



Zdravá výživa

aneb výživou ke zdraví

Jméno a příjmení

Studijní obor

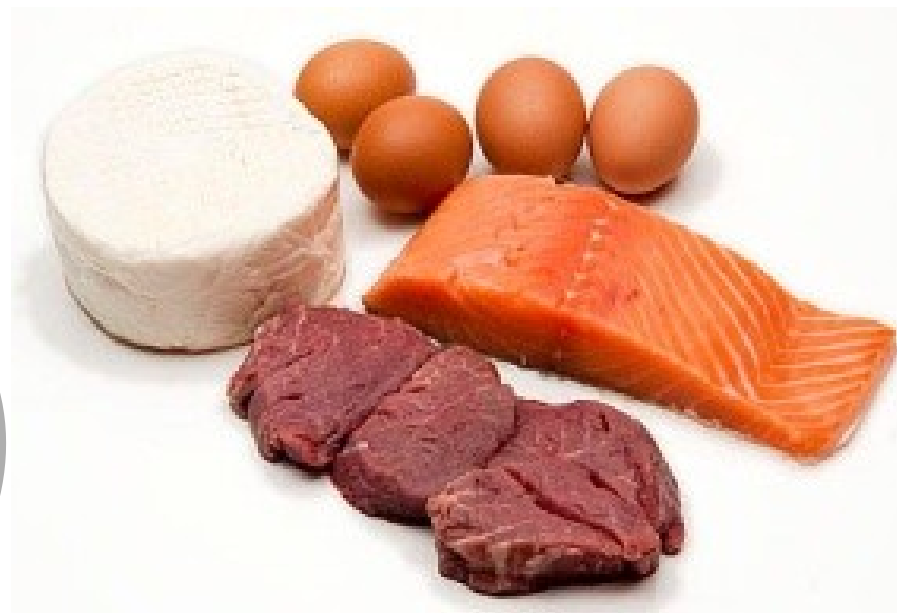
. ročník, kombinovaná forma

LS - 2023

- Ovlivňuje tělesný růst a duševní vývoj dítěte.
- Má zásadní vliv na dosažení dobré kondice dospělých. Sama o sobě nemůže být sice zárukou dobrého zdraví, ale může být dobrým základem pro jeho udržování.
- Přijímaná strava by měla vyhovovat potřebám organismu s ohledem na věk, pohlaví, výdej energie a zátěžová období ve vývoji člověka, např. v období růstu, těhotenství, nemoci.
- Vyvážená strava a dobré stravovací návyky mohou podstatně ovlivnit váš vzhled i to, jak se cítíte. Existuje stále více důkazů o tom, že nesprávná výživa může způsobit řadu vážných problémů.
- Zahrnuje velké množství různorodých potravin
- Zabraňuje chronickým chorobám (obezita, cukrovka, srdeční choroby)
- Obsahuje základní živiny, doplňkové živiny a dostatek vody

Základní živiny

Nejdůležitější složkou potravin jsou živiny. K živinám patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Z nich organismus získá látky a energii.



Bílkoviny

Jsou součástí buněk ve všech organismech

1. Tvořeny 20 aminokyselinami
2. Stavba svalů a kostí
3. Umožňují průběh chemických reakcí
4. Živočišné – maso, mléko, vejce
5. Rostlinné – luštěniny, cereálie

Tuky

- Zásobárna energie
- Umožňují vstřebávání některých vitamínů
- Nesmí se jich konzumovat moc

Dělí se na:

- I. Živočišné - máslo, sádlo
- II. Rostlinné – neobsahují cholesterol - olivový olej, slunečnicový olej, sójový

Sacharidy

- Nejdůležitější zdroj energie
- Štěpením vzniká glukóza

Dělí se na:

- I. Jednoduché – ovoce, mléko, cukr – sladké
- II. Složené – obiloviny, luštěniny brambory
- III. Polysacharidy – vláknina – obilniny, luštěniny, ořechy, ovoce a zelenina
- IV. Naše tělo využívá hlavně škrob a sladké sacharidy

Pitný režim

- Rovnováha mezi příjmem a výdejem
- 2-3 litry tekutiny denně
- Příjem plynulý v průběhu dne
- Základ – voda (mírně mineralizovaná), stoprocentní džusy, ovocné čaje

Doplňkové živiny

Vitamíny a minerály

- ✓ Katalyzátory biochemických reakcí
- ✓ 13 základních typů
- ✓ Rozpustné v tucích (A,D,E,K) a ve vodě (B,C,H)
- ✓ Nedostatek - hypovitaminóza – onemocnění
- ✓ Přebytek – hypervitaminóza – smrtelné otravy
- ✓ Zdroje – ovoce, zelenina, maso

Minerály jsou biologické substráty podmiňující životní funkce organismu.

Patří mezi ně vápník, fosfor, sodík, chlor...



Klíčové živiny

Chléb, obilniny a brambory

Jsou hlavním zdrojem vitamínů B.

Celozrnné potraviny obsahují také hodně hořčíku, chromu a manganu.

Bílá mouka bývá v některých zemích obohacována tiaminem, niacinem, železem a vápníkem, což zlepšilo kvalitu národního jídelníčku.

