



**Vaření, příprava jídla,
zdraví a sport**

Odborná evidence tzv. „Cooking skills“

- **Zvyšování kuchařských dovedností** vede ke zlepšení **psychosociálních faktorů** (sebevědomí a soběstačnost), **zvýšení obliby zeleniny** (pestrost a dostupnost v domácnosti) (1).
- Navyšování kuchařských dovedností mezi univerzitními studenty vede k podpoře psychosociálních a zdravotních faktorů (2).
- **Podpora glykemické kontroly** u pacientů s DM II. typu (3).



- Příprava vlastního jídla vyžaduje **lepší time-management**. Nemohu konzumovat kdykoli cokoli...

(1) Overcash, F., Ritter, A., Mann, T., Mykerezi, E., Redden, J., Rendahl, A., ... Reicks, M. (2017). **Positive Impacts of a Vegetable Cooking Skills Program among Low-Income Parents and Children.** *Journal of Nutrition Education and Behavior.*
(2) Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Colussi, C. F., Condrasky, M. D., & Proença, R. P. da C. (2017). **Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students - study protocol.** *Nutrition Journal, 16*(1), 83.
(3) Byrne, C., Kurmas, N., Burant, C. J., Utech, A., Steiber, A., & Julius, M. (2017). **Cooking Classes: A Diabetes Self-Management Support Intervention Enhancing Clinical Values.** *The Diabetes Educator, 43*(6), 600–607.

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Oleje a jejich termostabilita

○ Tuky dle bodu přepálení:

Tuky (nerafinované)	Teplotní stupně bodu přepálení
Avokádový olej	270-300°
Ghí	200-250°
Řepkový olej	240°
Olivový olej z pokrutin	210°
Olivový olej extra virgin	160-190°
Kokosový olej	180°
Sádlo	180°
Arašídový olej	160°
Sezamový olej	150-175°
Máslo	150°
Slunečnicový olej	110°
Konopný olej	Nezahřívat!
Dýňový olej	Nezahřívat!
Lněný olej	Nezahřívat!

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Bio - nebio

- Tuto značku může používat **pouze ten výrobce**, jehož potravinářský výrobek:
 - Splnil všechny legislativně stanovené podmínky pro ekologické zemědělství.
 - Prošel přísnou kontrolou jedné z kontrolních organizací, podléhající Ministerstvu zemědělství.
 - Obdržel „certifikát o původu biopotraviny“.
 - Použití této značky u potravin, které nepocházejí z ekologického zemědělství, je přísně postihováno.
- Biopotraviny bývají často bohatší na bioaktivní látky, vitamíny, minerální látky a fytochemikálie.



Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Bio - nebio

- Při srovnání bio hovězího masa s běžně chovaným skotem byl zjištěn **vyšší obsah polynenasycených mastných kyselin (PUFA) a omega-3 MK** v mase z bio chovů (1).
- Ze srovnání bio rostlinných produktů vyplývá, že organické rostlinné produkty jsou bohatší na skupinu látek tzv. **polyfenolů** – kyselinu fenolovou, flavonony, stilbeny, flavony, flavonoly a antokyany; na **vitamíny, minerální látky a mají výrazně nižší obsah kadmia a pesticidních reziduí** (2).



(1) Średnicka-Tober, D., Baranski, M., Seal, C., Sanderson, R., Benbrook, C., Steinshamn, H., ... Leifert, C. (2016). **Composition differences between organic and conventional meat: A systematic literature review and meta-analysis.** *British Journal of Nutrition*, 1, 1–18.

(2) Baranski, M., Średnicka-Tober, D., Volakakis, N., Seal, C., Sanderson, R., Stewart, G., ... Leifert, C. (2014). **Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: A systematic literature review and meta-analyses (Roč. 112).**

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Vejce

- Příjem cholesterolu si reguluje organismus sám. V závislosti na celkovém zdraví trávicího traktu je regulace krevního cholesterolu nezávislá na stravě.
- Označování vajec:

Číselný kód	Typ chovu slepci
3	Klecový chov (od r. 2012 zakázán)
2	Chov na podestýlce v halách
1	Chov s volným výběhem
0	Ekologicky kontrolovaný chov

- Vejce z biochovu bývají často bohatší na omega-3 MK, vitamín D a B12.
- Pozor na místo chovu – intoxikace okolím?



VÝZNAM KÓDU NA VEJCI



Registrační číslo chovu

Metoda způsobu chovu

1 - chov ve volném výběhu
2 - chov v halách
3 - chov v klecích
0 - chov v ekologickém zemědělství

Kód země původu

např:
CZ - Česká republika
SK - Slovensko
PL - Polsko

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Vejce

- Svačiny, hlavní jídla, přílohy i saláty.



Celozrnný toast s avokádem a vejci



Hovězí maso na lemon grass s brambory se sýrem a vejcem



Pečené brambory se sýrem a vejci



Salát s ořechy a vejci

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Mléko

- Vysoký obsah plnohodnotných **bílkovin, vitaminů A, D a B12** a minerálních látek, jmenovitě **vápníku**.
- Prevence rozvoje osteoporózy.
- Pozor na laktózovou intoleranci a alergii na mléčnou bílkovinu.
 - Alternativní mléka – pozor na komerční produkty, často se jedná o „slazenou vodu!“
- **Kysané mléčné výrobky** jsou obecně vhodnější
 - Vysoký obsah probiotik a nízký obsah laktózy.



Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Luštěniny

- Významný zdroj **rostlinných bílkovin, vlákniny, minerálních látek (draslík, hořčík, zinek, železo, vápník a měď), vitamínů B a E.**
- **Jak luštěniny upravovat** a zařazovat do jídelníčku:
 - **Namáčením a opakovaným slíváním vody** se z luštěnin uvolňují obtížně stravitelné oligosacharidy, které způsobují nadýmání.
 - **Naklíčením luštěnin** opět usnadňuje jejich zpracování v trávicím traktu. Navíc se navyšuje obsah vitamínu C a rostlinných enzymů.
 - Luštěniny by se měly obecně vařit alespoň 5-10 min bez pokličky a vývar z nich by se měl slívat, pokud chceme maximálně snížit nadýmání.
- Lidské tělo má **k dispozici velice malé množství enzymů schopných trávit oligosacharidy obsažené v luštěninách**, proto je potřeba luštěniny pravidelně konzumovat. Pravidelná konzumace vede k adaptaci trávicího systému. Dochází ke zvýšené tvorbě enzymů a navyšují se i počty mikroorganismů mikrobioty, schopné tyto sacharidy využít.

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Luštěniny

○ Polévky, kaše a sálty.



Polévka z naklíčených mungo fazolí s celozrnnými nudlemi a cheddarem



Dhál ze žlutého hrachu a naklíčených mungo fazolí



Polévka ze žlutého hrachu s krutony, parmezánem a dýňovým olejem



Salát z naklíčených mungo fazolí

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Příkladový jídelníček

Snídaně



Celozrnný toast s avokádem a vejci + pomerančový džus

Nutriční hodnoty:

Energie – 645 kcal

Bílkoviny – 22,8 g

Sacharidy – 45,1 g

Z toho cukry – 19,1 g

Tuky – 39,9 g

Z toho nasycené MK – 7,7 g

Z toho mononenasycené MK – 22,5 g

Z toho polynenasycené MK – 4,8 g

Svačina



, ovoce, velká hrst kešu + makové mléko

Nutriční hodnoty:

Energie – 369 kcal

Bílkoviny – 8,5 g

Sacharidy – 43,2 g

Z toho cukry – 30,1 g

Tuky – 18,5 g

Z toho nasycené MK – 3,8 g

Z toho mononenasycené MK – 7,8 g

Z toho polynenasycené MK – 2,5 g



Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Příkladový jídelníček



Svačina



Ovocná kapsička, kokosový krém, BCAA

Nutriční hodnoty:

Energie – 224 kcal

Bílkoviny – 12 g

Sacharidy – 22 g

Z toho cukry – 17,88 g

Tuky – 14 g

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Příkladový jídelníček

Oběd



Bún bò Nam Bô
+ Krém z řepy a kořenové zeleniny

Nutriční hodnoty pro Bún bò Nam Bô:

Energie – 808 kcal

Bílkoviny - 35,8 g

Sacharidy - 91 g

Z toho cukry - 3,6 g

Tuky - 33,2 g

Z toho nasycené MK - 9,1 g

Z toho mononenasycené MK - 9,4 g

Z toho polynenasycené MK - 6,8 g

Nutriční hodnoty pro polévku:

Energie - 132 kcal

Bílkoviny – 4,4 g

Sacharidy – 25,1 g

Z toho cukry – 9,9 g

Tuky – 0,8 g



Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Příkladový jídelníček

Svačina



Domácí energetická-proteinová tyčinka
+ Šťáva z červené řepy

Nutriční hodnoty pro tyčinku:

Energie - 222,7 kcal

Bílkoviny - 10 g

Sacharidy - 30 g

Z toho cukry - 27 g

Tuky - 5,6 g

Z toho nasycené MK - 4 g

Nutriční hodnoty pro šťávu:

Energie - 87 kcal

Bílkoviny - 1,3 g

Sacharidy - 17,3 g

Z toho cukry - 17,3 g

Tuky - 1,3 g

Z toho nasycené MK - 0,3 g



Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Příkladový jídelníček

Večeře



Banán, ovoce, velká hrst kešu

Nutriční hodnoty:

Energie – 401 kcal

Bilkoviny – 26,7 g

Sacharidy – 40,4 g

Z toho cukry – 27,7 g

Tuky – 14,3 g

Z toho nasycené MK – 3,4 g

Z toho mononenasycené MK – 7,8 g

Z toho polynenasycené MK – 2,5 g

II. Večeře



Pečené brambory se sýrem a vejci
+ Polévka ze žlutého hrachu s krutony, parmezánem a dýňovým o.

Nutriční hodnoty pro polévku:

Energie - 290 kcal

Bilkoviny - 18 g

Sacharidy - 41,3 g

Z toho cukry - 3,6 g

Tuky - 5,9 g

Z toho nasycené MK - 2,7 g

Vápník - 250 mg

Nutriční hodnoty pro brambory s vejci:

Energie – 458 kcal

Bilkoviny – 23,7 g

Sacharidy – 20,9 g

Z toho cukry – 0 g

Tuky – 29,8 g

Z toho nasycené MK – 10,7 g

Z toho mononenasycené MK – 8,7 g

Z toho polynenasycené MK – 3,1 g

Vaření, příprava jídla, zdraví a sport

Příkladový jídelníček

○ Celkové zhodnocení:

Energie	3646,7 kcal	
Bílkoviny	163,2 g	2,1 g/kg
Sacharidy	363,6 g	4,72 g/kg
Tuky	163,3 g	2,12 g/kg

Energetický výdej	
Bazální metabolismus	1800 kcal
Kolo	1000 kcal
Silový trénink	500 kcal
Habituální PA	800 kcal
Celkem	4100 kcal

Energetický podíl (%)

