

9/12 Zásady správné výživy

Racionální zdravá výživa

- respektuje množství, kvalitu a složení potravin vzhledem k věku, pohlaví a typu zaměstnání
- příjem energie by měl (zhruba) odpovídat 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 tělesné hmotnosti na den)
 - 20-30 % tuků
 - 50-60 % sacharidů
 - 30 g vlákniny na den
- 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

Prospěšné a nevhodné potraviny

- vhodná potrava - s dostatkem vlákniny (podporuje činnost střev, váže na sebe škodlivé a nepotřebné látky a odvádí je z těla ven), 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, také 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
 - bílá mouka (má málo minerálních látek a vlákniny)
 - cukr (nadbytek se přeměňuje na tuky)
 - sůl (nadbytek soli zatěžuje ledviny; jinak je ale sůl důležitá pro trávení, vázání vody a jodidovaná sůl pro činnost štítné žlázy)
 - živočišné tuky; omezit uzeniny
 - nadbytek bílkovin

Zdravotně závadné poživatiny

- 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
- aflatoxiny - způsobují je hlavně plísně; způsobují chorobné změny jater; mohou být v arašídách, ořechách, luštěninách, bramborách, marmeládách; nelze je odstranit
- 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)
- cizorodé látky - přídatné (sladidla, aromatické látky, antioxidanty, emulgátory) a znečišťující (zbytky pesticidů, antibiotik, produkty plísní, bakterií...)