

Životodárné přírodní
potraviny
BIO & RAW

Léčba obezity
Vyhledejte odbornou péči
na vysoké úrovni

**MEDIA
PLANET**

ZDRAVÁ STRAVA A ZAŽÍVÁNÍ

www.zdrave-zazivani.cz

CO DĚLAT PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

Ing. Petr Havlíček: „Při správné dietě by člověk neměl strádat a cítit hlad.“



4 x více
PRO VAŠE
ZAŽÍVÁNÍ

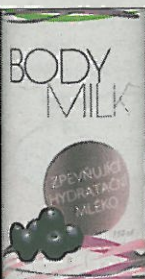


V prášku (180 g)
1 v kapslích (180 ks)

LEPICOL díky vláknině **NAPOMÁHÁ SPRÁVNÉMU A SNADNÉMU VYPRAZNOVÁNÍ** - důležité při zácpě, hemoroidech a dalších. Dodává přátelské živé bakterie a inulin, který slouží jako živný substrát pro živé bakterie.

Zakoupíte v lékárnách

www.ZDRAVASTREVA.cz



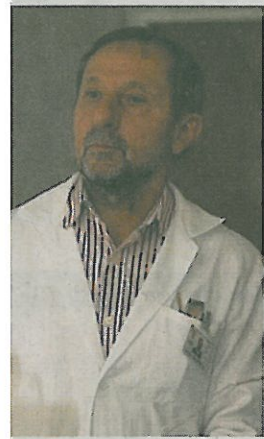
Ucelená řada doplňků stravy a kosmetiky **AçaíCare** s vysokým obsahem přírodních extraktů, antioxidantů a bioaktivních látek. Každá z receptur je vytvořena na základě nejnovějších poznatků v péči o tělo a pleť. Více na www.doktorbio.cz



AÇAÍ Care

Ústup k jídlu se v průběhu historie zásadně změnil. Původně sloužilo
nutnému fungování organismu, ale časem se stalo koníčkem pro
konzumenty i kuchaře.

Špatná strava vede k výskytu carcinomu tlustého střeva



MUDr. Julius Špičák, CSc.
Ústřední klinika
gastroenterologie v IKEMU

Významnou
rolí hraje vedle
zastoupení
základních
živin i samotná
úprava potravin.

Mistrovské vaření již staletí vykazuje stejné parametry jako čisté umění a stejně jako v umění lze i v příjmu potravy pozorovat zásadní vývojové zlomy.

Počet obézních roste

V posledních desetiletích stoupl kalorický příjem i podíl tuků. Více se solí a chuť jídla se stává výraznější. V souvislosti s rostoucí oblíbeností fast foodů dramaticky přibýlo obézních, zejména mezi nejchudšími. Výrobci manipulují s našimi chutěmi a vytváří určitý charakter závislosti. Servírují pokrmy bohaté na nasycené tuky, cholesterol a šumivé nápoje dochucené fruktózou. Pokrmy ve fast foodech vykazují více než dvojnásobný obsah kalorií na váhu

a dvojnásobek kalorií v zastoupení cukrů a tuků. Ve Spojených státech poměr obézních dosáhl již 30%, v ostatních zemích je mezi 10 a 40%.

Důsledky nadváhy

Stravovací návyky mají celou řadu medicínských souvislostí. K negativním důsledkům dochází v souvislosti s metabolickými procesy uvnitř organismu a fyziologickými procesy uvnitř střeva. Příjem potravy s vysokým obsahem nasycených tuků, cholesterolu a nápojů slazených fruktózou vede k obezitě i metabolickému syndromu s diabetem a poruchou metabolismu tuků. Důsledkem obezity je kromě zvýšené hmotnosti i nárůst výskytu karcinomu tlustého střeva, jícnu, dělohy a prsu. Obezita také vede ke vzniku nádorů prostaty a ledvin i cirhóze jater. Významnou roli hraje vedle zastoupení základních

živin jejich úprava. Pochutiny, přísady a ochucovadla mohou vést k rozvoji rakoviny žaludku a rizikovým faktorem je také zvýšený příjem soli.

