

4/13 Výživa

Zásady správné výživy, zdravý životní styl

- racionální zdravá výživa: respektuje množství, kvalitu a složení potravin vzhledem k věku, pohlaví, zaměstnání; příjem energie = (zhruba) výdeji energie; ideální tělesná hmotnost = 90 % z (výška v cm – 100)
- základní požadavky na stravu: výživa, ochrana zdraví, lákavost a chutnost, pestrost...
- doporučené složení stravy: 10-15 % bílkovin (cca 0,8 g na 1 kg na den), 20-30 % tuků, 50-60 % sacharidů, 30 g vlákniny (potřeba závisí na věku, pohlaví, fyzické námaze, zdravotním stavu, rychlosti metabolismu...)
- potravinová pyramida (doporučené živiny): různé rozložení, různé podíly - jedna z možných variant: spodní základna - největší podíl: sacharidy (celozrnný chléb, brambory, rýže, těstoviny), první patro: ovoce (různé druhy - jako dezert, svačina, příloha k masu, sýru) + zelenina (čerstvá i zmrazená, do omáček, k masu, těstovinám, k obložen...), druhé patro: mléko a mléčné výrobky (se sníženým obsahem tuku) + maso, ryby, drůbež, sušené luštěniny, vejce, ořechy (libové maso, ryby alespoň 2x týdně), horní špička - nejmenší podíl: tučná a sladká jídla
- vhodná potrava, dostatek vlákniny (pro činnost střev, vázání a odvod škodlivých a nepotřebných látek), ovoce, zelenina, obiloviny, celozrnné výrobky, jáhly, pohanka, luštěniny, semena, plody, světlé maso, ryby, dostatek tekutin (alespoň 2-3 litry za den); koření ve správném množství (důležité pro trávení, ničí mikroorganismy)
- jíst vícekrát denně menší dávky; interval mezi jídly 2-3 hodiny: vydatná snídaně - přesnídávka - (teplý) oběd - svačina - lehká večeře (minimálně 2 hodiny před spaním); ! nevyváženost a nevyrovnanost výživy vede k podvýživě nebo k obezitě (⇒ vysoký krevní tlak, srdeční choroby, cukrovka, artritida...)
- tělu příliš neprospívá: 1) bílá mouka (má málo minerálních látek a vlákniny), 2) cukr (nadbytek se přeměňuje na tuky), 3) sůl (nadbytek soli zatěžuje ledviny; jinak je ale sůl důležitá pro trávení, vázání vody a jodidovaná sůl pro činnost štítné žlázy), 4) živočišné tuky; omezit uzeniny, 5) nadbytek bílkovin
- zdravotně závadné poživatiny: 1) botulotoxin - bakteriální jed, produkuje jej Clostridium botulinum; smrtelná dávka 0,25 μm (1 gram otráví 4000000 lidí), spory odolávají 6 hodinovému varu nebo 20 minutám při 120 °C); nebezpečné jsou klobásy, rybí a zeleninové konzervy; nepozná se, na potravinách nejsou vidět žádné změny; 2) aflatoxiny - způsobují je plísně; chorobné změny jater; mohou být v arašídách, ořechách, luštěninách, bramborách, marmeládách; nelze je odstranit, 3) choroboplodné zárodky - přímá nákaza (požitím části těla nebo produktů nemocného zvířete - TBC, slintavka) nebo nepřímá/druhotná nákaza (zárodky se dostanou do poživatiny při výrobě - úplavice, paratyfus, infekční zánět jater), 4) cizorodé látky - přídavné (sladidla, aromatické látky, antioxidanty, emulgátory) a znečišťující (zbytky pesticidů, antibiotik, produkty plísní, bakterií...)
- složky zdravého životního stylu: 1) zdravá výživa: čas na jídlo, pořádně rozžvýkat každé sousto, promísit se slinami, nepřejídat se, jíst méně a častěji, pravidelně, lákavá úprava pokrmů, příjemné prostředí, 2) dodržování hygienických návyků, 3) pohyb a přiměřená tělesná práce na zdravém vzduchu, 4) zeleně (dodává kyslík, zvlhčuje vzduch, zmírňuje hluk, zachycuje prach a škodliviny), 5) správné dýchání (vlhký vzduch), 6) pravidelný způsob života s tělesnou i duševní prací a odpočinkem, 7) práce s radostí a uspokojením, 8) dostatečný spánek (7 hodin, vyvětraná místnost, nejíst minimálně 2 hodiny před spaním), 9) dobré vztahy mezi lidmi

