

Věda je zábava

2012 / 2013

Zdravá výživa

Slovanské gymnázium Olomouc

třída Jiřího z Poděbrad 13

771 11

Autoři

Alžběta Jakoubková

Petra Kvěšová

Alena Bouzková

OLOMOUC 2013

Čestné prohlášení

Prohlašujeme, že jsme danou práci vypracovali samy pouze za použití uvedených zdrojů

Obsah

Úvod	4
Specifika výživy dospívajících.....	4
Výživa pracujících.....	7
Výživa seniorů.....	7
Senioři by se měli při stravování řídit deseti základními pravidly:	8
Vyhodnocení dotazníků.....	9
Závěr:	11
Zdroje:	13

Úvod

Téměř každý den jsme doslova bombardováni informacemi o výživě a zdraví, ale ne každý jedinec dokáže svou stravu uzpůsobit jeho potřebám a dosáhnout tedy vyváženého životního stylu. Zdravá strava a zdravý životní styl se odráží nejenom na našem vzhledu, ale také na tom, jak se cítíme a jaká je celková kvalita naše života. Správné rozhodnutí ohledně životního stylu, který kombinuje správnou stravu s pravidelným cvičením, nám umožní prožít náš život naplno. Prozíravý výběr potravin v dospívání i v dospělém věku může navíc snížit riziko výskytu určitých onemocnění, jako je obezita, infarkt, hypertenze, cukrovka, určité typy rakoviny a osteoporóza. Každá věková skupina má ovšem trochu jiné požadavky na správné stravování, a tím jsme se rozhodli v naší středoškolské odborné činnosti zabývat. V naší práci jsme se pomocí dotazníkového šetření rozhodly zkoumat stravovací návyky naší populace. Populaci jsme si rozdělily do tří věkových skupin a též na muže a ženy. První skupina byli lidé respektive dospívající ve věku 15-20 let, další skupina 40-55 let byli zjednodušeně řečeno rodiče dospívajících a poslední skupinou byli senioři ve věku 65 let a více. Náš dotazník obsahoval 20 otázek, přes které jsme zkoumali jak pestrost stravy, tak i kvantitu a kvalitu.

Specifika výživy dospívajících

Strava dospívajících by se neměla značně odlišovat od stravy dospělých, ale také by neměla být stejná, jelikož fyziologické nároky rostoucího a dospívajícího organismu kladou rozdílné

požadavky na množství a složení stravy. Stravu diferencujeme těmito podmínkami: podle věku, pohlaví, zvláštním životním podmínkám, pracovním podmínkám, zdravotnímu stavu atd.. Dospívající by měli dbát na zvýšený příjem energie, bílkovin, sacharidů, ale i některých minerálních látek. Na mládež v tomto věku působí mnohé faktory ovlivňující jejich stravování (např. nespočet fast food stánků, nezdravých chipsů, přeslazených nápojů, ale také školní jídelny nebo spolužáci).

Energetická hodnota stravy dospívajících by měla odpovídat doporučeným 10,5-13 MJ za den. Pouze nepatrná menšina dospívajících se však tímto doporučením řídí. Záleží také samozřejmě na výživnosti daných potravin, mnoho energie lze například získat z populárních slazených nápojů, které neobsahují téměř žádné živiny. Nadměrný příjem energie ještě zhoršuje absence pohybových aktivit, které jsou nezbytné. K opačnému extrému naopak často směřují dívky, které chtějí mít krásnou postavu.

Nezbytnou součástí zdravého jídelníčku jsou v tomto období bílkoviny.

