

Vitamín C podporuje imunitné reakcie (obranyschopnosť organizmu). Nachádza sa v zelenine a v ovoci.

Vitamín E chráni tuky v membránach buniek pred oxidáciou. Obsahujú ho rastlinné oleje a listová zelenina.

Selén - pri jeho zvýšenom príjme klesá výskyt nádorov tráviaceho systému. Obsahujú ho strukoviny, morské živočíchy, zelenina.

V organizme denne vzniká veľké množstvo chaoticky reagujúcich molekúl, tzv. voľných radikálov. Vplyvom prostredia a nesprávnu životosprávu sa ich počet zvyšuje. Práve týmto voľným radikálom sa prisudzuje "spoluvina" za vznik mnohých ochorení, a to od infarktu myokardu a nádorov až po predčasné prejavy starnutia.

Voľné radikály dezintegrujú bunečné štruktúry, napr. na koži sa to prejavuje stratou elasticity a koža vráskavie.

Vitamíny E a C pomáhajú likvidovať tieto voľné radikály a tak chránia organizmus pred ich ničivým pôsobením.

Mlieko a mliečne výrobky

obsahujú hodnotné živočíšne bielkoviny, ľahko stráviteľný tuk, mliečny cukor, vitamíny, vápnik, fosfor a stopové prvky.

6

Odporúča sa:

znižil spotrebu plnotučného mlieka, smotany, vysokotučných jogurtov a syrov;
zvýšil spotrebu mliečnych výrobkov s nízkym obsahom tuku a kyslomliečnych výrobkov.

Kyslomliečne výrobky sa odporúčajú pre svoj priaznivý účinok v prevencii nádorových ochorení - podporujú ochrannú funkciu črevnej mikroflóry pri znižovaní účinku cudzorodých látok, a v prevencii srdcovocievnych ochorení - majú priaznivý účinok na metabolizmus cholesterolu a žlčových kyselín.

Súčasný stav výživy je jednou z najdôležitejších príčin vysokej chorobnosti a úmrtnosti. Pri zisťovaní výživových zvyklostí na Slovensku sa zistili fakty, na základe ktorých pracovníci Výskumného ústavu výživy v Bratislave v záujme zlepšenia súčasného stavu odporúčajú:

Zvýšil spotrebu

- obilnín a výrobkov z celozrnných a tmavých múk,
- strukovín, najmä sóje,
- rastlinných olejov,
- rýb,
- kyslomliečnych výrobkov, termixov a syrov s nízkym obsahom tuku v sušine,
- zeleniny a ovocia,

7

- zemiakov a húb,
- chudého mäsa s nízkym obsahom skrytého tuku, najmä jahňacieho, telacieho, hovädzieho.

Znížil spotrebu

- mäsa a výrobkov z mäsa, najmä údenín a tučného mäsa,
- plnotučného mlieka, syrov a jogurtov s vysokým obsahom tuku,
- vajec,
- živočíšnych tukov (slaniny, bravčovej masť, masla, smotany a bryndze),
- rastlinných stužených tukov (margaríny),
- cukru, cukrárenských výrobkov a bieleho pečiva,
- kuchynskej soli,
- alkoholických nápojov.

Uvedené odporúčania sú zrejme v rozpore so stravovacími zvyklosťami väčšiny z nás, ale vzhľadom na to, že v mnohých krajinách ich uplatnenie v každodennom živote zlepšilo zdravotný stav obyvateľstva, bolo by žiaduce uviesť ich do života aj u nás.

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1996.
Lektorovala MUDr. Alžbeta Bédarová, CSc.
Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

8

MUDr. Viliam Bršiak

ZDRAVÁ VÝŽIVA



Vitamín C podporuje imunitné reakcie (obranyschopnosť organizmu). Nachádza sa v zelenine a v ovoci.

Vitamín E chráni tuky v membránach buniek pred oxidáciou. Obsahujú ho rastlinné oleje a listová zelenina.

Selén - pri jeho zvýšenom príjme klesá výskyt nádorov tráviaceho systému. Obsahujú ho strukoviny, morské živočíchy, zelenina.

V organizme denne vzniká veľké množstvo chaoticky reagujúcich molekúl, tzv. voľných radikálov. Vplyvom prostredia a nesprávnu životosprávu sa ich počet zvyšuje. Práve týmto voľným radikálom sa prisudzuje "spoluvina" za vznik mnohých ochorení, a to od infarktu myokardu a nádorov až po predčasné prejavy starnutia.

