

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL VÝŽIVA

Zdravý životní styl je v současné době velmi často probírané téma. V poslední době vzrostl počet jedinců, které postihla nějaká civilizační choroba a stoupá také počet těch, kteří si uvědomují, že to nejdůležitější pro zachování vlastního zdraví mohou udělat oni sami.

Pozn.: Znáte pojem civilizační choroba? Civilizační choroby jsou nemoci, které souvisejí s životem v moderní civilizaci, především ve velkých průmyslových městech, a s nezdravým životním stylem. (např. cukrovka, obezita, deprese, chronický únavový syndrom atd.)

Výživa je jednou z důležitých složek zdravého životního stylu. Výživa **zásadně ovlivňuje vývoj a zdraví člověka**. Uplatňuje se významně **v primární prevenci**, tzn. že zdravou výživou předcházíme nemocím.

ZÁKLADNÍ POJMY

- 1) **Poživatiny:** jednotlivé složky stravy (potraviny, pochutiny a nápoje)
- 2) **Potraviny:** produkty rostlinného a živočišného původu, mají velkou výživovou hodnotu (obsahují živiny)
- 3) **Pochutiny:** látky, které dodávají potravinám vůni a chuť a příznivě působí např. na trávení nebo nervovou soustavu, nemají většinou žádnou výživovou hodnotu (koření, káva, čaj)
- 4) **Nápoje:** skupina tekutin, které dodávají lidskému organismu vodu
- 5) **Živiny:** souhrn látek nutných pro život, obsažených v potravě (bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitamíny)

ZDRAVÁ STRAVA

- ve svém jídelníčku bychom měli dbát na co nejlepší složení jednotlivých složek potravy. Je důležité zastoupení **základních živin, vitamínů, minerálů a vody**

Vysokou energetickou hodnotu mají základní živiny:

- 1) **sacharidy** – jsou pohotovým zdrojem energie, polysacharidy a vláknina by měly tvořit **50 – 60% denního příjmu** (rýži, pohanka, kroupy, jáhly, kukuřice, brambory a obilí – mouka a moučné výrobky, těstoviny) ideálně v celozrnné formě
- 2) **bílkoviny** – dodávají tělu nejméně energie, měly by tvořit asi **25 % přijímané potravy**. Může ji tvořit luštěnina teplokrevných živočichů nebo ryb, sójové produkty či mléčné výroby
- 3) **tuky** - jsou nejvydatnějším energetickým zdrojem, měli by být ve stravě zastoupeny minimálně v 30% množství, přičemž bychom měli upřednostňovat kvalitní rostlinné tuky, mléčné výrobky cca s 3% tuku, libové maso a ryby

4) minerální látky a vitamíny – kromě tuků, sacharidů a bílkovin, jsou pro zdravou výživu velmi důležité

a. minerální látky:

- **vápník + fosfor:** důležité stavební látky pro tvorbu kostí a zubů
- **sodík:** zadržuje tekutiny v těle, má vliv na trávení a krevní tlak
- **hořčík:** působí antistresově, protizánětlivě, podporuje činnost srdce, chrání před řadou nemocí
- **železo:** důležité pro tvorbu červených krvinek
- **draslík:** zabraňuje únavě a dehydrataci, je důležitý pro činnost srdce

b. vitamíny:

- **vitamín A:** zajišťuje správný růst a vývoj kostí, chrání zrak, zlepšuje vzhled pleti
- **vitamíny řady B:** mají pozitivní účinky na nervový systém
- **vitamín C:** posiluje zejména odolnost člověka (imunitní systémů a chrání tak před řadou nemocí)
- **vitamín D:** je důležitý pro tvorbu kostí
- **vitamín E:** zabraňuje stárnutí buněk, urychluje hojení, pomáhá proti únavě

Pozn.: Zde jsou uvedeny pouze ty základní minerální látky a vitamíny. Zkuste si v odborné literatuře, popř. na internetu vyhledat pro zajímavost další minerální látky a vitamíny, které jsou pro lidské tělo potřebné.

Nedílnou součástí zdravé stravy je také **PITNÝ REŽIM**.

Dostatek tekutin zajišťuje efektivní látkovou výměnu a dobrou funkci ledvin, tedy vylučování škodlivých látek, které v těle vznikají. Umožňuje plnou výkonnost orgánů těla, tělesných i duševních funkcí. Naopak nedostatek vody v organismu způsobuje problémy akutní i chronické. Bez vody vydrží organismus velmi krátkou dobu.

Optimální množství: Optimální příjem pro dospělého člověka představuje 35-40 ml/kg (kojenci 70-180 ml/kg).

Potřeba tekutin závisí na: tělesné hmotnosti, věku, pohlaví, složení a množství stravy, tělesné aktivitě, teplotě, vlhkosti prostředí a proudění vzduchu, aktuálním zdravotním stavu, teplotě těla, druhu oblečení atd.

