PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS
czyli z Erasmusem po zdrowie :)
Nr 9/04.2019

Podczas jednej z klasowych rozmów wypłynął problem energetyków, izotoników, kolorowych napojów...W sumie zostałam poproszona przez moich uczniów o „zgłębienie zawartości" tych napojów, stąd zawartość tego numeru gazetki jest zgodna z ich życzeniem. Tu miejsce na pozdrowionka dla mojej klasy:)
Proszę bardzo – to dla Was – czytajcie:)

Czym jest izotonik? Napój izotoniczny jest to płyn, którego stężenie jest takie samo, jak stężenie płynów ustrojowych w organizmie. Napoje takie, oprócz wody, zawierają także niezbędne minerały i węglowodany, czasem również witaminy. Dzięki temu, że ciśnienie osmotyczne izotoników jest bardzo zbliżone do ciśnienia osmotycznego płynów ustrojowych, napoje te bardzo szybko i skutecznie nawadniają organizm, pozwalają utrzymać odpowiednie stężenie składników mineralnych i węglowodanów w ciele.

Pozostałe napoje można podzielić na dwie grupy: hipotoniczne oraz hipertoniczne. Do tych pierwszych należy np. woda. Stężenie składników mineralnych w wodzie jest mniejsze niż w płynach ustrojowych. Woda jest bardzo szybko wchłaniana, ale nie uzupełnia niedoborów energii. Natomiast przykładem napojów hipertonicznych są soki. W nich, z kolei, ilość składników mineralnych i węglowodanów jest większa od tej we krwi. Dlatego też soki nie są wskazane jako środek nawadniający, za to mogą szybko uzupełnić niedobory energii w postaci węglowodanów.

Co jest w środku? Głównym składnikiem napojów izotonicznych jest woda. W przypadku niedostatecznego jej dostarczania, wydajność organizmu spada. Nawet niewielkie odwodnienie może być niebezpieczne dla zdrowia. Gdy utracimy taką ilość wody, która odpowiada 5% masy ciała, wydolność organizmu spadnie aż o 30%.

Drugim ważnym składnikiem napojów izotonicznych jest sód. Dzięki niemu wypijana woda zostaje efektywnie wchłonięta. Jest on również ważny do utrzymania równowagi elektrolitów. W trakcie wysiłku fizycznego sód pozwala na utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała. Oprócz sodu, w napojach izotonicznych znajduje się również potas, który również bierze udział w wielu procesach niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu mięśniowego i nerwowego.

Magnez i wapń – kolejne składniki – są potrzebne do prawidłowej pracy układu mięśniowego i nerwowego. Magnez uczestniczy również w utrzymaniu prawidłowej temperatury ciała.

W skład izotoników wchodzą także węglowodany – głównie łatwo przyswajalne, takie jak glukoza, fruktoza, maltoza, sacharoza czy maltodekstryna. Są one źródłem energii i sprawiają, że organizm jest zdolny do większych wysiłków. Węglowodany wraz z sodem zwiększają wchłanianie wody. Zazwyczaj jest ich ok. 4-8g na 100ml napoju. Jednak im więcej jest węglowodanów, tym mniej skuteczne nawadnianie organizmu, gdyż płyn taki dłużej pozostaje w żołądku.

Przykładowy przepis na napój izotoniczny (500 ml):

- 500 ml wody
- 25 g miodu
- 2 plastry cytryny
- Sól: 0,5 g (szczypta) – 1,25 g (1/5 łyżeczki), najlepiej himalajskiej
- Liście mięty – do smaku

Imbirowy izotonik zalecany jest po długim oraz ciężkim treningu, który pozostawia delikatne uczucie mdłości. Delikatnie pikantny smak uspokaja żołądek, a także zmniejsza ból mięśni: średniej wielkości imbir obrać i pokroić w plastry, wrzucić do garnka i zalać 1 litrem wody, gotować przez ok. 15 minut. Kiedy woda ostygnie można dla smaku

dodać odrobinę stewii lub miodu. Do tak przygotowanej wody imbirowej dla wzbogacenia smaku można jeszcze dodać sok z 3 cytryn oraz ½ łyżeczki soli morskiej.

Żurawinowy napój charakteryzuje wysoka zawartość witaminy C oraz elektrolitów, dzięki czemu dostarczają do organizmu wszystkie niezbędne składniki, które są wydalane razem z potem w trakcie aktywności fizycznej. Aby przygotować taki izotonik wystarczy 3 szklanki soku z żurawiny połączyć z 5 szklankami wody, ½ łyżeczki soli oraz 2 łyżeczkami syropu klonowego. Dodanie 1 gwiazdki anyżu wzmocni charakterystyczny smak napoju. Schłodzić przed wypiciem.