Voľné radikály dezintegrujú bunečné štruktúry, napr. na koži sa to prejavuje stratou elasticity a koža vráskavie.

Vitamíny E a C pomáhajú likvidovať tieto voľné radikály a tak chránia organizmus pred ich ničivým pôsobením.

Mlieko a mliečne výrobky

obsahujú hodnotné živočíšne bielkoviny, ľahko stráviteľný tuk, mliečny cukor, vitamíny, vápnik, fosfor a stopové prvky.

6

Odporúča sa:

znižil spotrebu plnotučného mlieka, smotany, vysokotučných jogurtov a syrov;
zvýšil spotrebu mliečnych výrobkov s nízkym obsahom tuku a kyslomliečnych výrobkov.

Kyslomliečne výrobky sa odporúčajú pre svoj priaznivý účinok v prevencii nádorových ochorení - podporujú ochrannú funkciu črevnej mikroflóry pri znižovaní účinku cudzorodých látok, a v prevencii srdcovocievnych ochorení - majú priaznivý účinok na metabolizmus cholesterolu a žlčových kyselín.

Súčasný stav výživy je jednou z najdôležitejších príčin vysokej chorobnosti a úmrtnosti. Pri zisťovaní výživových zvyklostí na Slovensku sa zistili fakty, na základe ktorých pracovníci Výskumného ústavu výživy v Bratislave v záujme zlepšenia súčasného stavu odporúčajú:

Zvýšil spotrebu

- obilnín a výrobkov z celozrnných a tmavých múk,
- strukovín, najmä sóje,
- rastlinných olejov,
- rýb,
- kyslomliečnych výrobkov, termixov a syrov s nízkym obsahom tuku v sušine,
- zeleniny a ovocia,

7

- zemiakov a húb,
- chudého mäsa s nízkym obsahom skrytého tuku, najmä jahňacieho, telacieho, hovädzieho.

Znížil spotrebu

- mäsa a výrobkov z mäsa, najmä údenín a tučného mäsa,
- plnotučného mlieka, syrov a jogurtov s vysokým obsahom tuku,
- vajec,
- živočíšnych tukov (slaniny, bravčovej masť, masla, smotany a bryndze),
- rastlinných stužených tukov (margaríny),
- cukru, cukrárenských výrobkov a bieleho pečiva,
- kuchynskej soli,
- alkoholických nápojov.

Uvedené odporúčania sú zrejme v rozpore so stravovacími zvyklosťami väčšiny z nás, ale vzhľadom na to, že v mnohých krajinách ich uplatnenie v každodennom živote zlepšilo zdravotný stav obyvateľstva, bolo by žiaduce uviesť ich do života aj u nás.

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava 1996.
Lektorovala MUDr. Alžbeta Bédarová, CSc.
Sadzba a tlač ÚZV. Nepredajné.

8

MUDr. Viliam Bršiak

ZDRAVÁ VÝŽIVA



Chcete sa zdravo stravovať?

Je to zdanlivo jednoduché - treba dať do súladu spotrebu s potrebou, teda dodať organizmu toľko látok a v takých množstvách, aby to stačilo na udržanie stáleho vnútorného prostredia. A tu sa začínajú problémy. Správne zloženie stravy totiž závisí od viacerých faktorov, napr. od veku, fyzickej alebo duševnej práce a pod. Navyše, až desať percent populácie musí dodržiavať špeciálne diéty podľa druhu svojho ochorenia. Sú však zásady správnej výživy, ktoré majú všeobecnú platnosť. Poznáte ich?

Je mäso nevyhnutné pre zdravý vývoj?

Štruktúra črupu človeka (napr. ploché stoličky na prežúvanie) je vhodnejšia na konzumáciu nemäsitkej stravy. Kyslosť žalúdočnej šťavy u človeka je oveľa nižšia ako u mäsožravcov, ktoré ju potrebujú na rýchly rozklad mäsa. Tráviace ústrojenstvo je zasa oveľa dlhšie a pri dlhšom pobyte mäsa v ňom môže dôjsť i k hnilobnému rozkladu. Mnohí odborníci sa prikláňajú k názoru, že tráviace ústrojenstvo človeka je "konštruované" na prevažne vegetariánsku stravu, a preto vegetariánsky systém stravovania odporúčajú.

2

Chcete sa zdravo stravovať?

