Ako môže správna životospráva ovplyvniť udržanie zdravia, čo Vy osobne robíte pre udržanie zdravia

Moderný život si vyžaduje úpravu mnohých sloganov. Neplatí to však o známom Pestrá strava – základ zdravia.

„Človek totiž na každodennú fyzickú aktivitu a udržanie dobrého zdravia potrebuje približne 40 rôznych výživových faktorov. Univerzálna potravina, ktorá by spĺňala uvedené požiadavky, neexistuje, a ani užívanie zázračných tabletiek, ktoré obsahujú niektoré živiny, nie je správne,“ hovorí MUDr. Alžbeta Béderová, CSc. zo Združenia pre zdravie a výživu.

**Čo si máme pod pojmom zdravá výživa predstaviť?**

Pestrá a správne zostavená strava optimálne zabezpečí nielen potrebnú energiu, ale aj všetky stavebné a ochranné látky. V strave sa musia striedať suroviny rôzneho zloženia, chutí a farebných zložiek, pretože jedlo vnímame komplexne všetkými zmyslami. Vnímame jeho chuť, vôňu, konzistenciu i farbu. Takto podmienená reflexná činnosť mozgu prispieva k správnemu tráveniu a využitiu všetkých živín v prospech zdravia.

Stravujeme sa správne?

Väčšinou nie. Na jedlo si nenechávame dostatok času, jeme náhlivo, strava je často jednotvárna. Skladba stravy nezodpovedá našej čoraz nižšej fyzickej a vyššej psychickej aktivite. Je príliš kalorická, obsahuje veľa živočíšnych tukov, cholesterolu a soli. Naopak, jeme málo tých potravín, ktoré obsahujú sacharidy a ochranné faktory – vlákninu, vitamíny a minerály. A výsledok? Znížená odolnosť organizmu, únava, podráždenosť a pri dlhodobejšom trvaní aj vážnejšie následky – obezita, vysoký tlak, ochorenia srdca a ciev, cukrovka, infarkt, mozgová príhoda či stúpajúci výskyt niektorých druhov rakoviny, ktoré súvisia s nesprávnou výživou a životosprávou.

**Ako teda ideálne a pestro zostaviť našu každodennú stravu, jej skladbu i množstvo?**

Poslúži nám jednoduchá „Pyramída správnej výživy". Jej základ tvoria prílohy. Uprednostňujeme celozrnné výrobky, ktoré majú vyšší obsah vlákniny, vitamínov a minerálov. Nezabúdajme na častejšiu a pravidelnú konzumáciu strukovín, ktoré sú kvalitným zdrojom rastlinných bielkovín a vlákniny. Povzbudzujú činnosť čriev, prispievajú k pravidelnému vyprázdňovaniu. Druhé poschodie zastupujú dve potravinové skupiny ovocie a zelenina. Týchto potravín si môžeme dovoliť zjesť takmer neobmedzené množstvo, alebo aspoň 3 až 5 porcií z oboch skupín. Zelenina v čerstvej aj dusenej forme by mala obsahovo aj farebne spestriť každé jedlo na tanieri. Môžete vyskúšať aj exotickejšie druhy ovocia a zeleniny, ale nezatracujte naše tradičné, na ochranné látky bohaté, plody a z nich pripravené jednoduché, ale kvalitné jedlá. Na treťom poschodí sa nachádzajú živočíšne potraviny – mliečne a mäsové. Mlieko, kyslomliečne výrobky a syry, polo- a nízkotučné, by sme mali konzumovať denne. Uprednostňujeme chudé mäsá, hydinu a predovšetkým 1– až 2-krát týždenne ryby. Výrazne však treba obmedziť konzumáciu údenín. Vrchol pyramídy tvoria potraviny, ktorým by sme sa mali vyhýbať. Sú to živočíšne tuky, cukry, sladkosti, soľ a korenisté pochutiny. Zapamätajte si, prevencia civilizačných ochorení sa začína pri výbere jedál.

