

Prosopon

Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne

Wydawca / Publisher:
Instytut Studiów
Międzynarodowych
i Edukacji HUMANUM
www.humanum.org.pl



34 (1) 2021
ISSN 1730-0266

COPYRIGHT © 2021 BY
PROSOPON
ALL RIGHTS RESERVED

Ivica Gulášová

Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, Katedra ošetrovateľstva, Trnavská univerzita,
Trnava, Slovakia

Jozef Babečka

Katolícka univerzita v Ružomberku, Katedra ošetrovateľstva,
Ružomberok, Slovakia

Výchova k zdravému stravovaniu – zásady zdravej výživy / *Education on healthy eating – healthy eating principles*

Summary

It is not only important what a person eats, but also as a split-day food intake. Biologically valuable food covers the physiological needs of man in proportion to his needs and to the conditions of its environment in relation to age, sex, type of work and the physiological state. Authors in this paper highlights the fact that only eating a varied diet will help us to achieve the necessary balance of nutrients, enzymes, vitamins and trace elements in the body and at the same time as with physical activity becomes successful protection against many diseases, particularly cardiovascular.

Key words: Proper nutrition, diet, eating habits, nutrient intake and energy expenditure.

ÚVOD

Výživa je základným faktorom životného štýlu na udržanie zdravia. Správna výživa je predpokladom zdravého vývoja človeka a hlavnou podmienkou prevencie a liečby niektorých ochorení. Správne zloženie potravy je podstatnou časťou prevencie srdcovo – cievnych ochorení, predovšetkým aterosklerózy a nádorových ochorení. Na zlom zdravotnom stave nášho obyvateľstva sa nemalou mierou podieľa práve výživa, ktorú možno charakterizovať ako energeticky a nutrične nevyváženú. Odborníci z oblasti výživy a zdravotnícki pracovníci konštatujú, že jeme veľa tukov, sladkostí, veľa slaného, ale predovšetkým, že jeme veľa. Stravovacie zvyklosti nezodpovedajú novému životnému štýlu, ktorý zaznamenal v poslednom období značné zmeny.

Ide predovšetkým o vysoký energetický príjem v kombinácii s nedostatočnou telesnou aktivitou. Mladí ľudia a deti čoraz viac trpia nadváhou a obezitou. Na druhej strane stojí aj mierny nárast výskytu mentálnej anorexie a bulímie. Mnohé rizikové faktory predčasnej smrti ako vysoký krvný tlak, cholesterol, nadváha a cukrovka súvisia s tým, ako sa stravujeme, pijeme a pohybuje.

STRAVOVACIE NÁVYKY

Biologicky hodnotná potrava pokrýva fyziologickú potrebu človeka úmerne k jeho potrebám a k podmienkam jeho prostredia vzhľadom na vek, pohlavie, druh vykonávanej práce a fyziologický stav. Mala by obsahovať všetky látky, ktoré organizmus potrebuje v optimálnom množstve a pomere a nemala by obsahovať látky, ktoré môžu organizmus poškodzovať. Výživa spolu s pohybovou aktivitou sú rozhodujúcimi činiteľmi ovplyvňujúcimi chorobnosť a úmrtnosť na srdcovo – cievne ochorenia. Človek konzumuje rastlinnú aj živočíšnu potravu, svojím enzymatickým vybavením je schopný prijímať, spracovávať a využívať takmer všetky jej súčasti. Aj z rastlinnej aj zo živočíšnej potravy prijíma človek niektoré dôležité látky, ktoré si sám nedokáže vytvoriť ako sú vitamíny, niektoré aminokyseliny a mastné kyseliny, minerálne látky a stopové prvky (Svačina, Millerová, Bretšnajdrová, 2012). Podmienkou pre zachovanie a udržanie zdravia je preto primeraný pomer rastlinnej a živočíšnej potravy. Aby mohol človek regulovať vlastnú výživu a meniť svoje stravovacie zvyklosti, musí mať základné informácie o výžive a zložení potravín.

