

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/artukul/czy-wiesz-co-pijesz-wyklad-wszechnicy-zywieniowej>

Czy wiesz co pijesz? wykład Wszechnicy Żywieniowej



**Wszechnica Żywnościowa SGGW zaprasza na wykład dr hab. inż. Doroty Nowak „ Czy wiesz co pijesz?”.
20.11.2024, godz. 17:15. Wydział Żywności Człowieka, budynek 32, aula II.**

Coraz częściej konsument ma świadomość, że nawadnianie organizmu jest niezbędne. Zrodził się dobry zwyczaj noszenia ze sobą pojemników z wodą i częstego jej popijania. Ale picie to nie tylko potrzeba fizjologiczna, to także korzyści lub niekorzyści zdrowotne, to także czerpanie przyjemności.

Na rynku spotykamy się z coraz większym asortymentem płynów do picia: wód mineralnych, soków czy napojów. Dla konsumenta oznacza to potrzebę wyboru i rodzące się pytania: Który z nich wybrać? Czy każdy przynosi korzyści dla organizmu? Co wybrać: wodę mineralną czy sok owocowy? A jeśli wodę mineralną to jaką? Korzystając z porad dostępnych w Internecie czy telewizji nie zawsze można znaleźć właściwą odpowiedź. Zatem warto posiąść własną wiedzę na temat poszczególnych grup soków, wód czy napojów, aby wszystkie bombardujące informacje skonfrontować z własną wiedzą dotyczącą ich funkcji w organizmie.

Wyjaśnimy co dzieje się w komórkach naszego organizmu z zależności od tego, co pijemy. Bo grunt to rozumienie tego, co robimy. Dalej, zdefiniowane będą pojęcia wody mineralnej, soku czy nektaru, bo np. nie każdy „sok” to sok! Omówione będzie znaczenie poszczególnych grup płynów znajdujących się w diecie dla organizmu człowieka. Powiemy, dlaczego dietetycy obwiniają napoje za ich znaczący udział w powiększaniu masy ciała. Będzie też mowa o izotonikach i energetykach.

Mamy nadzieję, że proponowany wykład przyczyni się do tego, że podczas kolejnych zakupów w spożywczaku, przechodząc wzdłuż regału z wodami sokami i napojami, dostrzeżecie Państwo istotne różnice między nimi i dokonacie w pełni świadomego wyboru konkretnego produktu.

[Oglądaj online na YouTube](#)

Metryczka

Data opublikowania:	14.11.2024 15:16
Data ostatniej aktualizacji:	18.11.2024 15:49
Liczba wyświetleń:	1