

Dobre na zgagę



**Dietetyk
Karolina Drobot
Poradnia Dietetyczna
Siła Zdrowia
w Ropczycach**

Zgaga to dolegliwość potrafiąca pogorszyć komfort życia. Jest oznaką problemów w przewodzie pokarmowym. Polega na zarzucaniu kwaśnej treści żołądka do przełyku. Stąd bierze się odczucie pieczenia i kwaśne odbijanie jako efekt stanu zapalnego. W początkowym etapie walki ze schorzeniami przewodu pokarmowego jakim jest np. refluks, sposobem na złagodzenie dolegliwości jest przede wszystkim odpowiednia dieta. Zgaga pojawia się najczęściej po zjedzeniu posiłku, schyleniu się lub w pozycji leżącej.

Dieta osoby borykającej się ze zgagą przede wszystkim powinna być obfita w produkty, które nie będą zwiększać wydzielania kwasu solnego w żołądku, a przez to unikną zarzucania kwaśnej treści żołądkowej i uczucia pieczenia. Dlatego powinno się unikać potraw kwaśnych, ostrych, ciężkostrawnych, długo zalegających w żołądku. Dieta powinna być oparta na produktach lekkostrawnych, łagodnych, nie podrażniających błony śluzowej przełyku i żołądka. Należy wykluczyć ostre przyprawy, produkty tłuste, podroby, produkty czekoladowe, mocne esencjonalne wywary, kiszonki, kawę, mocną herbatę, napoje gazowane i fast foody. Zgagę mogą również powodować owoce cytrusowe. Produktami nie wywołującymi zgagi są pszenne pieczywo, chude mięso i ryby, produkty nabiałowe, makarony, drobne kasze, ryż. Dobrym dodatkiem jest również siemię lniane. Osoby borykające się z uczuciem zgagi nie powinny jeść w pozycji półsiedzącej oraz nie mogą przejadać się. Powinny jeść częściej, ale mniej oraz nie najadać się tuż przed snem.

PRZED ▼



Do grona mieszkanek powiatu, które w Zespole Szkół Techniczno-Weterynaryjnych w Trzycianie przeszły fryzjersko-kosmetyczną metamorfozę, dołączyła pani Alicja z Ropczyc.

Mieszkanką naszego powiatu zajęły się Magdalena Ziolo z klasy II i Katarzyna Nowak z klasy IV oraz czuwająca nad wszystkim nauczycielka zawodu Agnieszka Majka. Klientce, która miała mocno przejaśnione włosy, ekipa z Trzyciany wykonała podkreślającą urodę koloryzację w odcieniach czekoladowego brązu i platynowego blondu. - Została też wykonana delikatna, asymetryczna grzywka - wyjaśnia Agnieszka Majka. Na zakończenie Kasia zrobiła pani Alicji makijaż. **so**

PO ▼



FOTO: A. KOCHAŃSKA (2)

Do udziału w projekcie „Metamorfozy” zapraszamy kolejne czytelniczki, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie. Oferta obejmuje wykonanie nowej fryzury i makijażu. Zajmują się tym uczennice ZST-W w Trzycianie pod okiem nauczycieli. Usługi wykonywane są bezpłatnie, a jedynym kosztem klientki jest dojazd do Trzyciany. Żeby poddać się metamorfozie, wystarczy umówić się telefonicznie na wizytę, dzwoniąc do ZST-W w Trzycianie pod numer telefonu 17 851-40-77. Można zrobić to w dowolny dzień roboczy, w który pracuje szkoła. Sama wizyta w Trzycianie możliwa jest w poniedziałki, wtorki i środy, w godz. od 8:00 do 15:00. Warunkiem skorzystania z usług jest podpisanie zgody na wykorzystanie swojego wizerunku przez organizatorów „Metamorfoz”, czyli tygodnik Reporter Gazeta oraz ZST-W w Trzycianie. Każda uczestniczka „Metamorfoz” jest fotografowana przed i po wykonaniu usług fryzjerskich i kosmetycznych, a zdjęcia wraz z opisem są publikowane na naszych łamach.

Żywnienie a aktywność fizyczna



**Dietetyk
Magdalena Kobos
Finezja
Zdrowia Ropczyce
669-005-552**

Odpowiednia dieta ma bardzo duże znaczenie nie tylko dla zdrowia, ale przekłada się także na wyniki, jakie osiągamy podczas wysiłku. Podczas aktywności fizycznej organizm musi się nauczyć wykorzystywać odpowiednio zasoby energii. Naszemu organizmowi nie jest obojętne, co zjemy

przed wysiłkiem lub po nim, dlatego powinniśmy dostarczać pełną gamę niezbędnych składników odżywczych. W początkowej fazie organizm „uczy się” wykorzystywać wszystkie zasoby energii w trakcie treningu. Nie nauczy się tego oczywiście z dnia na dzień, dlatego bardzo ważną rolę odgrywa czas i odpowiednio zbilansowana dieta, a efekty będą długofalowe. W zależności od pory treningów i zajęć w ciągu całego dnia powinniśmy mieć inne posiłki z odpowiednią podażą składników odżywczych. Magazynujemy w ten sposób energię na wysiłek, który ma nastąpić. Najodpowiedniejszym źródłem energii przed wysiłkiem fizycznym, np. treningiem, są węglowodany.