ENERGETICKÁ HODNOTA POTRAVY

Energetická hodnota potravy je rovnováha medzi príjmom a výdajom energie, je podmienkou pre normálnu funkciu ľudského organizmu (Kolektív autorov, 2007). Energetický príjem prevyšujúci energetické nároky organizmu vedie k obezite, ktorej dôsledkom môže byť vývoj aterosklerózy, cukrovky, metabolického syndrómu atď.

STRAVOVACÍ REŽIM

Nie je dôležité len to čo človek konzumuje, ale aj ako si celodenný príjem potravy rozdelí. U osôb s nízkym počtom dávok potravín denne sa zaznamenali zvýšené hladiny cholesterolu, vyšší výskyt obezity a srdcovo – cievnych ochorení, preto ako prevencia porúch metabolizmu tukov je výhodnejšie rozdeliť celodenný energetický príjem do najmenej piatich pokrmov. **Denný príjem potravy z energetického hľadiska by mal byť:** Raňajky – 25%, Desiata – 10%, Obed – 30%, Olovrant – 10%, Večera – 25% (Machová, Kubátová, et al., 2011).

Posledná konzumácia jedla by mala byť najneskôr do devätnástej hodiny.

ZÁKLADNÉ ZLOŽKY POTRAVY

- **Bielkoviny** – sú dôležité ako základný stavebný materiál organizmu, nedajú sa nahradiť žiadnou inou živinou. Z potravy sa vstrebávajú vo forme aminokyselín

a sú nevyhnutné pre rast a obnovu telových tkanív. V bielkovinách sa nachádza v priemere 20 aminokyselín, z ktorých 8 je nenahraditeľných (esenciálnych) pre normálne fungovanie organizmu. Aj keď sú aminokyseliny predovšetkým stavebné látky, môžu byť aj zdrojom energie. Nikdy však nevytvárajú zásoby a nemôžu byť nahradené inými živinami (Pavelková, et al., 2006). Medzi zdroje bielkovín patria mäso, mäsové výrobky, ryby, vajcia, mliečne výrobky, strukoviny a obilniny. Nedostatočný príjem vedie k závažným poruchám zdravia, ale rovnako nevhodný je aj ich nadmerný príjem. Optimálny prísun bielkovín by mal byť 1g na 1kg hmotnosti jedinca za deň.

- **Tuky** – majú vzhľadom na svoju funkciu v organizme nezastupiteľnú úlohu. Kvalita a druh tuku ovplyvňujú vzhľad, chuť a hlavne energetickú a výživovú hodnotu potravín. Tuky z rôznych zdrojov majú odlišné zloženie a odlišný je aj ich vplyv na zdravie, sú hlavným a najbohatším zdrojom energie, majú funkciu energetických zásob a zasahujú do termoregulácie, sú zdrojom esenciálnych mastných kyselín a umožňujú rast a vývoj organizmu, vývoj CNS a sietnice, sú dôležité ako rezervoár niektorých vitamínov (A,D,E,K) a nevyhnutné pre funkciu buniek. Podiel tukov v potrave by sa mal riadiť množstvom vydávanej energie (Fillo, 2017).
- **Cukry** – zabezpečujú „palivo“ pre telo. Tvoria, napriek mnohostrannosti ľudskej potravy, väčšinu denného energetického príjmu (50 – 60%). Sú zdrojom rýchlo využiteľnej energie. Skladajú sa zo škrobu a cukrov. Medzi zdroje škrobu patria chlieb, zemiaky, výrobky z obilnín, ryža a cestoviny. Cukry sa nachádzajú v ovocí, zelenine a sladených výrobkoch všeobecne. Veľké množstvo sacharidov v potrave spôsobuje obezitu, pretože ich nadbytočná časť sa premieňa na zásobný tuk.
- **Vláknina** napomáha tráveniu a reguluje pocit nasýtenosti. Vlákna je dôležitou súčasťou vyváženej diéty, pričom nie je zdrojom energie. Predlžuje pocit nasýtenia, urýchľuje transport črevného obsahu, viaže niektoré toxické a dráždivé látky, spomaľuje vstrebávanie živín, napomáha znižovať hladinu cholesterolu v krvi.
- **Vitamíny** sú životne dôležité organické látky. Slúžia nášmu telu ako regulačné látky, ktoré potrebujeme na látkovú výmenu. Majú mimoriadny význam pre rast, zrak, príjem minerálnych látok do kostného tkaniva, pôsobia ako katalyzátory chemických reakcií v organizme a hrajú významnú úlohu v imunitnom systéme (Svačina, Millerová, Bretšnajdrová, 2012). Mnohé majú funkciu antioxidantov, t.j. látok, ktoré neutralizujú voľné radikály alebo zabraňujú ich tvorbe. Vitamíny sa prijímajú v potrave, ich nedostatok sa nazýva avitaminóza. Rozlíšujeme dve skupiny vitamínov.

