

Zdravý životní styl



Pod pojmem životospráva si každý představíme něco jiného. Dnes na začátku 21. století je známo mnoho různých přístupů a alternativ k životosprávě. Jak se ale v tak velkém množství informací a „zaručených“ receptů na zdravější život orientovat? Především zdravým rozumem. K tomu, aby byl náš život lepší a vyrovnanější, je potřeba postoupovat komplexně. Do našeho života samozřejmě patří oblast zdravé výživy i fyzické zdatnosti. Musí je však doplňovat spokojenost po psychické stránce. Vyznamnou roli hraje i dostatečný spánek a relaxace.

ZDRAVA VÝŽIVA - je důležitá k tomu, aby organismus získal svých mnoho miliard buněk energii a stavebními látkami. Lidské tělo potřebuje přibližně 45 různých živin. Zádné z nich se nemůžeme vzdat, protože každá z těchto látek má svou náprsto specifickou úlohu a teprve všechny dohromady mohou vyvinout žádoucí účinek. K živinám se počítají sacharidy, bílkoviny a tuky. Dále je to vláknina a početná skupina vitamínů a minerálních látek.

SACHARIDY - dodávají rychlé a optimálně energii nejen do svalů, ale jsou nezbytné i pro nervový systém a některé další orgány (mozek, krvinky a ledviny). Vědci objevili, že když se spotřebuje více sacharidů, tak se v mozku ve větší míře produkuje látka zvaná serotonin. Tato biologie aktivní látka dokáže zlepšit náladu. Do této skupiny živin patří cukry, škrob a celulóza. Jsou obsaženy v obilí (víceznrné pševno, těstoviny, rýže, kuskus, bulgur), zelenině, luštěninách, bramborách a ovoci.

BÍLKOVINY (proteiny) - jsou důležitým stavebním kamenem našich tělesných buněk. Jako součást enzymů a hormonů se podílí na látkové výměně. Obsaženy jsou v potravinách živočišného (maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky), ale i rostlinného původu (soja, luštěniny a obiloviny).

TUKY - dodávají tělu ze všech živin nejvíce energie, přibližně 38 kJ na jeden gram. Náš tělo potřebuje tuky, protože jsou stavebním kamenem pro buňkové stěny a hormony. Jsou nositeli vitamínů A, D, E, K a zároveň životně důležitých vitamínů. V těchto tukcích se vyskytuje kyselina olejová, která snižuje hladinu celkového cholesterolu. Organismus si ji nedovede vytvořit sám, musí být přijímána stravou. Důležité jsou pro nás také omega 3 a 6 mastné kyseliny. Snižují odezvy organismu na stres, podporují duševní činnost, mají antioxidantní a protizánětlivé účinky, zvyšují odourávání tuků. Při jejich nedostatku dochází k poruchám CNS, v těhotenství jsou důležité pro vývoj plodu. Tyto

zdravé tuky najdeme v následujících potravinách - kvalitní za studena lisované oleje (olivový, řepkový, lněný, dýňový, meruňkový, vinný), rybi tuk, ořechy (vlašské, mandle, lískové), avokádo, ryby a mořské plody.

Nesmíme ale zapomenout, že tuky ve větším množství mohou být zdraví škodlivé. Jedná se převážně o tuky živočišného původu - sádlo, másto a lůj. Doslava čásovanou bombou jsou tzv. skryté tuky v některých potravinách (uzeniny, paštiky, sušenky, chipsy, smažené pokrmy, tučné sýry apod.). Nadměrná konzumace způsobuje zvýšenou hladinu cholesterolu a následně pak i srdeční a cévní onemocnění.

VLÁKNINA - z větší části patří k sacharidům. Tělo ji sice téměř nezohodnocuje, ale má řadu důležitých funkcí. Hromadí se ve střevěch, podněcuje jejich činnost, a tím se stará o pravidelné vynešování. Prociňuje naše tělo. Vlákna má kladný vliv na regulaci pocitu hladu a nasycenosti. Bohatě na vlákninu jsou například celozrnné výrobky, luštěniny, čerstvá zelenina a ovoce se slupkou.

VITAMÍNY - bez nich by se všechno zastavilo. Člověk jich potřebuje nepatrné množství, ale přesto mají pro život a růst obrovský význam. Je jich zapotřebí na mnoha klíčových bodech těla (např. při tvorbě krve, produkci hormonů, pro imunitní systém). Některé chrání zdraví, jiné jsou důležité pro pokožku, sliznici a vlasy. Vitamíny nás tedy udržují nejen zdravé, ale i krásné a dodávají nám dobrou náladu.

