magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 24. 1. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Desatero pro zdravou kondici - pro zdraví stačí udělat vcelku málo

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Desatero-pro-zdravou-kondici---pro-zdravi-staci-udelat-vcelku-malo__s10012x19124.html

Strava významně ovlivňuje naše zdraví, to je všeobecně známá věc, na kterou se však často zapomíná. Podle obezitologů žijeme v tzv. toxickém prostředí, pro které je charakteristická snadná dostupnost potravy a orientace na vysoce zpracované potraviny. Ruku v ruce s tím ubývá pohybu a zvyšuje se stresová zátěž.

S motivací a správnými informacemi - to jde!

Výsledkem toxického prostředí je stále stoupající výskyt civilizačních onemocnění, jako je obezita, cukrovka 2. typu, psychická onemocnění nebo

některé druhy nádorových onemocnění. **Pro zdraví přitom stačí udělat vcelku málo**, důležité je ale mít správné informace a dostatečnou motivaci. Hlavní zásady pro správné stravování jsou docela jednoduché a můžeme se shrnout do několika bodů.

1. Pestrý a pravidelný jidelníček

Čím pestřejší bude váš jídelníček, tím je vyšší šance, že dodáte tělu všechny potřebné živiny a mikronutrienty. Kromě toho nebude vaše stravování jednotvárné a vy si více pochutnáte. Důležité je nevynechávat ze své stravy žádnou z potravních skupin, přestože mnoho současných trendů hlásá stravu bez lepku, mléka nebo bez sacharidů. **Organismus člověka potřebuje jak sacharidy, tak tuky a bílkoviny** a extrémy ve výživě je o tyto potřeby ochuzují.

- Platí však pravidlo – „všeho s mírou“, případně „jez střídmě z pestře prostřeného stolu“.

Jako ideální se jeví jíst také pravidelně 3-5x denně. Nižší frekvence většinou znamená, že nestihnete ujíst vše potřebné. Jen pro představu, **vyvážený jídelníček dospělého muže čítá 1700-2000 g** jídla. A zkonzumovat takovou porci na jeden zátah je skoro nemožné.

- Snídat byste měli do 2 hodin po probuzení, poslední jídlo by mělo být 2-3 hodiny před usnutím.

2. Pozor na past slazených nápojů, ale pijte!

Na pitný režim se často zapomíná, přestože tělo člověka je z většiny tvořeno vodou. I mírná dehydratace může způsobovat poruchy soustředění, bolesti hlavy nebo zad a u starších osob i stavy zmatenosti. Základem pitného režimu má být čistá voda, neslazené a čaje nebo slabě či středně mineralizované minerální vody. Velkou pastí pro štíhlou linii jsou slazené nápoje, které v sobě ukrývají velké množství cukru, a tím pádem i energie.

3. Správný výběr tuků

Tuky patří společně s bílkovinami a sacharidy mezi hlavní živiny. Stavební složkou tuků jsou mastné kyseliny, které se dělí na nasycené, mononenasycené a vícenenasycené. Lidé mají často zmatek v tom, kde se jednotlivé mastné kyseliny skrývají a jak vlastně působí na naše zdraví. Takže malá exkurze do světa tuků:

- Vedle **nasycených mastných kyselin** je potřeba ve stravě snižovat obsah **trans nenasycených mastných kyselin**, které zvyšují hladinu

cholesterolu a přispívají ke vzniku cukrovky 2. typu. Trans nenasycené mastné kyseliny najdete v částečně ztužených tucích, používaných zejména v čokoládových polevách, oplatkách, výrobcích z listového těsta a instantních pokrmech. Příjem těchto mastných kyselin by měl být co nejnižší.

- **Mononenasycené mastné kyseliny** jsou obsaženy v olivovém, řepkovém a rýžovém oleji, avokádu, ořeších a výrobcích obsahujících uvedené oleje. Na hladinu celkového cholesterolu mají neutrální vliv, mírně zvyšují hladinu HDL cholesterolu.
- **Vícenenasycené mastné kyseliny** se nachází v mořských rybách, mořských plodech, řasách, vlašských ořeších, světlicovém oleji, lněném oleji, slunečnicových semenech, sezamu, sóje a výrobcích obsahujících oleje z uvedených potravin. Tyto mastné kyseliny si lidské tělo neumí vyrobit samo, musíme je tedy dodávat potravou. Vícenenasycené mastné kyseliny snižují hladinu krevních tuků a jsou nezbytné pro růst a vývoj.

