



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 31. 10. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Strach z jídla škodí zdraví nejvíce

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Strach-z-jidla-skodi-zdravi-nejvice__s10012x10655.html

Mléko zahleňuje, cukr je toxický, maso obsahuje antibiotika, ořechy plísňě, kupované ovoce zase žádné vitamíny a vařená strava už ani žádné živiny! Co tedy jíst, když téměř všechno obsahuje něco, co tělu škodí?



Univerzální zdravý životní styl neexistuje

Zdravá výživa se v současné době těší stále většímu zájmu, což je

z preventivního zdravotního hlediska určitě velké pozitivum. Zajímat se o složení potravin, skladbu jídelníčku a jíst zdravě je určitě prospěšné, jen je důležité **neztrácet při tom zdravý rozum a sám sebe**. Na internetu je k dispozici celá řada různých teorií, výživových směrů, diet, návodů a informací, že vlastně už ani nevíme, co tedy jíst.

Univerzální obecný návod platící pro všechny však neexistuje. Co pro jednoho může být lékem, pro druhého jedem. A proto je vždy **nejdůležitější naše individuální nastavení, potřeby a hlavně zdravý rozum**, který s nadhledem hodnotí tyto mnohdy manipulativní teorie. **Jakákoli výživová doporučení, která jsou založená na příkazu a zákazu určitých potravin, strachu a přísném režimu nejsou o zdravém životním stylu.** Toto se samozřejmě netýká potravinových alergií či zdravotních potíží, kdy je zapotřebí dodržovat striktnější dietní opatření.

Nezdravé jídlo neexistuje

Žádné jídlo není samo o sobě nezdravé. Je jen nezdravé množství, a to v obou extrémech, jak přebytku, tak nedostatku. Také záleží na **četnosti konzumace jídla**. Pokud budeme jíst pravidelně větší množství potravin, které nejsou nutričně vyvážené, nebo se dlouhodobě omezovat v určitých potravinách, je logické, že to našemu zdraví neprospěje.

Pro naše psychické a fyzické zdraví je důležitá co největší pestrost skladby jídelníčku a hlavně pocit radosti z jídla. Pokud si jídlo rozdělujeme na zdravé a nezdravé, vytváří to v nás strach. Strach ze samotného jídla, strach o vlastní zdraví, strach ze selhání, ze ztráty kontroly. **A strach může být daleko více škodlivý pro naše zdraví, než konzumace nějakých potravin.**

Dokonalost neexistuje

Přehnaná snaha o zdravý životní styl či dodržování výživových doporučení může u některých vést až poruchám příjmu potravy, které doprovází patologický strach z jídla, nedodržení dietních pravidel, ztráty kontroly nad jídlem, sníst něco mimo stanovený režim, obezity či poškození zdraví. Strach pak určuje, co jíme a kolik toho jíme a nikoli naše skutečné potřeby a zdravý rozum.



Tato potřeba vnějších a striktních pravidel bývá mnohdy projevem nízké důvěry sama v sebe, ve vlastní názory a potřeby a v sebekritickém postoji. **Jediné, co tedy není zdravé, je snaha o 100 % dodržení zdravého životního stylu či**

**nějako výživového směru, který je založený na příkazech a zákazech.
Dokonalost prostě neexistuje a touha po ní může naše zdraví poškodit
daleko více než samotné jídlo.**

Copyright © 2024

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