Dospívajícím dívkám stačí denně o něco méně bílkovin než chlapcům. Děvčata by měla zkonsumovat cca 46, chlapci 60 g bílkovin. Bílkoviny podle původu dělíme na živočišné a rostlinné. Živočišné se nachází v živočišných potravinách jako je maso, mléčné výrobky, vejce, ryby (měly tvořit přibližně 2/3 z celkového příjmu) a rostlinné bílkoviny v luštěninách nebo obilovinách (zbylá 1/3). Někteří dospívající se rozhodnou, často vlivem médií, vyřadit ze svého jídelníčku maso. Tento krok by měli pečlivě zvážit, protože tak omezí přísun živočišných bílkovin. Další nezbytnou součástí jídelníčku dospívajících jsou tuky, které by měly tvořit 30% energetického příjmu (tj. 80-110 gramů za den). Přednost by měly mít tuky rostlinného původu – rostlinné oleje (ořechy, semena) a výrobky z nich (např. margaríny). Živočišné tuky (máslo, sádlo, tuk v maso, mléce a mléčných výrobcích) by měly tvořit maximálně 1/3 příjmu všech tuků za den. U většiny dospívajících je tento poměr obrácený a v jejich stravě převládají živočišné tuky z uzenin, tučného masa a tučných mléčných výrobků, případně ze smažených potravin. Velké množství nevhodného tuku je také ve skryté formě v oblíbených polevách a náplních oplatek a sušenek. Nadměrný příjem tuků pak působí obezitu, která přináší mnoho rizik. Nejvíce procent stravy by mělo být tvořeno sacharidy - až 60% (300-400 gramů za den) dle zastoupení bílkovin a tuků. Dospívající toto množství snadno splní, často ale pojídají nezdravé jednoduché sacharidy, které se nachází v cukrovinkách a podobně. Z nezdravých potravin (bílé pečivo, sladkosti slazené nápoje) teenageři přijímají i více než 250 g cukru za den. Dle doporučení WHO (Světová zdravotnická organizace) by z bílých sacharidů mělo pocházet maximálně 10 % energie za den (necelých 50 gramů). Většina sacharidů ve zdravém jídelníčku dospívajícího měla být z potravin bohatých na

vlákninu (celozrnné pečivo, cereálie, zelenina, ovoce, luštěniny). Konzumace vlákniny u dospívajících by se měla pohybovat okolo 20-30 gramů. Nezbytnou součástí stravy jsou také vitaminy, které odpovídají svou doporučenou dávkou dávkám pro dospělé. Poměrně dost teenagerů má problémy s nedostatkem vitamínu C v důsledku nedostatečné konzumace ovoce a zeleniny, nedostatečné může být také množství vitamínu A nebo β -karotenu, popřípadě vitamínu B12.

Další složkou jsou minerální látky, jejichž nedostatečný příjem už dospívající většinou netrápí. Problém s minerálními látkami mohou ovšem mít menstruuující dívky, které mohou trpět nedostatkem železa, zejména vylučují-li ze své stravy maso a mají silnější menstruační krvácení. Na druhé straně se u dospívajících setkáváme s nadbytkem – nejčastěji sodíku. Doporučenou dávku sodíku (dle WHO 2300 mg/den) je velmi snadné překročit díky jeho vysokému obsahu v pečivu. K tomu se však u dospívajících přidává též pravidelná konzumace uzenin, pokrmů ze stánků fast food a instantních pokrmů. Mnozí jsou též zvyklí dosolit si již hotová jídla. Vysoké množství sodíku je však také v některých potravinách, které jsou vnímané jako „zdravé“ – v některých minerálních vodách a některých snídaňových cereáliích. Z tohoto důvodu je proto vhodné sledovat informace o složení výrobku na obale a v případě vysokého obsahu sodíku zvolit raději jiný, „méně slaný“. Nadbytek soli v těle totiž může mít za příčinu zvýšení krevního tlaku, migrénu, zadržování tekutin v těle spojené se závratí a otoky nohou. Nezbytné je rovněž dodržovat pitný režim. Ten je stejný u jako u dospělých. Za den bychom měli vypít 2 litry (minimálně) 3,5 litru tekutin, v závislosti na tělesné váze, okolní teplotě, fyzické aktivitě a na zdravotním stavu. Část dospívajících doporučené množství hravě splní, bohužel ale většinou formou slazených nápojů – limonád a slazených minerálních vod. Kvůli konzumaci těchto slazených nápojů a ostatních sladkostí denní příjem cukru přesahuje 200g za den. Druhá část naopak stěží vypije 1,5 litru za den. Což vede ke zhoršení fyzického i duševního výkonu. Při nedostatku tekutin dochází dehydrataci organismu, vysušování očí, zhoršení funkce ledvin apod,...

