

Češi neumějí číst údaje na jídle

KATEŘINA CIBOROVÁ

Praha – Problémem dneška není nedostatek jídla, ale jeho nadbytek. Od roku 2012 na světě umírá více lidí na obezitu než na hladomor. Světová zdravotnická organizace proto upozorňuje, že lidské zdraví ze 70 procent určuje životní styl a prostředí.

Jak jsme na tom u nás? Téměř devět z deseti Čechů je přesvědčeno, že vhodně zvolená strava významně přispívá k tomu, aby byl člověk zdravý, a osm z deseti osob si myslí, že ví, jak zdravé potraviny vybrat. Jenže k tomu, že výživovým hodnotám na obalech rozumí, se přiznává jen 19,1 procenta Čechů. „Lidé vědí, jak je výživa důležitá, o škodlivých složkách potravin ale nevědí téměř nic,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Podle průzkumu nevládní organizace Vím, co jím vyvážený jídelníček lidé nemají proto, že jim přijde drahý nebo že na něj nemají čas. „Vypovídá to o tom, že si lidé ne-

JAK JÍME

86 %

lidí si myslí, že vhodně zvolená strava přispívá ke zdraví.

72 %

Čechů nemá pestrý a vyvážený jídelníček.

ZDROJ: VÍM, CO JÍM

PŘIPRAVILA: KATEŘINA CIBOROVÁ

16,6 %

Čechů čte pravidelně výživové hodnoty na obalech potravin.

Proč není jídelníček vyvážený?

Je to drahé.....	28,4 %
Nemám na to čas.....	21,9 %
Mám slabou vůli.....	17,3 %
Chybí mi inspirace.....	9,6 %
Je mi to jedno.....	9,1 %
Chybí mi potřebné znalosti.....	7,1 %
Nevím.....	6,6 %

váží sami sebe. Do automobilů nebo počítačů lidem nevádí investovat, do vlastního zdraví ale ano,“ tak zhodnotil výsledky výzkumu specialista na výživu Petr Havlíček. Na počátku zdravotních

problémů většinou stojí sůl. Přestože dietologové varují, že by denní spotřeba soli neměla přesáhnout šest gramů, což je zhruba jedna kávová lžička, průměrný Čech denně vstřebá více než dvojnásobek.

„Chuť na sůl je instinkt. Po jeho konzumaci se v těle uvolní dopamin, který působí jako droga. Protože je po něm člověk spokojený, požaduje další dávku. To vede k obezitě, protože sůl dodáváme větším množstvím jídla. Navíc čím je jídlo slanější, tím víc pijeme, a protože lidé nejčastěji sahají po slazených nápojích, tloustnou,“ popisuje začarovaný kruh vedoucí Centra podpory veřejného zdraví ve Státním zdravotním ústavu Marie Nejedlá.

Dalším problémem je velká obliba živočišných tuků a smažených jídel. Zatímco lékaři doporučují přijímat dvě třetiny tuků z rostlinných a jednu třetinu z živočišných zdrojů, 71 procent Čechů je konzumuje v opačném poměru. „Debata o tom, na čem smažit, není správná. Důležité je si uvědomit, že smažení není zdravá úprava jídla,“ upozorňuje Nejedlá.

O nejrozšířenějších mýtech o výživě si přečtete v úterním Deníku.

VELIKONOČNÍ NADÍLKA



NA ZELENÝ ČTVRTEK ZELENÉ PIVO. Velikonoční pivo i letos přichystali pro své hosty například v minipivovaru Chrámechle a piva v Žatci. O netradiční nápoj je každoročně velký zájem, letos je připraveno téměř pět hektolitřů. Zelené pivo či další speciály vaří pivovary napříč republikou.

Foto: Deník/Hynek Dlouhý

Czech Hero Ride startuje novou sezonu

Praha – Začátkem května odstartuje jarní část série závodů historických automobilů Czech Hero Ride. Ta zavítá do všech krásných zákoutí České republiky, vznik tohoto projektu má na svědomí agentura CzechTourism.

„Projekt Czech Hero Ride vznikl s cílem vytvořit prestižní mezinárodní seriál závodů, který prochází napříč různými lokalitami, přispívá k rozvoji regionální turistiky a zvyšuje atraktivitu veterán-

ských závodů nejen pro diváky, ale i pro samotné účastníky,“ říká Rostislav Vondruška, generální ředitel CzechTourism.

V minulém roce zpestřily nultý ročník CHR tři akce, které byly spojené s tradičními veteránskými závody. Šlo o Grand prix Bugatti, Ecce Homo Historic Šternberk a závod Zbraslav – Jiloviště. Tra-sy vždy vedly historicky zajímavými místy a kulturními památkami.

Závody zařazené do projektu Czech Hero Ride doprovází motto „Auta, která mají příběh“. „Jednotlivé závody mají totiž vždy své hlavní téma postavené na příběhu jednoho konkrétního automobilu a jedné historické nebo současné osobnosti. Konkrétní vůz a osoba jsou většinou úzce spjatí s regionem, ve kterém akce v rámci závodů probíhá,“ vysvětluje Vondruška.

Úvodní akcí nové sezony CHR, která bude čítat devět

rallye závodů historických automobilů, bude Veteránská revue Telč. Pro diváky je připraven nejen závod veteránských automobilů na historickém okruhu „Mezi dvěma branami“, ale také celá řada doprovodných akcí v místním zámku, viničním areálu Sádek a na dalších zajímavých místech po trase tohoto závodu.