Tropikalny izotonik to orzeźwiający smak łączący w sobie 3 szklanki wody kokosowej, ¼ filiżanki wyciśniętej limonki oraz ¼ wyciśniętej cytryny. Na koniec należy dodać szczyptę soli morskiej oraz łyżeczkę miodu.

Napoje energetyczne dostarczają dużej dawki energii oraz poprawiają uwagę i koncentrację. Nie są jednak zalecane przez lekarzy i dietetyków, gdyż prowadzą do skutków ubocznych zagrażających zdrowiu i życiu. Zwiększają ryzyko zawału serca oraz nasilają agresję wśród młodzieży.

Napoje energetyczne w swoim składzie zawierają głównie cukier i substancje pobudzające, takie jak kofeina. Przeznaczone są przede wszystkim dla osób wykonujących pracę umysłową oraz aktywnych fizycznie. Należy jednak pamiętać, że częste picie tego rodzaju napojów może mieć niekorzystny wpływ na organizm.

Napoje energetyczne – kto najczęściej je stosuje?

Napoje energetyczne znane są również pod nazwami: napoje energetyzujące, energy drinki, energetyki. Ich zadaniem jest dostarczenie organizmowi szybko przyswajalnej energii niezbędnej do kontynuowania pracy umysłowej bądź wysiłku fizycznego, zwłaszcza w sytuacjach odczuwania zmęczenia i znużenia. Po energy drinki najczęściej sięgają osoby podejmujące się intensywnych treningów, a także uczniowie i studenci w okresach natłoku nauki. Energetyki są również powszechnie wykorzystywane przez zawodowych kierowców (np. samochodów ciężarowych) wyjeżdżających w długotrwałe trasy. Zawód ten wymaga wielogodzinnego zachowania uwagi i koncentracji, często bez możliwości odpoczynku i snu.

Skład napojów energetycznych

Podstawowym składnikiem napojów energetycznych jest kofeina wykazująca działanie pobudzające na układ nerwowy. Jest to substancja pochodzenia roślinnego o właściwościach redukujących zmęczenie, senność oraz polepszających ogólną sprawność umysłową i ruchową. Kofeina przyczynia się również do przyspieszenia procesów przemiany materii i czynności serca oraz działa moczopędnie. Innymi składnikami energy drinków są:

- tauryna – aminokwas odpowiadający za wytwarzanie hormonów, które uczestniczą w procesie spalania tłuszczów. Związek ten wpływa na pracę serca, pobudza mięśnie do pracy, a także bierze dział w procesach metabolicznych;
- guarana – zawiera w swoim składzie kofeinę. Jej działanie polega na stymulowaniu układu nerwowego, przez co poprawia zdolności poznawcze – pamięć, uwagę, koncentrację;
- cukier – czyli węglowodany proste, które są szybko i łatwo przyswajalne przez organizm. Wykazuje krótkotrwały, korzystny wpływ na aktywność mózgu;
- inozytol – związek, który bierze udział w przemianie tłuszczów i cholesterolu (przyczyniając się do obniżenia poziomu tzw. „złego" cholesterolu we krwi). Ma pozytywny wpływ na ogólną sprawność intelektualną.

W składzie napojów energetyzujących znajdują się również syntetyczne witaminy z grupy B i witamina C oraz składniki mineralne, m.in. magnez. Należy jednak pamiętać, że energetyki nie pokryją dobowego zapotrzebowania organizmu na te substancje i nie zastąpią witamin i minerałów dostarczanych wraz z pożywieniem. Do napojów energetycznych dodawane są również inne substancje, np. barwniki mające na celu poprawę koloru oraz wartości sensorycznych – smaku, zapachu energy drinków.

Napoje energetyczne – jakie są skutki uboczne dla zdrowia?

Napoje energetyczne, choć dla niektórych posiadają nieocenioną wartość pobudzającą, nie są zalecane przez specjalistów żywieniowych, dietetyków i lekarzy. Stanowią one zagrożenie dla zdrowia, a nawet dla życia człowieka. **Energetyki zwiększają ryzyko zawału serca zarówno u osób w starszym wieku, jak też u ludzi młodszych.** Stwierdzono, że po wypiciu napoju energetyzującego u młodzieży często występują objawy towarzyszące zawałowi, takie jak: kołatanie serca oraz nudności. Nadużywanie energetyków przyczynia się również do wzrostu poziomu agresji wśród młodzieży. Odpowiada za to kofeina, której zawartość w energy drinkach jest bardzo wysoka, a nawet przewyższająca zdolności organizmu do poradzenia sobie z taką dawką. Energetyki prowadzą również do nadpobudliwości psychoruchowej, która zaburza koncentrację i uwagę. **Skutkami częstego sięgania po napoje energetyzujące są problemy z zaśnięciem mimo odczuwanego zmęczenia.** Energetyki zawierają dużą ilość cukru, dlatego połączone z niezdrową, źle zbilansowaną dietą mogą przyczyniać się do rozwoju próchnicy zębów, nadwagi oraz otyłości.