Klíčová je v potravě vláknina. Snižuje kontakt karcinogenů se střevní stěnou, podporuje růst bakterií a trávení. S vyšším obsahem vlákniny se proto snižuje riziko civilizačních chorob. Tradice velí, že čaj je zdravý, káva naopak. Pozitivní efekt byl ale prokázán jen u zeleného čaje a důsledky pití kávy jsou nejednoznačné. Odmyslíme-li si současné kuřáctví, ukazuje se, že káva má spíše pozitivní vliv zejména na srdeční onemocnění. Ze stopových prvků se do souvislosti s výskytem nádorů dává snížená konzumace selenu a zinku. Určení jednoznačných souvislostí je však příčinou rychlých celospolečenských změn obtížné.

DOPORUČUJEME



09
O nevolnosti po jídle
MUDr. Arona Pechová



MEDIAPLANET
CZECH REPUBLIC



ZDRAVÁ STRAVA A ZAŽÍVÁNÍ
14. BŘEZEN 2014

Projektový manažer:

Ing. Marek Preučil

+420 222 999 971

marek.preucil@mediaplanet.com

Grafické zpracování:

Vratislav Pecka

Business developer:

Jakub Johanides

Redaktor:

Anna Burdová,

Filip Uhlíř

Editor:

Ivona Pecková

Foto:

Shutterstock

Distribuce:

MF Dnes,

14. březen 2014

MEDIAPLANET Czech s.r.o.

Tel.: +420 222 999 692

E-mail: info.cz@mediaplanet.com

**MEDIA
PLANET**

Posláním Mediaplanet je vytvářet svým klientům nové zákaznické. Prostřednictvím odborných článků motivujeme naše čtenáře.

Loperon® cps

LÉK PROTI
PRŮJMU ... na cesty

Když Vás chytne průjem,
ak na rychlosti záleží!

volně prodejný lék

vhodný na cestování a dovolenou



Užívání:

Užívání léčby akutního průjmu: dospělí 2 tablety, děti 6-17 let 1 tableta. Poté 1 tableta po každé formované stolici. Maximální denní dávka pro děti jsou 3 tablety na každých 20 kg tělesné hmotnosti, pro dospělé i děti však max 8 tabletek denně. Pro dospělé a děti od 6 let.

Užívání volně prodejného léku k vnitřnímu užití s účinnou látkou loperamid-hydrochlorid.

Podrobné informace přečtěte příbalovou informaci

www.sandoz.cz

Linex® Forte

vyvážený poměr mléčných bakterií
tableta se rozpouští až ve střevě
obsahuje laktobacily a bifidobakterie



Doplněk stravy

Užívání:

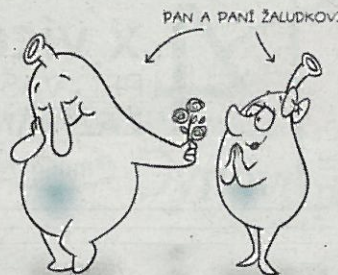
Pro dospělé a děti nad 12 let: 1 tableta 3x denně
Pro děti od 4 let do 12 let: 1 tableta 2x denně

Doplněk stravy není náhradou pestré stravy.
epřekračujte doporučené denní dávkování.

SANDOZ
a Novartis company

**Žaludek bez pálení žáhy
si zamiluje každý!**

Rennie



PAN A PANÍ ŽALUDKOVÍ

NEUTRALIZACE DO 5 MINUT



**Rychlá a účinná úleva
od pálení žáhy**

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
Rennie® je lék k vnitřnímu užití.

INSPIRACE

Otázka: Jakou velkou chybu děláme při doržování diety?

Odpověď: Častou chybou je nízký příjem bílkovin, kdy se pak hubne více ve svalech než v tucích.

Pestrá a zdravá strava především

ROZHOVOR

Rozhovor o správném stravování jsme vedli s odborníky na zdravou výživu a propagátory značky Víť, co jím Karolínou Hlavatou a Petrem Havlíčkem.

Jaké jsou nejčastější chyby ve stravování Čechů?

Češi vůbec nesledují, jaký je jejich energetický příjem a jaké je nutriční složení výrobků. Ve stravě je pak nadbytek soli, živočišných tuků a cukru. Nedostatek je naopak omega-3 nenasycených mastných kyselin a vlákniny. Češi si také málo vaří doma, a když, tak pouze večer a z polotovarů. Základem správného jídla je však pravidelnost, klid, pestrost a čerstvost.

