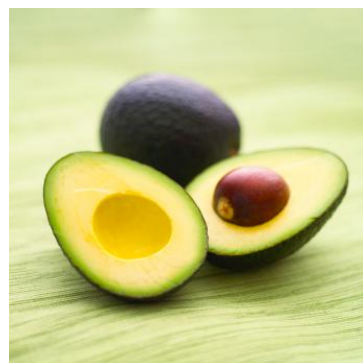


O zdravé výživě



Zajímáte se o zdravou výživu? Nemí vám lhostejné, co si kupujete a co jíte? Přemýšleli jste někdy nad tím, co se stane s potravinami, když je tepelně zpracujete? Já si tyto otázky a mnoho jiných kladu den co den a věřím, že nejsem jediná. Když jdu do obchodu, všímám si, co si ostatní lidé kupují. Je to taková malá pracovní deformace, díky níž vím, že svět není tak úplně ztracený.

Zdravá výživa: ano či ne

Někdy si připadám jak Alenka v říši divů. Nemůžu pochopit, proč se v názorech na něco jako je jídlo, dělí lidé na dvě skupiny: První skupina se veřejně přiznává k lásce ke zdravé výživě a ta druhá zarputile odmítá konzumovat cokoli, co by jakkoliv mohlo souviset se zdravím. A přesto, obě tyto skupiny chtějí to stejné: Žít spokojeně a šťastně, dokud nezemřou.

Podle mě je měřítko spokojenosti a štěstí právě v tom, zda jsme zdraví. Teprve pak se můžeme radovat z maličkostí, užívat si nezávislosti a věnovat se svým blízkým. Ne nadarmo nás vědci, lékaři a média varují před hrůzami, které jsou spojené s civilizačními chorobami. A odkud se tyto nemoci berou? Především ze špatné životosprávy!

Co je to vlastně zdravá výživa?

Zdravá nebo také racionální výživa je součástí zdravého životního stylu. Je jedním z mnoha dílů puzzle, které do sebe musí navzájem zapadat, aby vytvořily jeden velký obrázek. Proto nestačí jen zdravě jíst, ale také je zapotřebí se hýbat, relaxovat, vyhýbat se stresu apod.

O zdravé výživě kolují různé informace, bohužel i ty mylné. Zdravá výživa by měla v první řadě působit jako prevence proti civilizačním chorobám. Když někomu doporučuji, aby jedl zdravěji než doposud, uslyším hned několik důvodů, proč to nejde. Za prvé, kupovat zdravé potraviny je drahé. Za druhé, nejsou běžně dostupné. A za třetí, zdravé jídlo nemá žádnou chuť.

Tak jak to tedy je? V první řadě je důležité naučit se správně nakupovat! Zdravé potraviny nemusí být za každou cenu drahé. Není nutné, abyste si hned kupovali BIO potraviny, stačí, když se ze začátku zaměříte na sezónní a pokud možno místní produkty. Vybírejte si ovoce, zeleninu a jiné potraviny, které jsou v obchodech běžně dostupné. Zdravá výživa nejsou jen jáhly a pohanka, je to kombinace různých potravin, které dodávají našemu tělu potřebné sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy a minerály.

Pravdivé zásady zdravé výživy

Jezte 5x až 6x denně.

Jídelníček by měl být pestrý a vyvážený.

Vybírejte si sezónní potraviny místních zdrojů.

Ovoce a zeleninu jezte pokud možno čerstvé.

Upravujte potraviny tak, aby neztratily svou hodnotu.

Vyhýbejte se potravinám, které obsahují konzervační a umělé aromatické látky a sladidla.

Omezte tučná, sladká a slaná jídla.

Nekuřte a omezte pití alkoholu.

Dodržujte správný pitný režim, pijte alespoň 2 až 2,5 litru tekutin denně.

Z čeho by se měl skládat zdravý jídelníček?

Existuje několik teorií o tom, co by měl obsahovat zdravý jídelníček. Názory odborníků se v některých bodech odlišují a nám smrtelníkům nezbývá nic jiného, než dodržovat zásady zdravé výživy a svůj jídelníček přizpůsobit tomu, co nám vyhovuje. I zde totiž platí pravidlo, že každý člověk je individualita. Každý z nás má své potřeby a taky své neduhy, ať už jsou nebo nejsou zdravotního charakteru.

Zdravý jídelníček by měl odpovídat tomu, kolik energie za den vydáme. Přesněji řečeno, energetický příjem by měl být o něco nižší než výdej. Jinak začneme přibírat na váze. V případě, že se alespoň trochu hýbeme, můžeme do svého jídelníčku zařadit celozrnné pečivo, nepřevařené těstoviny, přírodní rýži a pokud možno červené brambory. Denně bychom měli sníst 400 g zeleniny a 200 g ovoce. V menší míře konzumovat luštěniny, drůbež a libové maso, ryby, vejce a mléčné výrobky, jako je kefír, bílý jogurt nebo sýry. Sníst alespoň dvě lžíce panenského řepkového nebo olivového oleje denně. Pít dostatek neperlivé vody nebo minerálky, neslazené čaje, zeleninové nebo 100% ovocné džusy naředěné s vodou v poměru 1:1.

Závěrem

Na závěr bych vám všem, kteří se stejně jako já zajímáte o zdravou výživu a zdravý životní styl, chtěla poděkovat. Díky vám se bude šířit z generace na generaci osvěta, která by časem mohla pomoci v boji proti civilizačním chorobám. Budou se rodit zdravé děti, které jednoho dne přivedou na svět další zdravé děti. Řekněte sami, nezní to jako pohádka? A já věřím, že tahle bude mít dobrý konec.

Přečtěte si také:

[Sestavte si cvičební plán](#)

Video:

[Nakopněte vaše mozkové buňky jídlem](#)

Stáhněte si:

[E-knihu „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)