magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 5. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Desatero k udržení pevného zdraví

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Desatero-k-udrzeni-pevneho-zdravi__s10012x10929.html

Jíst zdravě a vyváženě není žádná věda. V podstatě stačí mít v hlavě několik pouček a jimi se při výběru potravin a sestavování jídelníčku řídit. Jak změnit svoje dosavadní návyky? Jaké triky na sebe použít? Které tipy mohou pomoci ke zlepšení? ... a další

„10 kroků k pevnému zdraví“*

1. Jezte vyváženou stravu

Založenou více na potravinách rostlinného původu. Základ výživy člověka představují výrobky z obilovin, zelenina a ovoce, menší podíl náleží potravinám živočišného původu. Bohužel mnozí lidé vynechávají ze své stravy nejen pečivo a přílohy, ale vyhýbají se i zelenině, nekonzumují luštěniny a jejich jídelníček se skládá převážně z potravin živočišného původu.

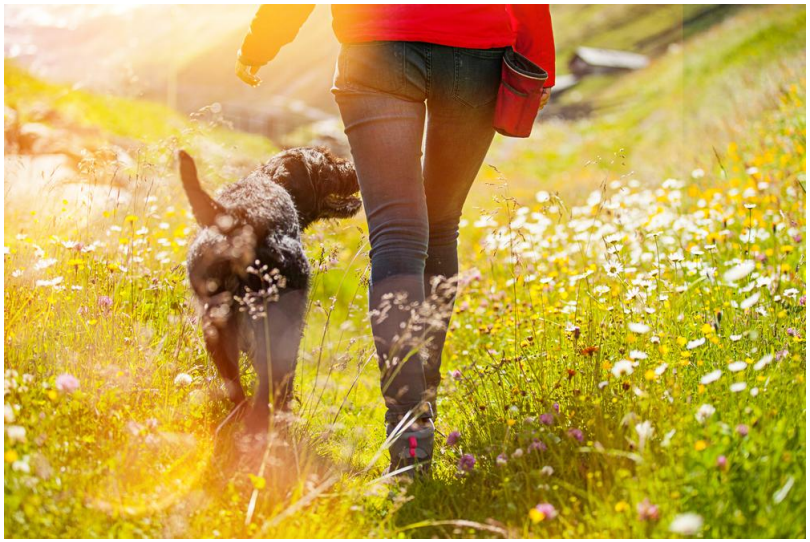
- **Rizika převážně živočišné stravy** – vysoký příjem nasycených tuků zvyšujících hladinu cholesterolu (vysoký cholesterol = zvýšené riziko nemocí srdce a cév), nadměrný příjem sodíku a nedostatek draslíku (výsledkem je vysoký tlak), málo vlákniny (a s tím spojené potíže se

zažíváním, malý pocit sytosti, vysoký cholesterol) a nízký příjem vitaminů B skupiny (vitaminy B skupiny potřebujeme pro efektivní využití energie z potravy).

Jak svou stravu zpestřit?

- **Objevujte** – čím více různých potravin zařadíte do své stravy, tím lépe.
- **Nebojte se experimentovat** a zkoušet různé druhy potravin. Nechutná vám kuskus? Nevadí, vyzkoušejte bulgur. Nemáte rádi fazole? Nevadí, třeba vám zachutná cizrna nebo červená čočka.
- **Nevynechávejte** – pokud podlehnete mýtům a vyřadíte ze své stravy např. obiloviny, ochudíte svůj jídelníček.
- **Nezapomínejte, že jsme všežravci.**
- **Půl na půl** – nemusíte se stát vegeny, to ani není žádoucí, ale **živočišnou stravu trochu „rozřeďte“. Tip:** Namísto párků k večeři si udělejte fazole se zeleninou a v nich párek, namísto klasických karbanátků vyzkoušejte variantu se sójou, houbami, kapustou nebo červenou řepou. Klasický plátek masa v omáčce osvěžte brokolicí, na pečivo s čerstvým sýrem hojně nasypte zelené natě a nakrájejte si jablko atp.

2. Udržujte svou hmotnost a obvod pasu



V doporučeném rozmezí, pravidelně se věnujte pohybové aktivitě.

