

Světový den výživy

Jídlo jako zabiják. Jeho nadbytek i nedostatek ničí lidstvo



16.10.2012 15:15 **Původní zpráva**

[To se mi líbí](#) 0

Nejen nedostatek potravin, ale také jejich nadbytek dokáže zdraví poškodit. Upozorňují na to odborníci u příležitosti Světového dne výživy, který se již šestnáct let odehrává ve 150 zemích světa. K původnímu cíli snížit počet hladovějících však přibyl nový úkol - boj s obezitou a přejídáním.

Na jedné straně každým rokem umírá hladu šest milionu dětí mladších pěti let. Podle zkušeností humanitární organizace Magna Děti v tísní, která zprostředkovává náhradní stravu podvyživeným dětem, je mnoho z nich nuceno žít s denním příjmem nižším než 2100 kalorií. "To je minimum, které potřebuje dítě ke zdravému vývoji," podotýká Andrea Stránská, koordinátorka nutričního projektu v Demokratické republice Kongo.

Právě na ně se specializují čeští dobrovolníci, kteří z příspěvků poskytují v Kambodži, Kongu, Jižním Súdánu a na hranicích Somálska jídlo desetitisícům lidí. "Je to takový zázrak, když vidíte, jak dítě v původně těžkém stavu podvýživy po dvou měsících stojí samo na nohou," dodává Stránská.

Oplácený člověk se má dobře

Další miliony lidí se o roky života připravují nevhodným složením jídelníčku. Nadváha a obezita se objevuje i v zemích, kde ji ještě před 30 lety téměř neznali. Podle údajů Světové zdravotnické organizace je nejhorší situace v Číně, kde přibývá počet nových případů obezity nejrychleji na světě.

Kolik toho sníst:

Doporučená denní dávka uváděná na potravinách odpovídá dennímu energetickému příjmu 8400 kJ.
50 až 55 procent energie nutné přijmout v sacharidech
30 až 35 procent z tuků
10 až 15 procent z bílkovin
Průměrně aktivní člověk by proto měl přijmout kolem 275 gramů sacharidů, zhruba 70 gramů tuků a přibližně 70 gramů bílkovin.
Zdroj: [gda.cz](#)

Z průzkumu univerzity v Severní Karolíně je to způsobeno tím, že Číňané nehlídají na cvičení a sport jako na způsob, jak shodit kilogramy, navíc mají vžitou představu, že obézní člověk je zároveň bohatý; přispívá k tomu i špatná strava.

Návrat k bochníkům
Češi dávají přednost chlebu před pečivem



Likérka Drak
Zabavený tuzemák měl 50 procent metanolu



Klubový trest
Řepka dostal pokutu, trénuje individuálně



OD TÉTO CHVÍLE
JE SÍLA NIČÍM...
238 K S 550 NM TOČIVÉHO MOMENTU

reklama

NEJČTENĚJŠÍ 24 hodin 3 dny 7 dní

15.10 16:15
Kvůli limonádě v půllitru k soudu. New York čelí žalobě



15.10 08:38
Dospělé děti na krku. V Británii problém

13.10 07:25
OBRAZEM: Lidské tělo pod mikroskopem. Podívaná

Dnes 11:04
Cigareta v autě zamožuje vzduch. Otevřené okénko nepomůže

15.10 08:30
Vědci objevili nové geny pro vysoký cholesterol

12.10 18:00
Který sport je pro vás vhodný? Test prý zná odpověď

DELIDELI.CZ – DORUČOVÁNÍ KVĚTIN

DeliDeli.cz je dárková služba. Doručujeme květiny, dárky a delikatesy po Praze a okolí do 3 hodin. Vybrat si můžete z naší široké nabídky krásných květin, lahodných pralinek a čokolád nebo francouzských a italských delikates.



Lékaři upozorňují na čtyři živiny, které prokazatelně přispívají ke vzniku civilizačních chorob. Největší problémy způsobují nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, sodík a jednoduché sacharidy, které se skrývají ve většině současných výrobků.

Nečitelná písmenka

Přestože přehled o tom, kolik těchto surovin produkt obsahuje, lidé získají prostudováním obalu, jen minimum z nich si informace skutečně přečte. Jak podotýká Státní potravinářská a zemědělská inspekce, polovina Čechů tvrdí, že text je pro ně nečitelný, pro některé nezajímavý. Světová zdravotnická organizace proto založila iniciativu The Choices Programme, v Česku známá pod názvem Víím, co jím a piju, která má zákazníkům pomoci orientovat se ve výběru potravin.

Logo Víím, co jím totiž obdrží pouze potraviny, které splňují svým složením "zdravá kritéria". Po dvanácti měsících musí potravina opět podstoupit všechny testy, jinak výrobce nesmí mezinárodní označení na svých obalech používat.

AUTOR: - HAN -

FOTO: PROFIMEDIA

Stáhněte si
TÝDEN do svého
iPhonu a iPadu



Týden na Facebooku
To se mi líbí

Týden se líbí 5,669 lidem.

Soňík Johana Iva Hanka Milan

Plugin pro sociální síť Facebook

Instinkt

reklama