

Ovoce a zelenina obsahují mnohé prospěšné látky v lépe využitelné formě než tablety a jiné doplňky. Doplňky jsou určeny osobám s vyšší potřebou, ohroženým nepříznivými vlivy a osobám, jejichž stav znemožňuje dostatečný příjem všech složek výživy v přirozené formě. Každý den bychom měly zkonzumovat alespoň dvě porce ovoce a tři porce zeleniny, přednostně v syrovém stavu, výběr druhů by měl být co nejpestřejší.



### 9. Tekutiny - alespoň 2,5 litru denně

Voda je nezbytná pro udržení stálého vnitřního prostředí, pravidelný pitný režim je proto velmi důležitý. Pít bychom měly v menších dávkách po celý den, alespoň 2,5 litru tekutin, v horkém počasí a při zvýšené námaze i více. Vhodné je střídání ovocných a bylinných čajů, minerálních vod, neslazených ředěných džusů. Tekutinám s obsahem cukru a alkoholu se naopak vyhýbejme.

### 10. Alkohol jen pro zpestření

Pokud se alkoholu nechceme zříci úplně, měly bychom alespoň pít umírněně. Mírná spotřeba alkoholu (1 jednotka denně) může mít do určité míry ochranný vliv vůči onemocnění srdce a cév. To platí zejména o kvalitním suchém červeném víně, které může být chuťovým i kulturním doplňkem správného pokrmu. Alkohol je však na druhou stranu významným rizikem některých nádorových onemocnění.

Pokud usilujeme o snížení hmotnosti, nezapomínejme, že alkohol obsahuje mnoho „prázdných“ kalorií. 1g alkoholu obsahuje 7 kcal (29 kJ), pro porovnání 1g tuku má energetický obsah 9 kcal (37 kJ).

1 jednotku alkoholu představuje: 1 dl vína nebo malé pivo (330 ml 10° nebo 250 ml 12°) nebo 1 malá stopka destilátu (25 ml).

### 11. Kouření zabíjí krásu i zdraví

Pokud chceme pečovat o své zdraví a krásu, je nekouření naprostou samozřejmostí! Škodlivé není jen aktivní, ale i pasivní kouření, kterému se vystavujeme pobytem v zakouřených místnostech nebo jinde v blízkosti kuřáků.

Na své zdraví máme právo, které musí kuřáci respektovat.

Průvodcem pravidly správně vyvážené stravy nám bude výživová pyramida.

## PYRAMIDA zdravé výživy



*Inspirace pro zdravý jídelníček:*

#### Snídaně

- 1) vícezrný chléb (100 g), žervé s pažitkou (60 g), zelený čaj
- 2) 2 ks kornspitz, nízkotučný ovocný tvaroh (150 g), čaj s mlékem
- 3) *pro redukci hmotnosti:* ovocný nízkotučný jogurt (150 g), corn flakes (50 g), ovocný čaj

#### Přesnídávka ovoce nebo zeleninový salát Oběd

- 1) rajská polévka s rýží; kuřecí roláda plněná zeleninou a sýrem, bramborová kaše; okurkový salát
- 2) pórková polévka s krupicí; hovězí roštěná, rýže; šopský salát
- 3) *pro redukci hmotnosti:* rybí filety po italsku, brambor; hlávkový salát s nízkotučným jogurtem

#### Svačina kysaný mléčný výrobek, pečivo Večeře

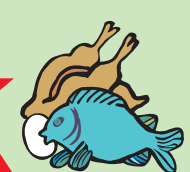
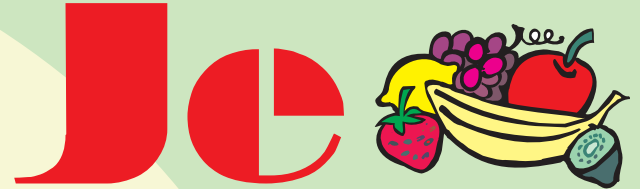
- 1) srbské žebírko, rýže; rajčatový salát
- 2) těstovinový salát s tuňákem, sýrem a brokolicí; řecký salát
- 3) *pro redukci hmotnosti:* špagety s dušenými rajčaty, olivami a balkánským sýrem; salát z čínské zelí

Autorka  
Mgr. Marcela Kostková  
Recenze  
MUDr. Bohumil Turek, CSc.  
Grafická úprava  
Pavel Nepasický  
Odpovědná redaktorka  
Mgr. Dana Fragnerová



Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
Realizoval GEOPRINT, Krajinská 1110, Liberec  
1. vydání, Praha 2003  
© Státní zdravotní ústav  
NEPRODEJNĚ

Je to tak snadné!