Z výše uvedeného vyplývá, že by měli dospívající jíst nejméně pětkrát denně, v jejich jídelníčku by měly být zastoupeny obiloviny (rýže, těstoviny, cereálie), pečivo, přičemž alespoň ½ by měly tvořit celozrnné výrobky, zelenina různých barev, ovoce v nejširším druhu a zpracování (čerstvé, dušené, mražené,...) a každý den by se měl v jídelníčku také objevit olej. Nejdůležitější je však dodržovat pitný režim. Tyto faktory jsme se rozhodly zkoumat v našem dotazníkovém šetření.

Výživa pracujících

Současný životní styl většiny lidí žijících ve vyvinutých zemích se vyznačuje nedostatkem tělesné práce, pohybu, častými psychickými stresy, kouřením a je doprovázen nadbytkem velmi snadno dostupných a energeticky bohatých potravin. Tyto faktory negativně ovlivňují zdravotní stav jednotlivce i celé populace.

Každý člověk je zcela specifická bytost. Neexistují obecná pravidla, která by byla zcela platná pro všechny lidi. Mimo jiné se to týká také různých návodů na zdravý život.

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 poškozuje. Následky se nemusí projevit hned, mohou se střídat měsíce nebo dokonce i roky, než se projeví.

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

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

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

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

Vláknina - 30g na den

Obecně opět platí, že člověk by měl jíst 5x denně s odstupy zhruba 3 hodiny. 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. Základem výživy by měly být obiloviny, ovoce, zelenina a luštěniny, společně s vhodnými nápoji. Nezbytná je rovněž pravidelná konzumace mléčných výrobků, jelikož jsou zdrojem vápníku a ryb, které obsahují bílkoviny, jod a minerální látky. Naopak příjem masa a uzenin se doporučuje omezit. Dále se doporučuje denně konzumovat malé množství rostlinného oleje, případně ořechů. Jsou to hodnotné mastné kyseliny, které potřebujeme pro tvorbu hormonů. Naopak se doporučuje pouze velmi zřídka zařazovat do jídelníčku tučná jídla a sladkosti

Výživa seniorů

Senioři by svou stravu měli přizpůsobovat zdravotním potížím a komplikacím souvisejícím s jejich věkem. Většinu z nich trápí poruchy chrupu, snížený pocit žízně a chuťových vjemů. U některých starších lidí se také vyskytují problémy s trávicí trubicí, se kterou je velmi úzce spjata schopnost vstřebávat některé pro tělo důležité látky. V důsledku snižující se činnosti

metabolismu a tělesné aktivity klesá množství přijímané stravy. Seniorům proto často chybějí látky, které nejsou schopni vstřebat, nebo jich sníst dostatečné množství. Nároky na nutričně hodnotnou stravu jsou v tomto věku velmi vysoké.

Svou výživou by se měli zvláště zabývat senioři pravidelně užívající léky.

Denně potřebují zhruba 1 gram bílkovin. Vyšší příjem zpomaluje odbourávání svalových a kosterních bílkovin, které se s rostoucím věkem zrychluje. Organismus by měl také denně přijmout až 1,5 gramu vápníku. Schopnost vstřebávání tohoto prvku z potravy postupně klesá. Seniorům rovněž mírně stoupá potřeba vitaminů skupiny B (B1, B2, B6, B12 a kyselina listová).

Ve stáří se snižuje schopnost syntetizace vitamínu D v kůži po pobytu na slunci. Denně by proto tohoto vitamínu měli přijmout asi 10 µg. V neposlední řadě je nutné organismu dodávat množství minerálních látek, vlákniny, zinku a asi 12 mg vitamínu E denně. Klesá naopak potřeba vitamínu A.

