

Vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví

Základní živiny:

sacharidy

tuky

bílkoviny



Složení potravy



sacharidy

- energie



vitamíny

- potřebné v malém množství
- tělo si je nedokáže samo vyrobit



tuky

- energie



minerální látky

- v menším množství
- nezbytné pro různé pochody v těle



bílkoviny

- stavební materiál



voda

- nutná pro správný průběh mnoha životních dějů

Sacharidy

- zdroj energie
- měly by dodávat 55-75% denního přísunu energie
- máme jednoduché a složité
- **Důležité: snížit obsah jednoduchých cukrů v potravě!!**

Tuky - lipidy



- chemické sloučeniny nerozpustné ve vodě
- stejné složení jako cukry, ale jiné uspořádání atomů (C, H, O)
- hlavní složkou tuků jsou mastné kyseliny
- zdroj energie – palivo pro náš organismus

Bílkoviny - proteiny

- neukládají se do zásoby – musíme je v potravě přijímat stále
- jsou stavební materiál pro naše tělo
- jsou složeny z aminokyselin
- dělí se na rostlinné a živočišné

Zásady zdravé výživy – obecně základní principy:

- Pravidelný příjem menšího množství potravy, snídaně JE důležitá!
- Kultura stolování
- Vyhýbat se extrémním způsobům stravování (např. jednostranné diety)!
- Dostatek ovoce, zeleniny, mléčných a celozrnných pekárenských výrobků, luštěnin.
- Zařazovat do jídelníčku drůbeží a rybí maso.
- Omezit nezdravé cukry (jsou v limonádách, sladkostech) – upřednostnit místo sladkých pochutin například ovoce. Čistý – rafinovaný cukr organismu neprospívá.
- Omezit nezdravé živočišné tuky – přednost mají zdravější rostlinné oleje.
- Omezit příjem soli – sůl je skryta v uzeninách, některých sýrech, konzervách a pochutinách.
- Při přípravě stravy upřednostňujte vaření a dušení před smažením.
- Využívat sezónní potraviny své země.
- Sportujte, pohybujte se!

Civilizační nemoci

- taková onemocnění, na kterých se podílejí civilizační vlivy – stres, technický pokrok, znečištění životního prostředí, nevhodný způsob života
- jsou tedy důsledkem moderního životního stylu
- nejčastější příčiny:
 - * nesprávná životospráva
 - * špatné stravovací návyky (= např. konzumace průmyslově vyráběných potravin, přejídání, jíst málo často (2-3krát denně a hodně velké množství)
 - * nedostatek pohybu
 - * pobyt ve zdraví škodlivém prostředí
 - * kouření, požívání alkoholu
 - * někdy dědičné dispozice
 - * stresové situace