Za optimální je považováno **BMI v rozmezí 18,5-24,9 kg/m2**, obvod pasu u žen by neměl převýšit 80 cm a u mužů 94 cm. **Zdraví neprospívá jak příliš nízká, tak vysoká hmotnost**. V obou případech včas vyhledejte odbornou pomoc. **Vydatným pomocníkem** nejen při udržení tělesné hmotnosti nebo v boji s přebytečnými kilogramy **je pravidelný pohyb**. Pohybu bychom měli věnovat **alespoň 30 minut denně,** lépe hodinu.

Několik tipů, jak to zvládnout

- Vyberte si pohyb, který vás bude bavit.
- Motivujte se s přáteli, najděte si parťáka, se kterým budete pravidelně chodit cvičit.
- Choďte co nejvíce pěšky.
- Používejte aplikace, které měří počet kroků.
- Nechtějte hned trhat rekordy, sportujte pravidelně a pro radost.

3. 400g denně různého ovoce a zeleniny

Ovoce a zelenina dodávají tělu vodu, vlákninu, řadu vitaminů, minerálních látek i látek s ochranným účinkem. **Ovoce** bychom **za den měli sníst 2 porce**, což je přibližně 250-350 g, **zeleniny o porci více**. Důvodů, proč lidé nejí zeleninu nebo ovoce je mnoho – příprava jim přijde zdlouhavá, nejsou na ni z dětství zvyklí, mají především tepelně upravenou

zeleninu spojenou s nevábnou hmotou ze školních jídelen atp.

Triky, jak sníst ovoce a zeleniny více

- **Jezte** zeleninu. nebo ovoce **ke každému jídlu**, lépe zvládnete ujíst denní dávku.
- Zařaďte do jídelníčku **i mraženou a mléčně kvašenou zeleninu.**
- Dělejte si **zeleninové smoothie** (pozor na příliš ovoce, má hodně cukru, lepší volbou jsou zeleninová smoothie nebo kombinace ovoce-zelenina).
- Kombinujte **různé druhy zeleniny a ovoce**, zkoušejte nové druhy.

4. Kontrolujte příjem tuků

Snižte spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem.

Dávejte **přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky**, **denně konzumujte mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.**

S tuky to je komplikované - **tuk je ze všech živin nejvíce energetický** a je lhostejno, zda je rostlinného nebo živočišného původu a vedle jeho celkového příjmu sehrává úlohu i zastoupení mastných kyselin. **Hlavním cílem by mělo být snížení příjmu nasycených mastných kyselin.**

Co pro to můžete udělat?

- **Nahradit tučné maso masem libovým, rybami, drůbežím a králičím masem,** omezit konzumaci tvrdých salámů, paštik, **uzeniny nahradit libovou šunkou**
- Smetanové mléčné výrobky a plnotučné mléko nahradit **mlékem polotučným**, vybírat si mléčné výrobky do 3 % tuku, **upřednostňovat čerstvé sýry a tvrdé sýry s nižším podílem tuku**.
- **Vyhýbat se fast foodu,** polotovarům a smaženým pokrmům.
- Tučné cukrovinky s obsahem palmojádrového, kokosového a palmového oleje nahradit neplněnými celozrnnými sušenkami, müsli tyčinkami a ořechovými tyčinkami bez polev.
- **Máslo a sádlo nahradit rostlinnými oleji**, celkově šetřit s tukem při tepelné úpravě.

5. Několikrát denně výrobky z obilovin a brambory

Obiloviny a výrobky z nich **jsou důležitým zdrojem vlákniny a řady vitaminů a minerálních látek**. Jejich úplné vyřazení ze stravy je tedy nerozumné, stejně tak jako podléhání mýtům a vyhýbání se pšenici. Na druhou stranu **je přínosné rozšířit sortiment konzumovaných obilovin** i o méně používané druhy (pozn. Pohanka, amarant nebo quinoa nepatří do skupiny obilovin, ale pro jejich příbuznost s obilovinami se označují jako pseudoobiloviny) , jako je např. amarant, quinoa, pohanka, jáhly nebo pšenice špalda.

Jak začít s celozrnnými obilovinami?

- **Vybírejte si opravdu celozrnné pečivo**, nenechte se zmást termíny

jako cereální nebo tmavý.

