Pożywienie

O ile bez wody człowiek przeżyje maksymalnie kilka dni to bez jedzenia jest w stanie przeżyć około miesiąc, skrajny czas do zgonu to 60 dni. Jednak będzie to niełatwy okres, zwłaszcza w przypadku nagłego a nie stopniowego odcięcia od pożywienia. Oprócz konieczności zmaganie się z głodem pojawi się dodatkowy stres i obciążenie psychiczne. W czasie głodu będzie widoczny postępujący ubytek masy mięśniowej i wydajności fizycznej. Głodzenie powyżej 3 dni prowadzi do obniżenia o około 30% poziomów krążącej we krwi insuliny oraz glukozy. W przypadku dzieci przeżywalność jest niższa.

Jedzenie w innych językach:

Angielski: food

Ukraiński: харчування (wym. kharchuvannya)

Rosyjski: еда (wym. yeda)

Niemiecki: Essen

Czeski: jídlo

Słowacki: jedlo

FAQ

Najczęściej Zadawane Pytania

Jak długo wytrzymam bez jedzenia?

Rozsądnie do 3 dni można sobie poradzić z głodówką, później jest coraz ciężej. Maksymalny czas jaki człowiek może przeżyć bez jedzenia do 30-60 dni. W przypadku dziecka okres ten będzie znacznie krótszy. W przypadku osób chorych, starszych oraz kobiet w ciąży okres ten również ulegnie mocnemu skróceniu.

Jakie są skutki głodówki?

Długotrwały głód niesie ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne:

- utratę masy mięśniowej i osłabienie,
- niedobory witamin, składników odżywczych i mineralnych,
- zaburzenia elektrolitowe i kwasicę,
- problemy z układem krążenia
- problemy z układem oddychaniem,
- pogorszenie wydajności narządów wewnętrznych,
- zaburzenia hormonalne i zaburzenia płodności,
- zwiększone ryzyko infekcji i chorób.

Jak długo mogę przechowywać pożywienie?

Najczęściej zależy to od daty wytworzenia i stosowanych dodatków. Datę na opakowania podaje producent. Orientacyjną długość podano w poniższej tabeli.

Tabela. Orientacyjny okres przydatności do spożycia poszczególnych produktów spożywczych

PRODUKT	OKRES PRZYDATNOŚCI	UWAGI
SÓL	bezterminowo	Bez ziół i dodatków
CÓKIER	bezterminowo	
SODA OCZYSZCZONA	bezterminowo	
MIÓD	bezterminowo	Prawdziwy

SUSZONE ZIARNA FASOLI, KUKURYDZY, GROSZKU, SOI	5-10 lat	Suche środowisko
SUSZONE WARZYWA, GRZYBY, OWOCE	5 lat	Suche środowisko
KADAO	5 lat	
JAJA W PROSZKU	5 lat	
PUSZKOWANE WOŁOWE I WIEPRZOWE GULASZE PODSMAŻANE	4 lata	Produkty wojskowe
SER ŻÓŁTY	3 lata	
RYŻ BIAŁY	2-5 lat	
RYŻ BRĄZOWY	8 miesięcy	
RYŻ DZIKI	6 miesięcy	
MAKARON	2 lata	
SOCZEWICA	12-18 miesięcy	
KASZA MANNA	5 miesięcy	
KASZA JĘCZMNIENNA, GRYCZANA	10 miesięcy	
MĄKI	3-5 miesięcy	
MLEKO W PROSZKU	1 rok	
OLIWA	1 rok	
PŁATKI OWSIANE	1 rok	
SOCZEWICA	1 rok	
KAWA	1 rok	
KETCHUP	1 rok	
SMALEC	1 rok	W niskiej temperaturze
PUSZKOWANE OWOCE	12-18 miesięcy	

KISZONA KAPUSTA, OGÓRKI	12-18 miesięcy
SOS POMIDOROWY	12-18 miesięcy
HERBATA	18 miesięcy
PROSZEK DO PIECZENIA	2 lata
HERBATNIKI I SUCHARY	2-3 lata
PRZYPRAWY ZIOŁOWE	2-3 lata
PUSZKOWANA FASOLA	2-5 lat

Czy mogę bezpiecznie spożywać pokarmy z przekroczoną datą przydatności?