MINERÁLNÍ LÁTKY - jsou stavebním kamenem (např. železo v krvi, vápník a fosfor v kostech a zubech). Podílí se na řadě procesů látkové výměny. Nejdůležitějším zdrojem minerálních látek jsou mléko a mléčné výrobky, maso, celozrnné výrobky, zelenina, ovoce, luštěniny a mořské ryby.

STRES A RELAXACE - napětí bez uvolnění vede ke stresu a dlouhodobě negativně ovlivňuje mimiku, držení těla i postavu. Uvolnit se je proto velmi důležité. Třeba aktivním tělesným cvičením, meditacími technikami či pobýtem v přírodě. Pojmem stres označujeme všechny možné druhy zátěže, tlaků a napětí. Pokud se stres stane trvalým stavem, má nepříjemné následky (svalové stahy, žaludeční a zažívací problémy, nespavost, podrážděnost, špatné držení těla, únava a popelavá pleť). Může vést dokonce i k závažným onemocněním.

SPÁNEK - kvalitní spánek patří neodmyslitelně k fyzickému i duševnímu zdraví člověka. Spánek může být narušen bolestí, přejedením, hladem, ale také alkoholem nebo drogami. Poslední radou je ideální spánková poloha. Horní polovina těla by měla být o něco výš. Když je totiž srdce vysoko a odlehčí se cirkulaci krve, játra jsou nížko a krev se v nich může shromážďovat. Odlehčí se žaludku a dva nácterníku, takže potrava může odcházet dole.

V oblasti životosprávy je důležité určitá rovnováha. Proto bychom se měli snažit vyváženě se stravovat, s rozumem si zaspportovat a dostatečně se odřagovat. Jen tak si zachováme veselou mysl a pevné zdraví.

Ing. Renata Balíková



Pondělí 23. ledna

4/2017

15 Kč

ZNOJEMSKÝ
týden
www.znoj-tyden.cz

Erika z Přímky si načepovala zlato



ŽATEC/ZNOJMO (be). Už po deváté se sešly v polovině ledna v královském městě Žatci desítky znalců a milovníků pěnivého moku na odborné soutěži Žatecký Cap 2017. V Žatci se o pivo nejen mluvilo, dokonce se tu i soutěžilo. Mezi přítomnými nechyběli ani studenti ze znojemské Přímky. Do soutěžního klání se tentokrát pustili s „mužsko-ženskou posádkou“ a sázka na šikovnost **Eriky Juránkové a Matěje Babáka** se vyplatila. V Čechách dokázali, že se ve vinařském Znojmě nejen umí nabídnout skvělé víno, ale že tu i mladí umí čepovat pivo a mnoho o něm ví.

„Soutěžní disciplína v kategorii Junior Beer Competition se skládala z písemného testu, kde museli všichni soutěžící prokázat znalosti z historie, servisu a výroby piva. Pak v praktické části museli zvládnout načepovat a servírovat dvě třetiny piva v co nejlepší kvalitě,“ popisuje, co na studenty z SOU a SOŠ na Přímětické ulici v Žatci čekalo, učitel odborného výcviku Martin Benda. Ten se také věnoval předsoutěžní přípravě a jak se ukázalo, předané znalosti a posléze i

pečlivě natočená piva se vyplatila. „Odborná čtyřčlenná komise hodnotila dodržení míry, hustotu a výšku pěny, manipulaci s výčepním pultem, držení sklenic a mnoho dalších drobností. Naši dva zástupci si vedli skvěle, a tak se dostavil i úspěch, který nás potěšil,“ pokračuje mistr. V Žatci totiž jeho svěřenci obsadili hned dvě místa na bedně.

To nejcnější, zlato, si v Žatci „vytočila“ Erika Juránková, studentka 3. ročníku oboru Cestovní ruch, a bronz si odvezl Vladimír Doležal, který je druhákem na stejné škole a studuje obor Hotelnictví a turismus.

Ríká se „těžko na cvičišti – lehký na bojišti“, a protože se před takovou soutěží musí trénovat, je potřeba vytočit nejméně jeden soudek piva.

„Poděkovat musíme i Znojemskému pivovaru. Ten podpořil přípravu žáků a soudek na zkoušení správného čepování nám věnoval. Pochvala samozřejmě patří i našim studentům. Ti dokázali těm ostatním, že pivo a pivní kultuře na Přímce rozumíme,“ zdůraznil mistr Martin Benda.