do Roksany. Przyjęcie trwa całą noc więc nasi bohaterowie muszą jeść by mieć siły na zabawy i płaśy. Jest to jak najbardziej zrozumiałe. Podobnie sytuacja wygląda w inne święta np. Nowy Rok, imieniny, rocznica ślubu, zakończenie roku szkolnego. Jak widać nie zawsze zdanie: nie można jeść o 22:45 ma jest w pełni uzasadnione. Najlepiej

stwierdzić, że można jeść najpóźniej na trzy godziny przed snem. Powinniśmy też przestrzegać regularności posiłków i ich rozłożenia ilościowego (**obiad ok. 40%, śniadanie 30-35 %, kolacja 25-30%**). Ważne też jest by w jadłospisie znalazły się wszystkie zasadnicze składniki pokarmowe w odpowiednim stosunku wzajemnym. **Jako zasadę przyjmuje się, że białka powinny pokrywać ok. 15% dobowego zapotrzebowania kalorycznego, tłuszcze ok. 20%, węglowodany ok. 65%**. Najłatwiej to osiągnąć jeżeli spożywamy produkty możliwie najbardziej naturalne i różne co do ich pochodzenia. W planowaniu odpowiedniej diety potrzebne są wiarygodne tabele przedstawiające zawartość witamin, kaloryczność i inne. Warto wspomnieć także o higienie i kulturze spożywania posiłków. Najważniejsza jest czystość zarówno przyrządzania jak i konsumowania dań. Jeść powinniśmy bez pośpiechu, kęsy należy żuć dokładnie. Ważny jest dobry nastrój podczas jedzenia, gdyż wszelkie emocje i wzruszenia działają szkodliwie na prawidłowy przebieg procesów trawienia. Ważną kwestią jest także zachowanie przy stole, które jest wyrazem poziomu kulturalnego danej osoby. Istotne znaczenie ma poza tym estetyczne podawanie potraw.

Reasumując, nasza dieta zależy od warunków w jakich przebywamy. My, uczniowie oraz inni ludzie, którzy pracują o typowych godzinach (tzn. od 7:00-8:00 do 15:00-16:00) nie powinniśmy jeść niczego o 22:45. Właściwie to naszym zadaniem jest staranie się o kończenie posiłku do godziny 20:00. Dzięki temu zmniejszamy prawdopodobieństwo wystąpienia bezsenności, otyłości, próchnicy, niepotrzebnych przyzwyczajzeń. Pan Zbigniew jest doskonałym przykładem jak jedzenie o późnej porze może zniszczyć człowieka. Wnioskujemy także, że samo jedzenie na noc nie czyni nic złego, wręcz przeciwnie, jesteśmy zadowoleni, że się najedliśmy. Dopiero skutki i skutki tych skutków pociągają za sobą nieprzyjemności. Bezsenność, otyłość i złe przyzwyczajenia powodują stres, zmęczenie, zmniejszoną odporność. Prowadzi

to do rozmaitych nieraz ciężkich chorób (czasem też psychicznych). Istnieją osoby (jak Wania), którym jedzenie na noc nie szkodzi, lecz pomaga. Dochodzimy więc do wniosku, że to nasza praca, nasz sposób bycia determinuje dietę i zasady określające kiedy, gdzie i co jeść. Wania i inni ludzie, którzy pracują na nocną zmianę są wyjątkami, które potwierdzają regułę, że nie można jeść w nocy, o 22:45. Nie lekceważmy niszczącej siły posiłków spożywanych wcześniej niż na trzy godziny przed snem i wystrzegajmy się jej. Wynika z tego, że żeby zdrowo żyć trzeba być dobrym organizatorem. To chyba jednak nie jest zbyt wysoka cena za takie ogromne szczęście.

Źródła:

1. Mała Encyklopedia Zdrowia, PWN Warszawa 1973 r.
2. Popularna Encyklopedia Powszechna, Grupa Wydawnicza Bertelsmann Media, Kraków 2002r.
3. Rodzinna Encyklopedia Zdrowia, Przegląd Reader's Digest Warszawa 2000r.
4. Sprawdź, co radzi lekarz; Bertelsmann Media 2003r.
5. Lekarz Domowy, Świat Książki Warszawa 2003r.
6. Strona internetowa www.wiem.onet.pl