

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Faktory ovlivňující výběr potravy

Seminář

Vypracovala:

Mgr. Michaela Hejmalová

BRNO

2011

Obsah

1	Faktory ovlivňující výběr potravy	3
1.1	Dostupnost potravy	3
1.2	Ekonomické faktory	3
1.3	Fyziologické faktory	4
1.4	Psychologické faktory	5
1.5	Mechanismy a metody trhu	6
1.6	Výživové znalosti	6
1.7	Kulturní a sociální zvyklosti	6
2	Výstup	10
3	Přílohy	11
4	Bibliografie	12
4.1	Seznam použité literatury	12
4.2	Seznam doporučené literatury	14

1 Faktory ovlivňující výběr potravy

Výživa člověka, tedy to, co člověk konzumuje, kolik, kde a jak, je výsledkem jeho rozhodování. Za jedinou přirozenou (a současně ideální) potravinu lze považovat pouze mateřské mléko v kojeneckém věku, vše ostatní je výsledkem výběru, který je modifikován mnoha různými faktory. Možnosti výběru potravy však nejsou pro všechny lidi stejné.

Stravování je ovlivněno řadou vzájemně provázaných faktorů. Poznání a pochopení, jak se spotřebitelé rozhodují při nákupu, je důležité i z hlediska potravinářského průmyslu^{4,6,13,14,22,26}.

Faktory ovlivňující výběr potravy

1. dostupnost potravy,
2. ekonomické faktory,
3. kulturní a sociální zvyklosti,
4. fyziologické faktory,
5. psychologické faktory,
6. mechanismy a metody trhu,
7. výživové znalosti^{2,5,8,9}.

1.1 Dostupnost potravy

Je ovlivněna geografickými podmínkami, ekonomickou vyspělostí země, klimatem, technologickou úrovní zemědělství, stupněm vyspělosti zpracovatelského a potravinářského průmyslu atd.

V oblastech s nízkou dostupností potravy obyvatelstvo často trpí malnutricí. Je zde vysoká dětská úmrtnost a očekávaná délka života je nízká^{1,3,4,15,27}.

1.2 Ekonomické faktory

Jsou dány množstvím finančních prostředků, které je možné vydávat za potravu. Vztah mezi nízkou sociální úrovní a zdravotními problémy je značně komplikovaný. Je totiž modifikován původem, věkem, kulturou, okolím, společenskými vztahy, životním stylem i chováním každého jednotlivce.

Existují zřetelné rozdíly mezi sociálními třídami vzhledem k příjmu určitých druhů potravin i živin. Zejména skupiny s nízkými příjmy mají větší tendenci k nevyrovnané stravě

a nedostatečnému příjmu ovoce a zeleniny. Výsledkem jsou na jedné straně specifické deficiencie a na druhé straně pozitivní energetická bilance s postupným vývojem nadváhy a obezity^{4,5,22,32,33}.

1.3 Fyziologické faktory

Nezastupitelnou roli v přijímání potravy hraje její vzhled, vůně, chuť a konzistence. Tyto atributy jsou vnímány vždy komplexně. Jedná se o tzv. **organoleptickou** (senzorickou, smyslovou) hodnotu stravy, která je dána senzoryckými vlastnostmi poživatiny (chuť, aroma nebo barva). Senzoricky významné látky (např. extraktivní látky v mase) mohou přirozeně vznikat při technologické úpravě nebo jsou navozeny uměle pomocí potravinových aditiv^{1,4,5,14,17,24}.

K některým chutím a pokrmům má člověk vrozenou oblibu (např. sladká a tučná jídla), k jiným se zase preference získává během života (např. hořká chuť). Při intenzivním pocitu hladu výrazně stoupá preference sladké chuti, která je zřejmě preferencí druhovou (sladká chuť je atributem rychlých zdrojů energie)^{4,8,9,11,24,28}.

1.3.1 Preference a averze

Přežití živočichů závisí mimo jiné na schopnosti přijímat nezbytné živiny a vyhýbat se škodlivinám, jejichž požití by způsobilo onemocnění nebo zánik organismu. Mezi evolučně osvědčené behaviorální mechanismy patří preference a averze^{13,14}.

