

S výživou zdravě po celý rok

- Jak jíst zdravě a zůstat fit
- Jídla pro každý měsíc
- Vzorový jídelníček

Diana Chrpová



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Mgr. Ing. Diana Chrpová

S VÝŽIVOU ZDRAVĚ PO CELÝ ROK

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3854. publikaci

Odpovědná redaktorka Tereza Černá
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Fotografie MgA. Niké Papadopulosová
Počet stran 136
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

Recenzoval:

doc. Ing. Jan Pánek, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2512-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6577-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

/ Úvod	7
1 / Leden	9
Energetická a biologická hodnota stravy	10
Bílkoviny ve výživě	11
Hubnutí nejen po Vánocích	13
Zelenina a ovoce v zimě	18
2 / Únor	21
Sacharidy ve výživě	22
Glykemický index potravin	22
Jídelníček na horách	27
Výživa při nemocech z nachlazení, chřipce, viróze, infekci močových cest	29
3 / Březen	31
Tuky ve výživě	32
Cholesterol	33
Ateroskleróza	34
4 / Duben	39
Vitamíny	40
Výživa kojence a batolete	41
Nesnášenlivost lepku	43
5 / Květen	45
Minerální látky	46
Laktózová intolerance	48
Osteoporóza	48
Výživa ve stáří	51
6 / Červen	59
Antioxidanty	60
Bylinky v kuchyni	62

Trocha z historie stravování	69
Ledviny a výživa	71
7 / Červenec	73
Vláknina ve výživě	74
Zelenina a ovoce v létě	78
Výživa sportovce	81
Fenylketonurie	82
8 / Srpen	85
Ostatní složky stravy	86
Potravní doplňky	87
Hygiena výživy	88
Jídelníček o dovolené	90
9 / Září	93
Pitný režim	94
Děti a výživa	95
Výživa při hepatidě A	101
10 / Říjen	105
Cizorodé látky v potravinách	106
Výživa těhotných a kojících žen	108
Šetřící diety	110
11 / Listopad	115
Alternativní směry výživy	116
Výživa při diabetu (diabetes mellitus)	120
Přírodní toxiny v potravinách	121
12 / Prosinec	123
Polévky ve výživě	124
Vánoce zdravěji	126
Výživa po zánětu žlučníku	127
/ Závěr	131
/ Literatura	133

/ Úvod

Prakticky denně slyšíme varování lékařů, že každý druhý člověk v České republice umírá na kardiovaskulární onemocnění. Obyvatelé naší republiky jsou na předním místě v onemocnění rakovinou tlustého střeva a konečníku. A mohly by se uvést další smutné příklady. Je řada příčin tohoto nepříznivého zdravotního stavu naší populace. Jednou z nich je nesprávný životní styl, do kterého patří i špatné stravovací zvyklosti jedinců. Správné stravovací návyky člověk získává už od útlého dětství, kdy je odkázán na péči převážně matky a od ní také základy stravovacích zvyklostí přejímá. Další ovlivnění stravování, kromě širší rodiny, pak nastává ve školských zařízeních, jako je mateřská škola, základní škola, střední škola, vyšší škola či vysoká škola. Jedince též během jeho vývoje stravovacích zvyklostí ovlivňují kamarádi či přátelé, média a řada dalších externích názorů a vjemů. Nemalý vliv mohou mít i prodělaná onemocnění jeho samotného nebo někoho blízkého, pokud součástí terapie byl léčebný výživový režim. To, že se zajímáme o své stravovací zvyklosti, nebo bychom se o ně měli zajímat, svědčí o naší vyspělosti. Svědčí to o tom, že chceme touto cestou správnou volbou stravování předcházet nemocem. Hlavně civilizačním. Stále přibývají odborné studie, které prokazují dlouhodobý vliv stravovacích návyků na celkový zdravotní stav jedinců. Proto je velmi důležité dbát na správné stravovací zvyklosti lidí již od dětství a dospívání.

