

K civilizačním nemocem řadíme zejména:

- **Obezita**
- **Cukrovka**
- **Alergie**
- **Žaludeční vředy**
- **Neurózy**
- **Nemoci srdce a cév** - křečové žíly, vysoký krevní tlak = hypertenze, infarkt myokardu, trombóza, ateroskleróza, ischemická choroba srdeční
- **Nádorová onemocnění** - některé formy

Obezita

Stav organismu, kdy obvyklá energetická (tuková) rezerva přesáhne obvyklou úroveň a poškozuje zdraví

- energetická hodnota jídla je dána obsahem základních živin - bílkovin, sacharidů a tuků a udává se v joulech (kilojoulech); 1 J = joule na 100 g potraviny, což bývá uvedeno na obalu.

Příčiny (často se kombinují):

- Častý příjem energeticky vydatných potravin (např. pití limonád s cukrem, tučná masa, uzeniny...)
 - Příjem nadměrných porcí
 - Jídlo jen třikrát denně a bez snídaně, jzení pozdě večer (špatně časovaný jídelníček)
 - málo pohybu
-

energeticky vydatné potraviny - např. tučné sýry, smetana, sádlo, prorostlé maso - bůček, slanina, špek..., chipsy, smažené potraviny, sladkosti obecně - čokoláda, oplatky, slazené nápoje, oříšky, alkohol (není potravinou!), př.: 100g másla má hodnotu: 2920 kJ, 100g coly: 173 kJ (cola do půllitru ovšem obnáší 173 .5 = 865 kJ)

- energeticky chudé potraviny - zelenina, některé druhy ovoce, nízkotučné sýry, tvaroh, obyčejné jogurty, z tuků pomazánkové máslo, brambory vařené...př.: 100g rajčat má hodnotu: 100 kJ

Obezita napomáhá vzniku:

- kardiovaskulárních onemocnění, nemocí pohybového aparátu, cukrovky aj.

<http://www.zijzdrave.cz/jidlo/energeticke-hodnoty-potravin/zelenina/zelenina-erstv-/-potraviny>

<http://www.zijzdrave.cz/pohyb/tabulky-vydeje-energie/> - výdej energie, volný čas, sport...

- důležitý je také ZPŮSOB ÚPRAVY jídla - např.: vařené brambory/smažené hranolky
- chléb s máslem a salámem/ chléb s nízkotučným sýrem a rajče
- polévka kulajda se smetanou/vývar se zeleninou

BMI (body mass index) = index tělesné hmotnosti - je číslo, které se používá k zjištění podváhy, nadváhy i optimální hmotnosti lidí. Obezita - BMI > 30.

<https://www.bezhladoveni.cz/kalkulacky/page/2/> - můžete si zkusit orientačně stanovit BMI index - jde o poslední kalkulačtor na stránce

Pokud si dopřáváme energeticky vydatné pokrmy, je třeba kompenzovat (vyrovnávat) tento příjem pohybovou aktivitou.

Čím aktivněji budeme v dětství a v mládí prožívat svůj volný čas, čím více se budeme věnovat pohybu a sportování, tím více oddálíme čas nemocí tělesného stárnutí a nemohoucnosti.