



Zamyšlení: Řekni mi co jíš...a řeknu ti, kdo jsi!

Báč, kysel, lepenice, ledvinky, kundrfály, bacán, kucmoch, toč, báč, šlejšky, pálenec (pučálka), mětánky či maltošny, to jsou tradiční pokrmy z Chodska a přilehlého území v Bavorsku. Často jde o jednoduchá jídla z brambor, kysaného zelí, kyselého mléka či smetany, někdy se špekem a slaninou.



Jaké místo v našem životě zaujímá jídlo? Jak ovlivňuje náš výkon a rozpoložení? Proč jíst lépe?

Vyvážená strava podporuje funkci mozku a zlepšuje i duševní zdraví. Toliko pravděpodobně nejčastější a výzkumy nejpodloženější odpověď na zdánlivě jednoduchou otázku. Dokážeme se s tímto tvrzením ztotožnit? Ze statistik vyplývá, že podle údajů o spotřebě potravin se máme lépe a lépe. Znamená však opravdu více lépe? Podle tabulky můžete porovnat spotřebu Vaší domácnosti s průměrnou spotřebou v Česku.

Jedním z mýtů, který koluje okolo zdravé výživy, je, že tuky jsou zlo. Jedná se, bohužel, o holý nesmysl. Tuků existuje celá řada. Některé jsou pro nás životně důležité, jiné zase velmi nezdravé. Možná je níže uvedený přehled právě oním dlouho hledaným „Zlatým grálem“ v oblasti zdravé výživy.

Spotřeba potravin v ČR (na jednoho obyvatele za rok)	Měřicí jednotka	2011	2020
kukuřice	kg	0,9	1,8
ryže	kg	5,3	7,9
pšeničná mouka	kg	101,7	94,9
kroupy, ječná krupice, ovesné vločky	kg	1,4	2,3
chléb	kg	42,4	38,2
těstoviny	kg	6,7	7,7
vepřové	kg	42,1	43,4
hovězí	kg	9,1	8,8
drůbeží	kg	24,5	29,8
ryby	kg	5,4	5,7
mléko	kg	57,7	59,3
sýry	kg	13,0	14,3
mléčné výrobky	kg	32,5	36,3
vejce	ks	254	249
másla	kg	5,0	5,0
rostlinné jedlé tuky a oleje	kg	16,3	17,4
ovoce mírného pásma	kg	46,6	49,3
jižní ovoce	kg	32,8	38,5
zelenina	kg	85,4	93,2
cukr	kg	38,6	35,7
čokoláda	kg	2,5	2,9
včelí med	kg	0,8	0,6
sůl	kg	6,2	5,1
čaj	kg	0,2	0,2
zrnková káva	kg	2,3	2,4

Trans mastné kyseliny (ROZHODNĚ NE): Jsou velmi nebezpečné. Jejich konzumace vede ke zvýšenému riziku vzniku kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Jejich hlavním zdrojem jsou průmyslově ztužené rostlinné tuky – margaríny, mnohé polotovary, sušenky, chipsy, jídla připravované ve fastfoodech, cereální tyčinky, majonézy či salátové zálivky.

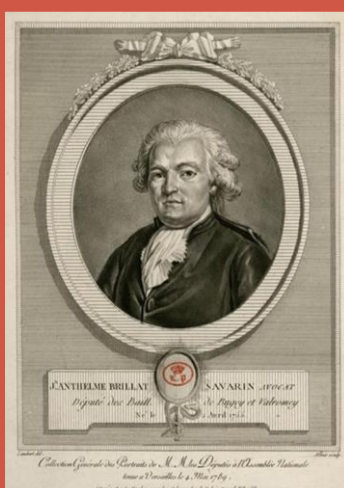
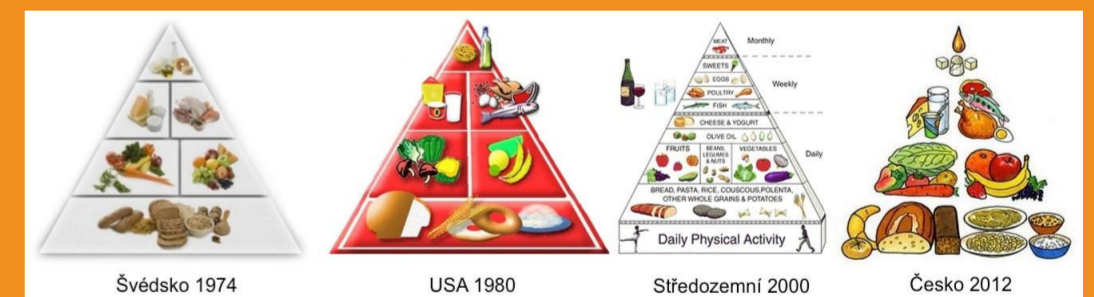
Nasycené mastné kyseliny (ANO, ALE S MÍROU): Jsou pro nás přínosné a bezpečné, avšak jen za předpokladu, že jsou konzumovány v omezeném množství. Díky nim je tělo schopno produkovat některé steroidní hormony a zároveň jsou mu dodávány některé esenciální mastné kyseliny. Jsou převážně živočišného původu a najdeme je tedy v tučném mase všeho druhu, sádle, máse, zmrzlině, smetaně, mléce, sýrech a tak podobně.

