Zdraví a jídelníček

Jednou dvakrát se nic nestane, ale když soustavně zatěžujeme žaludek, játra, slinivku, žlučník, střeva nevhodným jídlem, které těžko zpracovávají, čekají nás značné zdravotní problémy.

Všeho s mírou

Také máte někdy z různých zpráv pocit, že vlastně všechno, co sníme, nám nějakým způsobem škodí? Třeba **vejce** jste si možná dopřávali málem tajně s pocitem, že děláte něco zakázaného, protože si zaručeně prudce zvyšujete hladinu cholesterolu. Nejnovější výzkumy ale ukazují, že to není zas tak strašné.

Sacharidy jsou také na černé listině zdravé výživy. **Při jejich rozumné konzumaci však rozhodně neztloustneme, zvlášť když si je dáme ve formě cereálií nebo celozrnného pečiva k snídani.** To nám dodá potřebnou energii na rozjezd. Ovšem koláčem na dobrou noc bychom podporovali ukládání energie do zásob, a to nejvíc ve formě tuků.

Dobře také nedělá ten, kdo ve snaze být zdravý, zavrhne veškerý tuk. Je naprostá pravda, že našemu tělu škodí nadbytek tuku. Na druhou stranu je však určité množství „toho správného" tuku (respektive nenasycených mastných kyselin) pro nás stejně důležité jako například příjem bílkovin nebo vitamínů. Nenasycené mastné kyseliny totiž předcházejí i cévním a srdečním chorobám. **Tuky z mořských ryb a rostlinné tuky zejména z olivového, řepkového, slunečnicového nebo lněného oleje jsou našemu srdci velmi prospěšné.**

Naše tělo volá, ba křičí po přísunu vitamínů, zvlášť v zimním období. Jenže vzdor reklamě, která na nás útočí ze všech stran, to nespraví hrst vitamínových doplňků spolykaná při snídani. Lékaři varují, že náš organismus stejně část z nich neumí zpracovat, a dokonce může dojít i k předávkování vitamíny. **Rozumnější a dostačující je jíst pestrou stravu a k vitamínovým doplňkům sáhnout jen v době nemoci.**

Často vidíme lidi kolem sebe s lahví plnou pitné vody. Samozřejmě, **pitný režim je velmi dobrá věc, ke správnému fungování svého těla bychom měli vypít nejméně dva litry tekutin za den, ale přehánět to také není dobré**. Příliš mnoho vody totiž v nejzávažnějších případech může vést až k sodíkové nerovnováze v těle.

Zapřísáhlí abstinenti to neradi slyší, ale umírněný, dokonce i pravidelný **příjem alkoholu** má podle odborníků na výživu ochranný účinek pro srdce, protože zvyšuje ten „hodný“ HDL cholesterol. Jde však skutečně o **umírněné množství, které u mužů činí dvě deci vína nebo půl litru piva na den U žen je tato dávka poloviční, tedy jedna deci vína nebo třetinka piva.** Víno i pivo navíc obsahují antioxidanty, které chrání tělo před volnými radikály.

Vlastně je to jednoduché

- Nepřejídejte se, stravujte se častěji a dávejte si menší porce.
- Doporučuje se, aby 20 % tvořila snídaně, 10 % přesnídávka, 40 % oběd, 10 % odpolední svačina a 20 % večeře.
- **Jezte pomalu, naučte se jídlo vychutnávat.**
- Snažte se o pestrou stravu a omezení tučných jídel, uzenin, konzervovaných a instantních potravin.
- Z mas vybírejte ta libová; červená a vnitřnosti jen občas a častěji do jídelníčku zařazujte luštěniny.
- Někdo to rád sladké. Cukr však rozhodně nepatří mezi „zdravé“ potraviny. Snažte se ho omezovat, případně nahradit zdravějšími variantami, jako jsou med, javorový sirup a podobně.
- Pusťte do kuchyně nejrůznější ořechová jádra.
- **Syrovou zeleninu a ovoce zařaďte do svého jídelníčku každý den, jezte naklíčená semena.**
- Pokud máte možnost využívat biopotraviny, neváhejte. Nejlepší jsou samozřejmě z vlastní zahrádky.
- Při přípravě a ochucování pokrmů **méně solte a sladťe** a nepoužívejte přepálený tuk.
- Provozovnám rychlého občerstvení se snažte vyhýbat obloukem.
- Alkohol nemusíte zcela zavrhnout, ale dopřejte si ho v opravdu rozumné míře.
- Nezapomínejte na pitný režim.
- Snažte si na jídlo udělat čas, sendvič zhltnutý cestou na další schůzku vám moc

neprospěje.

A co jídlo před spaním?

Pozdní večeře, večerní luxování ledničky a chroupání brambůrků při sledování televize jsou opravdu ošklivé zlozvyky. Ale někteří dietologové jsou shovívaví v tom, že **není velkou chybou si na noc dát banán, malou misku ovesné kaše, teplé mléko s medem nebo hrst ořechových jader či lněných semínek** Jsou dobře stravitelné a navozují dobrý spánek.