To zależy. Ze względu na wymagania prawne producenci często zaniżają datę przydatności do pożycia i możliwe jest ich konsumowanie nawet po tej dacie. Jednak należy robić to ostrożnie – sprawdzić czy po otwarciu nie widać pleśni, czy struktura nie budzi wątpliwości, czy smak w małej ilości nie jest dziwny.

Gdzie szukać pożywienia jeśli nie mam dostępu do sklepu?

Można poprosić o pomoc sąsiada – na tym też polega obrona cywilna. Jeśli musisz jednak szukać gdzieś indziej pożywienia, spróbuj w:

- automatach które często są dostępne w budynkach takich jak szkoły, uczelnie, szpitale, duże firmy, markety budowlane
- siłowni (batony, suplementy diety, odżywki, napoje),
- drogerie (słodycze, napoje, kawy i herbaty),
- urzędy pocztowe (słodycze, napoje),
- stacje paliw (napoje, przekąski, kanapki),
- sklepy takie jak np. IKEA,
- sklepy turystyczne/sportowe (batony energetyczne, liofilizowane posiłki, napoje, odżywki),
- sklepy ogrodnicze (nasiona),
- sklepy zoologiczne, weterynarz (karma w puszce lub sucha dla zwierząt),
- w sadach i ogrodach – jeśli umiesz rozpoznać warzywa i owoce.

Ile pożywienia/kalorii potrzebuję?

Dorosły człowiek, który nie podejmuje aktywności fizycznej powinien spożywać około 1600 - 2000 kcal dziennie. Dla osób uprawiających sporty sporadycznie dzienne zapotrzebowanie kaloryczne wynosi około 1800 - 2400 kalorii. Osobom trenującym regularnie poleca się dostarczanie organizmowi od 2000 do 2600 kcal.

Ile kalorii znajduje się w produktach spożywczych?

To zależy jakich, orientacyjnie przedstawia to tabela poniżej.

Tabela. Ilość kalorii w produktach spożywczych

RODZAJ	PRODUKT	LICZBA KALORRI NA 100G PRODUKTU
WARZYWA	Fasola biała	140
	kukurydza	130
	oliwki zielone	125
	groszek zielony	100
	ziemniaki	99
	bób	85
	szpinak	49
	brukselka, burak	43
	fasola szparagowa	40
	marchew	38
	cebula	34
	brokuły	29
	kalafior	23
	pomidor	17
	ogórek	13

OWOCE	awokado	160
	banan	95
	granat	83
	winogrona	69
	mango	67
	gruszka	54
	ananas	54
	jabłka	52
	morele, nektarynki, brzoskwinie	48
	śliwki	45
	mandarynki, pomarańcze	42
	cytryna	36
	arbuz	36
	grejpfrut	36
NABIAŁ	Masło	720
	Margaryna	680
	Majonez	660
	Ser żółty	357
	Ser biały (chudy/tłusty)	113-148
	Mleko 3.2%	58
	Jajko	155
MIĘSO	Boczek	510
	Żeberka	320

	Karkówka	260
	Kaczka	180
	Schab	170
	Udko z kurczaka	150
	Indyk	130
	Wołowina	113
	Wieprzowina	109
	Cielęcina	108
	Pierś z kurczaka	99
RYBY	Węgorz	325
	Makrela	220
	śledź	210
	Łosoś	200
	Makrela	180
	Pstrąg	160
	Pstrąg wędzony	117
	Tuńczyk	110
	Karp	110
	Dorsz	94
	Morszczuk	89

Nie jestem dietetykiem, jak określić ile jedzenia potrzebuję?

Najprościej zobaczyć na produktach które najczęściej kupujesz ile mają kalorii i dobrać samemu taką ilość pożywienia aby zapewnić dla dorosłego człowieka minimalnie 1600 - 2000 kcal dziennie. Jeśli zakładasz duży

wysiłek fizyczny nawet 2000 do 2600 kcal dziennie. Pamiętaj, że powinieneś zapewnić jedzenie wszystkim domownikom na okres przynajmniej 7 dni. Nie zapominaj o zwierzętach domowych.

