

Správne stravovanie

V súčasnej dobe sa bežný spotrebiteľ zaujíma o potraviny, ktoré konzumuje, no často má o výžive iba o málo viac vedomostí než je na titulkoch denných správ.

A preto aj v súvislosti so svetovým dňom výživy, ktorý sme si pripomenuli aj tento rok **16. októbra**, uvedieme niektoré základné informácie o výžive a ponúkneme niekoľko výživových odporúčaní pre zdravší život.

Väčšina ľudí nemá istotu, či sú pre nich určité potraviny dobré alebo zlé. Pripomeňme si tri základné pravidlá vedy o výžive.

Prvé hovorí, že študovať účinky živín na zložité funkčné systémy ľudského tela je často ťažké.

Po druhé, väčšina následkov výživy sa prejaví po mnohých rokoch, čo je oveľa dlhšie, než je trvanie väčšiny vedeckých štúdií.

Napokon, mnohé tzv. chronické choroby sú také zložité, že je málo pravdepodobné, aby bol za ich vznik zodpovedný jediný faktor.

Existuje však niekoľko jednoduchých pravidiel, ktoré vám pomôžu zistiť, či naozaj musíte zmeniť stravovacie návyky, vždy ako sa dozviete o novom "objave" vo výžive. Najpodstatnejšie je, aby ste nerobili unáhlené závery hneď, ale aby ste si boli istí faktami a súvislosťami. Skôr ako zmeníte celoživotné stravovacie návyky, počkajte na potvrdenie správ alebo názorov a riaďte sa radami odborníkov z rôznych vedných odborov.

Živiny

Potraviny pochádzajú z rastlín a živočíchov a väčšina potravín je zložitou zmesou rôznych zložiek. Obsahujú energiu a živiny ktoré pomáhajú telu rásť, fungovať a obnovovať sa. Zahŕňajú vodu, bez ktorej by neexistoval život a mnoho súčastí, ktoré umožňujú telu normálne fungovať. Napokon, potraviny obsahujú aj veľmi veľký počet zložiek, ktoré ovplyvňujú ich štruktúru, farbu a chuť. Robia potraviny lákavými a vďaka nim pri jedení cítime pôžitok.

Slovo „živina“ je široký pojem, za ktorým sa skrývajú všetky zložky potravy využívané v tele na zaistenie jeho normálneho chodu a udržanie dobrého zdravia. Pojmom živiny sa označujú dve rôzne skupiny výživných látok: makronutrienty a mikronutrienty.

Makronutrienty zahŕňajú bielkoviny, lipidy (tuky) a sacharidy. Sú hlavnými zložkami potravy a sú buď základným materiálom, z ktorého je telo vybudované (bielkoviny a tuky za normálnych okolností tvoria 44 %, resp. 36 % sušiny tela) alebo sú palivom potrebným pre jeho chod (sacharidy a tuky v ideálnom prípade dodávajú 55 % a 30 % energie).

Voda je tiež makronutrient, ale keďže z nej nemôžeme získať žiadnu „energiu“, často sa neuvádza medzi makronutrientmi. Je však jednou z najdôležitejších zložiek nášho tela, kvantitatívne i kvalitatívne. Voda nielenže tvorí približne 60 % našej celkovej telesnej hmotnosti, ale je zároveň zložkou, z ktorej si môžeme dovoliť len najmenšie straty. Všeobecne platí, že strata iba 8 % našej telesnej vody (asi štyri litre) stačí na spôsobenie závažnej

choroby. V prípade bielkovín, ktoré sú druhé najdôležitejšie, je to približne 15 % a v prípade tuku, ktorý je najmenej dôležitý, až do 90 %.

Mikronutrienty naopak neposkytujú prakticky žiadnu energiu, sú však nevyhnutnými pre fungovanie metabolizmu. Mikronutrienty sú predovšetkým vitamíny (napr. vitamíny A, B, C, D, E a K), minerálne látky (napr. vápnik a fosfor) a stopové prvky (ako je železo, zinok, selén a mangán). Hoci sú mikronutrienty potrebné len vo veľmi malých množstvách, napriek tomu sú kľúčovými zložkami stravy. Bez nich by nemohli prebiehať procesy rastu, tvorby energie a mnohé ďalšie bežné funkcie.