Preference

Preference se může týkat živin, kompletních jídel, ale i látek s bezvýznamnou nutriční hodnotou nebo dokonce látek pro lidský organismus škodlivých (alkohol). Preference obvykle vzniká pomaleji než averze, kdy rozhodujícím faktorem jsou senzorycké kvality a pozitivní důsledky. První preference získávají mláďata savců prostřednictvím mateřského mléka.

Preference se získávají:

- **vystavením pokrmu,**
- **Pavlovské podmiňování,**
- **sociální faktory** (sociální facilitace)^{4,8,9,22,28}.

Averze

Odpor vůči některým potenciálně škodlivým jídlům či potravinám je velmi významnou biologickou vlastností, která má jedince chránit před požitím látek, které by ho mohly ohrozit. Některé averze mají zřejmě vrozený základ, např. odpor vůči hořké chuti, která je pro živočichy varovným signálem.

Vznik averzí má více příčin, např.:

- traumatické učení,
- neschopnost strávit nebo využít určitou živinu (laktózová intolerance)^{4,8,9,12,22}.

Důležitým fyziologickým mechanismem vzniku averze je nauzea nebo i zvracení, které se stává motivačním i emočním faktorem, kdy výsledkem může být dlouhodobá či dokonce trvalá averze. Odpor vůči některým jídlům (potravinám), se začíná vytvářet během prvního roku života dítěte, i když je důležité období prvních čtyř let. Mezi 4. a 5. rokem bývá už upevněna škála averzí, které mohou přetrvávat až do dospělosti^{4,8,9,22}.

Nutriční averze jsou obvykle řazeny do čtyř kategorií:

- **nechuť z důvodů špatných senzorických vlastností** (např. nevhodná kulinární úprava),
- **nebezpečí** (např. houby),
- **nepřiměřenost či nevhodnost předmětu jako požitiny,**
- **hnus** – extrémní případ odmítání.

Biologickým podkladem je neofobie – strach z nového, neznámého. Je častá u malých dětí, avšak bývá přechodným jevem^{4,8,9}.

1.4 Psychologické faktory

Psychika ovlivňuje výběr stravy velmi významným způsobem. Pro mnoho lidí představuje jídlo více než jen prosté uspokojení fyziologické potřeby - hladu. Člověk totiž přednostně konzumuje to, co mu chutná a co je spojeno s příjemnými pocity.

Současný moderní způsob života zahrnuje mnoho aspektů, které se negativně promítají do charakteru stravování. Jeden z hlavních psychologických faktorů je stres. Mnoho lidí na psychickou zátěž mohou reagovat zvýšenou konzumací sladkého a tučného jídla, ale i návykových látek (např.

čokoláda, alkohol). Tento neadekvátní vzorec životního stylu je spojován s řadou civilizačních (neinfekčních) onemocnění, předčasných úmrtí a zdravotních komplikací^{4,5,7,8,9,12,19,20,21,25,29,30,31}.

1.5 Mechanismy a metody trhu

Tržní mechanismy zahrnují způsob prodeje, reklamu, obaly a úpravu zboží, vylepšování kvality, změny porcování, cenové výhody při nákupu větších balení a sezónního zboží apod^{4,22,24,26,27}.

1.6 Výživové znalosti

Výživové znalosti, např. co jsou to komponenty výživy a jaký je jejich význam, vědomosti o příčinách a projevech nesprávné výživy, mají usnadnit tzv. volbu pro zdraví, tj. správnou volbu potravin z hlediska podpory zdraví^{4,22,26}.

1.7 Kulturní a sociální zvyklosti

Kromě výše uvedených faktorů působí na výběr potravy i okolí, v němž člověk žije. Těmto kulturním a sociálním vlivům není možné se vyhnout. Působí prakticky již od narození. Děti přejímají stravovací i výživové zvyklosti od svých rodičů, a ty jsou zase determinovány kulturou, ze které pocházejí^{4,8,9,22,24}.

Vliv sociálního prostředí na výživové zvyklosti lze zařadit do tří hlavních kategorií:

- vliv rodičů,
- sociální vlivy a působení lidí z prostředí mimo rámec rodiny (mateřská škola),
- vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí (televize)^{4,8,9}.

Přestože regionální dostupnost potravin bývá většinou pro výživové zvyklosti určující, tyto zvyklosti mohou být dotčeny např. náboženstvím (půst)^{4,8,9,27,28}.