Je to zdanlivo jednoduché - treba dať do súladu spotrebu s potrebou, teda dodať organizmu toľko látok a v takých množstvách, aby to stačilo na udržanie stáleho vnútorného prostredia. A tu sa začínajú problémy. Správne zloženie stravy totiž závisí od viacerých faktorov, napr. od veku, fyzickej alebo duševnej práce a pod. Navyše, až desať percent populácie musí dodržiavať špeciálne diéty podľa druhu svojho ochorenia. Sú však zásady správnej výživy, ktoré majú všeobecnú platnosť. Poznáte ich?

Je mäso nevyhnutné pre zdravý vývoj?

Štruktúra črupu človeka (napr. ploché stoličky na prežúvanie) je vhodnejšia na konzumáciu nemäsitkej stravy. Kyslosť žalúdočnej šťavy u človeka je oveľa nižšia ako u mäsožravcov, ktoré ju potrebujú na rýchly rozklad mäsa. Tráviace ústrojenstvo je zasa oveľa dlhšie a pri dlhšom pobyte mäsa v ňom môže dôjsť i k hnilobnému rozkladu. Mnohí odborníci sa prikláňajú k názoru, že tráviace ústrojenstvo človeka je "konštruované" na prevažne vegetariánsku stravu, a preto vegetariánsky systém stravovania odporúčajú.

2

Nemusí to byť celoživotný režim, ale dva až tri razy do týždňa je vhodné zaradiť bezmäsité dni. Ak chcete prejsť na úplne vegetariánsku stravu, poraďte sa o tom najprv so svojim ošetrovúcim lekárom.

Solenie

Potraviny neprisáľajme, lebo nadmerné solenie škodí. V bežnom stravovaní sa pridáva soľ do potravín jednak ako konzervačný prípravok, jednak z chuťových dôvodov, a preto ju obsahujú takmer všetky pokrmy. Keď matka nedojčí svoje dieťa dostatočne dlho a predčasne začne podávať dieťaťu umelú výživu, zvyšuje sa prah citlivosti chuťových buniek. To znamená, že pokrmy treba prisáľať, aby ich tieto bunky vnímali ako dostatočne slané. Takto vzniká začarovaný kruh.

Nadmerná spotreba tukov a cukrov

Vysoká spotreba tukov vo výžive sa v súčasnosti považuje za najrizikovejší faktor srdcovocievnych a onkologických ochorení. Cukor (okrem príjmu nadbytočných kalórií - joullov) sa zasa podieľa na vzniku zubného kazu. V minulosti, keď boli ľudia vystavení skôr nedostatku ako nadbytku potravy, konzum tukov

3

Nemusí to byť celoživotný režim, ale dva až tri razy do týždňa je vhodné zaradiť bezmäsité dni. Ak chcete prejsť na úplne vegetariánsku stravu, poraďte sa o tom najprv so svojim ošetrovúcim lekárom.

Solenie

Potraviny neprisáľajme, lebo nadmerné solenie škodí. V bežnom stravovaní sa pridáva soľ do potravín jednak ako konzervačný prípravok, jednak z chuťových dôvodov, a preto ju obsahujú takmer všetky pokrmy. Keď matka nedojčí svoje dieťa dostatočne dlho a predčasne začne podávať dieťaťu umelú výživu, zvyšuje sa prah citlivosti chuťových buniek. To znamená, že pokrmy treba prisáľať, aby ich tieto bunky vnímali ako dostatočne slané. Takto vzniká začarovaný kruh.

Nadmerná spotreba tukov a cukrov

Vysoká spotreba tukov vo výžive sa v súčasnosti považuje za najrizikovejší faktor srdcovocievnych a onkologických ochorení. Cukor (okrem príjmu nadbytočných kalórií - joullov) sa zasa podieľa na vzniku zubného kazu. V minulosti, keď boli ľudia vystavení skôr nedostatku ako nadbytku potravy, konzum tukov

3

mal význam najmä pre tvorbu energetickej rezervy a masné jedlá sa považovali za hodnotnejšie.

Jednou z príčin vysokej spotreby cukrov je aj skutočnosť, že človek sa už rodí s preferenciou pre sladkú chuť. K nadbytočnej spotrebe cukrov prispieva aj konzumácia rozličných kompótov, džemov, lekvárov a pod. Oveľa zdravšie i lacnejšie je sušené ovocie.

Obmedzenie príjmu živočišných tukov sa netýka tuku z morských rýb a ostatných morských živočíchov, ktorý obsahuje ochranné faktory s protisklerotickým a protizrážanlivým účinkom. Sú to nenasýtené masné omega-3-kyseliny. Tieto ochranné látky obsahujú aj naše sladkovodné ryby, najmä kapor.