Oczywiście chodzi o węglowodany złożone, a nie proste. Węglowodany proste mogą powodować duże wahania glukozy we krwi i konsekwencją tego jest hipoglikemia i osłabienie. Dla osób aktywnych fizycznie powinno być bardzo ważne, aby nie doprowadzić do nagłego spadku glukozy we krwi. Węglowodany złożone nie powodują gwałtownych wahań, a glukoza jest uwalniana stopniowo. Ma to bardzo duży wpływ na treningi, ogólne samopoczucie i ewentualne starty w zawodach sportowych. Posiłek węglowodanowy powinno się zjeść około dwie, trzy godziny przed treningiem. Bardzo ważne jest, aby nie robić tego tuż przed ćwiczeniami. Wtedy posiłek mógłby powodować ciężkość, zmniejszyć na-

szą wytrzymałość i przyspieszyć zmęczenie. W okresie okotreningowym wskazane są węglowodany proste o średnim i wysokim indeksie glikemicznym, łatwo przyswajalne. Mogą to być np. soki owocowe, koktajle mleczno-owocowe, batony energetyczne domowej roboty, żele energetyczne. Na dwie godziny przed wysiłkiem powinniśmy unikać posiłków ciężkostrawnych, tłustych i smażonych na głębokim tłuszczu. Żywnienie po treningu jest także bardzo ważne, ponieważ uzupełnia ono niedobory wykorzystanych składników odżywczych. Nie można się jednak przejadać. Po zakończeniu wysiłku dobrze jest zjeść posiłek regeneracyjny, który wspomaga regenerację białek w mięśniach i pozwala uzupełnić

glikogen w tkance mięśniowej. Należy go spożyć do dwóch godzin po treningu. Zaleca się, aby posiłek ten był węglowodanowo-białkowy, przy czym białka powinny być pełnowartościowe, głównie pochodzenia zwierzęcego, a węglowodany łatwo przyswajalne np. owoce i pieczywo. Nie wolno ćwiczyć ani z pełnym, ani z pustym żołądkiem. Pełny posiłek będzie dobrze trawiony jeżeli się go zje co najmniej 30 minut - a przy długotrwałym wysiłku nawet do 60 minut - od jego zakończenia. Do utrzymania prawidłowej i pełnej sprawności fizycznej niezbędne jest odpowiednie nawodnienie. Powinniśmy wypijać od 1,5 l do 2 l wody dziennie. Jest to norma dla dorosłych ludzi. Osoby aktywne fi-

zycznie powinny dodatkowo uzupełniać płyny podczas wysiłku - około 1-1,5 l na godzinę. Przed i w trakcie treningu powinniśmy zadbać o odpowiedni poziom elektrolitów. Podczas ćwiczeń trwających dłużej niż godzinę dochodzi do ich dużej utraty, dlatego zalecane jest picie napojów izotonicznych. Dzięki temu szybko uzupełniane są nie tylko płyny, ale także minerały, witaminy, a w mniejszym stopniu także węglowodany. Podsumowując: to, co i kiedy jemy, ma bardzo duże znaczenie dla naszego organizmu i dla efektów, które chcemy uzyskać dzięki ćwiczeniom. Pamiętajmy, że nie tylko trenujemy organizm w trakcie ćwiczeń, ale także przez odpowiednio zbilansowaną dietę.

REKLAMA

Klimatyzacja
Wentylacja

KLIMA TEC Sędziszów Młp.
ul. Mickiewicza 2
tel. 17 22 28 847

www.klimattec.pl
klimattec@op.pl
kom. 605 537 007

WIOSENNA PROMOCJA
klimatyzatorów dla domu lub mieszkania

Klimatyzator Midea Blanc z montażem
już od 2 199 zł + 8% VAT

BEZPŁATNIE
USTALIMY DLA CIEBIE
KONCEPCJĘ MONTAŻU

ENERGORES
Sp. z o.o.
Rzeszów ul. Rejtana 10A
tel. 602 388 115
e-mail: energores@rze.pl
www.energores.rze.pl

ŚWIADCZYMY
USŁUGI W ZAKRESIE:
• wentylacja • rekuperacja
• pompy ciepła

OFERTA WAŻNA DO 31.05.2017 LUB DO WYCZERPIANIA ZAPASÓW