1.7.1 Náboženství

Nutriční potřeby a výběr potravin včetně preferencí jsou dvě zcela odlišné věci. Strava dodává organismu esenciální živiny k zajištění veškerých fyziologických potřeb organismu. Na druhé straně však musí splňovat i kulturní a sociální požadavky jedince^{3,4,8,9,10,16,18,23}.

Židovství (Judaismus)

- jedná se o náboženství a kulturu židovského národa,
- Mojžíš je považován za skutečného zakladatele židovského náboženství,
- den odpočinku (Sabat, Šabat)³⁵

Judaismus a výživa

Pro židovskou kuchyni je typický zásah prvků náboženských pravidel, které obvykle nezasahují jen do jídla samotného a jeho přípravy, ale i do jeho podávání (např. používání různého typu nádobí), nebo do práce řezníků (pravidla pro zabíjení zvířat)^{2,4,14,22,29}.

Charakteristika:

- pravidlo oddělování jídel masitých od jídel obsahujících mléko,
- košer (vhodný, rituálně čistý) – označuje vše, co je povolené, vhodné nebo správné (opakem jsou potraviny trejfe),
- zakázané potraviny – vepřové maso včetně sádla, osel, kůň, velbloud, ryby bez šupin (úhoř, jeseter), krev jakéhokoliv zvířete, dravci, mrchožrouti, masožravci (mléko a vejce mají stejný statut), hmyz, želatina, některé emulgátory,
- potraviny rostlinného původu jsou méně problémové (výjimka víno, hroznová šťáva)^{4,17,22,25,34}.

Křesťanství

- monoteistické náboženství, které vychází z judaismu a těžištěm je víra v Ježíše Krista,
- Bible (Starý zákon, Nový zákon),
- Vánoce (narození), Velikonoce (vzkříšení)³⁵.

Křesťanství a výživa

Do současnosti přetrvala a je dodržována pouze malá část původních pravidel a příkázání, protože vliv jednotlivých větví křesťanství (římskokatolická, pravoslavná a protestantská církev) na výživové zvyklosti se různí např. římskokatolíci nekonzumují v pátek maso kromě ryb^{4,34}.

Islám

- muslimské náboženství,

- Mohamed,
- Korán,
- Ramadán³⁵.

Islám a výživa

Charakteristika:

- zakázané potraviny – vepřové maso včetně produktů (sádlo, slanina, škvarky), osel, masožravá zvěř a ptáci, měkkýši, úhoř, alkoholické nápoje, vinný ocet
- povolené potraviny – sudokopytníci a přežvýkavci,
- speciální způsob porážky (tzv. maso „Halal“ = zákonné)^{4,22,34}.

Hinduismus

- Guru (mistr),
- Hólí (dvoudenní jarní svátek), Díválí (svátek světél)³⁵.

Hinduismus a výživa

Systém hinduistických kast je zajímavou ukázkou, jak jídlo a způsob stravování představuje sociální status a pozici jedince ve společnosti.

Charakteristika:

- kráva je považována za posvátnou → není dovoleno jíst žádný produkt z poraženého hovězího dobytka (mléko, jogurty a máslo jsou povoleny)
- zakázány jsou tepelně upravované živočišné tuky,
- většina hinduistů jsou vegetariáni a drží půst během roku mnoho dní^{4,17,22,34}.

Budhismus

Součástí tohoto náboženství je víra v reinkarnaci, tj. převtělení duší, která nedovoluje jíst naprosto žádné maso. Je však povolena konzumace mléka a mléčných výrobků, stejně jako ostatní potraviny živočišného původu, kvůli nimž nebyl zabit žádný živočich^{4,14,17,19,22,26,34}.

Taoismus

- Lao-c',
- jin a jang³⁵.

Konfucianismus

- čínský myslitel nebo také „král filozofů“ nebo Kchung-fu-c', mezinárodně Konfucius³⁵.

2 Výstup

1. Centrum hladu je v:

- a) prodloužené míše
- b) středním mozku
- c) hypotalamu (mezimozek).

2. Víra v reinkarnaci je součástí:

- a) budhismu
- b) hinduismu
- c) konfucianismu.

