magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 5. 2. 2013 | bno

Z čeho se skládá člověk I.

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Z-ceho-se-sklada-clovek-I.__s10012x7557.html

Z čeho se skládá člověk? Existuje nějaký ideální poměr, v němž by měly jednotlivé složky lidského těla být? Co hrozí, pokud je některé ze složek více a jiné naopak nedostatek?

Zaostřeno na lidské tělo

Lidský organismus je složen z vody, tuku, bílkovin, cukrů a minerálních látek. V každém lidském těle je však poměr mezi jednotlivými složkami různý. Odlišujeme se nejen absolutním množstvím svalů, tuku a kostí, ale také vzájemnými poměry mezi jednotlivými tkáněmi.

Tentokrát se zaměříme na svalovou hmotu a tělesný tuk.

Muži versus ženy

Rozdíl v rozložení jednotlivých složek lidského organismu je i mezi pohlavími. Muži mají oproti ženám vyšší procento vody v těle. Ženy naopak převyšují muže v hodnotách normálního rozsahu tukové tkáně - zatímco u mužů představuje 10 - 20 % celkové hmotnosti, u žen je fyziologicky dán vyšší podíl tuku, a to 18 - 28 %.

Optimální složení těla u zdravých dospělých jedinců:

Základní složky	**Muži**	**Ženy**
Voda	62,4 %	56,5 %
Minerální látky	5,8 %	5,3 %
Proteiny	16,5 %	15,2 %
Tělesný tuk	15,3 %	23,0 %

Základní složky	Muži	Ženy
Celkem	100 %	100 %

Zdroj údajů v tabulce: www.inbody.cz

Jak se zbavit nadbytečného tuku

Častým problémem je v případě složení lidského těla nadbytek tělesného tuku. Snížení procenta tělesného tuku se dá docílit úpravou stravovacích návyků a pravidelnými pohybovými aktivitami. Udává se, že vhodné stravovací návyky mají až 70% vliv a ze zbylých 30 % má na redukci tuku vliv pohybová aktivita. Avšak jedno bez druhého se těžko obejde a redukce tuku by měla být kompletní, aby byla dosažená hmotnost udržutelná dlouhodobě.

Cíleně redukovat tuky pomáhají zejména aerobní aktivity (např. jogging), neboť spalování tuku je možné pouze za přítomnosti kyslíku. Zvyšovat množství svalové hmoty nám však pomáhá anaerobní pohyb, tedy spíše silové cvičení (posilování, pilates, powerjóga).

Pozor na útrobní tuk

Útrobní tělesné tuky neboli viscerální tuky jsou ty, které se ukládají do prostoru mezi orgány, neboli do míst, kde se přirozeně nevyskytují. Mohou být pro člověk velmi nebezpečné například z hlediska kardiovaskulárních onemocnění i

rizika obezity.

Vnitřní tuky se neukládají jen při zvýšeném příjmu energie, ale paradoxně i při velmi nízkém. Organismus si tedy například v případě držení radikálních diet či dokonce hladovění začne energii ukládat. Naše snaha se tak naprosto míjí účinkem. Velký vliv má na snížení vnitřních tuků zejména pravidelná strava, kdy tělo nemusí být ve stavu obav z nedostatku energie a nemusí si tak energii ukládat "na horší časy".

Příště se zaměříme na vodu a bílkoviny v lidském těle.

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