Základy  
životosprávy  
rozumné ženy

## Je to tak snadné!

Zdraví je bohatství a současně nejcennější akcie ženského původu. Jako každé bohatství vyžaduje péči. Větší či menší, podle toho, jaký zdravotní základ nám byl dán do života. Odměna za tuto péči není malá - dlouhý a kvalitní život, fyzická a psychická pohoda a v neposlední řadě i krása. Nezáleží na tom, kolik je nám let, nebo v jakém zdravotním stavu jsme. Nikdy není pozdě začít. Jak na to? Je to tak snadné.

Stačí zamyslet se trochu nad výživou a pohybovými zvyklostmi.

### 1. Udržíme si přiměřenou tělesnou hmotnost

Obezita patří k významným rizikovým faktorům řady onemocnění, zejména aterosklerózy, infarktu myokardu, cévní mozkové příhody, hypertenze, diabetu, ale i některých nádorových onemocnění. Snižuje také pohyblivost a zatěžuje klouby, postava obézní ženy navíc bývá zřídka považována za přitažlivou. Předcházením obezity nebo včasnou redukcí hmotnosti můžeme tato rizika významně snížit. Postačí k tomu dodržování zásad správné výživy a dostatek pohybové aktivity. I zde platí pravidlo, že prevence je snadnější, snažíme se proto raději nadváze předcházet.

Přiměřená tělesná hmotnost (u dospělého člověka):

ženy - BMI = 19 - 20  
muži - BMI = 20 - 25

$$\text{BMI (body-mass index)} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$$

Příklad: pro ženu vysokou 170 cm a o hmotnosti 58 kg vypočítáme BMI takto:

$$\text{BMI} = \frac{58}{(1,7)^2} = \frac{58}{2,89} = 20,07$$

Nezapomínejme, že podváha představuje podobně závažná rizika jako obezita!

### 2. Jak vyzrát na redukční diety

Takzvané „zaručené“ nebo „záračné“ diety slibují velmi rychlý úbytek hmotnosti za krátkou dobu. Většinou ale nemají žádný efekt a často mohou zdraví spíše ohrozit. Zpravidla neobsahují všechny potřebné živiny, bývají doprovázeny hladem, a proto je po určité době opouštíme a vynahrazujeme si vše, co jsme si odpíraly.

To vede nejen k návratu na původní hmotnost, ale často k ještě větší obezitě (jo-jo efekt). Neustálé kolísání hmotnosti je psychicky velmi náročné a navíc nebezpečné, protože má paradoxně za následek zvyšování podílu tuku v těle a úbytek svalstva. Jedinou zaručenou cestou ke štíhlosti je trvalá změna životního stylu a pomalé snižování hmotnosti. Změny proto volíme tak, abychom byly schopné a ochotné je dlouhodobě dodržovat, abychom se netrápily, ale zachovaly si radost z jídla i ze života.

### 3. Fyzická aktivita

Pohyb je nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Pomáhá nám dosáhnout přiměřené hmotnosti, zrychluje spalování tuků a zpevňuje svalstvo, odbourává stres, zlepšuje celkovou kondici a umožňuje zachování obratnosti a pohyblivosti do vyššího věku. Nejsme-li zvyklé sportovat, měly bychom zpočátku alespoň omezit používání výtahu a dopravních prostředků a minimálně 30 minut denně se věnovat mírné tělesné aktivitě (např. chůzi, práci na zahradě).