3. Které náboženství považuje krávu za posvátnou?

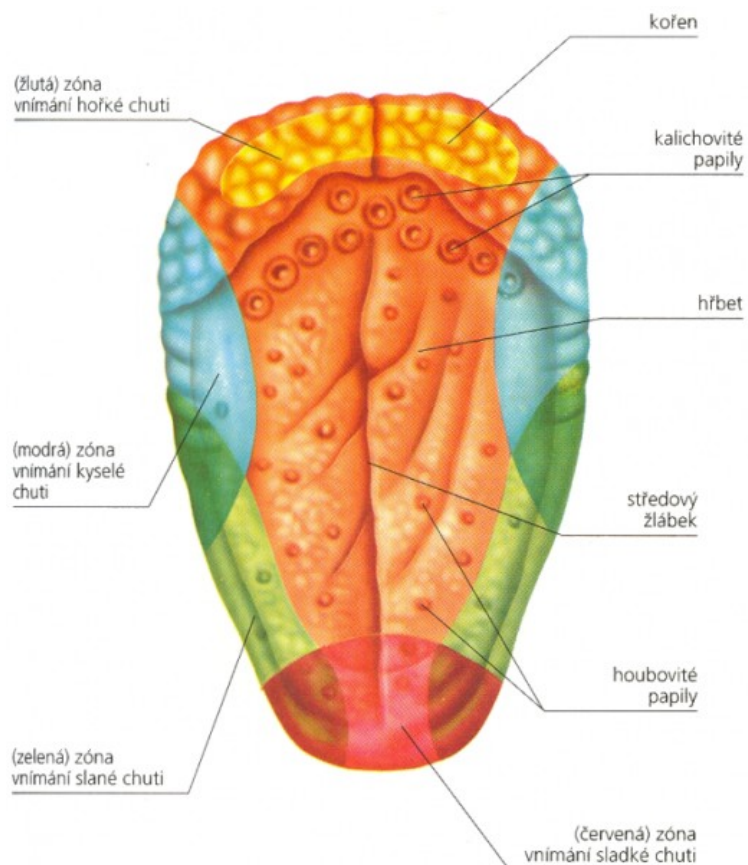
- a) budhismus
- b) hinduismus
- c) konfucianismus.

4. Neofobie je:

- a) strach z nových, neznámých jídel
- b) strach z potravinových aditiv
- c) strach z potravních doplňků.

3 Přílohy

Příloha 1: Chuťové zóny jazyka³⁶



4 Bibliografie

4.1 Seznam použité literatury

1. ALTERA, J., ALTEROVÁ, L.: *Technologie 1. ročník SPŠ: Potravinář*. Vydání první. Praha: Svoboda Servis, 2003, ISBN 80-86320-16-2.
2. BEŇO, Igor: *Nauka o výživě*. Martin: Osveta, spol. s. r. o., 2008. s. ISBN 978-80-8063-294-6.
3. BLATTNÁ, Jarmila et. al.: *Výživa na začátku 21. století aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Výživaservis, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
4. BRÁZDOVÁ, Zuzana: *Výživa člověka*. Vyškov: Vysoká vojenská škola pozemního vojska, 1995.
5. BURDYCHOVÁ, Radka: *Preventivní výživa*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2009. ISBN: 978-80-7375-280-4.
6. ČERMÁK, B., et al.: *Výživa člověka*. České Budějovice: Zemědělská fakulta, 2002.
7. EDELSTEIN, Sari; SHARLIN, Judith: *Life Cycle Nutrition: An Evidence-Based Approach*. Jones&Bartlett Learning, 2009. ISBN 9780763738105.
8. FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra: *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.
9. FRAŇKOVÁ, Slávka; ODEHNAL, Jiří; PAŘÍZKOVÁ, Jana. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. ISBN: 80-86009-32-7.
10. CHRPOVÁ, Diana: *S výživou zdravě po celý rok*. Praha Grada Publishing, a. s., 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
11. KELLER, Ulrich; MEIER, Rémy; BERTOLI, Sibylle: *Klinická výživa*. Praha: Scientia medica, spol. s.r.o., 1993. ISBN 80-85526-08-5.
12. KOMPRDA, Tomáš: *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-87156-41-4.
13. KOMPRDA, Tomáš: *Základy výživy člověka*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2003. ISBN: 80-7157-655-7 (brož.). Sign: 3-1117.501
14. KUDEROVÁ, Libuše. *Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost*. Praha: Fortuna, 2005. ISBN 80-7168-926-2.
15. KUDLOVÁ, Eva et. al.: *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1735-0.

