magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 10. 2013 | tla

Učme se jíst od čtyřicátníků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ucme-se-jist-od-ctyricatniku__s10010x7943.html

Známé přísloví, které říká „Co se v mládí naučíš…“ na zdravý způsob stravování neplatí. V době, která je pro růst, budování svalů a kostí důležitá, Češky obvykle drží jednu dietu za druhou, chlapi se nezřízeně cpou a je jim jedno, co na talíři mají. Když nám tělo kolem čtyřicítky ukáže všechny naše nešvary, zamyslíme se a začneme žít lépe. A následně se s přibývajícím věkem postupně vracíme do mládí.

Zdravý životní styl – zdá se že jde o modlu moderní doby. Všechny odborné studie však potvrzují, že **přemýšlet nad tím, jak žijeme a co jíme se vyplácí**. Ať jde o nemoci, o to jak vypadáme či se cítíme. Zná to určitě každý, když si dáme novoroční předsevzetí a začneme sportovat. Po prvních třech výkonech nás nejprve všechno bolí, pak se začneme cítit líp. Jenže kvůli lenosti vydržíme jen pár týdnů a to přesto, že pak litujeme. Přestala nás přece bolet záda... Cvičit třikrát týdně se ale stíhat nedá, snažíme se zahálčivost zdůvodnit. A s jídlem je to úplně stejné.

Ženy do 25 let: Dieta, dieta

V době kdy stále ještě dochází k budování organismu, tvorbě kostní hmoty, svalů se každá pátá Češka rozhodne držet dietu, hubnout. Výsledkem je nespokojenost, věčně se musí v něčem omezovat. Tělu tím od mládí ukazují, že

by se mělo připravit na okamžiky nedostatku. To si pak začne tvořit při každé sebemenší příležitosti tukové zásoby. A problém to může být i pro budoucí otěhotnění.

Muži do 25 let: Utratit co nejméně a hlavně se nacpat

Mladí muži se naopak omezovat odmítají, jedí stále a je jim jedno co. **„Pokud jde o přejídání, pak se muži nadměrně stravují zejména v mládí. Do 25 let jde téměř o 15 procent respondentů,“** komentuje Daniela Pedret průzkum společnosti Edenred, vydavatele stravenek Ticket Restaurant. Zapomenou-li „žravost“ kompenzovat dostatečným pohybem, hodiny basketu s kámoši vymění za pivko v sokolovně, výsledkem jsou třicetiletí fotříci s pupkem.

Nejzdravěji po čtyřicítce

Mládí je pryč, na dveře zaklepal střední věk a my si začneme uvědomovat, že už nevydržíme tolik co dřív. Ať jde o práci, sportovní výkony či mejdany. Snažíme se zřejmě proto „omladit“. Platí to zejména u mužů, kteří při pohledu na kamarády a spolužáky sportovce, kolem nichž se stále točí krásné ženy,

začínají stav svého těla a přemýšlejí o životní změně. A nasazují dietu. **„Snaha být štíhlý a co nejvíce se líbit se u mužů projevuje nejsilněji ve středním věku. Po čtyřicítce je takzvaných věčných dietářů několikanásobně více, než v mladších věkových kategoriích,“** uvádí průzkum.

Zcela nejzdravěji se v tomto životním období stravují ženy. Patří k takzvaným vyrovnaným strávníkům, kteří hledí na kvalitu jídla i jeho energetickou hodnotu. Důvodem zřejmě budou i děti, chtějí jít dobrým příkladem. Když chystají jídlo více o něm přemýšlejí a jak mažou svačinu potomkům do školy, udělají ji i sobě.

Od 55 let se zanedbáváme

„V předdůchodovém věku, od 55 let, je opět nejvíce těch, kteří se odbývají a jedí málo kvalitní jídla za málo peněz,“ čte z výsledků průzkumu Daniela Pedret.

A to je opět špatně. Kvalita jídla a celkový životní styl se odrazí na našem zdraví. V tomto životním období strmě přibývá nemocí srdce a cév, tedy chorob, na něž Češi umírají stále častěji než na obávanou rakovinu. Správně zvolenou stravou a pravidelným pohybem přitom lze velmi výrazně ovlivnit

rizikové faktory, které se na jejich vzniku podílejí, ať jde o vysoký krevní tlak, vysokou hladinu cholesterolu a cukru v krvi, nadváhu a obezitu...

Jak se dělí čeští strávníci?
Z průzkumu vydavatele stravenek Ticket Restaurant bylo sestaveno i pět typických českých strávníků. Schválně, kam patříte vy?

Gurmán	Vybírá si zásadně podle chutí, záleží mu na kvalitě surovin. Celková útrata nehraje příliš velkou roli. Když nemá v okolí vhodnou restauraci, raději si koupí jídlo do práce. Zdravému jídlu se nevyhýbá, ale umí si dopřát i tučné chutné pokrmy. Jídlo je pro něj koníček.
Otesánek	Na prvním místě je množství jídla. K obědu preferuje hustou polévku a hlavní jídlo s velkou přílohou, nejčastěji knedlíky. Po obědě si dá i zákusek, a když přijde domů, hned míří k ledničce. Jídlo je pro něj životní náplní.
Stravovací pragmatik	Vše poměřuje podle koeficientu množství/cena. Rád se dosyta nají, ale nesmí to moc stát. Kvalita surovin, ze kterých je jídlo připravené, ho moc nezajímá. Vždyť vše se přeci dá přebít kořením. Když není v restauraci polední menu za výhodnou cenu, jde a koupí si něco v obchodě.
Věčný dietář	Na obalech potravin ho zajímá jediné – energetická hodnota. Jídlo je pro něj nutné zlo, kdyby nemusel, nejí vůbec. Jde z jedné diety do druhé a stále není spokojen s tím, jak vypadá. Typická kategorie zejména pro ženy.
Vyrovnaný strávník	Snaží se jíst pokud možno zdravě, často volí zeleninová jídla, nevyhýbá se ale ani masu. Může zvolit i tučnější pokrmy, ale jen jednou za čas a ne ve velkém množství. Zajímá ho kalorická hodnota jídel, ale rozhodně se nesnaží nejíst, aby dobře vypadal.

Copyright © 2025