Bananowo-kokosowy napój

Banany i woda kokosowa zawierają dużą ilość potasu, który korzystnie wpływa na metabolizm i dodaje energii.
Błonnik i przeciwutleniacze, których źródłem są pomarańcze to dodatkowy zastrzyk wzmacniającej witaminy C.

Składniki:
1/2 szklanki wody kokosowej, 1/2 szklanki mleka, 1/2 dojrzałego banana, 1/2 pomarańczy
Sposób przygotowania:
Owoce wraz z wodą, mlekiem zblenduj.

Jagodowo-cytrusowy napój energetyczny
Jagody zwierają naturalne cukry, które nie powodują gwałtownego skoku poziomu glukozy, ale stopniowo uwalniają się do krwiobiegu. Dzięki temu napój sporządzony na ich bazie dostarcza ci energii na wiele godzin. Dodaj do nich sok z limonki i kilka listków mięty.
Składniki:
1 szklanka wody niegazowanej, 1 szklanka mieszanki jagód i owoców leśnych (czerwonej porzeczki, malin, jeżyn, borówki amerykańskiej, goji), sok z jednej limonki, 4-5 listków mięty
Sposób przygotowania:
Owoce wraz z sokiem z limonki, wodą i miętą zmiksuj blenderem. W razie potrzeby przecedź.

Napój energetyczny na bazie matcha
Proszek matcha, który powstaje z liści zielonej herbaty, zawiera zarówno kofeinę, jak i L-teaninę, która również ma działanie pobudzające. Znajdują się w nim także aminokwasy spowalniające uwalniania teaniny i kofeiny, przez co napój przygotowany na bazie matcha dostarcza energii na dłużej.
Składniki:
1 szklanka niegazowanej wody mineralnej, 1 łyżeczka miodu, 2 łyżeczki proszku matcha, sok z jednej limonki
Sposób przygotowania:
Wszystkie składniki zmiksuj razem. Najlepiej będzie to zrobić za pomocą blendera.

Energetyczna joga czyli asany dodające energii

Czy wiesz, że joga to nie tylko znakomity sposób na ukojenie emocji i odzyskanie równowagi wewnętrznej? Istnieją też asany dodające energii. Jeśli chcesz aktywnie i z werwą zacząć dzień, ten typ aktywności fizycznej będzie dla ciebie idealny!
Ponadto codzienna sesja jogi pomoże ci utrzymać harmonię na linii ciało-umysł, złagodzić stres, wzmocnić mięśnie, usunąć napięcie. Skupmy się jednak na optymistycznym poranku. Poznaj najlepsze asany dodające energii i ciesz się życiem!

Pies z głową w dół

To bez wątpienia jedna z najbardziej popularnych i podstawowych asan. **Jest ona szczególnie zalecana osobom początkującym**, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z jogą. Polega ona na ułożeniu ciała w kształt odwróconej litery „V".

Wielką zaletą tej pozycji jest fakt, że nie wymaga ona dużego wysiłku fizycznego i jest w miarę stabilna, dzięki czemu łatwo utrzymać ją nawet przez kilka minut.

Jak prawidłowo wykonać tę pozycję?
Uklęknij na macie i podeprzyj się dłońmi tak, aby znalazły się one w linii prostej z barkami, a kolana w jednej linii z biodrami (tworząc kąt 90 stopni w stosunku do maty). Plecy idealnie proste.
Mocno oprzyj dłonie i stopy o podłoże, ponieważ to właśnie one będą utrzymywały cały ciężar twojego ciała w trakcie wykonywania ćwiczenia.
Oddychaj głęboko. Następnie przejdź na palce u stóp, unieś kolana, wypchnij pośladki w górę – tak mocno, jak potrafisz. W miarę możliwości wyprostuj nogi w kolanach. Rozluźnij kark i opuść luźno głowę.
Staraj się maksymalnie opuścić pięty w stronę maty, przenosząc na nie cały ciężar ciała.
Utrzymaj pozycję przynajmniej przez 10 sekund, cały czas głęboko oddychając.
Następnie zegnij kolana, opuść je na matę i wróć do pozycji wyjściowej (podczas wydechu).

Korzyści płynące z tej asany
Uwolnienie napięcia nerwowego i stresu
Wzmocnienie kości i mięśni
Poprawa elastyczności barków, bioder, kończyn, klatki piersiowej i kręgosłupa
Usprawnienie procesów trawiennych
Poprawa ukrwienia mózgu
Solidny zastrzyk energii, który pomaga usunąć zmęczenie
Asany dodające energii są niezastąpione o poranku! Przekonaj się sam, że działają dużo lepiej niż filiżanka mocnej kawy!