Nenasycené mastné kyseliny (ROZHODNĚ ANO): Všechny tuky, které se do této skupiny řadí, jsou pro nás velmi zdravé a některé z nich jsou dokonce esenciální, což znamená, že je potřebujeme, ale nejsme schopni si je žádným způsobem vyrobit, a tak je musíme získávat přímo skrze potravu. Nejlepším zdrojem jsou mořské ryby (losos, sardinky, makrely), ořechy, některé rostlinné oleje (olivový, arašidový, slunečnicový), avokádo či lněné semínko.

Pravidelnost a časový odstup mezi jídly Rádi bychom udrželi svůj metabolismus v optimálním chodu? Rozdělte si jídlo do 3–5 porcí, podle svých potřeb. Někomu vyhovuje jíst 5× denně, jinému jídlo rozdělené do 3 středně velkých porcí. **Střídmost** Zachrání nás před přejídáním. Pozorujme na sobě, v jaké chvíli se cítíme nasycení, ale zároveň ještě nejsme přejedení. **Pestrost** Snažme se každý den dodat tělu co nejširší spektrum potravin od luštěnin a libového masa přes vajíčka, ovoce, zeleninu, ořechy, semínka a mléčné výrobky až po koření a bylinky. **Přirozenost a čerstvost** Postavme většinu svého jídelníčku na přirozených surovinách. Naopak výrazně omezme přísun průmyslově zpracovaných produktů. **Lokálnost** Konzumací lokálních surovin podporujeme tuzemské zemědělce, snižujeme uhlíkovou stopu a přispíváme k ochraně přírody. Kromě toho máme jistotu, že se ovoce i zelenina sklízí ve správný čas a necestuje k nám tisíce kilometrů v nezralém stavu. **Plánování** Plánujme si dopředu snídaně, obědy, večeře i svačinky. V případě náhlého hladu či chuti budeme mít hned po ruce zdravé jídlo a snadněji se ubráníme nástrahám v podobě sušenek, čokolád a rychlého občerstvení. **Klid u jídla** Nikdy nejezme ve spěchu nebo dokonce za chůze. Protože trávení začíná už v ústech, důkladně každé sousto rozžvýkejme a jídlo si vychutnávejme. Při klidném stolování tělo lépe tráví a z jídla vytěžíme maximum.

Co rozumíme přirozenou stravou? Přirozenou stravu představují všechny potraviny v jejich původní podobě tak, jak nám je poskytla příroda, anebo jsou upravované pouze minimálně bez přidání umělých příměsí a příchutí. Umělé potraviny jsou naopak všechna jídla, která vzniknou, když z původních přirozených potravin izolujeme určité části, které dále doplňujeme barvami nebo příchutěmi, přislazujeme je a přimašťujeme.

Obezita ohrožuje 18,5 % Čechů, z toho téměř 20 % mužů a 18 % žen, mírnou nadváhou trpí 47 % mužů a 33 % žen!



„Jednou z výsad lidského rodu je, že může pít bez žízně, a za dnešního stupně svého umění dovedou nás kuchaři přimět, abychom jedli, i když nemáme hlad.“

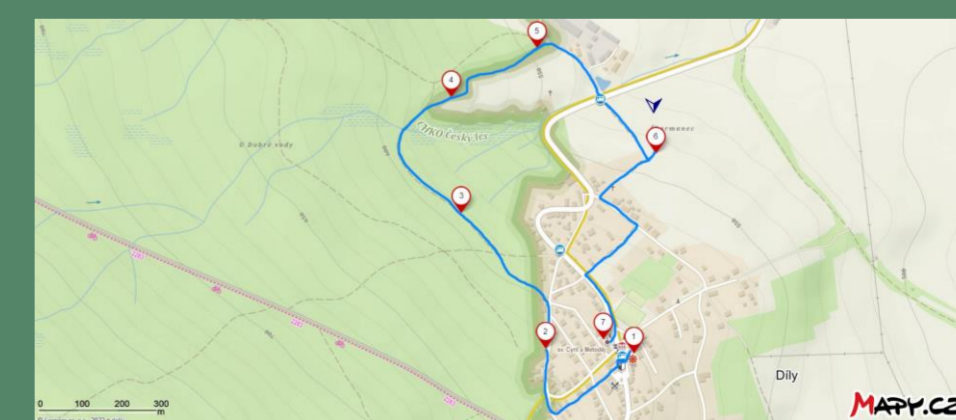
Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826)

francouzský právník, politik, myslitel a houslista, milovník a znalec dobrého jídla a pití, autor knihy Fyziologie chuti.

Thema: Sag mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist. Was haben wir auf unserem Teller?



Lebensmittel, gesunde Ernährung, Fettleibigkeit, gesundheitliche Komplikationen.



EUREGIO Euroregion Šumava – jihozápadní Čechy

ZIEL ETZ | CIL EUS Freistaat Bayern – Tschechische Republik Česká republika – Svobodný stát Bavorsko 2014 – 2020 (INTERREG V)



Evropská unie Europäische Union Europäischer Fonds für regionale Entwicklung Evropský fond pro regionální rozvoj