4. Prospěšná vláknina

Vláknina prospívá zdraví několika způsoby – navozuje rychlejší a déletrvající pocit sytosti, čehož se využívá především při léčbě nadváhy a obezity, snižuje hladinu cholesterolu a **udržuje hladinu krevního cukru vyrovnanější**. Proto je žádoucí zvýšit co nejvíce příjem vlákniny (alespoň na 25-30 g/den), z čehož

by třetinu měla tvořit rozpustná vláknina. Dobrými zdroji rozpustné vlákniny jsou jablka, čočka, ovesné vločky a kukuřičné lupínky.

5. Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina dodává organismu nejen potřebnou vlákninu, ale i celé **spektrum vitaminů, minerálních látek a látek s antioxidačním účinkem**. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl být minimálně 500 g, přičemž zelenina by měla hradit větší podíl. Ideální je konzumovat zeleninu a ovoce ke každému jídlu, mnohem snadněji tak splníte denní doporučený příjem. Do celkového příjmu se započítává i zelenina tepelně upravená, nicméně vždy má přednost zelenina a ovoce v čerstvém stavu, ideálně tuzemského původu.

6. Méně soli - více koření a bylinek

- Podle výživových doporučení by příjem soli neměl převýšit 5 g/den, včetně soli obsažené v potravinách.

Realita však ukazuje, že průměrný příjem soli činí 10-15 g. Nadbytečný příjem soli vede ke zvyšování krevního tlaku a zvyšuje i chuť k jídlu a tím nepřímo vede k obezitě. Kromě toho dochází k zadržování vody v těle a zvyšuje vylučování vápníku (nebezpečí osteoporózy).

Pro snížení příjmu soli je nezbytné číst informace na obalech potravin a cíleně si vybírat potraviny s nižším obsahem soli. Samozřejmě úlohu sehrává i kulinářská úprava – méně solit při samotné přípravě pokrmů a sůl nahrazovat kořením, bylinkami či zeleninou (kořenová zelenina, cibule, česnek).

7. Přiměřená tělesná hmotnost

Obezita představuje závažný zdravotní problém, jelikož je spojena s celou řadou závažných komplikací. Příkladem je vysoký krevní tlak, poruchy metabolismu tuků a cholesterolu, cukrovka 2. typu, pohybové, dýchací, hormonální a psychické komplikace, zvýšené riziko některých typů nádorů atd. Zvlášť rizikový je tzv. abdominální typ obezity, kdy se tuk ukládá zejména v oblasti břicha.

- Důležité je proto držet tělesnou hmotnost v rozumných mezích, což je podle BMI hodnota v pásmu normy (**18,5-24,9** kg/m2) a hlídat si i obvod pasu (u žen je hranice normy **80 cm**, u mužů **94 cm**). Pokud již jste obézní, ke snížení zdravotních rizik stačí pokles hmotnosti o **5-10 %**.

8. Pravidelný pohyb

Pohyb je pro člověka nezbytností, přestože jej má stále méně. Pravidelná pohybová aktivita příznivě ovlivňuje řadu rizikových faktorů, které jsou dávány do souvislosti s nemocemi srdce a cév.

- Především dochází ke snížení krevního tlaku, zlepšení spektra krevních tuků a cholesterolu, zvyšuje se citlivost tkání vůči působení inzulínu a dochází k poklesu glykémie.

Pravidelným pohybem dochází ke zlepšení fyzické zdatnosti a pohybových dovedností, nezanedbatelný je i vliv na psychiku, protože pohyb je tím nejpřirozenějším antidepresivem. Denně byste se měli pohybu věnovat alespoň 30 minut.

9. Relaxace

Vedle péče o tělo je důležité věnovat pozornost i duševní stránce. Relaxace, vyváženost v aktivním i pasivním odpočinku, dostatek spánku, čas na sebe, své zájmy a blízké snižuje úroveň stresu a tím pádem posiluje celý organismus.

- **Najděte si každý den chvíli na odpočinek a nezapomínejte si dělat**

radost.

10. Kvalita stravy

Vybírejte si kvalitní potraviny, což znamená potraviny s co nejjednodušším složením a bez zbytečných přídatných látek. Nelitujte času, který strávíte výběrem vhodných potravin a vařením - bohatě se vám to vrátí v podobě chuti, zdraví i finanční úspory. Pomocníkem pro výběr vhodných potravin vám může být logo Vím, co jím, které sleduje kvalitu potravin z hlediska co nejnižšího obsahu nasycených a trans mastných kyselin, soli, cukru a co nejvyššího obsahu vlákniny.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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