

Zdravá výživa

- význam zdravé výživy
- zdravé hubnutí
- glykemický index potravin
- doplňky výživy

**2., PŘEPRACOVANÉ
VYDÁNÍ**

Václava Kunová



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, umísťování 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.

MUDr. Václava Kunová

ZDRAVÁ VÝŽIVA
2., přepracované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4244. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 140
Vydání 1., 2011

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o.,
České Budějovice

© Grada Publishing, a.s, 2011
Cover Photo © fotobanka Allphoto

Recenzovala prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

ISBN 978-80-247-3433-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7379-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

1 / Význam zdravé výživy pro aktivní život	9
2 / Česká pyramida zdravé výživy	12
Jak pracovat s pyramidou	12
Podle jakých kritérií byly potraviny řazeny do pyramidy?	13
3 / Bílkoviny ve výživě	15
Trojpoměr základních živin	15
Kolik je moc a kolik je málo?	16
4 / Tuky a cholesterol	20
Co jsou tuky?	20
K čemu potřebujeme tuky?	21
Jak vybírat tuky?	22
Cholesterol	24
5 / Sacharidy	28
Jednoduché sacharidy	28
Složené sacharidy	28
Oligosacharidy	29
Potřebné množství sacharidů	29
Diabetes a potraviny vhodné pro diabetiky	30
Intolerance mléčného cukru (laktózy)	31
6 / Vlákna	32
Rozpustná vlákna (pektiny)	32
Nerozpustná vlákna (celulóza a lignin)	33
Vlákna při redukci váhy	33
Vlákna z lékárny	35

7 / Glykemický index potravin	36
Co je vlastně glykemický index potravin?	36
Jak se glykemický index zjišťuje?	37
Jak využít glykemický index při hubnutí?	38
8 / Vitaminy a minerální látky	41
Vitaminy	41
Přehled vitaminů rozpustných ve vodě	42
Přehled vitaminů rozpustných v tucích	43
Minerální látky	45
Potřebujete doplňky stravy?	49
9 / Další možnosti preventivní výživy	51
Antioxidanty	51
Probiotika	52
Prebiotika	54
Fytoestrogeny	54
Rostlinné fenoly	56
Nukleotidy	56
Lecitin	57
10/ Funkční potraviny – potraviny pro zdraví	58
Co jsou funkční potraviny?	58
Příklady funkčních potravin	59
Přirozené funkční potraviny	61
11/ Pitný režim a druhy nápojů	63
Optimální pitný režim	63
Jaká jsou rizika nedostatečného příjmu tekutin?	63
Nápoje vhodné a méně vhodné	64
12/ Alternativní výživové směry	69
Vegetariánství	69
Makrobiotika	71
Výhody alternativních výživových stylů	71

13/ Strategie pro zdravé hubnutí	72
Nadváha a obezita	72
Proč se bránit nadváze?	73
Co je normální váha, nadváha, obezita?	73
Možnosti redukce váhy	74
Jak rychle lze zhubnout?	76
Co se děje při hubnutí a co se stane po zhubnutí?	77
Přehled nejpoblárnějších diet	77
Hubnutí v praxi	83
Které skupiny potravin jsou vhodné pro hubnutí?	84
Které skupiny potravin je nutno omezovat?	88
Příklad vhodného redukčního jídelníčku	90
Které problémy můžete očekávat při hubnutí a jak je řešit?	91
Jak postupovat po dosažení ideální váhy?	94
Význam pohybu při hubnutí	96
Jak zvládat nástrahy okolního světa a vlastní psychiky	97
Kontakty	98
14/ Výživa v otázkách a odpovědích	101
Otázky ke kapitole Význam zdravé výživy pro aktivní život	101
Otázky ke kapitole Česká pyramida zdravé výživy	102
Otázky ke kapitole Bílkoviny ve výživě	104
Otázky ke kapitole Tuky a cholesterol	106
Otázky ke kapitole Sacharidy	108
Otázky ke kapitole Vlákna	111
Otázky ke kapitole Glykemický index potravin	112
Otázky ke kapitole Vitaminy a minerální látky	113
Otázky ke kapitole Další možnosti preventivní výživy	114
Otázky ke kapitole Funkční potraviny	115
Otázky ke kapitole Pitný režim a druhy nápojů	115
Otázky ke kapitole Alternativní výživové směry	118
Otázky ke kapitole Strategie pro zdravé hubnutí	119
Ostatní dotazy	128
/ Příloha – tabulky nutričních hodnot	131
/ Literatura	140

