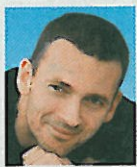


Ing. Petr Havlíček  
odborník  
na výživu



\* Miluju plísňové sýry, šunku, brambůrky a jiné dobroty. Může mi sůl z nich škodit?

Monika P., Bochoř

Nadbytečný příjem soli, tedy spíše sodíku, může způsobit zvýšení tlaku, přetížení ledvin, migrénu, zadržování tekutin spojené se závratí a otoky. Chcete-li snížit spotřebu soli, nestačí jen méně solit, ale i sledovat obsah soli v potravinách. Jde hlavně o uzeniny, konzervy, některé sýry, chipsy, tyčinky ap. Maximální doporučená denní dávka soli je cca 6 g. Napomoci může značka na potravinách „Vím, co jím a piju“. Takto označené výrobky obsahují zdravotně bezpečné množství soli.

\* Co mám jíst večer, když přijdu ze cvičení a ještě jsem neměla večeři?

Helena Z., Jilemnice

Aby organismus mohl dobře regenerovat, je potřeba v něm nastolit rovnováhu. To bez dostatku tekutin a kvalitního jídla rozhodně nejde. Když se po cvičení nenajíte, protáhne se doba nutná pro regeneraci, zhorší se i kvalita spánku. Vhodnou večeří může být např. méně tučné drůbeží rizoto, těstovinový salát s tuňákem (doporučuji celozrnné semolinové těstoviny zn. „Víte, co jíte“), k tomu trochu dušené zeleniny s pár kapkami kvalitního oleje.

\* Chci si upravit jídelníček, zajímá mě, kdy je vhodné jíst hlavně bílkoviny, kdy sacharidy a kdy jsou vhodné tuky.

Jana M., Soběslav

Každé hlavní jídlo by mělo být vyvážené, nutričně kompletní, má obsahovat bílkoviny, tuky i sacharidy. Tuky jsou nosičem chuti a mají sytící efekt, takže jídlo by mělo obsahovat nejlépe kvalitní zastudena lisované rostlinné oleje. Při sedavém způsobu života by měly tvořit asi 28–30 % z celkového denního příjmu energie a minimálně 2/3 tuků mají obsahovat nenasycené mastné kyseliny.



Své dotazy posílejte  
na naši redakční  
(Chvilka pro tebe,

Moulikova 3286/1b, 150 00 Praha 5)  
nebo e-mailovou adresu:  
zdravi.chvilka@bauermedia.cz



Dárce života,  
tak se přezdívá  
nejzářivější hvězdě  
naší galaxie,  
přestože umí  
i ublížit.

# Slunce může být kamarád

Když se budete řídit několika v podstatě jednoduchými radami, užijete si příští měsíce se vším, co ke krásnému létu patří – včetně příjemné „koupele“ v teplých slunečních paprscích.

## Pomůže „otužování“?

Některé potravní doplňky slibují, že připraví a otuží vaši kůži třeba před dovolenou u moře.

Podle některých lékařů může ale betakaroten (hodně ho je v mrkvi, borůvkách, paprikách) kůži lehce zabarvit, a podpořit tak opálení, jenomže ji „neotuží“ proti nebezpečnému záření.

Moc dobrý nápad není ani solárium. Jeho využívání se třeba vůbec nedoporučuje mladým lidem do 18 let, časté návštěvy jsou pro každého podobně nebezpečné jako běžné „opékání se“ na pláži, protože přístroje používají paprsky o stejné vlnové délce, jako mají ty škodlivé ze slunce.



Bez hvězdy Slunce by na naší modré planetě Zemi nikdy nevznikl život. Právě díky němu ale máme světlo a teplo, jeho paprsky umožňují rostlinám fotosyntézu a naši kůži, aby se v ní tvořil vitamin D, (nutný např. pro vstřebávání vápníku). Tím, že zabíjí škodlivé mikroorganismy, působí i jako dezinfekce.

## PRÁVĚ V PRODEJI