Regály se zaměřením na zdravý životní styl v našich knihkupectvích jsou plné knih o tom, jak se správně stravovat. Jak se ale v této nabídce orientovat? Jak poznat, že míněné rady v jednotlivých publikacích jsou zrovna ty správné? Že jsou podloženy doporučeními našich i světových odborníků na výživu? Dnes se výživou zabývá kde kdo. A nejen to. O výživě píše kde kdo. Bohužel právě doporučení o správné výživě kde koho jsou často zavádějící a laikem nepoznatelné. Proto jsem se pokusila sepsat publikaci o správné výživě, která vás, milí čtenáři, bude provázet po celých dvanáct měsíců. Seznámíte se se zásadami správné výživy, které jsou v souladu s posledními doporučeními Světové zdravotnické organizace. Dozvíte se jak sestavit jídelníček, aby vám chutnal a zároveň podporoval pozitivně váš organismus. Najdete zde například výživová doporučení nejen pro zdravé dospělé, ale i pro děti, těhotné a kojící, pro sportovce a pro seniory. Svě zde najdou také zastánci alternativních výživových směrů. Pojednáno bude i o vhodné výživě při různých onemocněních.



Leden

Energetická a biologická hodnota stravy

Bílkoviny ve výživě

Hubnutí nejen po Vánocích

Zelenina a ovoce v zimě

Energetická a biologická hodnota stravy

K životu potřebujeme energii. Náš organismus si ji vytváří každou vteřinu v každé buňce z látek, které získáváme z potravy. Těmto látkám se říká živiny, zřejmě proto, že nás živí. Jsou to bílkoviny, tuky a sacharidy, jejichž množství v organismu určuje energetickou hodnotu stravy. Množství a druh těchto látek pak tvoří hodnotu biologickou neboli nutriční. Bylo zjištěno, že 1 g sacharidů a 1 g bílkovin přinese organismu energii o hodnotě 17 kJ, 1 g tuků pak více než jednou tolik, tedy 38 kJ. Tyto údaje pak využíváme při výpočtu energetické hodnoty stravy z jídelníčku. Důležité je též vědět, jak je celkové množství energie, kterou přijímáme, rozděleno mezi jednotlivé živiny. Zdravému dospělému člověku je doporučeno hradit 12–15 % energie bílkovinami, do 30 % energie hradit tuky a 55–58 % energie hradit sacharidy. Kolik tedy potřebuje každý z nás energie ke zdravému fungování organismu? Základem je energie potřebná pro tzv. bazální metabolismus, který zajišťuje základní (bazální) fungování organismu, jeho základní funkce, například tlukot srdce, dýchání, atd. Toto základní množství energie člověk potřebuje, když je v klidu, tedy kupříkladu ve spánku. Velikost této energie je závislá nejen na věku a pohlaví člověka, ale i na poměru množství vydýchaného oxidu uhličitého k vdechnutému kyslíku, tedy na individuálním metabolismu (přeměně látek) jednotlivých živin. Množství energie bazálního metabolismu se dá orientačně spočítat podle rovnic Harrise – Benedicta.

- ▶ pro ženy: $BM = 655 + 9,6 \cdot H + 1,8 \cdot V - 4,7 \cdot R$
- ▶ pro muže: $BM = 66 + 13,8 \cdot H + 5,0 \cdot V - 6,8 \cdot R$
- ▶ H – hmotnost (kg)
- ▶ V – výška těla (cm)
- ▶ R – věk (roky)
- ▶ BM – bazální metabolismus (kcal/den), pokud chceme převést na kJ, musíme násobit 4,2

Koeficienty u těchto rovnic jsou dány samostatně pro muže a ženy empiricky. Bazální metabolismus může být též ovlivněn stravováním s přísným redukčním režimem nebo naopak nezřízeným dodáváním energie například vysokotukovou dietou. Energie pro bazální metabolismus by ale k životu nestačila. Potřebujeme totiž také energii pro fyzickou práci, kterou vykonáváme. Ať už je to pohyb po bytě, venku, nakupování, učení, sledování televize, činnosti vykonávané v zaměstnání, rekreační či dokonce vrcholově provozovaný sport, a další aktivity. Jednotlivé činnosti jsou pro snadnost výpočtu této energie zahrnuty do jednotlivých skupin pod určitými koeficienty. Těmi se pak vynásobí energie potřebná pro bazální metabolismus.

Vhodné energetické příjmy pro různé věkové kategorie můžeme najít v „doporučených dávkách pro obyvatelstvo“ Společnosti pro výživu, které sestavili naši přední odborníci dietologové. Problémem těchto doporučení je neexistence „průměrného obyvatele“. Jiné energetické nároky má samozřejmě 100 kg vážící muž a jiné 50 kg vážící dívka. Proto je nutné postupovat individuálně, jak bylo uvedeno výše.

