



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 7. 4. 2014 | beda

Dnes je Světový den zdraví! Udělejte pro sebe něco

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-je-Svetovy-den-zdravi!-Udelejte-pro-sebe-neco__s10010x8262.html

7. duben je v kalendáři označen jako Světový den zdraví. Letos je hlavní důraz kladen na nemoci šířené přenašeči (vektory) jako jsou například klíšťata. Kromě správné prevence pro své zdraví můžete dnes udělat i něco navíc. Inspirujte se naším desaterem!



Světová zdravotnická organizace (WHO) byla založena **7. dubna 1948** a na oslavu jejího vzniku se každoročně vyhlašuje v tento den Světový den zdraví. Celosvětově se pořádají osvětové akce zaměřené na určitou problematiku globálního zdraví. **Letos jsou to nemoci přenášené vektory.**

Iniciativa Víím, co jím a piju a WHO

Kritéria, která jsou při udělování **loga Víím, co jím / Víím, co piju** sledována, vychází z mezinárodních a vědecky podložených **doporučení WHO a FAO**. Pokud tedy narazíte na potravinu s logem Víím, co jím / Víím, co piju, můžete si být jisti, že obsahuje žádné nebo naprosto minimální množství



- **nasycených mastných kyselin**
- **trans mastných kyselin**
- **soli, resp. sodíku**
- **přidaných sacharidů (cukrů)**

U některých druhů potravin vám navíc logo napoví, že daný výrobek je bohatý na vlákninu a nedodá vám přemíru energie, kterou by vaše tělo nebylo schopno efektivně zpracovat.

Desatero „Vím, co jím“

1. Jezte pestrou a vyváženou stravu.

2. Jezte více zeleniny a ovoce. Snažte se zařadit zejména zeleninu a ovoce každému jídlu během dne.

3. Vybírejte celozrnné produkty (chléb, pečivo, těstoviny). Upřednostňujte rýži natural.

4. Volte dobré tuky – rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a kvalitní margaríny z nich vyrobené.

5. Zařadte do jídelníčku fazole, hrách a čočku.

6. Vybírejte maso, masné produkty a mléčné výrobky s nižším obsahem tuku.

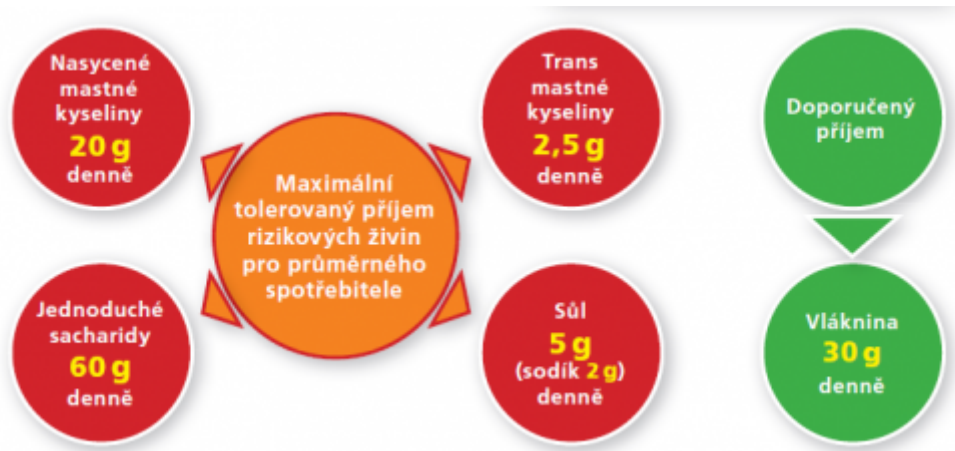
7. Omezujte sůl. Pro zlepšení chuti pokrmů používejte bylinky a koření.

8. Pijte přednostně vodu, neslazený čaj a nízkoenergetické nápoje.

9. Udržujte si správnou tělesnou hmotnost.

10. Pravidelně se aktivně hýbejte alespoň 30 minut každý den.

„Logo Víím, co jím **je jednoduchým vodítkem, jak vybírat nutričně hodnotné potraviny, aniž musíte zdlouhavě studovat výživové hodnoty výrobku,**“ uvádí dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



Dejte si pozor na klíšťata

Kampaň Světového dne zdraví se v letošním roce zaměřuje na **nemoci přenášené biologickými vektory (zejména klíšťaty a komáry)**. Cílem kampaně je **zvýšit informovanost a povědomí o těchto nákazách a zejména o možnostech jejich prevence**. V podmínkách České republiky se kampaň zaměří na klíšťovou encefalitidu a Lymeskou boreliózu a jejich přecházení.

Česká republika patří v rámci EU mezi země s nejvyšším výskytem klíšťat infikovaných klíšťovou encefalitidou, až 25 % ze všech případů klíšťové encefalitidy hlášených na území EU za posledních 40 let bylo evidováno v ČR. V roce 2013 bylo v ČR hlášeno 625 případů klíšťové

encefalitidy. Kromě encefalitidy Vás klíšťata mohou nakazit také Lymskou boreliózou. Více informací naleznete na www.pozorkliste.cz



1. Nejprve si připravte speciální kleštičky nebo pinzetu a navlékněte si gumové rukavice.



2. Klíště zakápněte desinfekcí.



3. Pak ho uchopte pinzetou co nejbližší k povrchu kůže a viklavými pohyby jej pomalu a opatrně vytáhněte z kůže. Snažte se, abyste ho nepřetrhli.



4. Místo přisátí je vhodné opět potříť desinfekcí. Klíště zlikvidujte bezpečným způsobem (např. spláchnutím do WC, nebo spálením).

Zdroj: www.pozorkliste.cz

*FSME-IMMUN 0,5 ml BAXTER, FSME-IMMUN 0,25 ml BAXTER.
Vakciny proti klíšťové encefalitidě. Léčivá látka: Virus encephalitis inactivum purificatum.
Výdej léčivého přípravku (vakciny) je vázán na lékařský předpis. Vakciny aplikuje lékař. Pečlivě pročtěte příbalovou informaci.*

*Zdroj info o počtu případů klíšťové encefalitidy: Očkování a cestovní medicína,
1/2013, str. 5.*

Copyright © 2024

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