magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 2. 2018 | Redakce

Strava skandinávských zemí vede k vyšší fyzické výkonnosti ve stáří

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Strava-skandinavskych-zemi-vede-k-vyssi-fyzicke-vykonnosti-ve-stari__s10010x9822.html

Způsob stravování ve skandinávských zemích je vedle Středomořské stravy často dáván za vzor, co bychom měli jíst. Ve Skandinávii je vyšší příjem ovoce a zeleniny, z obilovin žita, ovsa a ječmene. Konzumují se nízkotučné mléčné výrobky, řepkový olej a ryby.

Studie zahrnovala 1072 účastníků. Byla sledována fyzická výkonnost seniorů v průměrném věku 71 let. Ta byla měřena souborem testů na svalovou výkonnost (sed-vztyk ze židle, zdvihy paže se zátěží), pružnost kloubů (hloubka předklonu, dotyk prstů za zády) a aerobní výkonnost (šestiminutová

chůze na čas).

Účastníci studie vyplňovali frekvenční potravinový dotazník, pomocí něhož bylo zjišťováno, jak často konzumují určité skupiny potravin. Strava byla vyhodnocena podle místní metodiky výpočtu celkového skóre (A Baltic Sea Diet Score). Tato metodika je založena na přiřazení bodového hodnocení 0-3 podle množství konzumace jednotlivých skupin potravin nebo příslušných živin. **Sledují se parametry jako spotřeba ovoce, zeleniny, nízkotučných mléčných výrobků, ryb, masa a uzenin, poměr polynenasycených mastných kyselin k součtu nasycených a transmastných kyselin, celkový příjem tuku a konzumace alkoholu.** Součet příspěvků od jednotlivých skupin potravin a živin potom vypovídá o celkové skladbě stravy.

Účastníci byli po vyhodnocení rozděleni do čtyř stejně velkých skupin podle velikosti skóre. Ženy ve skupině s nejvyšším skóre vykazovaly výrazně lepší výsledky fyzické výkonnosti než ženy ve skupině s nejnižším skóre. U mužů

podobné závislosti nebyly pozorovány. **Autoři studie vyslovili hypotézu, že skandinávská strava může snižovat oxidační stres a zánětlivé procesy a tím se podílet na zlepšení fyzické výkonnosti.**

„Je známo, že i malé zlepšení ve fyzické výkonnosti má velký dopad na schopnost seniorů samostatných činností, což ve svém důsledku snižuje i náklady na zdravotní péči,“ uvádějí autoři studie a zároveň dodávají:

„Skandinávská strava má další pozitivní dopady na zdraví, zlepšuje profil krevních lipidů a citlivost k inzulinu, snižuje krevní tlak a vede ke snížení obvodu pasu.“

Zdroj:Foodnavigator.com

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz