magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 8. 3. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Co se stane, když začnete jíst zdravěji?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-se-stane,-kdyz-zacnete-jist-zdraveji__s10012x19169.html

Hlavními problémy ve výživě dospělé české populace je nadměrný příjem tuků, vysoký příjem soli a cukru. Na druhé straně stojí nízký příjem vlákniny a ochranných látek ze zeleniny a ovoce. Co se týká vitaminů a minerálních látek - problematický je především nedostatečný příjem vitaminu D a vápníku.

Vhodné stravování a pohyb = základ prevence

Nesprávné stravování podmiňuje **vznik mnoha závažných onemocnění**.

Například nadbytečný příjem nasycených tuků a cholesterolu významně zvyšuje **riziko nemocí srdce a cév**, vysoký příjem soli je významným faktorem **rozvoje vysokého krevního tlaku**, nízký příjem vápníku a vitaminu D má vliv na rozvoj **osteoporózy**. Nedostatečná konzumace ovoce, zeleniny a dalších potravin bohatých na vlákninu je spojována s nemocemi srdce a cév, cukrovkou 2. typu a nádory tlustého střeva.

- K nevhodné skladbě stravy se často připojuje přejídání, nepravidelný jídelní režim a držení přísných a nevyvážených diet, což má za následek především **vznik nadváhy a obezity**.

Většina **tzv. civilizačních onemocnění** (nemoci srdce a cév, cukrovka 2. typu, obezita, některé typy nádorových onemocnění), které jsou zároveň hlavní příčinou úmrtí, je spojena s nevhodným stravováním a životním stylem vůbec. Dobrou zprávou je, že vhodnými stravovacími a pohybovými návyky je možné těmto chorobám předcházet nebo alespoň zlepšit současný zdravotní stav.

- V případě nadváhy a obezity již **úbytek hmotnosti o 5 – 10 % významně sníží všechna zdravotní rizika**, která nadměrnou hmotnost provázejí.

Příkladem je pokles krevního tlaku, snížení hladin krevních tuků a LDL cholesterolu a významné snížení rizika rozvoje cukrovky 2. typu. Redukce

hmotnosti nemá být rychlá, za optimální se považuje úbytek o 0,5–1 kg/týdně.

Co se stane, když změníte skladbu tuků?

- **Snížení spotřeby nasycených mastných kyselin**

V první řadě je důležité vědět, že nestačí sledovat jen celkový příjem tuků, ale především se soustředit na **zastoupení mastných kyselin**. Důraz je kladen zejména na snížení spotřeby nasycených mastných kyselin a trans nenasycených mastných kyselin. Najdete je například v tučném mase, uzeninách, mléčných výrobcích, sádle, palmovém a palmojádrovém tuku a samozřejmě ve všech potravinách, které zmíněné tuky obsahují.

Převaha nasycených mastných kyselin **zvyšuje hladinu celkového a LDL cholesterolu**, a tedy i riziko onemocnění srdce a cév.

- **Snížení - vyloučení - trans nenasycených mastných kyselin**

Podobně jako nasycené mastné kyseliny působí na hladinu cholesterolu i trans mastné kyseliny, které jsou však navíc dávány do souvislosti i **s rizikem vzniku cukrovky 2. typu**.

Trans nenasycené mastné kyseliny (částečně ztužené tuky) jsou používané

zejména v čokoládových polevách, oplatkách, výrobcích z listového těsta a instantních pokrmech.

- **Vyšší příjem vícenenasycených mastných kyseliny**

Vede k významnému **snížení rizika nemocí srdce a cév**. Vícenenasycené mastné kyseliny **řady n-3 a n-6** najdete například v lněném, řepkovém a slunečnicovém oleji, chia semenech nebo v kvalitních margarínech. Na n-6 a n-3 mastné kyseliny je také bohatá například Flora Original.

- Mastné kyseliny řady n-6 mohou přispívat ke snížení hladiny LDL cholesterolu.
- Mastné kyseliny řady n-3 (zdrojem jsou zejména mořské ryby, např. makrela, tuňák, sardinky, losos) snižují hladinu krevních tuků a mohou i mírně zvyšovat hladinu HDL cholesterolu.

Tipy - jak zlepšit skladbu tuků?

- Důležité je především **snížit příjem živočišných tuků a tuků z tropických palem**, vybírat si méně tučné potraviny a v mnohem větší míře zařazovat do svého jídelníčku potraviny rostlinného původu.
- Omezte smažení, volte raději opékání na vhodném oleji (řepkový, olivový, rama culinesse), vaření, dušení a pečení při nižších teplotách.

- Na tepelnou úpravu tuk odměřujte například pomocí lžíce, **nelijte jej** na pánev nebo do salátů bez rozmyslu.
- Na studenou kuchyni používejte například Floru Original, má **snížený obsah tuku** (45 %) a poskytuje zdraví prospěšné vícenenasycené mastné kyseliny řady n-3 a n-6. Zároveň je **obohacena o vitaminy A, D a E**. Vitaminy A a E patří mezi antioxidačně působící látky, vitamin D je nezbytný nejen pro kosti, ale je nepostradatelný i pro zachování svalové síly a pro správné fungování imunitního systému.
- Několikrát týdně si dopřejte **porci ořechů** (porce je přibližně 20 g). Ořechy obsahují flavonoidy, fenoly, steroly, kyselinu listovou, hořčík, měď, draslík a vlákninu, tedy látky, které působí prospěšně na zdraví
- Alespoň 2x týdně jezte ryby, přednostně mořské.
- Pečlivě **čtěte informace na obalech** potravin a vedle celkového obsahu tuku sledujte i obsah nasycených mastných kyselin.

Čím nahradit - používejte zdravější možnosti

Omezte - vypusťte	Nahraďte
máslo	margarínem
sádlo	rostlinnými oleji
paštiky	luštěninovými pomazánkami
croissanty	celozrnným pečivem
tučné maso	rybami

mleté maso	sójovým / rostlinným "masem"
sušenky s polevami	müsli tyčinkami bez polev
sladkosti	směsí ořechů a sušeného ovoce

Co se stane?

Pokud začnete jíst výrazně více potravin rostlinného původu, **uděláte pro zdraví hodně. Zvýšíte příjem vlákniny, vitaminů, minerálních látek** a také řady látek s významným zdravotním účinkem. Příkladem jsou **antioxidačně působící látky**, které zneškodňují volné kyslíkové radikály způsobující řadu onemocnění a poškození (příkladem je ateroskleróza, Parkinsonova choroba, některá nádorová onemocnění atd.).

- Antioxidanty najdete například v cibuli, česneku, rajčatech, mrkvi, paprikách, červené řepě, kapustě, víně, čokoládě, pohance či rostlinných olejích.

Jako nejúčinnější se jeví přijímat antioxidační látky **z přirozené stravy**, jezte co nejpestřeji a nejbarevněji, získáte tak maximum prospěšných látek.

Když se více zaměříte na potraviny rostlinného původu, získáte také cenné **fytosteroly a příbuzné fytostanoly**. Tyto látky se nachází především v rostlinných olejích, příkladem je řepkový, slunečnicový, sójový olej a rýžové otruby. O rostlinné fytosteroly a fytostanoly bývají také obohacovány některé margaríny. Dle studií denní příjem 2-3 g fytosterolů či fytostanolů **sníží riziko kardiovaskulárních chorob o 15-40 %,** a to především v důsledku snížení hladiny rizikového LDL cholesterolu.

V potravinách rostlinného původu samozřejmě najdeme **také vlákninu**, jejíž příjem bývá mnohdy velmi nízký. Že vláknina upravuje zažívání, to je známá věc. Vláknina však plní i řadu metabolických funkcí - navozuje **rychlejší a déletrvající pocit sytosti** (toho se využívá především při léčbě nadváhy a obezity), udržuje vyrovnanější hladinu krevního cukru a napomáhá snižování hladiny cholesterolu. 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 a ovesné vločky.

Zejména pro ženy v období menopauzy je důležité **doplňování chybějících estrogenů**, resp. látek s účinky podobnými ženským pohlavním hormonům. Jedná se o tzv. fytoestrogeny, které mohou alespoň částečně nahradit ochrannou funkci estrogenů a zmírnit tak **nepříjemné projevy provázející menopazu** a zároveň snížit riziko osteoporózy či onemocnění srdce a cév u žen v období přechodu.

- Zdrojem fytoestrogenů je řada potravin, nejznámějším je **sója a výrobky z ní**, lněné semeno a růžičková kapusta.

Tipy - jak zvýšit příjem rostlinných potravin?

- Asi nejjednodušší je pokusit se ctít okřídlené: „zelenina a ovoce 5x denně“. Zařazujte **zeleninu či ovoce ke každému jídlu**, používejte zeleninu při vaření v co nejhojnějším množství a nebojte se zkoušet nové druhy. Zajímavostí je, že na českém trhu najdeme **59 druhů zeleniny**, ale na téměř 2/3 celkové spotřeby se podílí pouze 6 druhů zeleniny?
- **Minimálně 1x týdně** si dopřejte luštěniny. Pokud to bude častěji, vůbec nic se neděje. Z luštěnin můžete připravovat saláty, polévky, pomazánky nebo dokonce i dezerty. Stejně jako v případě zeleniny se zaměřte na

pestrost – vždyť obyčejná čočka má řadu druhů, od zelené po červenou až k černé.

- Několikrát týdně si připravte čistě **vegetariánský, popř. veganský pokrm**. Inspirujte se novými recepty, navštivte vegetariánskou restauraci.
- **Nenechte se svázat mýty** a vězte, že i jídelníček bez masa, zato plný zeleniny, může být velice chutný. A zdravý zároveň.

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