Jako nejvhodnější nápoje se doporučuje **voda** (nesycená a ne minerálka), popř. zeleninové či ovocné šťávy, opět ředěné vodou, bylinné neslazené čaje. Káva a alkohol se do přijatých tekutin nezapočítávají, protože tělo naopak odvodňují.

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Pyramida názorně vysvětluje jak skladbu, tak doporučené množství a poměr druhů potravin ve správně složeném jídelníčku. *Je možno si také dopřát něco „nezdravého“, ale ne ve velkém množství, a ne příliš často.*



Česká potravinová pyramida

- > jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- > zvýšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- > denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- > nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- > na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- > maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- > omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- > vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- > udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

PRACOVNÍ LIST ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL – VÝŽIVA

ÚKOL č. 1

Každý si zkusíte vypočítat váš optimální denní příjem. Pomůže vám k tomu kalkulačka zde: <https://www.michaljoseftoth.cz/kalkulacka>

Zadáte své pohlaví, věk, výšku, procento tuku v těle (pomůže vám k tomu obrázek) a do pohybu vložíte malou aktivitu (s ohledem na nouzový stav).

Bude vám vypočítána hodnota bazálního metabolismu. Bazální metabolismus (BMR) je energie, kterou vaše tělo potřebuje k tomu, aby mohlo plnohodnotně fungovat. Je tedy nutné mít vyšší kalorický příjem, než je tato hodnota. Pod touto tabulkou najdete další tabulku (Co si přejete se svou hmotností udělat), ve které zatrhnete „udržet hmotnost“ – vygenerují se vám hodnoty bílkovin, sacharidů a tuků pro denní příjem.

Příklad:

Bazální metabolismus je: **1126 Kcal.**

Pro udržení hmotnosti potřebuji: **99g bílkovin, 132g sacharidů, 44 g tuků a 1351 Kcal.**

Vyplňte tabulku (viz. níže)

ÚKOL č. 2 – zjistíte výživové hodnoty některých potravin (pomůže vám internet a kalorické tabulky)

ÚKOL č. 3

Minulý týden jste si měli shromažďovat hodnoty z potravin, které jste mlsali. Na obalech je vždy uvedena výživová hodnota na nějakou gramáž. Pro ulehčení vždy budeme počítat s tím, co je v tabulce uvedeno a nebudeme přepočítávat na množství toho, co je v balení. Pokud jste obaly zapoměli, doženete to určitě tento týden.

Každý si připraví alespoň **2 etikety** od různých **nápojů** a **3 etikety od sladkostí**, popř. **slaných mlsek**. Pak si najdete alespoň **1 mléčný výrobek** (mléko, jogurt, sýr).

Štítek nalepíte na papír (nebo hodnoty přepíšete), označíte o jaký výrobek se jedná a vypočítáte si, kolik procent tento výrobek bude tvořit z hodnot vaší denní dávky.

PŘÍKLAD: Budete psát pod tabulku (viz. níže)

Coca – cola (1 sklenička 250 ml)

NUTRIČNÍ HODNOTY / NUTRIČNÉ HODNOTY		100 ml	250 ml	(%*)
NA:				
Energetická hodnota:		190 kJ / 45 kcal	475 kJ / 113 kcal	(6%)
Tuky:		0 g	0 g	(0%)
z toho nasycené mastné kyseliny / z toho nasycené mastné kyseliny:		0 g	0 g	(0%)
Sacharidy:		11,2 g	28 g	(11%)
z toho cukry:		11,2 g	28 g	(31%)
Bílkoviny / Bielkoviny:		0 g	0 g	(0%)
Sůl / Sol:		0 g	0 g	(0%)

*Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé

Kalorie (1351/den): 113 kcal (8,36 %)

Bílkoviny 0g – 0% denní dávky

Tuky: 0g – 0% denní dávky

Sacharidy (132g/den): 28 g (21,21%)

Výpočet: (Když je můj doporučený denní příjem 1351 Kcal, vypočítám procento svého příjmu následovně:
(113 : 1351) x 100)

Poznámka: Když za den vypiju 5 sklenic (1l a 120 ml coca-coly) – tak splním již celkový denní příjem sacharidů.

Byla bych ráda, abyste si při tomto úkolu uvědomili, jaké výživové hodnoty mají „mlsky“, které si samozřejmě můžete občas dát, ale jen v malém množství.

Úkol č.1 Doplňte tabulku:

MŮJ BAZÁLNÍ METABOLISMUS:Kcal

Pro udržení hmotnosti:

Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Kcal

Úkol č. 2 Zjistěte výživové hodnoty těchto potravin. (Pomůže vám internet)

Potravina	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Kcal
Párek v rohlíku 100g				
Smažené hranolky 150g				
Kuřecí řízek smažený 100g				
Rajče 100g				
Hruška 100g				

Úkol č. 3 Označte potravinu, nalepte štítky (nebo přepište), doplňte výživové hodnoty a procento vašeho denního příjmu (2 nápoje, 3 mlsky, 1 mléčný výrobek)