Senioři by se měli při stravování řídit deseti základními pravidly:

1. Konzumovaná strava má být pestrá a střídavá, kuchyňská úprava jídel má být šetrná, aby se zamezilo ztrátě vitaminů.
2. Jíst alespoň pětkrát denně menší porce, nehladovět a nepřejídat se. Nezapomínat na svačiny, večerní jídlo nejpozději dvě hodiny před spaním.
3. Strava má obsahovat minimum živočišných tuků a tučných potravin, kvalitní máslo (25g denně) je zdrojem vitamínu A, rostlinné tuky (20 g denně) zdrojem vitamínu E a n-6 nenasycených mastných kyselin. Týdně je vhodné jíst dvakrát rybí maso (300g), které je zdrojem n-3 nenasycených mastných kyselin, jodu a vitamínu D.
4. Málo solit, omezit spotřebu cukru (sacharózy, sladkého pečiva, dortů apod.).
5. Zvýšit příjem vlákniny, denně sníst alespoň pět porcí celozrnného chleba nebo pečiva, polévky zahušťovat ovesnými vločkami, dávat přednost celozrnným těstovinám, neloupané rýži, jíst syrovou zeleninu a ovoce.
6. Ovoce (200g denně) a zelenina (300g denně) jsou hlavním zdrojem některých vitaminů, karotenoidů, minerálních látek a antioxidantů.
7. Jíst dostatek kvalitních bílkovin, v jídelníčku by nemělo chybět maso (drůbeží, libové vepřové) a vejce (oboje asi 3 x týdně), mléko a mléčné výrobky (denně tři porce), luštěniny, včetně sóji.

8. Nezapomínat na pravidelné a časté pití, s věkem se snižuje schopnost pociťovat žízeň. Denně vypít asi dva litry tekutin. Nezapomínat na polévky, vhodné jsou lehké zeleninové vývary.
9. Stravu doplnit po konzultaci s lékařem o potravní doplňky, určené pro seniory. Nejčastěji se jedná o vyrovnání nedostatku vápníku a některých vitaminů. Naopak problematické jsou preparáty obsahující více vitamínu A, D a železa.

Vyhodnocení dotazníků

- 1.) Našeho průzkumu se celkem zúčastnilo 165 respondentů ve třech věkových kategoriích. V nejmladší kategorii od 15 do 20 let odpovídalo 53 středoškoláků, z toho 37 dívek a 16 chlapců. Lidí ve středním věku se zapojilo 82, žen 53, mužů 29. Od nejstarší generace, tedy lidí starších než 65 let jsme dotazníků sbíraly 30, 21 od žen, 9 od mužů.
- 2.) Pětikrát denně jí asi polovina respondentů nejmladší a střední kategorie, seniorů pouze necelých 17 %. 50 % zástupců nejstarší věkové skupiny se stravuje čtyřikrát za den. Ani jeden účastník šetření z celkového počtu 165 nekonzumuje jídlo pouze jednou denně. Dvakrát denně jedí tři dotazovaní.
- 3.) Není bez zajímavosti, že v otázce snídání jsou nejvýraznější respondenti z řad seniorů. Každý den snídá bezmála 75 % z nich, zatímco v mladších kategoriích má tento návyk ukotvena necelá polovina účastníků. U zástupců nejmladší věkové kategorie je hlavním důvodem časová zaneprázdněnost.
- 4.) Zhruba 30 – 40% účastníků v každé kategorii nedokáže odpovědět, kdy konzumují poslední jídlo dne. Pro možnost „bezprostředně před spaním“ se však v žádné skupině nevyjádřilo více než 10 % respondentů. V nejmladší a nejstarší kategorii 35 – 40% jí nejpozději dvě hodiny před spaním, u lidí ve středním věku jde však jen o čtvrtinu dotázaných.
- 5.) V konzumaci zeleniny za oběma zbylými kategoriemi výrazně zaostávají lidé ve středním věku. Zatímco minimálně jednou denně jí zeleninu až 60 % procent seniorů a juniorů, ve střední kategorii je zastoupení takových lidí pouze 40%.
- 6.) Tučná, přesolená a přesmažená jídla si nejvíce lidí ve všech kategoriích dopřává jednou, či dvakrát týdně. Každý den je konzumuje zhruba 20 %