1 / Význam zdravé výživy pro aktivní život

O významu zdravé výživy v životě současného člověka dnes již nikdo nepochybuje. Problém je jinde: vlivem informační exploze, která se nevyhýbá ani této problematice, má řada lidí nejasnosti v tom, co si pod pojmem zdravá výživa vlastně představit. Množství článků o zdravé výživě a hubnutí je nekonečné, ale s jejich kvalitou je to horší. Opisují se neustále dokola podobné texty a rozředěné informace již přestávají čtenáře zajímat. Televizní pořady mají za cíl zejména „atraktivitu“ a sledovanost, serióznost už mnohem méně. V praxi se pak setkáváme s lidmi, kteří se domnívají, že o výživě vědí všechno, při bližším prozkoumání se však jedná o směs pseudoinformací bez jejich vzájemné provázanosti. Počet oběžných neustále narůstá, takže je evidentně stále co zlepšovat. Tato publikace by vás měla provést základními fakty a osvětlit nejasnosti, které se kolem výživy stále vyskytují. Vychází z českých stravovacích návyků a všechna doporučení jsou v našich podmínkách realizovatelná.

Na rozdíl od dřívější osvěty, která zakazovala určité potraviny pod hrozbou civilizačních nemocí, je dnes považováno za důležitější vyzdvihnout nutriční (= výživové) přednosti té které potraviny nebo skupiny potravin. Pokud totiž člověk do svého jídelníčku zakomponuje více potravin přírodních, na ty méně zdravé zcela automaticky nezbude tolik prostoru a výživa bude plnit svoji preventivní funkci.

Jak vypadá současná situace?

Nabídka na trhu potravin je dnes již dostatečně pestrá. V posledních letech se vyprofilovaly tři základní skupiny spotřebitelů. První skupina hledí jen na ceny potravin a nakupuje v levných obchodech zejména v rámci akčních nabídek. Druhá skupina vyhledává naopak lahůdky všeho druhu bez ohledu na jejich cenu a množství živin v nich obsažených. Někdy jsou to potraviny drahé, nemusí to však nutně být tak. Tito lidé rozeznají kvalitu, o kvalitních potravinách rádi

hovoří nebo o nich publikují a posunují tak úroveň nás všech směrem ke gastronomicky vyspělejším národům. Třetí skupina sleduje jen nutriční hodnoty a zdravotní benefity nakupovaných potravin, někteří vyžadují vše jen v bio kvalitě. U některých lidí se začíná objevovat dokonce i jakýsi druh posedlosti zdravou stravou.

Proč je důležité zdravě jíst?

O tom, zda onemocníme některou ze závažných civilizačních chorob, rozhoduje naše genetická výbava a prostředí, v němž žijeme. Genetickou složku neovlivníme, výživa je však tím faktorem, který máme téměř zcela pod kontrolou. Můžeme oddálit vznik aterosklerózy, diabetu 2. stupně, hypertenze, mnoha typů nádorového bujení, dny a samozřejmě obezity. Tyto choroby nemusí vypuknout předčasně. Jestliže přidáme vhodnou formu pohybu, odložíme cigarety a zbytečný stres, můžeme žít plnohodnotným aktivním životem do pozdního věku.

Je dobré rozlišovat potraviny na zdravé a nezdravé?

V povědomí lidí jsou zafixovány představy o tom, co je zdravé, a co nikoli. Skutečné riziko, respektive zátěž, kterou konzumace dané potraviny doopravdy představuje, zná málokdo. K tomu přispívají čas od času se vyskytující poplašné zprávy o škodlivosti té které potraviny (pangas, margaríny, mléko). Přestože kontrolní orgány vždy vzápětí poté provádějí rozbory a jejich výsledky publikují v důvěryhodných médiích, důvěra spotřebitelů je ztracena a celý proces je prakticky nevratný.

Na druhé straně se v praxi setkáváme například s obézními, kteří ve velkém konzumují sušenky XY, protože jsou údajně zdravé a mají spousty vlákniny. Řada firem totiž v posledních letech využívá v rámci nutričních tvrzení na obalech vždy jen jeden fakt vytržený z kontextu a další důležité skutečnosti zamlčuje. A kdo by rád neuvěřil tomu, že sladké sušenky, jejichž konzumace je tak pohodlná, jsou přece zdravé?