### 4. Pestrá strava

Základem správné výživy je konzumace rozmanitých druhů potravin ve vyváženém poměru. Jen pestrý jídelníček poskytuje organismu všechny potřebné živiny (látky). Pokud je zastoupení potravin v jídelníčku v optimálním poměru, nebývá nutné některé potraviny zcela vynechat. Nemusíme se navždy vzdávat svého oblíbeného moučníku nebo např. uzenin, dokonce ani v případě, že chceme hubnout. Často postačí, když takové potraviny budeme jíst jen občas v malém množství a jejich konzumaci vyvážíme zvýšením příjmu zdravých prospěšných potravin. I malá změna v jídelníčku přináší časem velké výsledky a nebere nám potěšení z dobrého jídla. Zdravá strava bývá současně i velmi chutná, výběrným příkladem je středomořská kuchyně. Návštěva řecké, italské či španělské restaurace je příjemným zážitkem a přináší zpestření jídelníčku i vítanou inspiraci.

### 5. Obilniny, sacharidy (cukry)

Obilniny by měly tvořit základ našeho jídelníčku. Jsou vhodným zdrojem energie v podobě složitých cukrů a také zdrojem vlákniny, která napomáhá trávení, zvyšuje vylučování některých látek z organismu, pomáhá snížit riziko nádorů trávicího traktu. Vysoký obsah vlákniny má např. celozrnné pečivo, müsli, celozrnné těstoviny, celozrnný chléb. Příjem takových potravin bychom měly co nejvíce zvýšit. Naproti tomu jednoduché cukry (cukr, sladkosti) bychom měly konzumovat výjimečně, zvláště, pokud máme problémy s váhou nebo se v rodině vyskytuje diabetes (cukrovka). Častá konzumace sladkostí a nadváha totiž riziko diabetu zvyšují.

Máme-li chuť na sladké, raději sáhneme po ovoci (opatrně však s banány) nebo neslazených ovocných šťávách.



### 6. Mléko, mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou nejlepším přírodním zdrojem vápníku, který je nezbytný pro pevnost našich kostí. Asi od 30. roku věku dochází k přirozenému úbytku kostní hmoty, který může mít za následek osteoporózu. Osteoporóza je onemocnění, při kterém se kosti stávají křehkými a snadno se lámou, vahou těla se snižují a někdy i lámou obratle, onemocnění je doprovázeno bolestmi. Konzumací alespoň dvou až třech porcí mléčných výrobků denně zpomalujeme úbytek kostní hmoty, a riziko osteoporózy tak snižujeme. Kysané mléčné výrobky jsou navíc zdrojem příznivých bakterií pro trávicí trakt. Vybírat bychom si měly mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku!

### 7. Tuk - přítel nebo nepřítel?

V naší populaci je příjem tuku nadměrný, což s sebou nese závažná rizika. Neznamená to však, že bychom měly tuky zcela vyloučit z jídelníčku! Tuky jsou pro náš organismus nezbytné, jsou totiž zdrojem některých důležitých a zdravých prospěšných látek, navíc umožňují vstřebávání např. některých vitamínů. Musíme se tedy jen naučit, které druhy tuků a v jakém množství konzumovat. Je to jednoduché - ze živočišných potravin (maso, mléčné výrobky) vybíráme ty nejméně tučné, na pečivo používáme místo másla raději sýry a pomazánky s nízkým obsahem tuku. Omezujeme smažené pokrmy a při tepelné úpravě používáme minimum tuku. Vhodné je zvýšit příjem rostlinných olejů, nejlépe za studena lisovaných (tzv. panenských), které přidáváme v přiměřeném množství do hotových jídel a do salátů. Důležité je naučit se rozlišovat vhodné druhy tuků pro různé účely. Panenské oleje se používají až po tepelné úpravě a ve studené kuchyni, pro tepelnou úpravu jsou vhodné ztužené tuky nebo fritovací oleje s antioxidační ochranou, tuk po smažení rozhodně není vhodné použít např. k omaštění pokrmu.



### Ovoce a zelenina 5x denně

Ovoce a zelenina jsou výborným zdrojem vlákniny, vitamínů, minerálů a stopových prvků, obsahují ale i řadu dalších, méně známých látek, které nás pomáhají chránit před nádorovými a jinými onemocněními.