Brambory jsou poměrně nevýrazným zdrojem vitamínu C, ale v zemích, kde se brambor konzumuje velké množství – což je i u nás – není jejich příspěvek k příjmu vitamínu C zanedbatelný.

Ovoce a zelenina

Denně bychom měli sníst pět porcí nebo kusů ovoce či zeleniny, pro získání přiměřeného množství vitamínů a minerálů v potravě.

Ovoce i zelenina jsou mimořádně **bohaté na vitamin C** – zvláště papriky, jahody, kiwi a citrusové ovoce.

Mrkev, mango a papája jsou výrazným zdrojem beta – karotenu, jenž se podle potřeby přeměňuje na vitamin A.

Aby zdravý jídelníček obsahoval správnou směs fytochemických látek, musí se do něj zařadit brokolice, tmavozelená listová zelenina, červené, oranžové a žluté ovoce a zelenina.





Maso, ryby, vejce, ořechy

Tato skupina je bohatá na bílkoviny.

Maso je bohatým zdrojem snadno vstřebatelného železa.

Tučné ryby jsou jediným zdrojem omega – 3 polynenasycených mastných kyselin, které snižují riziko aterosklerotického onemocnění srdce.

Maso a některé sójové produkty obsahují také zinek.

Ořechy a semena rostlin nabízí vitamin B, E a hořčík.

Mléčné výrobky

Obsahují hodně vápníku a vitaminy A, D a B12.

Konzumace nízkotučných mléčných výrobků pomáhá snižovat příjem nasycených tuků, které sice také obsahují velké množství vápníku, ale nemají tolik vitaminů A a D.

Vláknina

Potraviny rostlinného původu - chléb, rýže, obiloviny, ovoce, zelenina, luštěniny - jsou zdrojem vlákniny, zvláště jsou-li neupravené.

Vláknina nemá žádnou výživovou hodnotu.

Tělo ji nemůže strávit a vstřebat, dodává však stravě objem.

Odpadní látky díky tomu prochází systémem rychleji.

Navíc naplňuje žaludek, jídlo pak člověka lépe uspokojí a vláknina tak brání přejídání.

Alternativní strava

- Důvody, proč lidé volí některý z typů **alternativní stravy**, jsou různé.
- Někdo chce žít zdravěji, nezabíjet zvířata, nekonzumovat jejich maso, nechce jíst potraviny s obsahem škodlivin a zpracované potravinářským průmyslem.
- Jiného k tomu vedou náboženské důvody, další vyjadřuje svůj protest proti konvenci

Vegetariánství

Alternativní způsob výživy spojený s duchovním, morálním a etickým pozadím.

Jde o odmítání určitých potravinových skupin, a podle toho se dělí na:

VEGANY – vegetariáni odmítající jakoukoliv živočišnou potravu, požívají pouze rostlinou potravu

LAKTO-VEGETARIÁNY – živí se rostlinou potravou + mléko a mléčné výrobky

OVO-LAKTO-VEGETARIÁNY – jako lakto-vegetariáni, ale jedí ještě vajíčka



Makrobiotika

- Vychází z filozofie existence (Jing-jang, buddhismus), nejde jen o výživu, ale též o určitou duchovní filozofii.
- Různé názory na příjem potravy – často se setkáváme s tím, že jsou jako vegani nebo jen pojídají ovoce, ořechy, med, zrní, olivový olej apod.

Rizika alternativní stravy

Největší **rizika alternativní výživy** hrozí dětem v období rychlého růstu, tzn. **kojencům** a **pubescentům**. Nedostatečné množství mléčných příkrmů je příčinou nedostatku bílkovin a energie, nadbytek rostlinné stravy zase může způsobit zažívací potíže.

Vegetariánství způsobuje nedostatek živin, jako např. – vit. D, B12, riboflavinu, proteinů, vápníků, železa, zinku.

Makrobiotikům hrozí nižší vzrůst, podvýživa z nedostatku energie a bílkovin

VEGETARIÁNI		MAKROBIOTICI	
Co mohou?	Co nesmí?	Co mohou?	Co nesmí?
ovoce	maso	ovoce	mléko
zelenina	uzeniny	zelenina	mléčné výrobky
vejce	paštiky	med	maso
ryby		zrní	vejce
mléko		ořechy	ryby
mléčné výrobky			

