

Wiadomości Zootechniczne

ROK LV (2017) NUMER 4 (295)



Państwowy Instytut Badawczy

ul. Sarego 2, 31-047 Kraków
tel. 666081176, 666081198, 666081202, fax 12 2856733
e-mail: wiad-zoot@izoo.krakow.pl internet: http://www.izoo.krakow.pl

Wydawnictwa własne IZ PIB

RADA REDAKCYJNA

Przewodniczący: prof. dr hab. Eugeniusz Herbut
Członkowie: prof. dr hab. Paweł Bielański, prof. dr hab. Robert Eckert, prof. dr hab. Ewa Hanczakowska, prof. dr hab. Józefa Krawczyk

RECENZENCI

prac zamieszczonych w numerze:

prof. dr hab. Bronisław Borys, IZ PIB, Kraków
prof. dr hab. Marian Brzozowski, SGGW, Warszawa
dr hab. Renata Cegielska-Radziejewska, UP, Poznań
prof. dr hab. Zbigniew Dobrzański, emeryt UP, Wrocław
dr Katarzyna Fiszdón, SGGW, Warszawa
prof. dr hab. Bogusław Fuchs, UP, Wrocław
dr hab. Piotr Herbut, UR, Kraków
dr Karolina Jasińska, SGGW, Warszawa
dr hab. Tadeusz Kaleta, prof. SGGW, Warszawa
prof. dr hab. Czesław Klocek, UR, Kraków
prof. dr hab. Jacek Kondratowicz, UWM, Olsztyn
dr hab. Małgorzata Kosicka-Gębska, SGGW, Warszawa
prof. dr hab. Dorota Kowalska, IZ PIB, Kraków
prof. dr hab. Józefa Krawczyk, IZ PIB, Kraków
dr hab. Daniel Lipiński, prof. UP, Poznań
prof. dr hab. Krzysztof Lipiński, prof. UWM, Olsztyn
dr hab. Marian Lipiński, prof. UP, Poznań
prof. dr hab. Anna Litwińczuk, UP, Lublin
prof. dr hab. Teresa Majewska, UWM, Olsztyn
dr hab. Monika Michalczyk, SGGW, Warszawa
dr hab. Wiesława Młodawska, UR, Kraków
prof. dr hab. Emilia Mróz, UWM, Olsztyn
dr hab. Maciej Murawski, UR, Kraków
prof. dr hab. Jan Niemiec, SGGW, Warszawa
prof. dr hab. Bożena Patkowska-Sokoła, UP, Wrocław
prof. dr hab. Bogumiła Pilarczyk, ZUT, Szczecin
dr hab. Ewa Skrzypczak, UP, Poznań
prof. dr hab. Ryszard Słomski, UP, Poznań
prof. dr hab. Zdzisław Smorąg, IZ PIB, Kraków
prof. dr hab. Krzysztof Śurówka, UR, Kraków
prof. dr hab. Sylwester Świątkiewicz, IZ PIB, Kraków
dr hab. Ryszard Tuz, UR, Kraków
prof. dr hab. Stanisław Winnicki, ITP, Oddział Poznań
dr hab. Jarosław Woliński, prof. IFiZZ PAN, Jabłonna
dr hab. Tomasz Ząbek, prof. IZ PIB, Kraków

REDAKCJA

Redaktor naczelny: mgr Danuta Dobrowolska
Sekretarz redakcji: mgr Bogusława Krawiec
Tłumaczenie na jęz. ang.: mgr Jerzy Pilawski
Redaktor graficzny: mgr Bogusława Krawiec
Skład i łamanie: Maria Makarewicz
Fot. na okładce: Owce pomorskie (fot. B. Borys)

Redakcja informuje, że wersja drukowana czasopisma jest wersją pierwotną

Drukowano w Zespole Wydawnictw i Poligrafii Instytutu Zootechniki PIB (2017). Nakład 550 egz.



Droży
Czytelnicy

Naprawdę jesteśmy tym, co jemy

Wpływ pożywienia na nasz organizm jest nie do przecenienia. Błędy żywieniowe oraz niska aktywność fizyczna prowadzą do rozwoju szeregu chorób, np. nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, udarów, cukrzycy, anemii, osteoporozy. Choroby te nie tylko pogarszają jakość naszego życia, ale mogą je także skrócić. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody, regulujących procesy chemiczne i czynności organizmu. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne jest zaopatrzenie go w odpowiednią ilość makro- (tłuszcze, białka, węglowodany) i mikrośladników (sole mineralne) oraz energii. Życie w ciągłym pędzie utrudnia jednak utrzymanie zbilansowanej diety. W ostatnich latach wzrosła świadomość konsumentów na temat zasad racjonalnego odżywiania. W codziennym menu zwiększyła się ilość owoców i warzyw, spadła konsumpcja mięsa wieprzowego, a nawet wołowego. Na talerzu coraz częściej zaczęły pojawiać się: drób, króliki, jagnięcina i ryby. Duży wpływ na zmianę naszych nawyków żywieniowych mają media poprzez propagowanie zdrowego stylu życia.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zwraca uwagę na konieczność utrzymania odpowiedniego bilansu energetycznego i zdrowej wagi. Istotne jest ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych jako źródła energii i zastąpienie ich nienasyconymi. Równie ważne jest zwiększenie spożycia warzyw i owoców, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, orzechów, a zmniejszenie spożycia cukrów prostych oraz soli (sodu).

Posiłki powinny pojawiać się na naszych stołach regularnie (najlepiej co 3–4 godziny). 50% zawartości naszego talerza powinny stanowić warzywa, zwłaszcza zielone i owoce. Ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, jarmuż, kapusta czy cykoria, zawierają błonnik i cenne karotenoidy (antyoksydanty). 25% powinno stanowić chude mięso, a kolejne 25% węglowodany, najlepiej produkty zbożowe o niskim indeksie glikemicznym. Zachowując takie proporcje przy każdym posiłku dajemy swojemu ciału odpowiednią kombinację substancji odżywczych. Niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu jest wapń, który pełni wiele ważnych funkcji ustrojowych. Znajduje się w naszych kościach, zębach, we krwi i płynach pozakomórkowych. Dlatego też w naszej diecie nie może zabraknąć mleka i jego przetworów. Mięso (zwłaszcza czerwone) można częściowo ograniczyć, zastąpić je rybami, warzywami strączkowymi i jajami. Zamiast tłuszczu zwierzęcego można wprowadzić do jadłospisu oleje roślinne. Należy unikać spożywania cukru i słodczy, a w zamian jeść owoce i orzechy. Nadmiar soli można zastąpić ziołami. Pijmy wodę! Przynajmniej 1,5 l dziennie. Unikajmy używek.

Oto prosta instrukcja obsługi naszych organizmów. Dzięki stosowaniu się do niej nasze ciała będą zdrowsze, szczęśliwsze i pełne energii.

Danuta Dobrowolska

Czasopismo indeksowane przez bazę danych: PBN, Agro, Arianta, ePNP oraz Index Copernicus

WARUNKI PRENUMERATY: Cena roczna 52,00 zł

Zapraszamy na stronę internetową czasopisma: <http://wz.izoo.krakow.pl>

Stworzenie oddzielnej strony internetowej i anglojęzycznej wersji czasopisma finansowane w ramach umowy Nr 774/P-DUN/2017 ze środków Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego przeznaczonych na działalność upowszechniającą naukę.

