

Zdravá strava

Zdravý životní styl, péče o své tělo, pohybové aktivity, a další záležitosti týkající se této tematiky jsou nyní velice aktuálním tématem dnešní doby. Není snad den, abychom neviděli v televizních reklamách a časopisech upoutávku na nějakou dietu, nebo nějaké super jídlo plné vitamínů a energie. Jak se v záplavě těchto informací vyznat je pro někoho velmi obtížné.

Výživa zajišťuje přívod energie a živin nezbytných pro průběh životních pochodů (dýchání, srdeční činnost, udržení tělesné teploty, svalový výkon apod.). Výživové nároky kryje potrava, jejíž složení má na organizmus pozitivní nebo negativní vliv. Nadměrný příjem energie, nevhodné složení potravin (u člověka zejm. vysoká spotřeba tuků, alkoholu, soli a cukru), nedostatečný přívod vlákniny, minerálních látek a vitamínů má podíl na některých onemocněních (např. srdce a cév, diabetu, obezity, dny).

V dnešní době je velice obtížné orientovat se v informacích o zdravé výživě. Co je to vůbec zdravá výživa. Někdy se stává, že v záplavě informací jedna popírá druhou a strávník se těžko domáhá pravdy. Je důležité nashromážděné informace třídit a ještě důležitější je používat selský rozum. Pokud ale nevíme kudy kam, podívejme se na stůl našich babiček. Dříve se jedli potraviny neupravované chemicky, jedli se věci jednoduché, žádné složitosti, na stůl se připravovaly potraviny sezónní a hlavně se dodržovala jistá střídmost. Důležité ve výživě jsou tři hlavní zásady. Pravidelnost, pestrost, přiměřenost.

Pravidelnost

Je důležité, abychom režim a důslednost naučily už svoje děti od nejútlejšího věku, jelikož výživa u malých dětí je velice důležitá. Pediatři se shodují, že nejdůležitější ve správné výživě jsou první tři roky života jedince.

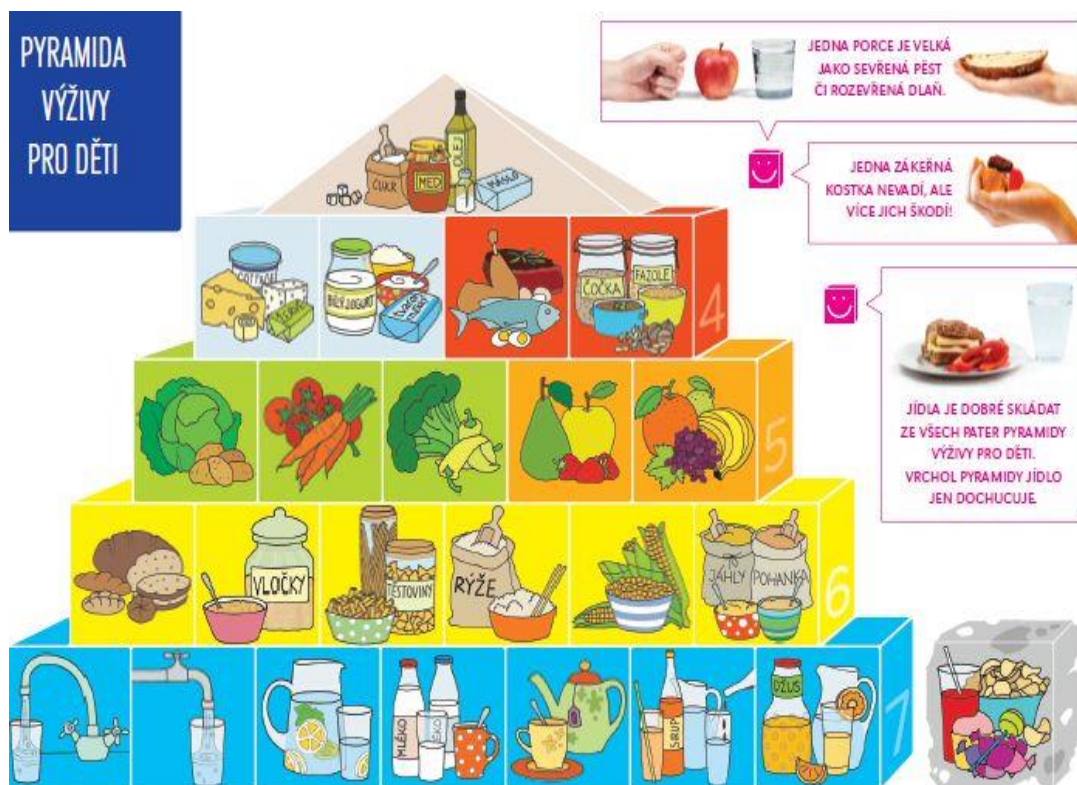
Již od batolecího věku by ve stravě měla fungovat pravidelnost. Asi do hodiny od probuzení bychom se měli nasnídat. Za dvě až tři hodiny po probuzení by měla následovat přesnídávka. Pro ty, kteří snídali málo, nebo snídání vynechali je toto jídlo náhradou snídaně. Za další dvě až tři hodiny by měl následovat oběd. Oběd by měl být následován odpolední svačinou, která je důležitá především u dětí, které zůstávají dlouho v družině, či mají odpoledne různé volnočasové aktivity. Posledním jídlem pro většinu z nás je večeře, Je vhodné podávat ji nejpozději dvě hodiny před spánkem.

