

Článek

Rubrika: [Novinky](#)



Jděte potravinám pod kůži

18.06.12, 00:00, autor: [LadyAnn](#)

Obezita se změnila v jednu z nejdůležitějších civilizačních chorob. Podle VZP se s nadváhou nebo obezitou potýká 55 % české populace. Alarmující je situace především u dětí. Řešení představuje změna stravovacích a pohybových návyků. Jak jste na tom vy?

Čtenost Diskuze: (0)

Zdravý životní styl neznamená jen zdravou a vyváženou stravu, ale i dodržování pitného režimu a dostatek fyzické aktivity. Právě tak si zajistíte rovnováhu mezi přijatou a vydávanou energií. Pokud má člověk přehled o základních živinách v potravinách, je schopen vědomě regulovat jejich příjem. Sledujete nutriční hodnoty na obalech potravin?

Ideální rozložení jednotlivých živin je 55 % sacharidů, 10 – 20 % bílkovin a 30 – 35 % tuků. Na obalech máme sice k dispozici informace o obsahu energie a živin v celé potravine, někdy v jedné porci, jindy ve 100 g, ale nešlo by to nějak jednodušeji?

Logo jako ve škole



Zkuste se orientovat podle ochranné známky „Vím, co jím“. Právě taková značka vám umožní rychle vybrat nutričně vyvážené potraviny. „Výrobky jsou na přední straně obalu označeny oranžovým terčem s modrým zaškrťávacím znaménkem. Označené zboží splňuje kritéria, jež odpovídají mezinárodním výživovým doporučením, stanoveným Světovou zdravotnickou organizací,“ vysvětluje Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., ze Společnosti pro výživu. Navíc kritéria se každé dva roky revidují podle aktuálních trendů a standardů. Mezinárodní doporučení se týká hodnot v kategoriích:

- trans-mastných kyselin,
- nasycených mastných tuků,
- cukru,
- sodíku (soli),
- v některých kategoriích také energie a vlákniny.

Do programu se nemohou dostat produkty, které obsahují více než 0,5 % alkoholu, potraviny pro děti mladší než jeden rok, potraviny závislé na schválení lékaře, a doplňky stravy. Aktuálně naleznete v obchodech například označené šunky, některé pečivo, mléko, logo získaly i celozrnné těstoviny nebo žitné či grahamové sušenky. Více informací o programu i označených potravinách naleznete na www.vimcojim.cz.

Spolu s pohybem

Jestliže chcete opravdu změnit svůj přístup k životnímu stylu, vyvážená strava vám k tomu nestačí. Denně by měl člověk urazit 5 km vlastní chůzí nebo nachodit zhruba 10 000 kroků. Vyberte si takový pohyb, který bude vyhovovat vaší kondici, věku a možnostem. Můžete tak projít od fitness k wellness.

Při fyzické aktivitě se vyplavují endorfiny, jež způsobují příjemné pocity a vyvolávají pohodovou náladu. Je tedy vlastně docela jedno, jaký pohyb budete provozovat. Zahnat špatnou náladu a počínající depresi můžete právě i pouhou chůzí. Dobře děláte, pokud dáváte přednost obyčejným procházkám. Chůzí přirozeně bojujete proti nemocem vyplývajícím z nadváhy, jakou jsou např. diabetes II. typu, zvýšený krevní tlak, srdeční a oběhové potíže.



Zdroj: www.vimcojim.cz