dospělých, 10 % mladých a 13% starších lidí. Jen jednou do měsíce jí nezdravě 3% nejmladších a nejstarších, ze střední kategorie 12 % účastníků šetření.

- 7.) Největšími spotřebiteli mléčných výrobků jsou opět nejmladší a nejstarší. Čísla u konzumace minimálně jednou denně se zde pohybují okolo 70 %.
S obrovským odstupem daleko za nimi pokulhávají lidé ve věku 40 – 55 let.
Každý den jí mléčné výrobky pouhých 30 % z nich.
- 8.) Velmi udivující je také zjištění, že žádný z dotázaných seniorů si nehlídá energetické hodnoty v jídle. U mladších kategorií se jedná také zhruba jen o 10 % respondentů.
- 9.) Odpovědi seniorů a juniorů byly podobné i v otázce množství vypitých tekutin za den. Více než 1,5 litru tekutin dodá svému tělu cca 60 % z nich. Zbýlých 40 % méně než 1,5 litru. Střední kategorie má příjem tekutin podstatně lepší. Více než 1,5 litru vypijí tři čtvrtiny dotázaných.
- 10.) Nejstarší a nejmladší respondenti nejčastěji pijí obyčejnou vodu a čaj (asi 50 %), lidé ve středním věku nejčastěji kupují nesyčené nápoje (40 %) a nepohrdnou ani obyčejnou vodou z kohoutku (více než 30 %). Senioři nejméně pijí sycené, dospělí slazené a středoškoláci sycené a nesyčené nápoje.
- 11.) Většina zástupců nejmladší kategorie pije kávu jen příležitostně nebo vůbec, na rozdíl od obou starších skupin, které nejčastěji pijí kávu jednou denně. Nicméně i podstatná část seniorů si dá kávu jen příležitostně, zatímco lidé někteří středního věku tíhnou ke konzumaci kávy častěji než dvakrát denně.
- 12.) Respondenti všech věkových kategorií považují s drtivou převahou oběd za své nejvydatnější jídlo. Nejmenší rozdíl je ve skupině nejmladších, kde 30 % dotázaných nejvydatněji večeří.
- 13.) Vařenou stravu má denně rovněž 80 – 95 % všech respondentů.
Největší číslo se objevuje u juniorů.
- 14.) Stánky rychlého občerstvení nejméně navštěvují senioři. Více než 80 % sem nikdy nezavítá, stejně jako 40 % lidí ve věku od 40 do 55 let. Necelých šedesát procent z nich však dá přednost tomuto stylu stravy přibližně jednou měsíčně. U seniorů toto číslo jen převyšuje 10 %. U juniorů ale sahá k 75 %. Pouze necelá pětina nejmladších nenavštěvuje fast foody vůbec.
- 15.) Podvážou netrpí z dotázaných dospělých nikdo, u nejmladších a nejstarších jen něco přes 1 %. Drtivá většina mladých má normální váhu. Mezi

dospělými a staršími lidmi jde asi jen o polovinu dotázaných. Přes 40 % seniorů a 30 % lidí středního věku trpí nadváhou.