Potreba živín je v rôznych vekových skupinách odlišná a závisí aj od fyziologického stavu. Napríklad počas rýchleho rastu dospievajúcich a v priebehu tehotenstva ľudia potrebujú viac bielkovín a minerálov (viď.: Odporúčané výživové dávky pre obyvateľov SR: www.uvzs.sk). Zdravie súvisí s optimálnym prísunom makronutrientov i mikronutrientov. Nedostatočný alebo nadmerný príjem môže viesť k problémom. V súčasnosti hlavné výživové problémy súvisia s nadmerným príjmom makronutrientov alebo nedostatočným príjmom mikronutrientov.

Každá potravinu alebo jedlo obsahuje inú zmes živín a to, preto je dôležitý spôsob kombinácie potravín, aby vznikla kompletná výživa. Navyše, rôzni ľudia majú rôzne energetické potreby. Napríklad športovci, osoby s fyzicky náročnou prácou - potrebujú z potravy získať veľa energie. Jednou z najpodstatnejších zásad zdravej výživy je pestrosť: potreba pravidelne konzumovať široký sortiment potravín. To, čo je vo výžive skutočne dôležité, je kombinovanie rôznych potravín – v rámci jedál, občerstvenia, počas dňa alebo týždňa, a to v dlhodobom časovom horizonte.

10 TIPOV, AKO SA ZDRAVO STRAVOVAŤ

1. Jedávajte pestrú stravu

Pre zachovanie zdravia potrebujete viac ako 40 rôznych živín a žiadna potravinu samostatne nedokáže dodať všetky z nich. Vyberajte si potraviny tak, aby vaša výživa bola za určité časové obdobie vyvážená! Ak máte obed s vyšším obsahom tukov, dajte si nízkoenergetickú večeru. Ak v jeden deň zjete na večeru veľkú porciu mäsa, na ďalší deň si môžete dať ryby.

2. Základom vašej výživy majú byť potraviny bohaté na sacharidy

Väčšina ľudí nejedáva v dostatočnom množstve potraviny ako chlieb, cestoviny, ryžu, iné obilniny alebo zemiaky. Viac ako polovica kalórií (56% dennej energetickej hodnoty) v strave, by pritom mala pochádzať práve z týchto potravín. Ochutnajte celozrnné pečivo, cestoviny a ďalšie celozrnné obilniny, aby ste zvýšili svoj príjem vlákniny.

3. Doprajte si veľa ovocia a zeleniny

Väčšina z nás nejedáva tieto potraviny v dostatočnom množstve, napriek tomu, že poskytujú dôležité ochranné živiny. Jedzte ich v množstve aspoň päť porcií denne (400 g/denne) v surovom stave alebo upravené v pokrme.

4. Udržiavajte si zdravú telesnú hmotnosť a cítte sa dobre

Áká hmotnosť je pre vás primeraná, to závisí od viacerých faktorov, vrátane vášho pohlavia, výšky, veku a dedičnosti. Nadmerná hmotnosť zvyšuje pravdepodobnosť vzniku mnohých chorôb, vrátane srdcových ochorení a rakoviny. Nadbytok telesného tuku sa hromadí, ak jedávate viac kalórií ako vaše telo dokáže premeniť do energie. Tieto prebytočné kalórie môžu pochádzať z ktorejkoľvek živiny, ktorá obsahuje energiu - bielkovín, tukov, sacharidov alebo alkoholu, najkoncentrovanejším zdrojom kalórií je však tuk. Fyzická aktivita je dobrým spôsobom ako zvýšiť denný výdaj energie (kalórií) a vďaka nej sa aj môžete lepšie cítiť. Je to jednoduché: ak priberáte na hmotnosti, musíte menej jedávať, jesť pestrejšie a byť aktívnejší.