Dnes víme, že s výjimkou několika skupin potravin (například uzenin a sladkostí, bez nichž se můžeme obejít) lze s rozumem konzumovat všechny druhy potravin. Potravinu totiž činí nezdravou teprve její opakovaně velké množství. Na druhé straně i potravina oplývající superlativy (mrkev, brokolice) není pro

naše zdraví přínosem, jestliže je na jídelníčku každý den. Nejde o to, jíst zdravé potraviny, důležité je zdravě se stravovat.

Co můžeme udělat pro zdraví našich dětí?

Základům zdravé výživy se dítě učí v rodině. Rodiče jsou vzorem, který dítě bude více či méně v dospělosti kopírovat. Znamená to, že by rodiče neměli dítěti říkat: „Jez to či ono, protože to je zdravé.“ Dítě si připadá zdravé až dost a nechápe, že by mohlo být ještě zdravější. Účinná je jen každodenní praxe, v níž bez zbytečných řečí dítě, ale třeba i konzervativnější část rodiny, dostane na talíř to, co požadavkům na správnou výživu odpovídá. Nemusí se (a ani by se nemělo) jednat o žádné extrémy typu naklíčená pšenice. Extrémní názory na výživu jsou škodlivé stejně jako fast food. Dítě by mělo v rodině získat alespoň základní „imunitu“ vůči vlezlým reklamám na evidentně nezdravé přesolené a přeslazené pamlsky a kofeinové nápoje. Bude asi muset tyto výrobky ochutnat, aby netrpělo pocitem zakázaného ovoce, k pravidelnému nákupu by nás však nemělo donutit.

Výživa a celková úroveň člověka

Ve vyspělém světě je patrná tendence ke zdravému životnímu stylu u lidí vzdělanějších, zatímco nižší sociální vrstvy inklinují k výběru jen na základě rychlosti a ceny. Pokud chceme jíst zdravě, měli bychom se snažit čerpat stále nové a nové informace. Vzhledem k tomu, že stolování patří k celkové kulturnosti člověka, je vhodné věnovat přípravě pokrmů přiměřenou pozornost. Důležitá je určitá dávka odvahy k experimentům a inspirace v české i mezinárodní kuchyni. Pokud zvládneme jíst přiměřeně velké porce, nemusíme se obávat nadváhy ani v případě, když občas ochutnáme pokrmy energeticky vydatnější.

2 / Česká pyramida zdravé výživy

V posledních letech byly vypracovány různé typy výživových pyramid, z nichž některé mají platnost i pro jiná etnika nebo pro lidi s alternativním způsobem výživy. Většinou se ale pyramidy snaží postihnout potřeby průměrného, více-méně zdravého člověka. V dřívějších variantách bylo spodní patro tvořeno obilovinami (pečivo, vločky apod.). Vzhledem k tomu, že chléb a další obiloviny mají poměrně vysokou energetickou hodnotu a počet obézních lidí stále narůstá, bylo nutno udělat jisté změny. Pyramida Fóra zdravé výživy vychází ze současných poznatků o vlivu výživy na zdraví. Potraviny jsou voleny tak, aby byla denně zajištěna přiměřená dávka bílkovin, zdravých druhů tuků a sacharidů, dostatek vitaminů, minerálních látek a vlákniny.

Jak pracovat s pyramidou

Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy je lepší být při výběru potravin střídmější a ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých je možno se obejít, a proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně. Pokud si vybíráme maso, vidíme ve schématu pyramidy, že vhodnější je rybí než hovězí nebo že celozrnné pečivo je zdravější než bílé.

Novinkou je řazení potravin podle vhodnosti i v rámci jednotlivých pater zleva doprava.

Například spodní patro znázorňuje, že bychom měli jíst větší podíl zeleniny než ovoce, pokud si chceme dát ovoce, je lepší kupříkladu kiwi než banán (banán má vyšší energetickou hodnotu a méně vitamínu C). V dalším patře je patrné, že je zdravější jogurt (obsahuje probiotické mikroorganismy) než mléko (i to ale samozřejmě do zdravého jídelníčku patří).

V případě pyramidy nejde o striktní doporučení dávek. To, kolik energie člověk potravou přijme, se individuálně odvíjí od jeho energetického výdeje. Platí, že příjem by neměl převyšovat výdej energie, jinak je nevyhnutelný nárůst hmotnosti.

