



## Pozor na zmrzlinu

Zmrzlina patří mezi nejoblíbenější letní pochoutky vůbec. Podle odborníků může být ale stejně návyková jako například kokain. Proč? Zmrzlina je plná cukru a nasycených mastných kyselin. Tato kombinace může negativně ovlivnit centrum mozku řídící pocitu odměny a vnímání požitků. Toto centrum je přitom po konzumaci zmrzliny u některých lidí ovlivněno stejně jako po požití kokainu. A pokud je dotyčná osoba citlivá, má zaděláno na závislost. Stejně nebezpečné jako zmrzlina ale mohou být i jiné potraviny extrémně bohaté na cukry a nasycené tuky.

## Jak najít ty správné potraviny?



Neexistují zdravé a nezdravé potraviny nebo živiny. Důležité je však množství toho, čím se stravujeme. Podle výzkumů Světové zdravotnické organizace způsobují civilizační choroby zejména některé tuky, přidaný cukr a sůl. Množství právě těchto živin sleduje značka Vím, co jím. Pokud ji naleznete na obalech potravin, máte jistotu, že rizikové živiny jsou právě v těchto potravinách pod kontrolou a nepřijímáte jich přebytné množství. Podrobnosti o značce stejně jako seznam označených potravin naleznete na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz).

## Už zanedlouho by si lidé mohli platit za to, že je operuje vybraný lékař!

Do konce dubna mělo ministerstvo vydat metodický pokyn, který bude vodítkem pro nemocnice při zavádění této služby. A kolik byste si měli připravit peněz? Navržené platby v korunách za výběr lékaře jsou zatím tyto:

slepé střevo	5 000
kýla	5 000
šedý zákal	5 000
žlučník	8 000–10 000
operace kolena	10 000
operace žaludku	10 000–12 000
operace tlustého střeva	10 000–12 000
výměna kyčle	10 000–15 000
transplantace srdce	15 000



## Zelený čaj udrží v kondici

Lidé v pokročilejším věku, kteří pravidelně pijí zelený čaj, zůstanou agilnější a nezávislejší než jejich vrstevníci. Zelený čaj totiž obsahuje antioxidanty, které mohou pomoci zažehnat poškození buněk, jež může vést k onemocnění. Výzkum, který se zaměřil na zjištění, zda s postupujícím věkem ohrožuje v menší míře tělesná slabost či invalidita pijáky zeleného čaje, ukázal, že ti, kdo pili hodně zeleného čaje, byli až mezi posledními, u koho se vyvinuly problémy při vykonávání každodenních základních činností – například oblékání či koupání.

České děti konzumují podle odborníků čtyřikrát více soli, než je zdravo.

## Máme rádi rodinu POHROMADĚ

Pro Čechy je stále velice důležitá tradice vzájemných návštěv, oslav narozenin, jmenin i udržení rituálů z vlastního dětství. Vyplynulo to z nedávného průzkumu značky Oreo na téma rodiny, rodinných rituálů a společně stráveného času. Co dále ukázal průzkum? Například že české i slovenské rodiny svůj čas nejčastěji tráví u televizních obrazovek; společné sledování televize přiznalo 78 procent českých respondentů a 83 procent slovenských dotazovaných. Přestože je Slovensko v porovnání s Českou republikou vnímáno jako země dbající více na tradici a rodinné vztahy, průzkum ukázal, že v Česku je mnohem silnější zvyk navštěvovat prarodiče. Pravidelně se u dědečka a babičky schází 70 procent Čechů a pouze 53 procent Slováků. Oba národy považují za podstatné společné večere, u kterých se jako rodina schází téměř 70 procent respondentů.



**Zdraví na Facebooku**  
Každý měsíc přinášíme aktuální novinky a informace ze světa zdraví a životního stylu.  
Pojďte se vy a vaši přátelé bavit a diskutovat o věcech, které vás zajímají!