Jak může spotřebitelům v těchto problémech pomoci značka Víť, co jím?

Pokud zákazník vidí na potravině toto označení, ví, že jde o zdravý a především nutričně vyvážený výrobek. Jde o součást celosvětové iniciativy The Choices podporované WHO, která řeší zdravotní rizika související se složením stravy. Na základě nezávislých testů a předem daných kritérií se pro každý druh potravin vyhodnotí, zda můžou dostat značku. Typickým příkladem je müsli. Lidé ho mají zafixované jako zdravé jídlo, ale mnoho druhů se kvůli pražení a přidaným cukrům řadí spíše do cukrovinek. Značka Víť, co jím vám orientaci výrazně zjednoduší.

Jaké potraviny nám v jídelníčku chybí a jaké naopak přebývají?

Nezdravá je především popularita uzenin a sladkých limonád. Málo se pak jí ryby, ovoce a zelenina.

“Pomoci mohou zkvašené mléčné výrobky jako kefír nebo podmáslí, ale důležité je udělat si na jídlo čas a pohodu.”



Jaké jsou nejčastější chyby při hubnutí?

Na prvním místě jsou zbytečně drastické diety, které člověk nemá šanci vydržet. Dostaví se stres, úzkost a člověk se upne opět k nezdravému jídlu. Při správné dietě by člověk neměl strádat a cítit hlad. Další chybou je nízký příjem bílkovin. Hubne se pak více ve svalech než v tucích. Přitom svaly jsou klíčové pro rychlost spalování.

Co vitamíny, minerály a doplňky stravy?

To je ohromný fenomén, ale krom případů vrcholových sportovců a onemocnění je to často zbytečné a drahé. Chybí pak třeba peníze na kvalitnější potraviny. Výjimkou je

zejména u starších lidí vitamín D. Málo je i vápníku, který podporuje hubnutí, ale ten lehce doplníte mlékem.

V poslední době má mnoho lidí problémy se zažíváním, čím to je?

Může jít o určitá onemocnění, alergie na laktózu, lepek nebo syndrom dráždivého tračníku. Ty vyžadují speciální jídelníček. Ale v drtivé většině případů jde o špatnou kulturu jídla. Jí se ve stresu a spěchu, což vede k potížím. Pomoci mohou zkvašené mléčné výrobky jako kefír nebo podmáslí, ale důležité je udělat si na jídlo čas a pohodu.

FILIP UHLÍŘ

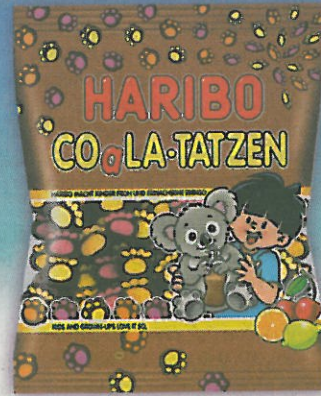
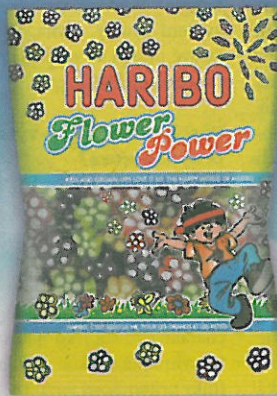
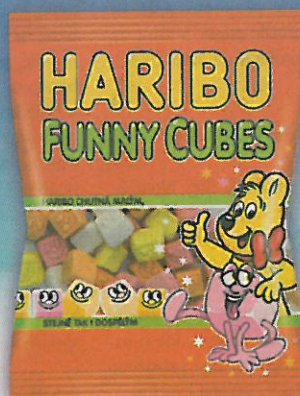
redaktor.cz@mediaplanet.com

HARIBO



OCHUTNEJ NAŠE NOVINKY

A STAŇ SE NAŠIM FANOUŠKEM



www.haribo.com

HARIBO CHUTNĀ MALÝM, STEJNĚ TAK I DOSPĚLÝM