Nadmerný energetický príjem a nesprávne zloženie stravy

Človek počas civilizačného vývoja stratil správny inštinkt pri výbere potravy. Stala sa dostupnejšou a jej zaobstarávanie nestojí človeka toľko energie ako predtým. Plný žalúdok vyvoláva pocit spokojnosti a niektorí ľudia si príjmom potravy i sladkosť riešia svoje nepríjemné životné situácie.

Negatívnu úlohu v stave súčasného výživového uvedomenia zohráva u väčšiny z nás naučená

4

mal význam najmä pre tvorbu energetickej rezervy a masné jedlá sa považovali za hodnotnejšie.

Jednou z príčin vysokej spotreby cukrov je aj skutočnosť, že človek sa už rodí s preferenciou pre sladkú chuť. K nadbytočnej spotrebe cukrov prispieva aj konzumácia rozličných kompótov, džemov, lekvárov a pod. Oveľa zdravšie i lacnejšie je sušené ovocie.

Obmedzenie príjmu živočišných tukov sa netýka tuku z morských rýb a ostatných morských živočíchov, ktorý obsahuje ochranné faktory s protisklerotickým a protizrážanlivým účinkom. Sú to nenasýtené masné omega-3-kyseliny. Tieto ochranné látky obsahujú aj naše sladkovodné ryby, najmä kapor.

Nadmerný energetický príjem a nesprávne zloženie stravy

Človek počas civilizačného vývoja stratil správny inštinkt pri výbere potravy. Stala sa dostupnejšou a jej zaobstarávanie nestojí človeka toľko energie ako predtým. Plný žalúdok vyvoláva pocit spokojnosti a niektorí ľudia si príjmom potravy i sladkosť riešia svoje nepríjemné životné situácie.

Negatívnu úlohu v stave súčasného výživového uvedomenia zohráva u väčšiny z nás naučená

4

pasivita. Od detstva jeme také jedlá, aké nám predložila. Mnohí rodičia sa usilujú ovplyvniť aj množstvo stravy, ktoré dieťa zje. Nesprávne sa domnievajú, že "čím viac dieťa zje, tým je to lepšie". Nie na posledné miesto patria aj tradície v príprave a výbere pokrmov, napr. uprednostňovanie vyprážených jedál.

Vláknina

Vo výžive človeka nesmie chýbať dostatok vlákniny. Poznáme jednak **vlákninu nerozpustnú** - obsahuje ju zelenina a ovocie, jednak **vlákninu rozpustnú** (tzv. *solubilnú*), napr. pektín - obsahuje ju ovocie a strukoviny.

Nerozpustná vláknina zväčšuje obsah čriev, čo pomáha pravidelnému vyprázdňovaniu a zabraňuje kvasným a iným nefyziologickým procesom v črevách.

Rozpustná vláknina spomaľuje vstrebávanie sacharidov a spôsobuje, že sa hladina krvného cukru po jedle zvyšuje pomalšie. Významne znižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Antioxidanty - selén a vitamíny A, C, E

Vitamín A je potrebný pre normálnu funkciu výstelok telových dutín. Nachádza sa v mliečnych výrobkoch a v zelenine.

5

pasivita. Od detstva jeme také jedlá, aké nám predložila. Mnohí rodičia sa usilujú ovplyvniť aj množstvo stravy, ktoré dieťa zje. Nesprávne sa domnievajú, že "čím viac dieťa zje, tým je to lepšie". Nie na posledné miesto patria aj tradície v príprave a výbere pokrmov, napr. uprednostňovanie vyprážených jedál.

Vláknina

Vo výžive človeka nesmie chýbať dostatok vlákniny. Poznáme jednak **vlákninu nerozpustnú** - obsahuje ju zelenina a ovocie, jednak **vlákninu rozpustnú** (tzv. *solubilnú*), napr. pektín - obsahuje ju ovocie a strukoviny.

Nerozpustná vláknina zväčšuje obsah čriev, čo pomáha pravidelnému vyprázdňovaniu a zabraňuje kvasným a iným nefyziologickým procesom v črevách.

Rozpustná vláknina spomaľuje vstrebávanie sacharidov a spôsobuje, že sa hladina krvného cukru po jedle zvyšuje pomalšie. Významne znižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Antioxidanty - selén a vitamíny A, C, E

Vitamín A je potrebný pre normálnu funkciu výstelok telových dutín. Nachádza sa v mliečnych výrobkoch a v zelenine.

5