

RADY - PORADY

Správné stravování není věda - 2. díl



coop

konzumujeme.

Cukrovinky a sladkosti - nedoporučuji, obsahují velké množství jednoduchých cukrů a ztužených tuků, které mají negativní vliv na lidské zdraví.

Cukry - doporučuji omezit na minimum přísun řepného a třtinového cukru. Nahradit přírodními sladidly v přírodní formě - med, javorový sirup, stévie.

Tuky - doporučuji omezit živočišné tuky (sádlo, máslo, lůj). Nahrazujeme rostlinnými oleji lisovanými za studena - řepkový, olivový, rýžový, slunečnicový. Čajová lžička lněného oleje obsahuje velké množství omega 3 mastných kyselin, které jsou prospěšné pro lidské zdraví (nervová soustava). Dejte si ji jednou denně.

Vláknina - doporučená denní dávka je 30 g, člověk však přijme za den většinou pouze jen asi 6 až 10 g. Podporuje peristaltiku (pohyb) střev. Vláknina působí preventivně proti rakovině tlustého střeva, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, příznivě ovlivňuje funkci trávicího ústrojí. Její účinky jsou ještě efektivnější s dostatečným příjmem tekutin (2-2,5 litru denně).

Pohybová aktivita - je důležité pohybovou aktivitu zařadit do denního režimu. Přináší spoustu benefitů. Těmi jsou třeba zlepšení kondice, kladný dopad na zdraví člověka, relax a ztráta nadbytečných kilogramů. Doporučuji minimálně denně procházku cca 30 min, dvakrát týdně trénink na úrovni aerobní prahu (tvoříme zpevněnou postavu). Sport doporučuji před jídlem.

ZNOJMO (Renata Balíková). O tom, že se má člověk v zájmu o své zdraví starat o správnou stravu, víme již od malička. Někdy je ovšem velmi těžké dodržet i ta základní pravidla. Není tedy od věci si je čas od času zopakovat.

Přílohy - brambory vařené ve slupce, brambory vařené, rýže natural, basmati, jasmínová, parboiled, těstoviny celozrnné, grahamové nebo z tvrdé pšenice (semolina), kuskus, bulgur, quina, pohanka, kroupy, sója, jáhly.

Pecívo - tmavé (vícezrnné, celozrnné), chléb žitno-pšeničný, knäckebrot. Bílé pečivo ne-



ZNOJEMSKÝ

26/2016

Pondělí 27. června

15 Kč

15 Kč

www.znoj-tyden.cz



Fotbalisté 1. SC Znojmo zahájili přípravu. Čtete na straně 15 a 16