Více informací o jednotlivých závodech i o doprovodném programu najdete na www.czechheroride.cz. (kafe)

Seriál závodů, osobnosti a vozy

2.-4. 5. 2014
Veteránská
Revue Telč,
Josef Walter
(Walter Junior typ SS)



9.-11. 5. 2014 Veteran Rallye Křivonoska, Voják Švejk (Walter Junior typ SS)
16.-18. 5. 2014 Veteran Rally Pardubice, František Hladěna (motocykl Grizzly)
5.-7. 6. 2014 Oldtimer Bohemia Rally – Fiva, Václav Laurin, Václav

Klement (L&K 110)
20.-22. 6. 2014 Veteran tour Macocha, T. G. Masaryk (Z4)
18.-20. 7. 2014 Veteran Rally Ústí nad Labem, Kolben Daněk (Praga Piccolo)
1.-3. 8. 2014 Karlovarská Veteran Rallye, Zdeněk Pohl, Jaroslav Hausman (Škoda Popular Monte Carlo)
8.-10. 8. 2014 Rivierou severu, Theodor von Liebig (RAF H10)
15.-17. 8. 2014 Memorál F. A. Elstnera, F. A. Elstner (AERO 500)

KRÁTCE

Sazby hypoték jsou rekordně nízké

Praha – Průměrná úroková sazba hypoték v březnu propadla na 2,93 procenta, a dostala se tak na nejnižší hodnotu za dobu sledování ukazatele. Předchozí minimum bylo loni v červnu, kdy průměrná sazba činila 2,95 procenta. Vyplývá to z údajů Fincentrum Hypoindexu. Index sleduje od roku 2003 průměrnou úrokovou sazbu hypoték bez ohledu na dobu fixace. S poklesem sazeb většinou stoupá počet zájemců o hypoteční úvěr, stejně tak tomu bylo i v březnu. Klientů, kteří si v březnu sjednali hypotéku, bylo o 2428 více než minulý měsíc. Do bank si pro ni přišlo 8270 klientů. (čtk)

Rozhodnuto. ÚSTR povede Hazdra

Praha – Novým ředitelem Ústavu pro studium totalitních režimů se stal nynější náměstek ústavu Zdeněk Hazdra. Ve třetím kole konkurzu získal nadpoloviční většinu hlasů. Šestičlenná rada ústavu se rozhodovala mezi ním a francouzskou historičkou Muriel Blaiveovou, která do posledního kola také postoupila. O místo šéfa ústavu, který má nezávisle zkoumat dobu komunismu a nacismu, mělo zájem pět kandidátů. Hazdra odmítali někteří zaměstnanci a odbory. „Byť je nejmladší, má nejvíce manažerských zkušeností,“ uvedla předsedkyně rady Emilie Benešová. (čtk)

Klaus hlasoval proti vstupu do EU

Praha – Bývalý prezident Václav Klaus hlasoval v referendu o přistoupení k Evropské unii proti vstupu Česka do EU, prozradil včera. Dosud se o jeho tehdejší postoj spekulovalo. Byl to přitom právě Klaus, kdo krátce před referendem smlouvu o přistoupení ČR podepsal. Ostře se včera vymezil vůči vládě a prezidentovi. Za svou prohru i prohru deseti milionů občanů podle svých slov považuje současný proevropský kurz Česka. Kritizoval i dominanci Německa, případně Francie, která je podle něj v Evropě nyní větší, než kdy byla ve 20. století. (čtk)

Počet exekucí už tři roky po sobě klesá

Praha – Loni v Česku bylo vyřešeno 409 tisíc exekucí, což je o 57 tisíc více než rok předtím. Soudy ale zahájily o 106 tisíc vymáhání dluhů méně, celkem 714 tisíc. Počet nařízených exekucí klesl třetím rokem po sobě, více jich je i v okolních státech jako na Slovensku, v Německu nebo Polsku. Typickým dlužníkem je podle Exekutorské komory ČR muž ve věku 41 let, který má zkušenost s pobytem ve vězení, pracuje na černo a často mění bydliště. Českým rekordmanem je pak člověk, který má na krku 213 exekucí. Průměrná výše vymáhaného dluhu je 80 tisíc korun. (čtk)

Čtrnáct podezřelých losovaček na MŽP

Praha – Ministerstvo životního prostředí za předchozího vedení vybralo dodavatele u čtrnácti projektů za více než miliardu korun netransparentními losovačkami. Včera to oznámil ministr Richard Brabec (ANO), který zadal kontrolu 88 projektů za více než pět miliard korun. Chybné projekty spadají do Operačního programu životního prostředí a týkají se především kanalizací a čističek odpadních vod. Rezort nyní po obcích požaduje vrátit až čtvrtinu dotace, u dostavby a rekonstrukce vodovodní sítě v Úvalech u Prahy dokonce podal trestní oznámení. (čtk)

Silnice o svátcích: více aut i kontrol

Praha – Motoristé by měli být o Velikonočních opatření, upozorňuje Ústřední automotoklub ČR. Zaprvé bude po celé Evropě kvůli prázdninám hustější provoz, zadruhé do neděle probíhá na evropských silnicích bezpečnostně dopravní akce organizace TISPOL, která se kromě dodržování povolené rychlosti zaměřuje také na alkohol a drogy za volantem. Nejsilnější provoz na silnicích se očekává ve čtvrtek odpoledne, v pátek během celého dne a v sobotu dopoledne. Neděle by měla být klidnější, během Velikonočního pondělí se silnice opět zaplní. (čtk)

INZERCE

Steve Hackett

Genesis Extended

2014 World Tour

6.5.2014 Praha - Lucerna, Velký sál