5. Jedzte primerané porcie - obmedzujte, nevylučujte potraviny

Ák dodržiavate primeranú veľkosť porcií, ak ste zdraví, môžete jedávať všetky potraviny, ktoré máte radi, bez toho, aby ste museli niektoré z nich vylúčiť. Primeraná porcia je napríklad: 100 g mäsa, jeden stredne veľký kus ovocia, pol šálky surových cestovín a 50 ml zmrzliny. Praktickým spôsobom, ako si kontrolovať veľkosť porcie, je napr. aj voľne dostupná databáza: www.pbd-online (Výskumný ústav potravinársky). Ak jete v reštaurácii vonku, môžete si skontrolovať energetickú hodnotu v jedálnom lístku alebo objednať si polovičnú porciu.

6. Jedzte pravidelne

Vynechávanie jedál, najmä raňajok, môže viesť k neovládateľnému hladu a následne prejedaniu sa. Zaradenie desiatej alebo olovrantu pomedzi hlavné jedlá pomôže potlačiť hlad, nejedávajte však príliš veľké množstvá, aby ste potom nevynechávali riadne pokrmy. Nezabudnite započítať desiatu a olovrant do svojho celkového príjmu kalórií. Hlad môžete potlačiť napr. porciou ovocia (jablkom), hrstou neslaných orechov apod.

7. Pite dostatok tekutín

Dospelí potrebujú vypíť aspoň 1,5 – 2 litra tekutín denne! Dokonca aj viac, ak je veľmi horúco alebo sú fyzicky aktívni. Pitná voda je dobrým zdrojom tekutín a môže byť dopĺňaná podľa potreby minerálnou vodou, čajom a inými hlavne nesladenými nápojmi.

8. Pohybujte sa

Veľa nadbytočných kalórií a málo pohybu môže viesť k nárastu telesnej hmotnosti. Fyzická aktivita, a to aj v miernom tempe, pomáha spáliť kalórie navyše. Je dobrá aj pre srdce a obehovú sústavu, dobrú náladu a pre celkové zdravie a pohodu. Takže, zaraďte pohybovú aktivitu medzi vaše každodenné návyky. Používajte schody namiesto výťahu (nahor aj nadol!). Počas obednej prestávky choďte na prechádzku.

9. Začnite hneď! - A zmeny robte postupne

Robiť postupné zmeny vo svojej životospráve je oveľa jednoduchšie, ako naraz veľké zmeny. Zapisujte si počas troch dní všetky jedlá a nápoje ktoré skonzumujete, v rámci hlavných jedál a v podobe občerstvenia. Zistíte, či Vaša strava je dosť pestrá, či nie je jednostranná. Jedávate príliš málo ovocia a/alebo málo porcií zeleniny? Skúste denne zjesť iba o jeden kus ovocia alebo zeleniny viac. Obsahujú vaše obľúbené potraviny veľa tuku a priberáte na hmotnosti? Tieto potraviny nemusíte vylúčiť a cítiť sa ukrátení, ale skúste si vyberať ich nízkotučné varianty alebo jesť menšie porcie.

10. Pamätajte si, že všetko je o rovnováhe

Neexistujú žiadne "dobré" alebo "zlé" potraviny, iba správna alebo nesprávna výživa. Necíťte sa previnilo kvôli potravinám, ktoré máte radi, ale jedávajte ich s mierou. Vyberajte si aj iné potraviny, vďaka ktorým docielite rovnováhu a rozmanitosť, nevyhnutnú pre dobré zdravie.

Záver:

Zásady озdravenia výživy sú formulované v aktualizácii Programu озdravenia výživy obyvateľov SR (dostupné na: www.uvzs.sk)

Pre potrebu výživových odporúčaní sú formulované v SR Odporúčané výživové dávky pre obyvateľov SR (dostupné na: www.uvzs.sk)

Databáza zloženia potravín je voľne prístupná na www.pbd-online.sk

Poradenskú činnosť v vo výžive poskytujú poradne zdravia príslušných regionálnych úradov verejného zdravotníctva SR.