

5 tipů pro zdravou výživu v novém roce

Velmi častým tématem různých novoročních předsevzetí bývá hubnutí a zdravá výživa. Nejen redukce hmotnosti, ale i zdravá strava s sebou přináší spoustu zdravotních benefitů. Naše strava se totiž ve velké míře podílí na tom, v jaké jsme celkové kondici, ovlivňuje schopnost organismu bojovat s různými infekcemi, stejně tak jako pravděpodobnost vzniku zdravotních problémů do budoucna (onemocnění srdce, různé druhy rakoviny, obezita apod...).

Základní pravidla pro zdravou stravu v celém novém roce

1. Jezte různé druhy potravin

Jídelníček by měl být sestaven tak, aby byl pestrý a obsahoval všechny potřebné živiny. Dieta by měla obsahovat širokou škálu čerstvých a výživných potravin, které nám zajistí dostatečný přísun důležitých látek pro náš organismus (bílkoviny, sachariny, tuky, vitaminy a minerální látky). Proto se ve své každodenní stravě snažte konzumovat směs základních potravin, jako jsou např. obiloviny (pšenice, kukuřice, rýže), brambory, luštěniny (čočka, fazole), hodně čerstvého ovoce a zeleniny a živočišné potraviny (libové maso, ryby, vejce a mléko). Před potravinami z bílé mouky dejte přednost celozrnným potravinám (pečivo, rýže natural, celozrnné těstoviny), které jsou bohaté na vlákninu a mají schopnost zasytit na delší dobu. Z pohledu kulinářské přípravy dejte přednost vaření před smažením.



2. Snižte konzumaci soli

Příliš mnoho soli má za následek zvýšení krevního tlaku, což je hlavní rizikový faktor pro rozvoj kardiovaskulárních onemocnění a cévních mozkových příhod. Sůl je ve světě konzumována v nadbytečné míře - dle WHO v průměru spotřebujeme dvojnásobek doporučeného limitu, který činí 5 gramů denně (ekvivalent k lžičce). Kromě toho je sůl obsažena ve většině zpracovaných potravin a to dokonce i tam, kde byste ji vůbec nečekali (pečivo, pizza, sladké pečivo, sušenky, nápoje). Při vaření omezte používání soli a nepoužívejte slané omáčky a koření (sójová omáčka, podravka). Pokuste se dát přednost čerstvému zdravému občerstvení před fastfoodem a hotovými pokrmy. Odstraňte sůl a slané koření ze stolu a nepoužívejte je - naše chuťové pohárky se rychle přizpůsobí a za chvíli nebudete mít potřebu solit vůbec - jídlo si dokonce více vychutnáte! Kontrolujte také etikety na potravinách a vybírejte ty s nižším obsahem sodíku.



3. Redukujte používání některých tuků a olejů

Tuk je sice v naší stravě potřeba, ale pokud ho konzumujeme v nadbytku, zvyšuje se riziko vzniku obezity, srdečních chorob a mrtvice. Průmyslově vyráběné trans mastné kyseliny jsou nejnebezpečnější pro naše zdraví. Bylo zjištěno, že strava s vysokým obsahem tuku zvyšuje riziko srdečních onemocnění o téměř 30 %. Nahradte máslo a sádlo zdravějšími oleji (řepkový, lněný, nerafinovaný kokosový olej).

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

Upřednostňujte bílé maso (drůbež a ryby) před červeným masem (vepřové, hovězí). Snažte se vyvarovat všech pokrmů fast-foodového typu a všech "hotových" pokrmů a smažených potravin, které obsahují průmyslově vyráběné trans-tuky. Transmastné kyseliny se často vyskytují např. v trvanlivém pečivu, polevách (muesli tyčinky, zmrzliny), v cukrářských výrobcích, v některých čokoládách (místo kakaového másla obsahují ztužené tuky), nebo v instantních náhradách mléka nebo smetany.



4. Omezte příjem cukru

Nadbytek cukru škodí nejen našim zubům, ale zvyšuje riziko zvýšení tělesné hmotnosti a vzniku obezity, což může vést k vážným chronickým zdravotním problémům. Stejně tak jako u soli je důležité nezapomínat také na tzv. "skryté" cukry, které mohou být ve zpracovaných potravinách a nápojích. Např. 0,5 l coca-coly obsahuje téměř 60 g cukru! Omezte proto příjem sladkostí a sladkých nápojů, jako jsou ovocné šťávy a džusy, ochucená voda, energetické nápoje, instantní čaj a ochucené mléčné nápoje.



5. Pozor na alkohol

Oslavy nového roku jsou často spojeny s nadměrnou konzumací alkoholu. Alkohol patří mezi bohaté zdroje energie, proto bychom ho při redukci hmotnosti neměli pít vůbec, nebo jen zcela výjimečně. Pravidelná konzumace alkoholu může způsobit kromě poškození jater srdečně-cévní onemocnění, či jiné duševní choroby. Doporučovaná úměrná dávka alkoholu pro zdravého člověka je různá - obecně bychom se měli vyvarovat dávce vyšší než cca 20g/den pro ženy (tzn. 0,5 l piva) a 30g/den pro muže. Zjednodušeně, požitím vyšších dávek dochází v játrech ke sníženému odbourávání tuků a tím ke zvýšenému ukládání tuků v jaterních buňkách a ukládání této nadměrně přijaté energie do tukových zásob.



Přejeme Vám hodně štěstí při uskutečňování Vašich novoročních předsevzetí!

Zdroj: WHO (www.who.int)