Pestrost

Všechny potraviny, které se dnes dají koupit v obchodech, obchůdcích a supermarketech jsou prověřované a kontrolované, takže by se dalo říci, že žádná potravina, kterou lze u nás běžně nakoupit, by neměla být nějakým způsobem závadná. V posledních měsících se však vyskytují některé informace, které tu a tam přiznají, že hovězí maso z Polska není tak úplně v pořádku, nebo vejce, které nepochází z volných chovů bychom neměli jíst. Hodně věcí mohou ovlivnit finance, reklama nebo lokalita. Lidé, kteří mohou a chtějí si připlatit vyhledávají potraviny s označením bio, i když v této oblasti bych byla velice opatrná. Pokud s sebou v kapse nenosím laboratoř, nejsem schopná posoudit, jestli výrobek opravdu odpovídá kvalitě a přísné normě, kterou tyto výrobky musí splňovat. Pokud jsme úplní výživoví laici, pak se nemůžeme se v záplavě informací orientovat a nevíme co a kolik čeho sníst, může nám pomoci výživová pyramida, která se skládá z několika pater.

Každá potravina je specifická svým obsahem hlavních živin, vitamínů a minerálních látek. Právě proto byla vypracována výživová doporučení, která názorně ukazují, co by měla denní strava obsahovat.

Obrázek: Pyramida výživy pro děti.



Zdroj: Krajská hygienická stanice Pardubického kraje

Přiměřenost

Vzpomeňme na známé rčení: „Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravé může být jejich množství“. Důležité je uvědomit si jaké množství a čeho do svého jídelníčku zařazujeme. Důležité je všeho s mírou. Není nutné se vyhýbat některým potravinám, pokud nemáme nějaké zdravotní potíže, alergie nebo intolerance, které nás nutí držet určitou dietu, nebo se nějakým způsobem omezovat.

Názory na zdravou stravu se lišily v minulosti, dnes a v budoucnu budou upravovány. Zatímco dříve byl obézní člověk považován za dobře živeného a velmi štíhlý za podvyživeného, dnes je tomu jinak. Určitou definici zdravé stravy můžeme sestavit z následujících bodů:

- Přináší dostatek živin – bílkovin, tuků a sacharidů
- Poskytuje organismu ochranné látky
- Organismu neškodí a nezatěžuje jej

Zdravá strava je tedy taková, která člověku všestranně prospívá a v žádném ohledu neškodí.

Houserová Jana - vedoucí školní jídelny ZŠ