- **Často zařazujte ovesné vločky**, hodí se nejen na kaše, ale i do těst, polévek nebo do karbanátků.
- Při pečení nahraďte alespoň **1/3 mouky moukou celozrnnou.**
- Nejezte pouze rýži, **zkuste bulgur, kroupy nebo quinou.**

6. Nahrazujte tučné maso

A masné výrobky - rybami, luštěninami a netučnou drůbeží. Pro zajímavost - nízkým obsahem tuku a výbornými nutričními vlastnostmi se vyznačuje maso králičí a krůtí.

7. Nepřekračujte denní dávku 20g alkoholu

Alkohol má kromě jiného **nepříznivý vliv i na tělesnou hmotnost**, přičemž tuk má pak tendenci se ukládat zejména v oblasti břicha. Myslete tedy na to, že **alkohol představuje skryté kalorie a sám o sobě bourá zábrany,** takže zvyšuje možnost nechtěného přejedení.

Jak snížit příjem alkoholu?

- **Nepijte alkohol na žízeň**. Pokud máte žízeň, napijte s nejprve vody.
- **Používejte menší sklenky**, mezi loky sklenku odkládejte.
- Při posezení s přáteli **dbejte i na dostatečný výběr nealkoholických nápojů**.

8. Omezujte příjem kuchyňské soli

Celkový denní příjem nemá být vyšší než 5g. Používejte sůl obohacenou jódem. Sůl nepříznivě ovlivňuje krevní tlak, zvyšuje chuť k jídlu a zadržuje vodu v těle. Pro zmírnění negativních účinků sodíku **je žádoucí přijímat více draslíku**, což v praxi znamená zařazovat pravidelně a v dostatečném množství ovoce a zeleninu.

Tipy na snížení příjmu soli

- Při čtení etiket na výrobcích **věnujte pozornost i obsahu soli**.
- **Používejte jednodruhová koření,** ne směsi se solí.
- Namísto soli **využijte zelené natě**, **česnek, cibuli**.
- K dochucení dobře poslouží **šťáva z citrónu nebo jogurt**.

9. Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru

Omezujte sladkosti. Sladké nápoje nahrazujte dostatečným množstvím nesladkých nápojů. **Nadbytečný příjem cukru přispívá k obezitě, vzniku zubního kazu a zvyšuje i hladinu krevních tuků**. Zvlášť zrádné je pití slazených a energetických nápojů.

Základem pitného režimu **má být voda, čaje, minerální vody** s nízkým stupněm mineralizace, v menší míře vodou ředěné džusy v poměru 3:1 ve prospěch vody.

Jak snížit příjem cukru?

- **Neslaďte nápoje** a neučte to ani své děti.
- **Nepijte slazené nápoje**, nahraďte je ovocnými čaji, mají také sladkou chuť.
- Když máte chuť na něco sladkého, vybírejte si **potravinu s určitými nutričními přínosy** (např. ořechovou tyčinku namísto donutu, čokoládu s vyšším obsahem kakaa namísto mléčné čokolády s náplní, tvarohovou zmrzlinu namísto zmrzliny s nevyhovujícími rostlinnými tuky, atp.)
- **Nevyhýbejte se zcela sladkému, ale hlídejte si velikost porce.**

10. Podporujte kojení

Do ukončeného 6. měsíce věku plné, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle. Nové poznatky z oblasti nutrigenomiky poukazují na význam vyvážené a plnohodnotné výživy již v období početí.

Největší význam má výživa v prvních měsících života, přičemž **důraz je kladen především na kojení** a následně na zavádění příkrmů ve věku mezi ukončeným 4.-6. měsícem věku.

… a další

Podrobnější výživová doporučení zohledňují i tepelnou úpravu

potravin a zahrnují i prevenci alimentárních nákaz (onemocnění z potravin).

- Při **tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, jako je vaření, vaření v páře, pečení při nižších teplotách (do 180°C), opékání na menším množství tuku nebo bez tuku, dušení, omezte smažení a grilování.
- **Předcházejte nákazám a otravám z potravin** správným zacházením a výběrem potravin při nákupu, uskladnění a zpracování.
-
- **Relaxujte.** Vzhledem k tomu, že pořekadlo: „ve zdravém těle zdravý duch“ je stále aktuální, nezapomínejte ani na odpočinek, nepřepínejte své síly a najděte si čas na relaxaci.

* Výživová doporučení pro českou populaci jsou zpracována na stránkách Společnosti pro výživu, k dispozici je také leták „10 kroků k pevnému zdraví“, vydaný Ministerstvem zdravotnictví ČR, ze kterého vycházíme.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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