

## Zdravá strava: Úloha na celý život

Nezdravé jedlo, nepravidelná strava a málo pohybu. To sú hlavné dôvody neustáleho nárastu počtu civilizačných ochorení akými sú vysoký krvný tlak, obezita, diabetes či rakovina. Zdravie človeka je totiž zo šesťdesiatich percent ovplyvňované prostredím a podiel výživy z toho tvorí približne štyridsať percent.

Odborníci na výživu odporúčajú pri zostavovaní jedálnička dbať nielen na typ potravín, ale tiež na spôsob ich spracovania. Strava by mala byť pestrá a mala by zohľadňovať zdravotný stav, vek a fyzickú námahu konkrétneho človeka. Dôležité je jesť pravidelne s pauzami medzi jedlami približne dve až tri hodiny.

Veľmi dôležité je aj rozloženie stravy, pričom raňajky by mali tvoriť 20 % denného energetického príjmu, desiata 5 až 10 %, obed 35 %, olovrant 5 až 10 % a večera 25 až 30 % denného príjmu.

V jedálničku by nemala chýbať vláknina, ktorá priaznivo pôsobí na fungovanie tráviaceho traktu a zloženie črevnej mikroflóry. Pre zdravie prospešné probiotické baktérie je rovnako dôležitá ako živná pôda pre rastliny. Navyše zefektívňuje obranu organizmu proti premnoženiu baktérií, ktoré by nám mohli škodiť. A nielen to. Znižuje vysoký cholesterol a krvný cukor. Je dôležitou súčasťou obrany proti rakovine hrubého čreva a optimalizáciou črevnej mikroflóry sa podieľa na lepšej imunite.

A ktoré potraviny, by sme, naopak, mali zo stravy vyradiť? Podľa docenta Minárika predovšetkým potraviny s vysokou hustotou energie vďaka veľkému obsahu tuku alebo cukru. Takéto, väčšinou nutrične „prázdne“, často však mimoriadne obľúbené potraviny by sme mali nahrádzať nutrične hodnotnejšími alternatívami. V každodennej stravovacej praxi sa to podarí dosiahnuť poklesom alebo úplným vylúčením konzumácie mastných mäsových a údenárskych potravín a smotanových mliečnych výrobkov. Takisto treba limitovať príjem bežných cukrárskych a pečivových sladkostí.

Dôležitý je aj pitný režim. „Dlhodobý nedostatok tekutín môže viesť k poruchám funkcie obličiek, vzniku močových kameňov, zápche a bolestiam hlavy,“ upozorňuje docent Minárik. Základom je rovnováha medzi príjmom a výdajom tekutín.

## **Desať tipov ako sa zdravo stravovať**

- Jedávajte pestrú stravu
- Základom vašej výživy majú byť potraviny bohaté na sacharidy
- Doprajte si veľa ovocia a zeleniny
- Udržiavajte si zdravú telesnú hmotnosť a cíťte sa dobre
- Jedzte primerané porcie – obmedzujte, nevylučujte potraviny
- Jedzte pravidelne
- Pite dostatok tekutín
- Pohybujte sa
- Začnite hneď a zmeny robte postupne
- Pamätajte si, že všetko je o rovnováhe