Z pyramidy lze ale vybírat také podle váhy. Jestliže potřebujete zhubnout, měli byste volit potraviny z levé části pyramidy a jíst spíše menší porce (s výjimkou zeleniny, v její konzumaci není třeba se omezovat). Pro bojovníky s nadváhou by měla být téměř tabu poslední etáž pyramidy (tedy uzeniny, sladkosti, slazené nápoje, živočišné tuky atd.). Pokud máte váhu v normě, ale chcete žít co nejzdravěji, volte z levé části pyramidy, aniž byste museli tolik sledovat množství.

Pyramida by měla být vodítkem k sestavení zdravé stravy. Nemusíte být v realizaci jídelníčku každodenně bezchybní. Čím častěji se vám ale podaří jíst zdravě, tím větší máte šanci na život bez nemocí a obezity.

Podle jakých kritérií byly potraviny řazeny do pyramidy?

U potravin obsahujících sacharidy byl kritériem obsah vlákniny, vitaminů a glykemický index (uvádí mimo jiné, na jak dlouhou dobu daná potravina zasytí, podrobněji viz kap. Glykemický index potravin). Vlevo jsou tedy potraviny s nižším glykemickým indexem, takové, které zasytí na delší dobu, a proto jsou prevencí přejídání (obezity) a vzniku diabetu.

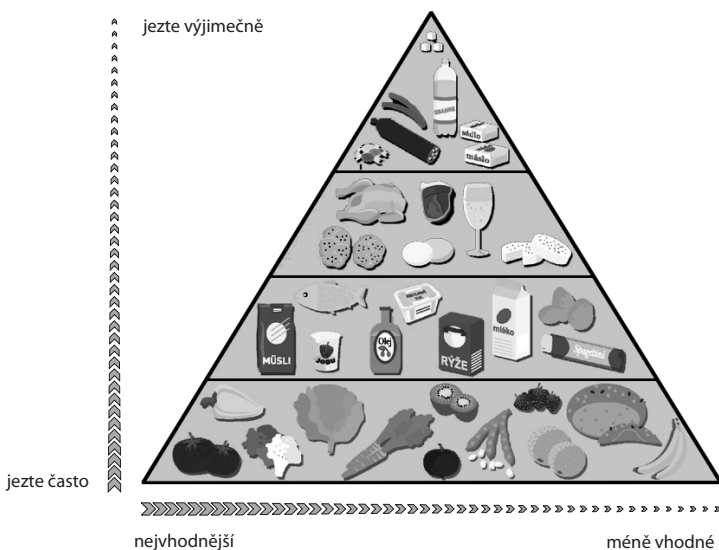
U mléčných výrobků je podstatná přítomnost probiotických mikroorganismů a množství obsaženého tuku. Mléčné zakysané výrobky do 3 % tuku jsou výborným zdrojem kvalitních bílkovin a vápníku, aniž organismus zbytečně zatěžují cholesterolem.

V případě masa bylo kritériem množství a kvalita tuku – proto jsou vhodnější ryby díky obsahu omega 3 nenasycených mastných kyselin (viz kap. Tuky a cholesterol) než drůbež, která je však stále lepší než tmavé maso s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin. Tmavé maso je nutné pro obsah dobře vstřebatelného železa, stačí ho ale jíst méně často.

Zelenina a ovoce jsou řazeny podle obsahu vlákniny, vitaminů (zejména kyseliny listové) a dalších takzvaných fytoprotektivních látek, většinou s antioxidačními vlastnostmi (viz kap. Vitaminy a minerální látky).

! Jednotlivé druhy zeleniny je vhodné střídat a kombinovat, protože působení celé řady prospěšných látek se násobí tehdy, jsou-li přijímány pospolu. Z hlediska příjmu vitaminů a dalších příznivých látek je lepší salát z okurky, papriky, rajčat a cibule, pokud možno ochucený čerstvými bylinkami (pažitka, petrželka, bazalka) a zakápnutý olivovým olejem (podporí vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích) než jednodruhový, například okurkový salát.

Česká potravinová pyramida



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšujte spotřebu zeleniny (zejména saláty) a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- nepřislujte a ze stejných důvodů konzumujte jen výjimečně instantní polévky a pokrmy
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

Další informace a dotazy: www.fzv.cz