



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 14. 1. 2015 | tla

Klimatizace nás ničí v zimě, v létě

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Klimatizace-nas-nici-v-zime,-v-lete_s10012x8799.html

Kanceláře, v nichž si člověk mohl otevřít okno, kterým do místnosti proudil čerstvý okysličený vzduch a sluneční paprsky, aby načerpal sílu a schopnost koncentrace pro další výkon, jsou dnes již raritou. Namísto toho většina z nás pracuje v klimatizovaných prostorech, v nichž je otevírání oken nemožné a denní světlo nahrazují zářivky. Klimatizace nás pronásleduje i v obchodech, domech, autobusech, restauracích, prostě na každém kroku.



Následky na sebe obvykle nenechají dlouho čekat. Celoročně jsme unavení, nervózní, podráždění. Trápí nás vysušené sliznice nosu a očí, letní angíny z pobytu v příliš podchlazených prostorách, oslabená imunita. Jakmile nyní v zimě jeden člověk kýchne, klimatizace viry a bakterie roznese všude kolem a choroby zejména dýchacích cest sklátí i ostatní. Jak přežít klimatizovaný svět bez újmy na zdraví?

Pandemie nedostatku vitamínu D

„Velkým problémem, s ním že v současnosti setkáváme, je pandemie nedostatku vitamínu D, jehož zdrojem je pro nás zejména sluneční záření,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Vitamín D je přitom nepostradatelný hlavně proto, aby náš organismus dokázal vstřebat a využít vápník. Má také vztah k prevenci nádorových a autoimunitních onemocnění.

Přidejte ryby

Člověk je na pracovišti obvykle zavřený od ráda do večera. Nemá šanci slunce zažít, a když už se na slunce dostane, namaže se krémem s vysokým faktorem. Ten ho sice chrání před vznikem rakoviny kůže, ale zároveň zabrání průchodu UV záření do těla, a tudíž aktivaci vitamínu D. Co s tím?

Nezbývá, než zvýšit příjem ryb a rybího tuku. Dobré také je vyrazit na sluníčko v době, kdy jeho aktivita není extrémní, tedy později odpoledne a k večeru, kdy se před ním již nemusíme tolik chránit.

Procházka lepší než fitko

„Lidé, kteří musí trávit hodně času v uzavřených prostorech, by se měli intenzivně snažit, každou možnou chvíli strávit venku. Proto, chci-li udělat něco pro své zdraví, je lepší než do fitka či posilovny jít po práci na delší procházku,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Pijte vlažnou vodu

Dalším důležitým „oživovačem“ při pobytu v klimatizovaných prostorách je dostatečný pitný režim. **„Lepší je pít vlažnou vodu nebo čaj. Konzumací studených nápojů snáze prochládneme,“** varuje dietoložka Hlavatá. Radí také dbát na dobrou obuv a vhodné oblečení, abychom neprostydlí. Pokud můžeme ovlivnit nastavení klimatizace, není dobré ji snižovat na příliš nízké teploty. Ideálem však není ani opak...

Palivo pro mozek - sacharidy

Vzduch, který prohání klimatizace objektem není stejný, jako ten, který by dovnitř proudil otevřeným oknem. Nedostatek kyslíku má pak na svědomí, že náš mozek nejede na plné obrátky. **„Jako palivo pro mentální činnost jsou sacharidy. Nejde ale o to chroupat sladké. Cílem je spíše vyrovnaná hladina krevního cukru, aby mozek neměl jak nedostatek, což vede k pocitu hladu a chuti na sladké, tak přebytek, který zase končívá obezitou,“** objasňuje doktorka Hlavatá.

Sacharid plus bílkovina



*Celozrnné sušenky s logem
Vím, co jím prodává
společnost REJ.*

Příjem sacharidů by měl být rozložen do celého dne. Dopřejte si jídlo pětkrát denně, v každém by měly být i sacharid. Je vhodné sacharidy vždy doplnit bílkovinou. Každé jídlo z pěti by mělo obsahovat zeleninu nebo ovoce. **„Sacharidy by měly být komplexní celozrnné. Celozrnná mouka obsahuje řadu vitamínů hlavně B skupiny, který je důležitý pro činnost nervového systému. Z bílého rohlíku nikdy vitamín B nezískáme. Vhodné jsou proto například celozrnné sušenky, občas zařadit sušené ovoce, sušené banány, meruňky. Ty obsahují draslík, který také napomáhá duševní výkonnosti,“** radí Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024

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