Jak již bylo řečeno, biologickou neboli nutriční hodnotu stravy určuje množství a druh jednotlivých základních složek stravy; tedy bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálů, vlákniny a tekutin a některých dalších významných součástí potravin, které konzumujeme a o jejichž důležitosti se postupně od odborníků dovídáme. Jako například bioflavonoidy, různé přírodní antioxidanty, koenzym Q10, atd. O těchto jednotlivých látkách bude postupně pojednáno.

Bílkoviny ve výživě

Jak většina z nás ví, jsou bílkoviny základní stavební látkou našeho organismu. Naše svalovina je složena z bílkovin, pojivové tkáně a organická část kostí a zubů též. Ale nejen to. Látky, bez nichž by neprobíhal v organismu žádný děj, žádná chemická reakce, enzymy, jsou také bílkovinného charakteru. Také řada hormonů jsou látkami bílkovinné povahy. Transport důležitých látek v organismu také zajišťují bílkoviny. Všichni určitě známe hemoglobin přenášející kyslík k jednotlivým tkáním.

Základními stavebními kameny bílkovin jsou aminokyseliny. Podle druhu, vzájemného poměru a množství jednotlivých aminokyselin se bílkoviny rozdělují na plnohodnotné a neplnohodnotné.

Plnohodnotné jsou ty, které obsahují všechny nezbytné aminokyseliny ve správném množství a poměru potřebném pro zdravé fungování organismu. Patří sem bílkoviny živočišné, jako jsou bílkoviny masa, mléka a vajec.

Druhou skupinu tvoří bílkoviny neplnohodnotné, které vlastnosti plnohodnotných bílkovin nesplňují. Jsou to bílkoviny z rostlinných zdrojů, jako celozrnné obiloviny (rýže, pšenice, žito, oves, pohanka, amarant, proso, kukuřice), luštěniny (sója, fazole, hrách, čočka), ořechy a semena, brambory.

V naší stravě by rozhodně neměly chybět bílkoviny z živočišných zdrojů. Denně by se měl v jídelníčku objevit mléčný výrobek, nejlépe zakysaný (živý jogurt, jogurtový nápoj, acidofilní mléko, biokys, a další), který nejen poskytne organismu důležitý vápník, ale i blahodárně působí na správné fungování trávicího traktu dodáním příznivých mikroorganismů, které byly v některých výrobcích použity při jeho výrobě, případně jimi byly tyto výrobky ještě obohaceny.

Jak často jíst maso? Odborníci se shodnou, že rybí maso by se mělo objevovat v našem jídelníčku dvakrát týdně. Je nejen lehce stravitelné, pokud vybereme méně tučný druh ryby a ještě bez kůže, obsahuje velmi málo energie, protože vysoké procento ryb zaujímá voda, ale obsahuje velmi kvalitní tuk s protiaterogenními, protisrážlivými a protizánětlivými účinky. A co ostatní druhy masa? Soudí se, že zdravému dospělému člověku s průměrnou fyzickou aktivitou postačí maso dva- až třikrát týdně. Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) bychom ve svém jídelníčku měli upřednostňovat masa světlá. O rybím mase jsme již hovořili, dále je to tedy maso drůbeže, králíka. Masa tmavá, jateční (hovězí, vepřové), bychom asi neměli úplně zatracovat, ale konzumovat je méně často, než doporučují konzervativní rady tradiční české kuchyně a tmavé maso zařadit jen občas, vždy libově a nejlépe mladých zvířat. Pokud by zastánci některých alternativních výživových směrů nejradyji maso vyškrtli z jídelníčku úplně, mohu je ubezpečit, že v naší stravě konzumujeme mnohem více jiných negativních (z hlediska správné výživy) potravin, jako například přesolené a přetučnělé chipsy různých příchutí, přeslazené a přebarvené limonády, které ovocnou složku neviděly ani z dálky. Kromě kvalitní plnohodnotné bílkoviny poskytuje organismu maso i jiné důležité látky, jako je například železo. Srovnatelná množství jsou jak v libovém jatečním mase, tak i v kuřecích řízcích. Proto není důvod někomu vnucovat konzumaci tmavého masa z důvodu obsahu železa v něm. A co uzeniny? Někteří si myslí, že jsou kvalitou srovnatelné s masem. Tak tomu není. Uzeniny se z masa sice vyrábí, ale množstvím kvalitního proteinu za ním velmi zaostávají. Zvláště levnější druhy uzenin obsahují velmi málo svaloviny, masné výrobky jsou pak doplňovány moukou, škrobem, sójou nebo látkami, které váží vodu.

