magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 10. 7. 2021 | Susan Bowerman

Jídelníček žen podle věku. Na jaké živiny se zaměřit a proč

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-zen-podle-veku.-Na-jake-ziviny-se-zamerit-a-proc__s10010x19825.html

Zjistěte, které faktory ovlivňují zdraví žen ve dvaceti, třiceti nebo třeba šedesáti letech a které potraviny jsou v jednotlivých fázích života pro tělo nejprospěšnější.

Ve dvaceti letech

- **Dbejte na pitný režim.**

Škola, práce, pravidelná setkání s přáteli – není divu, že na hydrataci snadno

zapomenete. Proto mějte neustále po ruce láhev s vodou, kterou můžete během dne doplňovat. Ideálně byste měla vypít alespoň dva litry vody denně.

Dalším důležitým krokem jsou **chytré svačiny**. Nejrůznější průzkumy ukazují, že lidé v tomto věku často volí během dne pokrmy z fastfoodů namísto plnohodnotného jídla. Vyhněte se prázdným kaloriím a raději si s sebou zabalte jídla, která vám dodají energii po celý den.

Základní živiny: vápník a kyselina listová. Kolem dvacátého roku stále dochází k dotváření kostní tkáně, proto byste měla přijímat alespoň 1000 mg vápníku denně. Ten pomáhá udržovat kosti silné
a pevné. Najdete ho například **v jogurtu, tofu nebo sardinkách**. Často bývá také přidáván do některých druhů rostlinných alternativ mléka.

Na prahu třicítky

- **Zaměřte se na kalorie.**

Už nejste ve věku, kdy byste mohla spořádat cokoliv a udržet si štíhlou postavu. Kolem třicítky dochází ke zpomalení metabolismu důsledkem úbytku svalové hmoty. Z hlediska výživy **nahraďte běžné pečivo** plné rafinovaných cukrů za jeho celozrnnou variantu. Vybírejte také čerstvé produkty na místo průmyslově zpracovaných a nezapomínejte na pravidelný pitný režim. Základní živiny: **kyselina listová a bílkoviny.**

„Tyto dvě látky jsou pro ženy po třicítce zásadní. **Kyselina listová** je nezbytná v době těhotenství, které v dnešní době přichází nejčastěji právě v tomto věku. **Bílkoviny** jsou zase základní stavební jednotkou svalů. Jelikož po třicítce přicházíme každé desetiletí zhruba o 5 % svalové hmoty, dostatečný příjem kvalitních bílkovin v kombinaci se silovým tréninkem je základ," doporučuje Susan Bowerman

Po čtyřicítce

Chraňte své srdce. Hodnoty cholesterolu a krevního tlaku se s přibývajícím věkem přirozeně zvyšují, proto byste ani v tomto věku neměla zapomínat **na pravidelný pohyb a srdci prospěšné potraviny**.

Mezi takové patří tmavě zelené listy, rajčata a další druhy zeleniny a ovoce. Alkoholu se vzdávat nemusíte, ale popíjejte ho ve zdravé míře (u žen se jedná o jednu sklenici lehkého alkoholu denně). Naopak se vyhněte tučným, průmyslově zpracovaným pokrmům.

- **Základní živiny: vitamin D a antioxidanty.** Zaměřte se na příjem vitaminu D, jelikož ten pomáhá se vstřebáváním vápníku v těle. Udržuje silný imunitní systém, dodává nám energii a pomáhá **chránit tělo před výskytem rakoviny prsu a tlustého střeva**. Zásoby vitaminu D se po čtyřicítce v těle žen snižují, proto je důležité hlídat si jeho přísun.
- Antioxidanty jako je vitamin A, C a E pomáhají předcházet nebo oddálit

poškození buněk, které vede ke stárnutí. Mezi nejběžnější zdroje těchto vitaminu patří červené papriky, citrusy, lesní plody, mrkev, batáty a ořechy.

V padesáti letech

Jezte více vlákniny. Riziko výskytu srdečního onemocnění se u žen po pětapadesátém roku postupně zvyšuje. Vláknina pomáhá udržovat **hodnoty cholesterolu pod kontrolou**, a tím podporuje zdravou funkci srdce. Navíc nás potraviny obsahující vlákninu zasytí na delší dobu, což je ideální při udržování tělesné hmotnosti.

- **Základní živiny: omega-3 mastné kyseliny a vitamin B12.** Studie dokazují, že 10 až 30 % lidí starších 50 let má sníženou schopnost absorbovat vitamin B12 z jídla, proto je na místě v tomto případě zvážit doplněk stravy.
- Omega-3 mastné kyseliny najdeme **v tučných rybách, jako je například losos**. Dalším skvělým zdrojem jsou vlašské ořechy nebo lněná semínka, která jsou bohatá konkrétně na kyselinu alfa-linoleovou (ALA), jež pomáhá snižovat hladinu cholesterolu.

Po šedesátce

Hýbejte se. V mnoha případech se již nemusíte starat o své potomky, práce už vám také nezabírá tolik času a můžete si tak konečně začít užívat života.

Naučte se nový jazyk, věnujte se tanci nebo vyrazte znovu na rande se svým partnerem. Ať už děláte cokoliv, nezapomeňte se u toho hýbat. Náročnější aktivity, jako je energické kardio nebo silový trénink konzultujte se svým lékařem.

Jíte dostatečně? Léky, pomalejší metabolismus, změna vnímání chutí a další faktory mohou přispět ke ztrátě chuti k jídlu po šedesátce.

- Vybírejte výživově bohaté potraviny, ale zaměřte se také na jejich

rozmanitost. Ochutnávejte nejrůznější jídla a v případě potřeby můžete do jídelníčku zařadit výživné koktejly.

- **Základní živiny: všechny výše zmíněné a navíc probiotika.** S přibývajícím věkem se v těle mění také střevní mikroflóra. Podíl „dobrých“ bakterií ubývá a tenké střevo nedokáže absorbovat živiny tak dobře jako dříve. Řešením je **obohacení stravy o probiotika**, která podporují výskyt přátelských bakterií. Najdeme je například v jogurtu nebo fermentovaných potravinách jako je nakládané zelí nebo kimchi.

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