

Chęciny 9.11.2023

Studentka III roku studiów I stopnia kierunku Dietetyka- **Anna Złotnik Skura** pod opieką mgr Doroty Mikołajewicz pracownika Instytutu Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum wzięły czynny udział w wykładzie „Eliksiry wiecznej młodości – tajniki odżywiania i suplementacji” w Chęcińskim Uniwersytecie III Wieku.

Omówiono zjawisko starzenia się oraz czynniki mające na nie wpływ -głównie styl życia i zasoby genetyczne.

Omówiono zjawisko witalności organizmu

- wpływ snu na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji psychicznej i fizycznej
- **piramidę zdrowego odżywiania** i aktywności fizycznej
- wpływ właściwego poziomu **wody** na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, oraz zachowanie młodości
- Rolę **antyoksydantów** i ich wpływ na redukcje wolnych rodników w organizmie(wit C, wit E, wit A, **Polifenole** -właściwości zielonej Herbaty jako źródła katechin i polifenoli
- Resweratrol, Kolagen, Kwercetynę, Kwas hialuronowy** i ich źródła w żywności
- Koenzym Q, kurkuminę, Ashwagandę** i ich wpływ na organizm
- właściwości **Astragalusa** (traganek)-jego wpływ na przedłużenie życia telomerów
- właściwości **Kwasów Omega 3** i ich źródła w pożywieniu

Zagrożenia związane ze spożywaniem zbyt dużych ilości cukrów w żywności oraz ich zamienniki-ksylitol, stewia, erytrol.

Owoce dzikiej róży , mniszka lekarskiego oraz wit D i ich wpływ na odporność organizmu

Właściwości **Spiruliny**- jej pozytywny wpływ na skórę i zdrowie człowieka- obniżenie poziomu cholesterolu, poprawa pamięci i koncentracji, korzystny wpływ na poziom cukru we krwi oraz pracę tarczycy

Zalety **Siemienia Lnianego** jako źródła błonnika, składników mineralnych- Żelaza, Cynku, Wapnia i magnezu, wit A,C,E,F(Na witaminę F składają się trzy niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe – NNKT. Są to:

- kwas alfa-linolenowy (ALA) z grupy omega-3,
- kwas linolowy (LA) z grupy omega-6,
- Kwas arachidonowy

Odpowiednia ilość NNKT w diecie gwarantuje utrzymanie w dobrej kondycji skóry, paznokci i włosów) Nieoceniony wpływ siemienia lnianego na pracę jelit.

PREZES potwierdzam udział w wykładzie:
Chęcińskiego Uniwersytetu
Trzeciego Wieku

Zofia Puchala
Zofia Puchala

Podpis:

D. Mikołajewicz

CHĘCIŃSKI UNIWERSYTET
TRZECIEGO WIEKU
26-060 Chęciny, ul. Armii Krajowej 18A
Tel. 41-31-51-097. Regon 364887047
NIP 959-19-74-358