Třetím plnohodnotným živočišným zdrojem bílkovin jsou vejce. Kvalitní protein s vysokou využitelností obsahuje jak žloutek, tak i bílek. Názory na to, jak často zařazovat do svého jídelníčku vejce, se poslední dobou mění. S bílkem problém není, prakticky ho je možno jíst denně. Ve žloutku je kontroverzní vysoký obsah cholesterolu, kolem 250 mg, což je prakticky skoro jeho denní doporučená dávka. Záleží také kolik dalších potravin s obsahem cholesterolu v den, kdy jsme snědli žloutek, sníme. Cholesterol v potravě doprovází živočišné tuky, tudíž je obsažen v mase a masných výrobcích a v mléku a mléčných výrobcích. Celkové množství cholesterolu za den by totiž nemělo překročit 300 mg. Navíc žloutek obsahuje lecitin, látku, o které se zjistilo, že cholesterol v organismu snižuje.

Aby se zvýšila výživová hodnota bílkovin z rostlinných zdrojů, je potřeba tyto potraviny kombinovat. Nejvíce se svým složením blíží plnohodnotné živočišné bílkovině bílkovina sóji. Její využitelnost je však nižší, stejně jako ostatních rostlinných bílkovinných zdrojů díky přítomnosti vlákniny a některých antinutričních látek, tedy látek, které snižují využitelnost látek organismu prospěšných. Kolik bílkovin ve stravě tedy přijímat a jaký by měl být poměr živočišných a rost-

linných bílkovin? Odborníci podle posledních výzkumů tvrdí 0,8–1 g bílkovin na kilogram váhy člověka. Pro naši čtyřicetiletou ženu s hmotností 62 kg je to 49–62 g bílkovin denně. Soudí se, že optimální je přijímat polovinu bílkovin živočišných a polovinu bílkovin rostlinných. Dávka bílkovin by neměla dlouhodobě překračovat 2–2,5 g bílkovin na kilogram hmotnosti člověka. Bylo by to velmi zatěžující pro játra a ledviny, orgány, které vytváří a vylučují z přebytečných bílkovin odpadní dusíkaté látky, jako například močovinu.

Hubnutí nejen po Vánocích

Nejen po vánocích hubneme tak, abychom neztráceli svalovinu. Leden je čas různých předsevzetí. Jedno z velmi častých je přání snížení hmotnosti. O vánočním volnu jsme měli méně pohybu a více času na dobré jídlo, kterým naše vánoční stoly oplývají. Jako bychom před svátky a po svátcích téměř nejedli nebo jedli velmi skromně jako naši předkové. Nicméně pokud jsme nabrali nějaký ten kilogram navíc, je potřeba zase svou hmotnost vrátit k normálu a nezatěžovat tak organismus. Pokud jsme přibírali na váze již delší dobu, musíme počítat s tím, že návrat k akceptovatelné hmotnosti bude velmi pomalý a budeme potřebovat mnoho a mnoho trpělivosti. Jaká je vlastně normální hmotnost? Existují určitá uniformní hodnocení, jak by měla vypadat ideální hmotnost, rovnice, dle které ji lze vypočítat. Většinou však nezohledňují věk jedince, jeho morfológický typ, obsah svaloviny a tuku v organismu a ani jeho bazální metabolismus. Orientačně většinou poslouží hodnota BMI (Body Mass Index). Vypočte se jako hmotnost v kilogramech vydělená plochou výšky člověka v metrech. Ideální rozmezí je mezi 18,5–25.

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$$

Příklad: Žena vážící 85 kg, která měří 1,72 m
 $\text{BMI} = 85 / 1,72^2 = 28,8$ – to znamená nadváhu

BMI	Kategorie dle WHO	Zdravotní rizika
<18,5	Podváha	Malnutrice, anorexie
18,5–24,9	Normální rozmezí	Minimální
25,0–29,9	Nadváha	25–26,9 lehce zvýšená 27–29,9 zvýšená
30,0–34,9	Obezita I. stupně	Středně vysoká
35,0–39,9	Obezita II. stupně	Vysoká
>40	Obezita III. stupně	Velmi vysoká