- 16.) 70 až 80 % lidí ze všech věkových kategorií však nikdy nedrželo dietu za účelem snížení hmotnosti.
- 17.) Zhruba 60 % všech dotázaných také neužívá potravinové doplňky.
- 18.) Opět asi 60 % respondentů se zamýšlí nad svou stravou. Nejméně ale senioři, nejvíce středoškoláci.
- 19.) O vyvážení stravy se pokusilo přes polovinu dospělých a juniorů. Ze zástupců nejstarší generaci tuto snahu projevila necelá třetina.
- 20.) Většina nejmladších a nejstarších vybírá potraviny podle chuti, lidé středního věku častěji podle kvality a složení výrobku. Pro polovinu dospělých a seniorů je také důležitá cena zboží, stejně jako pro 40 % juniorů. 45% lidí středního věku zajímá chuť a 40% zástupců starší generace kvalita.
- 21.) Téměř polovina dospělých se nikdy nezajímá o zemi původu potravin. Naopak mladší a starší lidé se o tuto informaci v 60 % případů někdy zajímají.
- 22.) Výrazná většina respondentů nekupuje biopotraviny. U juniorů a lidí středního věku jde až o 90 % dotázaných, u seniorů zhruba 80%.

Závěr

Z našeho dotazníkového šetření lze vyvodit závěr, že nejhorší stravovací návyky mají ukotveny lidé ve středním věku. Zeleninu konzumuje denně pouze 40 % a mléčné výrobky dokonce jen 30% z nich, zatímco smažená, přeslazená a přesolená jídla si každý den dopřává 20 %, což je nejvíce ze všech tří kategorií. Ve srovnání s mladou a starší generací také vedou v počtu vypitých šálků kávy denně. Není divu, že asi třetina dotázaných uvedla, že trpí nadváhou, pětina dokonce obezitou. Velmi zajímavým zjištěním také je, že se téměř polovina dospělých nikdy nezajímá o zemi původu potravin.

Naopak nejlépe si stojí senioři. Drtivá většina vůbec nenavštěvuje stánky rychlého občerstvení, tři čtvrtiny každý den snídají, zeleninu denně konzumuje asi 60 %, mléko dokonce 70%, ale tučná, smažená jídla pouze procent třináct. 40 % starších lidí však své tělo nezásobuje dostatečným množstvím tekutin.

Střední cestou se ubírají středoškoláci. Mají dostatečný pitný režim, často jedí mléčné výrobky a zeleninu. Pouze polovina z nich však denně snídá. Dalším prohřeškem je časté navštěvování stánků rychlého občerstvení.

Velmi překvapující je zjištění, že drtivá většina (až 90 %) respondentů ze všech věkových

kategorií nekupuje biopotraviny, nehlídá si energetické hodnoty v jídle.

Zhruba polovina dotazovaných v každé kategorii se zamýšlí nad svou stravou a pokusila se o její vyvážení. V obchodě lidé vybírají jídlo podle ceny, kvality i chuti.

Zdroje:

- Zdravá strava. *Zdravá strava* [online]. 2008 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.zdrava-strava.eutrends.info/>
- Svět potravin. *Svět potravin* [online]. 2009 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.svet-potravin.cz/>
- Pediatrie pro praxi. *Pediatrie pro praxi* [online]. 2009 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.pediatriepropraxi.cz/>
- Zdravá potravina. *Zdravá potravina* [online]. 2010 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.zdravapotravina.cz/>
- Zdravá výživa a zdravý životní styl. *Zdravá výživa a zdravý životní styl* [online]. 2012 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.zdravavyziva.cz/>
- Lidská výživa. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Lidsk%C3%A1_v%C3%BD%C5%BEiva
- Žij zdravě. *Žij zdravě* [online]. 2009 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/zdrava-strava-a-redukni-jidelnicek/zakladni-zasady/>
- Fitness cviky. *Fitness cviky* [online]. 2013 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.fitness-cviky.cz/zdrava-strava/>
- Zdravá výživa a strava pro vaše tělo. *Zdravá výživa a strava pro vaše tělo* [online]. 2008 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.zdrava-strava.com/>
- Zdravá strava. *Zdravá strava* [online]. 2008 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.zdrava-strava.net/>
- Zdravý senior. *Zdravý senior* [online]. 2006 [cit. 12.3.2013]. Dostupné z: <http://www.zdravy-senior.cz/>