magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 4. 2014 | beda

Dnes je Světový den zdraví! Udělejte pro sebe něco

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-je-Svetovy-den-zdravi!-Udelejte-pro-sebe-neco__s10010x8262.html

7. duben je v kalendáři označen jako Světový den zdraví. Letos je hlavní důraz kladen na nemoci šířené přenašeči (vektory) jako jsou například klíšťata. Kromě správné prevence pro své zdraví můžete dnes udělat i něco navíc. Inspirujte se naším desaterem!

Světová zdravotnická organizace (WHO) byla založena **7. dubna 1948** a na oslavu jejího vzniku se každoročně vyhlašuje v tento den Světový den zdraví. Celosvětově se pořádají osvětové akce zaměřené na určitou problematiku globálního zdraví. **Letos jsou to nemoci přenášené vektory.**

Iniciativa Vím, co jím a piju a WHO

Kritéria, která jsou při udělování **loga Vím, co jím / Vím, co piju** sledována, vychází z mezinárodních a vědecky podložených **doporučení WHO a FAO**. Pokud tedy narazíte na potravinu s logem Vím, co jím / Vím, co piju, můžete si být jisti, že obsahuje žádné nebo naprosto minimální množství

- **nasycených mastných kyselin**
- **trans mastných kyselin**
- **soli, resp. sodíku**
- **přidaných sacharidů (cukrů)**

U některých druhů potravin vám navíc logo napoví, že daný výrobek je bohatý na vlákninu a nedodá vám přemíru energie, kterou by vaše tělo nebylo schopnost efektivně zpracovat.

Desatero „Vím, co jím“

1. Jezte pestrou a vyváženou stravu.

2. Jezte více zeleniny a ovoce. Snažte se zařadit zejména zeleninu a ovoceke každému jídlu během dne.

3. Vybírejte celozrnné produkty (chléb, pečivo, těstoviny). Upřednostňujte rýži natural.

4. Volte dobré tuky – rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a kvalitní margaríny z nich vyrobené.

5. Zařaďte do jídelníčku fazole, hrách a čočku.

6. Vybírejte maso, masné produkty a mléčné výrobky **s nižším obsahem tuku.**

7. Omezujte sůl. Pro zlepšení chuti pokrmů používejte bylinky a koření.

8. Pijte přednostně vodu, neslazený čaj a nízkoenergetické nápoje.

9. Udržujte si správnou tělesnou hmotnost.

10. Pravidelně se aktivně hýbejte alespoň 30 minut každý den.

„Logo Vím, co jím **je jednoduchým vodítkem, jak vybírat nutričně hodnotné potraviny, aniž musíte zdlouhavě studovat výživové hodnoty výrobku**," uvádí dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Dejte si pozor na klíšťata

Kampaň Světového dne zdraví se v letošním roce zaměřuje na **nemoci přenášené biologickými vektory (zejména klíšťaty a komáry)**. Cílem kampaně je **zvýšit informovanost a povědomí o těchto nákazách a zejména o možnostech jejich prevence.** V podmínkách České republiky se kampaň zaměří na klíšťovou encefalitidu a Lymeskou boreliózu a jejich přecházení.

Česká republika patří v rámci EU mezi země s nejvyšším výskytem klíšťat infikovaných klíšťovou encefalitidou, až 25 % ze všech případů klíšťové encefalitidy hlášených na území EU za posledních 40 let bylo evidováno v ČR. V roce 2013 bylo v ČR hlášeno 625 případů klíšťové

encefalitidy. Kromě encefalitidy Vás klíšťata mohou nakazit také Lymskou boreliózou. Více informací naleznete na www.pozorkliste.cz

1. Nejprve si připravte speciální kleštičky nebo pinzetu a navlékněte si gumové rukavice.

2. Klíště zakápněte desinfekcí.

3. Pak ho uchopte pinzetou co nejblíže k povrchu kůže a viklavými pohyby jej pomalu a opatrně vytáhněte z kůže. Snažte se, abyste ho nepřetrhli.

4. Místo přisátí je vhodné opět potřít desinfekcí. Klíště zlikvidujte bezpečným způsobem (např. spláchnutím do WC, nebo spálením).

Zdroj: www.pozorkliste.cz

FSME-IMMUN 0,5 ml BAXTER, FSME-IMMUN 0,25 ml BAXTER.
Vakcíny proti klíšťové encefalitidě. Léčivá látka: Virus encephalitidis inactivatum purificatum.
Výdej léčivého přípravku (vakcíny) je vázán na lékařský předpis. Vakcíny aplikuje lékař. Pečlivě pročtěte přibalovou informaci.

2012058

Zdroj info o počtu případů klíšťové encefalitidy: Očkování a cestovní medicína, 1/2013, str. 5.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz