



Niedowaga i jej wpływ na dobre samopoczucie

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik dostarczy Ci dodatkowych informacji na temat medycznych zagrożeń związanych z niedowagą.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki temu podręcznikowi dowiesz się, że niedowaga może być równie zła, a nawet gorsza niż nadwaga.

Nawet jeśli chodzi o zdrowie i odżywianie, mamy tendencję do skupienia się bardziej na wadach nadwagi niż niedowagi, należy podkreślić, że niedowaga lub złe odżywianie wiąże się również z pewnymi zagrożeniami dla zdrowia.

Ten zasób ma na celu dostarczenie Państwu wiedzy na temat BMI, ryzyka niedowagi i radzenia sobie z niedożywieniem.

Sprawdź swój BMI

Jeśli obawiasz się, że możesz mieć niedowagę, najłatwiejszym sposobem sprawdzenia jej jest sprawdzenie wskaźnika masy ciała (BMI).

Body Mass Index mierzy zawartość tłuszczu w organizmie i jest powszechnie

stosowany do określenia, czy waga jest zdrowa. BMI oblicza masę ciała osoby dorosłej jako stosunek masy ciała do wzrostu.

Formuła BMI jest prostym równaniem opracowanym w latach trzydziestych XIX wieku przez belgijskiego matematyka Adolphe Queteleta i jest powszechnie wyrażana w systemie metrycznym (kg/m²).

$$\text{BMI} = \text{waga (kg)} / [\text{wysokość (m)}]^2$$

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowy dorosły BMI powinien wynosić od 18,5 do 25, więc jeśli wynik to 18,5 lub mniej, oznacza to, że masz niedowagę.

Oczywiście musimy pamiętać, że formuła nie jest idealna i może przekraczać ilość tkanki tłuszczowej u osób męskich, a w przypadku osób starszych o mniejszej masie mięśniowej - nie doceniać poziomu tłuszczu. Mimo to, narzędzie to jest dość dokładne i bardzo pomocne, jeśli chodzi o szybkie sprawdzenie, czy Twoja masa ciała jest zdrowa.

Chcą mieć niedowagę.

Osoby z niedowagą można podzielić na dwie ogólne grupy: tych, którzy mają problemy (często medyczne), które uniemożliwiają im przybranie na wadze, oraz tych, którzy wkładają wiele wysiłku w

utratę wagi do punktu, w którym jest niedowaga.

Pierwszą grupę stanowią zazwyczaj osoby z problemami medycznymi, chorobami fizycznymi i psychicznymi. Do tej grupy zaliczymy również osoby uzależnione od narkotyków, osoby, którym brakuje żywności z powodu ubóstwa oraz osoby, których niedowaga jest spowodowana przez ich geny i naprawdę szybki metabolizm. Jak widzimy, niedowaga może dotyczyć wielu osób z różnych grup społecznych, a jedną rzeczą, która łączy je wszystkie, jest niedowaga bez chęci bycia w ten sposób.

Drugą grupę stanowią głównie młode dziewczyny i kobiety, dla których niedowaga jest atrakcyjna. W skrajnych przypadkach może to prowadzić do zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja, bulimia itp.

W obu przypadkach niedowaga nie jest w żaden sposób korzystna dla naszego zdrowia, ponieważ w większości przypadków determinuje ona niedożywienie i może prowadzić do większych problemów zdrowotnych.

Ryzyko niedowagi.

Zagrożenia dla zdrowia związane z niedowagą obejmują:

- niedożywienie,
- niedobory witamin,

- niedobory minerałów,
- problemy skórne, słabe włosy i paznokcie,
- anemia,
- osteoporoza,
- zmniejszona odporność,
- czując się zmęczonym cały czas,
- płodność,
- nieregularne cykle menstruacyjne,
- kwestie wzrostu i rozwoju w przypadku dzieci i nastolatków,
- zwiększone ryzyko powikłań po operacji,

Niedowaga często oznacza, że nie dostarczamy naszemu organizmowi składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli nasz organizmowi brakuje pewnych witamin i minerałów, to po prostu nie ma materiału do budowy mocnych włosów lub paznokci, walki z chorobami lub dostarczania nam energii. Jeśli chcemy, aby nasze ciało działało tak, jak powinno, musimy zadbać o nie i zapewnić mu jak najlepsze paliwo, jakie możemy otrzymać - zdrową, wartościową żywność w odpowiedniej ilości.