Pies z głową w górę

Jest to kolejny z wariantów pozycji psa, bardzo często mylony z pozycją kobry. Jej podstawową cechą jest to, że cała waga ciała opiera się na dłoniach i stopach. Pamiętaj, aby nie przyklejać nóg do podłogi, tak jak robi się to w asanie kobry.

Jak prawidłowo wykonać tę pozycję?
Pozycja wyjściowa jest identyczna jak w przypadku psa z głową w dół.
Oddychaj spokojnie, a następnie weź głęboki wdech. Na wydechu obciągnij palce u stóp i podnieś biodra do góry.
Rozprostuj nogi, a grzbiety stóp oprzyj o podłogę. Stopy rozstaw na szerokość bioder.
Wyprostuj ramiona w łokciach. Dłonie opieraj na macie tuż pod barkami – tak, aby przedramiona były ustawione prostopadle do podłogi. Następnie unieś tułów. Nogi powinny znajdować się kilka centymetrów nad podłogą.
Plecy wygnij w łuk i oddychaj spokojnie. Wzrok skieruj ku górze. Wytrzymaj w tej pozycji przynajmniej 10 sekund, po czym opuść ciało i wróć do pozycji wyjściowej.
Korzyści płynące z tej asany
Wzmocnienie mięśni ramion, barków, nadgarstków, brzucha, talii, klatki piersiowej i pośladków
Poprawa elastyczności kręgosłupa
Rozciąganie i otwieranie klatki piersiowej
Zwiększenie pojemności płuc (pogłębienie oddechu)
Działanie antydepresyjne
Zastrzyk energii

Pozycja wojownika 1

Asana wojownika – podobnie jak pozycja psa – również ma kilka różnych wariantów. Została ona zainspirowana postacią Virabhadra – mitologicznego wojownikia starożytnych Indii. Był on owocem cierpienia Shivy po śmierci jego małżonki.
Pozycja wojownika jest uważana jedną z najzgrabniejszych pozycji w jodze. Wszystkie jej trzy warianty przedstawiają kroki wojownika, jakie ten podjął, aby pomścić śmierć małżonki Shivy.
Jak prawidłowo wykonać tę pozycję?
Stań prosto i rozstaw nogi na szerokość bioder
Wdychaj głęboko powietrze przez 5 sekund, wstrzymaj oddech na 10 sekund, po czym wydychaj przez kolejne 10 sekund.
Rozstaw stopy i unieś w górę wyprostowane ramiona.
Zrób prawą nogą wykrok do przodu, lewa pozostaje z tyłu.
Następnie obróć prawą stopę tak, aby tworzyła z lewą kąt 90 stopni.
Utrzymaj asanę przez przynajmniej 10 sekund, po czym rozluźnij mięśnie.
Wróć do pozycji wyjściowej, a następnie wykonaj asanę na drugą stronę.
Korzyści płynące z tej asany
Wzmocnienie mięśni nóg i pośladków
Zwiększenie wydajności organizmu
Lepsza równowaga i stabilność
Złagodzenie bólu w niektórych częściach ciała

Savasana, czyli pozycja nieboszczyka

Savasana to chyba najprostsza pozycja jogi, która nie wymaga absolutnie żadnego wysiłku fizycznego. Chociaż pozornie łatwa – w rzeczywistości jedna z najtrudniejszych do opanowania. **Sztuka jej wykonania polega na unieruchomieniu zarówno ciała, jak i umysłu** i pozostaniu w świadomym bezruchu.
Generalnie **pozycja ta jest obowiązkowym elementem kończącym każdą sesję jogi**. Wykonując ją powinieneś zminimalizować aktywność umysłową. Zrób co w twojej mocy, aby zapomnieć o wszystkich sprawach, oczyścić umysł i maksymalnie skupić się na oddechu
Jak prawidłowo wykonać tę pozycję?
Połóż się na macie na plecach. Nogi rozstaw na szerokość bioder.
Lekko odseparuj ręce od reszty ciała. Głowa powinna spoczywać w jednej linii z kręgosłupem. Wewnętrzną część dłoni skieruj ku górze. Palce rozluźnione.
Skoncentruj się na głębokim oddechu, aby uwolnić całe napięcie i maksymalnie rozluźnić mięśnie.
Korzyści płynące z tej asany
Złagodzenie bólu głowy
Zwalczenie zmęczenia i bezsenności
Obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
Działanie antydepresyjne
Zastrzyk energii, czyli dobry humor przez cały dzień