**Akú úlohu má v našej strave vláknina?**

Vláknina je prirodzenou zložkou rastlinných potravín. Nie je stavebnou látkou, poskytuje len minimum energie, ale napriek tomu je jej význam pre zdravie veľký. Urýchľuje črevnú pasáž, čím znižuje čas pôsobenia škodlivín na stenu čreva, ich vstrebávanie, a tým aj riziko ochorení čriev vrátane onkologických ochorení. Spolu s vitamínom C znižuje hladinu cholesterolu v krvi, spomaľuje vstrebávanie cukru a udržuje jeho stabilnejšiu hladinu. Je nenahraditeľná v diétach, pretože viaže vodu a dodáva pocit sýtosti. Odporúčaný príjem je 20 až 30 g denne. Dôležité je nielen množstvo, ale aj pomer vo vode rozpustnej vlákniny, ktorá je prítomná v ovocí či zelenine a nerozpustnej v obilninách, celozrnných výrobkoch, ovsených vločkách, strukovinách, ovocných šupkách. Ideálny pomer je 3 : 1. Jej extrémne vysoký príjem, viac ako 60 g denne, sa považuje za rizikový. Rastlinné potraviny sú totiž okrem vlákniny zdrojom látok, ktoré blokujú vstrebávanie a využiteľnosť niektorých dôležitých minerálov, napr. železa, zinku, vápnika, horčíka a iných. Okrem toho strava s vysokým obsahom vlákniny môže citlivým jedincom spôsobovať nadúvanie, hnačky a kŕče. Nepriaznivý účinok z vyššieho príjmu a zhoršeného trávenia možno predpokladať u starších ľudí a malých detí. Jej vysoký príjem môže byť problémom aj u alternatívne sa stravujúcich ľudí, najmä vegánov, makrobiotikov. Spotreba vlákniny v našej populácii, ktorá konzumuje zmiešanú stravu, však nie je taká vysoká, aby hrozili uvedené komplikácie. Naopak, príjem ovocia, zeleniny, celozrnných výrobkov a strukovín je potrebné zvýšiť.

**Veľa sa hovorí o stredomorskej strave. Odporúčate ju aj Slovákom?**

Základom stredomorskej stravy sú ryby a morské živočíchy, ovocie, zelenina a všetko pripravované na olivovom oleji. Rybie mäso má vysokú biologickú hodnotu. Je zdrojom kvalitných, ľahko stráviteľných bielkovín, tuk z rýb je bohatý na nenasýtené mastné kyseliny, ktoré majú vo vývoji aterosklerotického procesu ochranný efekt. Ochranne pôsobia prítomné polynenasýtené mastné kyseliny z radu omega 3. Bolo zistené, že chorobnosť a úmrtnosť na kardiovaskulárne ochorenia bola u ľudí, ktorí pravidelne jedli ryby, o 50 percent nižšia ako u ľudí, ktorí ryby nejedli. Štúdie potvrdili, že už stredná konzumácia rýb, čo znamená dva rybie pokrmy za týždeň, môže mať významný ochranný efekt voči vzniku aterosklerotických zmien na cievach, a teda v prevencii kardiovaskulárnych ochorení. Ryby sú tiež veľmi bohatým zdrojom vitamínov A a D, mnohých minerálnych látok – draslík, sodík, vápnik, fosfor, horčík, železo, zinok, meď, jód – všetko prvky, ktoré majú nezastupiteľnú úlohu v mnohých metabolických procesoch.

**Ako sa stravovať**

jesť pravidelne približne v trojhodinových intervaloch medzi jednotlivými jedlami

jedlo si treba rozdeliť podľa energetického obsahu: raňajky 20 %, desiata 5 až 10 %, obed 35 %, olovrant 5 až 10 %, večera 30 %

dôležité je nezanedbávať pitný režim

**Aké sú optimálne hodnoty denného energetického príjmu pre ženy**

Vek 19 až 34 rokov 35 až 54 rokov nad 55 rokov

Energia (kJ) 9 000 až 11 000 8 500 až 10 000 8 000

Bielkoviny (g) 70 až 80 65 až 75 65

Sacharidy (g) 320 až 385 310 až 355 290

Tuky (g) 65 až 85 60 až 75 55

**Aké sú optimálne hodnoty denného energetického príjmu pre mužov**

Vek 19 až 34 rokov 35 až 54 rokov nad 55 rokov

Energia (kJ) 11 000 až 14 000 10 000 až 13 000 9 000

Bielkoviny (g) 80 až 100 75 až 95 70

Sacharidy (g) 410 až 500 365 až 460 330

Tuky (g) 75 až 105 70 až 100 60

**Čo ja robím pre udržanie zdravia?**

Snažím sa jesť zdravo k tému patrí aj zelenina a ovocie. Keď počasie dovoľuje tak idem sa prejsť aspoň na hodinku. A dôležitý je aj dostatok spánku.