Leczenie

Mając tak zły wpływ na nasze zdrowie, jak wcześniej wspomniano, niedowagę zdecydowanie trzeba leczyć. Nawet jeśli jedzenie fast foodów lub innego rodzaju pustych kalorii wydaje się być łatwym i przyjemnym sposobem na zdobycie kilku kilogramów, to nic nam to nie da.

Zdrowe zdobycie kilku kilogramów więcej może być naprawdę trudnym zadaniem. Będzie łatwiej, jeśli nie masz nadwagi z przyczyn psychicznych lub psychicznych. W tym przypadku po prostu uświadamiając sobie, że zjedzenie nieco więcej zdrowej żywności może pomóc w wielu przypadkach poniższe kilka prostych wskazówek może być wystarczające, aby zachęcić do zmian. Może to być o wiele trudniejsze, jeśli można przybrać na wadze z powodu chorób lub leczenia, lub złego stanu zdrowia psychicznego lub zaburzeń odżywiania. W takich przypadkach będziesz potrzebował specjalisty, który pomoże ci teraz skomponować dietę i pomoże ci ją stosować. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, jak przybrać na wadze w zdrowy sposób.

Wskazówki, jak przybrać na wadze w zdrowy sposób.

- Spróbuj częściej jeść posiłki, ale skup się bardziej na regularnym jedzeniu małych ilości niż zrzucanie stosu jedzenia za jednym zamachem.
- Jedz więcej przekąsek, zwłaszcza owoców, warzyw i orzechów,
- Włącz do swojej diety całe ziarna, owoce, warzywa, przetwory mleczne, orzechy i nasiona oraz chude białka,
- Ponieważ picie może zmniejszyć apetyt, spróbuj wypić 30 minut przed lub po posiłku.
- Dodanie sera, orzechów i nasion jako dodatków do potraw sprawi, że staną się one bogatsze w kalorie i smaczniejsze.
- Nie unikaj ćwiczeń, ponieważ w ten sposób możesz zwiększyć swój apetyt i przybrać na wadze, dodając mięśnie do swojego ciała.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia informacje na temat niedowagi i jej wpływu na samopoczucie. W dzisiejszych czasach ludzie mają tendencję do skupienia się bardziej na problemie nadwagi, a następnie niedowagi, należy podkreślić, że dostarczanie organizmowi

zbyt mało pożywienia może mieć również poważne konsekwencje,

Zapoznanie się z tym podręcznikiem przed każdą sesją z grupą pomoże Ci poprowadzić dyskusję z grupą i odpowiedzieć na ich pytania zgodnie z metodą sprawdzenia, czy nie mamy nadwagi, jaki wpływ na nasze zdrowie może mieć i jak sobie z tym poradzić.

Należy jednak mieć świadomość, że nie wszystkie zioła i przyprawy zostały wymienione w tym podręczniku i że uczniowie mogą podać przykłady różnych przypraw, których używają. Bądź ciekawy i otwarty. W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć dyskusję.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat znaczenia przypraw.

Kiedy skończą, poproś ich, aby zastanowili się, jakie przyprawy i zioła używają członkowie ich społeczności. Daj im pomysł, aby zapytać ich grupę (zwłaszcza, czy składa się ona z osób różnej narodowości, jakie przyprawy i zioła lubią ze swoim jedzeniem i jakie są dla nich korzystne dla ich zdrowia.

Pozwól swojej grupie skomponować menu na jeden dzień (śniadanie, obiad i kolację), używając różnych rodzajów ziół i przypraw, które pasują do wybranego przez nich jedzenia.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095