

Zásady správnej výživy

- Ovplyvňuje zdravie človeka

Cieľ správnej výživy

- Optimálny rast kostry a vývin svalov
- Vhodný vývin a schopnosť organizmu reagovať a prispôbovať sa podmienkami prostredia
- Optimálny výkon a funkcia vyššej nervovej činnosti
- Prevencia vzniku ochorení

Potrava

1. energetická hodnota

- kvantita potravy
- koľko energie poskytuje potrava
- Množstvo potravy je potrebné prispôbiť energetickému výdaju

2. biologická hodnota

- kvalita potravy
- zastúpenie jednotlivých zložiek v potrave

Zásady správnej výživy

- konzumovať potravu pravidelne, radšej častejšie a menej (5x denne)- v 2-3 hodinových pauzách
- v príjemnom prostredí, s dostatkom času, dobre prežiť
- posledné jedlo konzumovať 2hodiny pred spánkom
- potrava pestrá, zohľadňovať vek, námahu, zdravotný stav
- konzumovať dostatočné množstvo surovej zeleniny a ovocia
- uprednostňovať biele mäso (kuracie, morčacie)
- strukoviny a obiloviny (pohánka, proso, ryža)
- ryba 2x týždenne
- obmedziť tuky (uprednostňovať rastlinné - napr. olivový olej)
- dostatok vlákniny (cereálie, ovocie, zelenina)
- obmedziť solenie
- pitný režim (2- 3l- nie minerálky, sladené, kofeín, chinín)
- vyhýbať sa konzervantom a farbivám
- aktívny pohyb
- uprednostňovať živočíšne bielkoviny (až 50%)
- obmedziť prázdne kalórie (sladkosti, alkohol, čipsy, sladené nápoje, ktoré majú vysokú energetickú hodnotu, ale žiaden prínos pre telo)
- uprednostniť dobré cukry- med, ovocie, pečivo, ovsené vločky
- znížiť konzumáciu monosacharidov, zvýšiť polysacharidy(škrob)

Energetická hodnota potravín

- Množstvo energie, ktoré získa organizmus úplným spálením živín v organizme
- Udáva sa v kilojouloch (kJ) alebo k kilokalóriách(kcal)

- ženy(2000-2500 kcal), muži (2500-4000 kcal)
- 1kcal=4,18kJ
- 1kJ= 0,239kcal

Body mass index (BMI)

index telesnej hmotnosti= pomer váhy a výšky²

Potravná pyramída- vyjadruje postavenie jednotlivých zložiek potravy

1. Základňa: pečivo, zemiaky, ryža, obiloviny
2. 1.poschodie: ovocie, zelenina
3. 2.poschodie: mäso, vajcia, mliečne výrobky
4. Vrchol: cukry, tuky

príjem = výdaj energie

- nedodržaním zásad správnej výživy dochádza k poruchám zdravého vývinu

Hladovanie

- nedostatok živín
- Príjem < výdaj
- Organizmus získava energiu zo svojich zásob (tuky, bielkoviny, na konci tuk z očnice, obal obličiek, smrť)
- Spôsobené neprístupnosťou výživy alebo drastickými diétami(anorexia, bulímia)

Podvýživa

- Prísun menšieho množstva živín, nedostatku niektorej základnej zložky (prevažne bielkovín)
- Skrytý hlad
- **Následky-** spomalenie rastu a vývinu (hlavne u detí v Afrike- kwashiorkor)

Obezita(tučnota)

- Nadmerný príjem potravy
- **príjem>výdaj**
- Zvýšená pravdepodobnosť srdcovo-cievnych ochorení, poruchy metabolizmu, znížená odolnosť voči infekciám

Starostlivosť o tráviacu sústavu

- Dodržiavať zásady správnej výživy
- Dodržiavať hygienu- ruky, zuby, potraviny
- Pravidelná zdravotná starostlivosť (zubár, gastroenterológ)