Nyní je velkým hitem tzv. Zdravý talíř viz obrázek

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

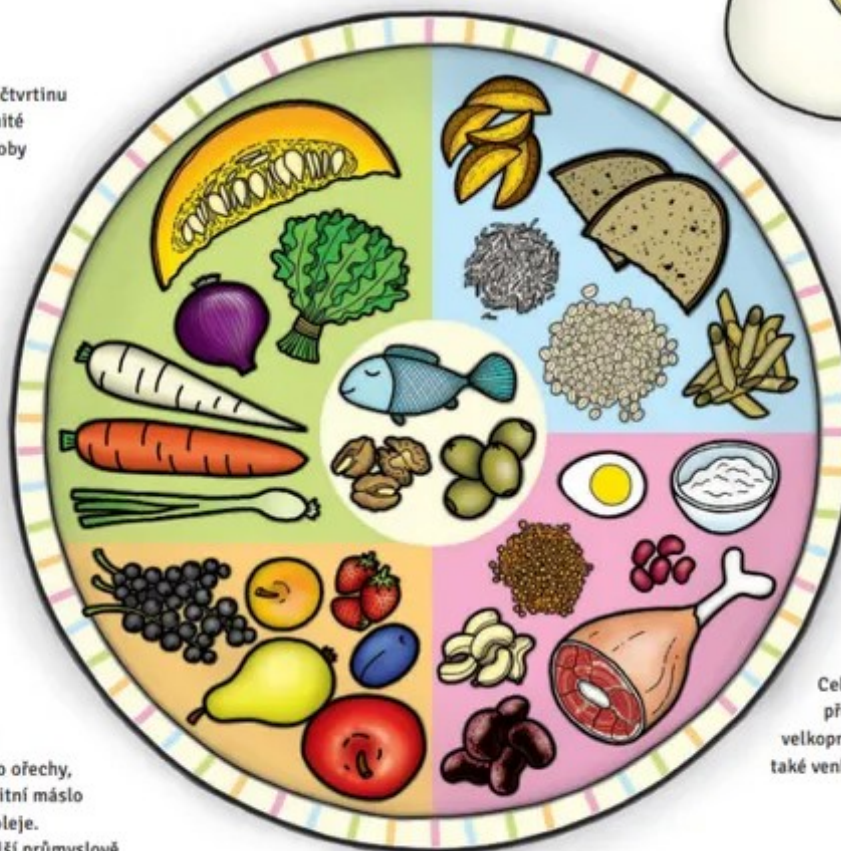
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodných bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

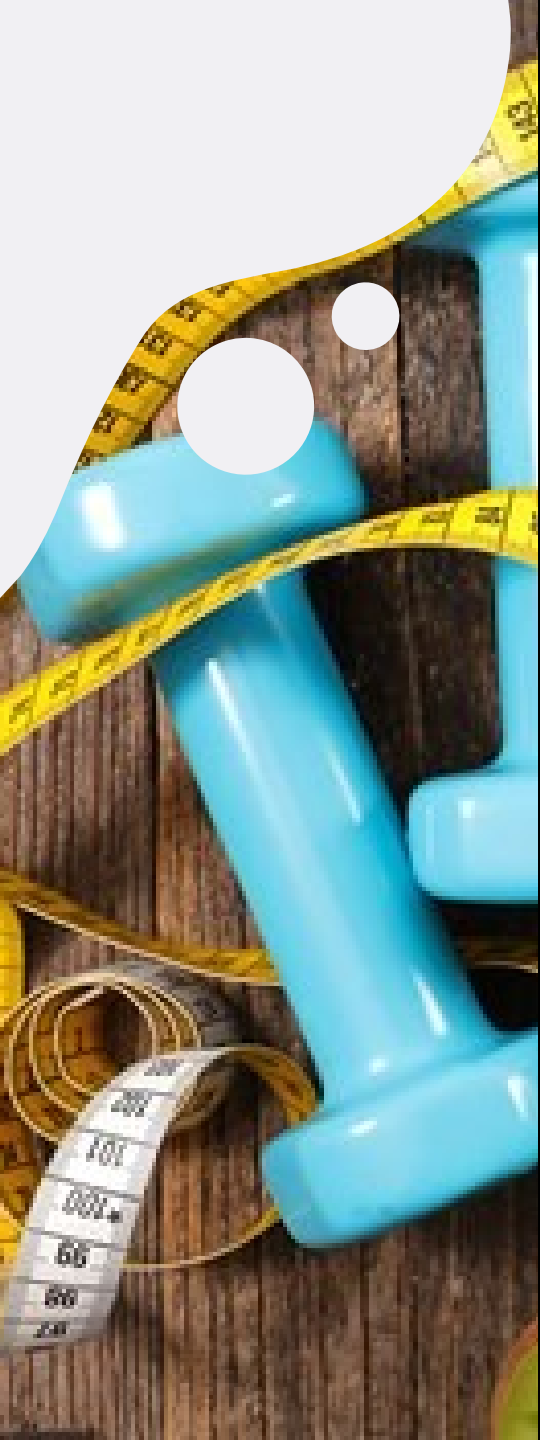
A co na závěr?

- ✓ Strava člověka (řadí se mezi všežravce) by měla zahrnovat jak potraviny živočišného, tak i rostlinného původu.
- ✓ Živočišná strava je významná vyšší biologickou hodnotou bílkovin a rostlinná zase obsahuje vlákninu.
- ✓ Podmínkou zdravého vývoje jedince je pestrá skladba každodenního jídelníčku

Zajímavost

Bez jídla člověk přežije přibližně jeden měsíc, bez vody jen několik dní. (Guinesova kniha rekordů uvádí 42 dny bez jídla a 18 dní bez vody.

„Statistiky ukazují, že životospráva ovlivňuje naše zdraví z 50%...“



Děkuji za pozornost