

"Složení stravy" aneb "Jak by mělo vypadat naše stravování ?"

autor : Mgr. Lenka Mičová, nutriční poradce

Strava by měla být pestrá a smíšená, to znamená, že by měla obsahovat různé druhy potravin. Není vhodné nějakou potravinu ze stravy zcela vyloučit, pokud k tomu není závažný zdravotní důvod. **Každá jednostranná strava organismus poškozuj**e. Následky se nemusí projevit hned, mohou se střídat měsíce nebo dokonce i roky, než se projeví.

Strava člověka se skládá ze základních živin - **sacharidy, tuky, bílkoviny** a dále pak z **vitaminů, minerálních látek a vlákniny**.

Množství jednotlivých živin závisí na věku a hmotnosti jedince. Doporučení pro dospělého člověka jsou následující:

Sacharidy - 50-55% celkového energetického příjmu (cca 4g/ kg tělesné hmotn./den)

Tuky - 25-30% celkového energetického příjmu (cca 1g/kg/den)

Bílkoviny - 12 - 15% (cca 0,8 g/kg/den)

Vláknina - 30g na den

Sacharidy - jsou základním zdrojem energie (1g sacharidů = 4 kcal = 16,8 KJ). Mezi **jednoduché sacharidy** (cukry) patří glukóza – cukr hroznový, fruktóza - cukr ovocný (ovoce, med). Nejpoužívanější je sacharóza - cukr řepný, což je nám běžně známý bílý cukr, který používáme ke slazení. Výše jmenované cukry přechází okamžitě do krve, hladina cukru v krvi rychle stoupne a následně dojde k rychlému poklesu (vlivem působení inzulínu). Pokud člověk sní čokoládovou tyčinku nebo jinou sladkost, dojde k rychlému vzestupu glykémie (hladina glukózy v krvi), vyplaví se inzulín, který cukr zpracuje a následuje prudký pokles glykémie, což u člověka vyvolá hlad. Je proto vhodnější konzumovat sacharidy složené (polysacharidy), které se rozkládají pomalu, pomaleji se vstřebávají do krve a hladina cukru v krvi stoupá mírně. Pocit nasycení vydrží mnohem déle než po konzumaci sladkostí.

Složené sacharidy (polysacharidy) - lidem spíše známé jako škroby, jsou pro stravu člověka mnohem vhodnější. Tyto sacharidy jsou obsaženy v pečivu (chléb, tmavé a celozrnné pečivo, rohlíky), v bramborách, těstovinách, rýži, luštěninách a měly by tvořit základ jídelníčku. Dodávají tělu energii postupně a pocit nasycení vydrží mnohem déle.

Vláknina je složením vlastně také polysacharid. Rozeznáváme *složku rozpustnou* (např. pektiny) a *složku nerozpustnou* (celulóza). Dostatečné množství vlákniny ve stravě je důležité pro zajištění normálního průchodu tráveniny trávicím traktem, aby nedocházelo k zácpě a poškozování střev. Vláknina je nezbytným prostředkem k čištění organismu a navozuje pocit sytosti. Obsažena je hlavně v zelenině, ovoci, celozrnných výrobcích, luštěninách aj.

Bílkoviny – jsou základní stavební látkou pro organismus. Energetická hodnota 1g bílkovin je 4 kcal (16,8 KJ). Dostatek bílkovin je nutný v období růstu u dětí a dospívajících a dále pak při těžkých zdravotních stavech (popáleniny, těžké úrazy a operace), při nichž dochází k velkým ztrátám bílkovin. **Živočišné bílkoviny** jsou plnohodnotné, obsahují všechny nezbytné aminokyseliny. Jde o maso, ryby, mléčné bílkoviny, vejce. **Rostlinné bílkoviny** nejsou plnohodnotné, ale plnohodnotnosti lze dosáhnout vhodnou kombinací rostlinných bílkovin (např. luštěniny + pečivo). Doporučovaný poměr rostlinných a živočišných bílkovin je zhruba 1:1, vhodnější je převaha bílkovin rostlinných. Nadbytek bílkovin při normálním rozumném stravování nehrozí. Maximální snesitelná dávka jsou 2g bílkovin na kg a den.

Větší množství příliš zatěžuje ledviny (při odbourávání bílkovin vznikají dusíkaté látky, které se vylučují ledvinami).

Tuky - rozlišujeme *tuk funkční* a *tuk zásobní*. Je bohatým energetickým zdrojem (1g = 9 kcal = 37,8 KJ). Na energii se začínají přeměňovat (spalovat) zhruba po 45 minutách intenzivního tělesného výkonu, např. při aerobiku. Z hlediska složení by ve stravě měly převažovat tuky rostlinné (oleje), event. rostlinné margaríny (Flora). Ovšem ani živočišných tuků se zříkat nemusíme, na pečivo je velice vhodné například čerstvé máslo, obsahující vitamíny A a D. Nadměra živočišných tuků (obsah cholesterolu a tzv. nasycených tuků !) vede k procesu aterosklerózy (ucpávání cév) a následně k infarktu myokardu nebo cévním mozgovým příhodám. Z živočišných tuků jsou nejzdravější tuky mořských ryb pro obsah tzv. nenasyčených mastných kyselin, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu.

Vitamíny a minerální látky - tělo si je nedovede až na výjimky vytvořit, je proto nutné je pravidelně stravou dodávat. Tyto látky hrají důležitou roli v metabolismu živin. Nejvíce jsou obsaženy v ovoci a zelenině. Vitamíny skupiny B pak v mase, obilovinách, vejcích, ořechách apod. V případě nedostatečného zajištění vitamínů stravou je možné je dodávat formou vitamínových přípravků, nápojů obohacených o vitamíny, potravin obohacených o vitamíny a minerální látky.

Kromě správného složení potravy má velký vliv na zdraví a hmotnost člověka rovněž pravidelnost v jídlu. **Člověk by měl jíst 5x denně s odstupy zhruba 3 hodiny**, tzn. snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři.

Tekutiny - dostatek tekutin je pro organismus rovněž důležitý, dospělý člověk by měl vypít 2 - 2,5 litru tekutin denně. V létě, kdy jsou horka a při intenzivním sportu se potřeba tekutin ještě zvyšuje. Vhodnými nápoji jsou: voda, minerálka, bylinné a ovocné čaje, dále i ovocné džusy. Kávu a černý čaj je vhodné omezovat.

Nežijeme, abychom jedli, ale jíme, abychom žili. Znamená to znát sám sebe, svůj metabolismus a chovat se sám k sobě ukázněně.