Netradiční způsoby výživy

- 1) makrobiotika: 50 % celozrnných obilovin, 30 % zeleniny (syrová kvašená, vařená), 10 % luštěnin (sója); NE: mléko, živočišné tuky, ostré koření, cizokrajné ovoce; vegetariánství - důraz na potravu rostlinného původu; vegani - jí pouze potravu rostlinného původu, vitariáni - pouze syrovou potravu)
- 2) dělená strava: harmonicky kombinuje potraviny, zavádí pořádek do trávicího systému (konzumování potravin bohatých na bílkoviny současně s potravinami bohatými na škroby brání jejich přirozenému a úplnému trávení, proto se v rámci jednoho jídla nekonzumují, mohou se však kombinovat s neutrálními potravinami): A) skupina bílkovin: maso hovězí, telecí, skopové (ne vepřové), drůbež, ryby, výrobky ze sóji, vejce, nízkotučné mléko, jogurt, sýry do 50 % tučnosti, čaj, víno, ovoce (ne sladké hrušky, jablka, banány), B) skupina škrobů: celozrnné obilí, neloupaná rýže, celozrnné výrobky, brambory, některá zelenina (kadeřavá kapusta, cukrová kukuřice), ovoce, bramborový škrob, sladidla, pivo, C) skupina neutrální: neztužené tuky, máslo, oleje, zakysané nízkotučné mléčné výrobky, šlehačka, tučné sýry, žervé, uzené masové výrobky, uzené ryby, zelenina, houby, klíčky, bylinky, ořechy, rozinky, žloutek, droždí, čaje; ! vyhýbat se: bílé mouce, loupané rýži, sladidlům, konzervám, sušeným luštěninám, arašídům, syrovému bílku, brusinkám, vepřovému masu, syrovému masu, majonéze, octu, ztuženým tukům, černému čaji, zrnkové kávě, vysokoprocenním lihovinám
- 3) strava podle glykemického indexu (GI): některé sacharidy zvyšují hladinu krevního cukru více, jiné méně; čím více po jídle stoupne glykémie, tím více se musí vyplavit inzulínu a je větší tendence k ukládání tuku v organismu; konzumace potravin s nízkým GI je výhodná pro zdravé lidi jako prevence civilizačních chorob; hodnoty GI se zjišťují experimentálně (pro redukci hmotnosti - konzumovat potraviny s GI do 50); příklady některých potravin a jejich GI: brambory 50-90 (vařené ve slupce nebo pečené v troubě), cornflakes 72, hořká čokoláda 22, bílé fazole 30, houby 10, meruňky 50, mléko 25-30, mrkev 35, paprika 10, pomeranč 35, rajče 10, rýže bílá 56, sojové boby v konzervě 14, chipsy 75, pšeničný chléb 70, jogurt 32, ovesná kaše 48, špagety vařené 5 minut 35, zelí 10...
- 4) dieta podle krevních skupin: vychází z předpokladu, že pro člověka je dobré to, na co je jeho tělo zvyklé - co jedli jeho předci; čtyři skupiny s doporučenými a zakázanými potravinami: a) krevní skupina 0 - „lovci“: ideální je maso, bez problémů zelenina a nakyslé ovoce, nevhodné obilniny a potraviny z nich, brambory a mléčné výrobky, b) krevní skupina A - „zemědělci“: obilniny, potraviny z nich a rostlinná strava by měla tvořit základ; nevhodné je mléko a mléčné výrobky, maso (lze jíst ryby), uzeniny a tuky, c) krevní skupina B - „kočovníci“: opak skupiny A - základ tvoří mléko a mléčné výrobky, vejce, masa (zvěřina, králík, jehněčí); nezdravá je pšenice, žito, kukuřice, nebo např. kuřecí maso, d) krevní skupina AB - „směs kočovníků a zemědělců“: potraviny určené pro lidi s krevní skupinou A i B - to, na co tělo reaguje dobře; nevhodné je maso, tučné mléko a sýry, máslo