

Základní zásady výživy zdravých osob

Výuka VŠCHT

Kužela, L.

Obecné aspekty výživy

- Bazální metabolismus a potřeba živin
 - Hodnocení bazálního metabolismu
 - Tabulkově
 - Pomocí nepřímé kalorimetrie
 - Nutno přidat určitý podíl na
 - Fyzickou zátěž
 - Tělesnou teplotu
 - další
- Nároky na přívod živin
 - Makroelementy
 - Mikroelementy
- Denní doporučené dávky

Jaké jsou u nás nedostatky

■ Nadbytek

- Energie
 - Zejména ve formě nasycených mastných kyselin
- Soli (jedná se konkrétně o sodík)

■ Nedostatek

- Některých vitamínů
 - Vitamín C, kyselina listová
- Minerálních látek
 - Zn, v některých věškových kategoriích Fe, Ca, Se
- Polynenasycených mastných kyselin
- Vlákny

Znaky výživových zvyklostí v České republice

■ **Bílkoviny**

- Časté uzeniny, nebo tučná masa
- Ryby málo
- Často se používá smažení

■ **Tuky**

- Spíše nasycené tuky, přepalované

■ **Sacharidy**

- S vysokým glykemickým indexem
- Hodně „cukry“
- Pečivo často s vysokým obsahem tuků

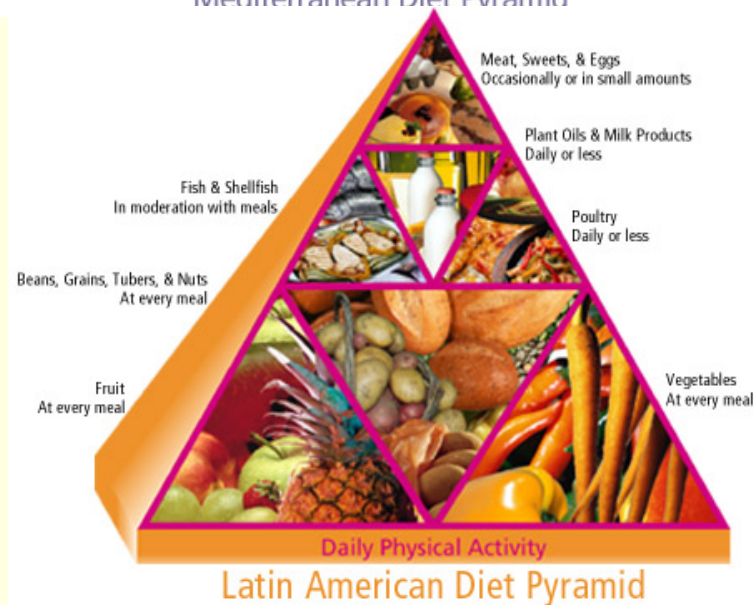
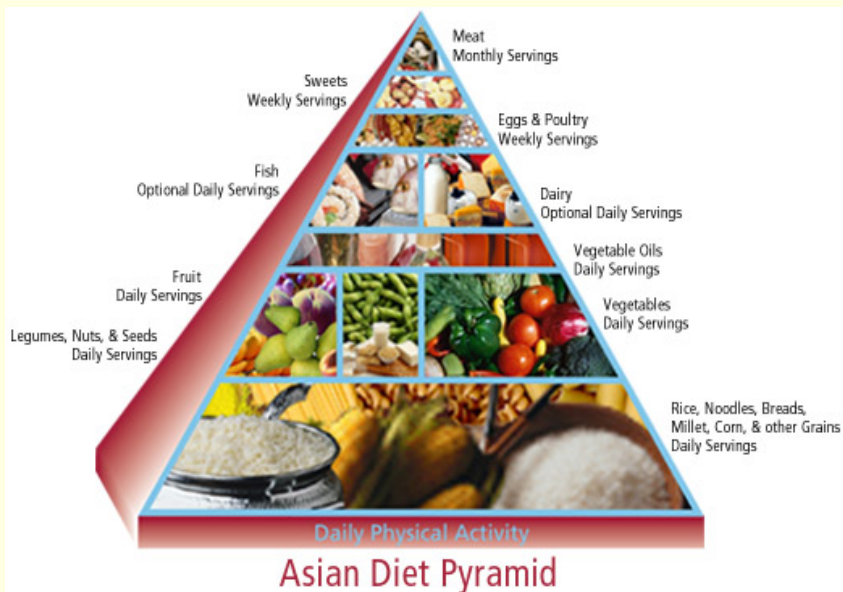
■ **Zelenina**

- Celkově málo, většinou jen v jedné porci

Doporučené trendy ve výživě

■ Běžně uváděné formou potravních pyramid

- Středozevní
- Asijská
- Latinsko-americká



Charakteristika pojmu „Středozevní strava, dieta“

- **Systém** stravy populace v oblasti Středomoří
 - Pozornost se začala věnovat na základě zdravotních důsledků
- Rozdíl Středomoří ve srovnání s jinými zeměmi
 - Nižší výskyt kardiovaskulárních chorob
 - až o 40 % podle některých údajů
 - Delší délka života („life expectancy“), včetně kvality života
 - Příznivý efekt na zdraví populace nazýván
 - „**Středomořský paradox**“
 - nebo jako **kardioprotektivní dieta**
- Rozdíl v některých zemích Středomoří
 - Obsah tuku v potravě
 - Itálie – 30 energetických %
 - Řecko – 40 energetických %
 - Výskyt obezity
 - Řecko více, Itálie méně
- Důležitý také „životní styl“

Předpokládané hlavní faktory kardioprotektivní diety

- **ω -3 mastné kyseliny**
 - Ochrana endotelií cév
 - Antitrombotický efekt
 - Antiarytmický efekt
 - Snížení inzulinové resistance
 - Snížení triacylglycerolů
- **Zelenina, ovoce**
 - Vlákna
 - Snížení glykemického indexu, snížení cholesterolu
 - Flavonoidy
 - Ochranný vliv na cévní stěnu
 - žíly i arterie
 - Antioxidační efekt
- **Alkohol**
 - Dříve se dost zdůrazňoval, nyní jen dávka do 30 g/den
 - Nutno ale počítat s možností zvýšení lipogenézy, proto je vyřazován