Czy wystarczy spożywać jeden typ pożywienia?

Ważne jest aby dieta była zróżnicowana, monotonia może prowadzić do obniżenia ilości witamin w organizmie. Szczególnie ważne jest spożywanie owoców i warzyw.

Jak uzupełnić dietę w owoce i warzywa w przypadku braku do nich dostępu?

W zasadzie jedyną możliwością w takim przypadku jest korzystanie z suplementacji. Na rynku dostępne są produkty warte uwagi takie jak JuiceFestiv: Daily Fruit oraz Daily Veggie. Jedno opakowanie starcza na miesiąc pełnej suplementacji.

Co to jest jedzenie liofilizowane?

Jedzenie liofilizowane, to produkty poddane procesowi liofilizacji czyli suszeniu po wcześniejszym zamrożeniu z zastosowaniem obniżonego ciśnienia. Żywność jest odwadniania poprzez usunięcie około 70-95% wody. Taka żywność może być przechowywana przez okres 2 lat od daty produkcji.

Co to są racje MRE?

MRE to skrót od angielskich słów Meal, Ready-to-Eat – racje żywnościowe gotowe do zjedzenia. Popularność zyskały dzięki używaniu w Siłach Zbrojnych USA. Obecnie stosowane są przez wojska na całym świecie. MRE mają wysoką zawartość sodu i niską zawartość błonnika i kwasów tłuszczowych. Nie zaleca się spożywania wyłącznie MRE przez okres dłuższy niż 21 dni. Spożywanie MRE przez dłuższy czas może prowadzić do niedoborów żywieniowych, które mogą mieć wpływ na zdrowie . Ważne jest również kontrolowanie spożycia kalorii podczas spożywania MRE.

Czy jedzenie wojskowe można kupić jeśli jestem cywilem?

Tak, w Internecie jest dużo sklepów z tego typu żywnością. Jest dostępna również na portalu Allegro.

Jak przechowywać produkty w przypadku awarii lodówki?

Powinieneś być przygotowany aby produkty o długiej dacie ważności przechowywać w warunkach pokojowych – jedzenie liofilizowane, suszone, puszkowane. Produkty przechowywane w lodówce będzie trzeba zjeść w pierwszej kolejności poczynając od produktów mięsnych i dań gotowych.

Jak długo wytrzyma lodówka po utracie zasilania?

Produkty przechowywane w lodówce wytrzymają 4 godziny jeśli lodówka nie będzie otwierana.

Jak długo wytrzyma zamrażarka po utracie zasilania?

W przypadku produktów mrożonych – zamrażalnik powinien wytrzymać 48 jeśli był pełny. W przypadku zapełniania 50% wytrzyma 24 godziny.

W jakich warunkach przechowywać produkty suche?

Najlepiej w miejscu chłodnym, bez dostępu światła słonecznego.

Czy mogę jeść produkty z pleśnią?

Jeśli nie jest to pleń specjalnie wytworzona, tj. znajdująca się na serach pleśniowych oraz na niektórych grzybach jedzenie pleśni jest szkodliwe. Choć pleśń może być widoczna tylko na powierzchni produktu spożywczego, oznacza to, że pleśń zanieczyściła już cały produkt i nie należy go spożywać. Po spożywaniu spleśniałej żywności istnieje ryzyko rozwoju chorób nerek i wątroby, chorób układu oddechowego i przewodu pokarmowego, a także alergii.

Zjadłem coś z pleśnią co zrobić?

W takim przypadku pomaga węgiel aktywowany ponieważ absorbuje toksyny, potencjalnie pomagając oczyścić organizm z zarodników pleśni.

Jakie produkty dają najwięcej energii?

Produkty takie jak krem owocowy, dżem, czekolada, miód, batony proteinowe, suszone owoce. Godne uwagi są tak zwane żelazne racje czyli pamikan (składający się z suszonego mięsa i łoju) i pinola (na bazie suszonej kukurydzy, może występować z dodatkami syszonych owoców, orzechów oraz rodzynek)