16. KUNOVÁ, Václava: *Zdravá výživa*. Praha Grada Publishing, a. s., 2004. ISBN 80-247-0736-5.
17. MARÁDOVÁ, E.: *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze, 2007.
18. MARTINÍK, K.: *Výživa: Kapitoly o metabolismu - obecná část*. První vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, ISBN 80-7041-354-9.
19. MARTINÍK, Karel: *Nauka o výživě*. Praha: Fortuna, 2005. ISBN 80-7168-926-2.
20. MÜLLEROVÁ, Dana: *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: TRITON, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
21. OŠANCOVÁ, Kateřina: *Ozdravění výživy*. Praha: SZÚ, 1996.
22. PÁNEK, Jan, et al.: *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
23. PIŤHA, Jan; POLEDNE, Rudolf: *Zdravá výživa pro každý den*. Praha Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2488-1.
24. PROVAZNÍK, Kamil, et al.: *Manuál prevence v lékařské praxi: II. Výživa*. Praha: Fortuna, 1995. ISBN 80-7168-227-6.
25. RUMÍŠKOVÁ, M.: *Základy výživy*. Brno: Straka, 2002.
26. STRATIL, Pavel: *abc zdravé výživy. 1. díl*. Brno: autor, 1993. ISBN 80-900029-8-6.
27. STRATIL, Pavel: *abc zdravé výživy. 2. díl*. Brno: autor, 1993. ISBN 80-900029-8-6.
28. SVAČINA, Štěpán, et al.: *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
29. ŠIMONČIČ, Róbert; KRUŽLIAK, Peter: *Výživa*. Praha: Merkur, 1995. ISBN 80-7032-710-3.
30. VONDRUŠKA, Vladimír; BARTÁK, Karel: *Výživou ke zdraví*. Hradec Králové: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 2001. ISBN 80-238-7552-3.
31. WHITNEY, Eleanor, Noss; ROLFES, Sharon, Rady. *Understanding nutrition 9. vyd.* Belmont:Wadsworth/Thimson leasing, 2002. ISBN 0-534-59004-7.

4.1.1 Internetové odkazy

32. <http://www.eufic.org/article/cs/health-lifestyle/food-choice/artid/volbu-potravin-socialni-ekonomicke-factory/>
33. <http://www.vupp.cz/czvupp/aktualit/foodtoday/ftoday45.htm>

34. <http://www.nutritip.cz/view.php?cisloclanku=2009040004&rstema=35&nazevclanku=nabozensky-orientovane-vyzivove-smery-ci-omezeni>
35. <http://www.svetova-nabozenstvi.cz/>
36. <http://www.latinsky.estranky.cz/fotoalbum/smyslova-soustava/smyslova-soustava/jazyk-sezonami-vnimani-chuti--pohled-shora-.png.html>

4.2 Seznam doporučené literatury

BRÁZDOVÁ, Zuzana. *Výživová doporučení pro Českou republiku na počátku 21. století*. In *Tématická monografie GAČR*. Praha: MZ ČR GAČR, 1995.

BRÁZDOVÁ, Zuzana; Halina MATĚJOVÁ. *Potravinová pyramida - Manuál pro učitele*. Brno: MZ ČR, 1996.

BRÁZDOVÁ, Zuzana; MOTTLOVÁ, Alena. *Velikosti porcí*. 1. vyd. Brno:, 2004. ISBN 80-901427-9-6.

FIALA, Jindřich; Zuzana BRÁZDOVÁ; Václav KOZINA. *Nová metoda hodnocení výživových zvyklostí*. *Hygiena*, Praha: ČLS JEP, 44, 1, od s. 14-23, 10 s. ISSN 1210-7840. 1999.

KLEINWÄCHTEROVÁ, Hana; BRÁZDOVÁ, Zuzana: *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. Brno: Idvpz, 2001. ISBN 80-7013-336-8.

MÜLLEROVÁ, Dana: *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: TRITON, 2003. ISBN 80-7254-421-7.

SZÚ: *Manuál prevence v lékařské praxi. II. Výživa*. Praha: SZÚ, 1995. ISBN 80-7168-227-6.

WHITNEY, Eleanor Noss. *Understanding nutrition :themes & variations*. 12th Ed. Belmont, CA: Cengage/Wadsworth, 2009. p. cm. ISBN 0538734655.