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUKOCH

- **Vitamín A** je nevyhnutný na neporušenú funkciu epitelov, rast kostí a syntézu očného purpuru. Hlavným zdrojom je mlieko, vajcia a vnútornosti. Provitamín betakarotén sa nachádza v červenom ovocí a zelenine. Denná potreba je 1,5–2 mg.

- **Vitamín D1 – D7** zvyšuje vstrebávanie vápnika a fosforu z čriev, ovplyvňuje ukládanie vápnika v kostnom tkanive. Hlavnými zdrojmi sú ryby, rybí tuk a rybia pečeň. Účinkom UV lúčov slnečného žiarenia sa v koži vytvára provitamín. Denná potreba je 0,025 mg.
- **Vitamín E** je dôležitý antioxidant. Nachádza sa v rastlinných olejoch, chudom mäse, ovsených vločkách a vajciach. Denná potreba je 25 – 30 mg.
- **Vitamín K** je dôležitý faktor zrážania krvi pri zástave krvácania, zúčastňuje sa na syntéze niektorých krvných zrážacích faktorov. Nachádza sa v kapuste, špenáte, obilninách, ale aj v hrubom čreve, kde vzniká činnosťou baktérií. Denná potreba je 1 mg (Fillo, 2017).

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VO VODE

- **Vitamín B1** je dôležitý pre metabolizmus cukrov. Udržiava potrebnú hladinu kyslíka v krvi, čím napomáha bunkovým oxidáciám a optimálnemu využitiu energie. Nachádza sa v droždí, obilných klíčkoch a v strukovinách. Denná potreba je 1,5 mg (Ursellová, 2004).
- **Vitamín B2** je súčasťou enzýmov podmieňujúcich bunkové oxidácie tým, že sa zúčastňujú na prenose vodíka. Pomáha normálnej funkcii očnej sietnice. Nachádza sa v mäse, kvasniciach, mlieku, vajciach a strukovinách. Denná potreba je 1,5 – 2 mg (Végh, 2009).
- **Vitamín B5** je súčasťou koenzýmu A, ktorý je medziproduktom metabolizmu cukrov, tukov a bielkovín. Vyskytuje sa vo všetkých rastlinných a živočíšnych bunkách, vo vajcovom žĺtku a vnútornostiach hovädzieho dobytká. Denná potreba je 5 – 10 mg (Fillo, 2017).
- **Vitamín B6** je súčasťou viacerých enzýmov a je koenzýmom v metabolizme bielkovín. Zvyšuje aj hladinu dopamínu v mozgu, čím pomáha predchádzať stresu a podporuje spánok. Nachádza sa v obilí, mäse, mlieku a strukovinách. Denná potreba je 2 mg.
- **Vitamín B9** je dôležitý pri syntéze nukleových kyselín a bielkovín, ako aj pri tvorbe červených krviniek. Zdrojom sú vnútornosti, mäso, zelenina a sója. Denná potreba je 0,5 mg.
- **Vitamín B12** je súčasťou enzýmov a podporuje tvorbu krvi. Nachádza sa v pečeni, mlieku, vajciach a mäse. Denná potreba je 0,005 – 0,010 mg (Végh, 2009).
- **Vitamín C** je dôležitý na tvorbu hormónov nadobličiek, pre tvorbu väziva, regeneráciu kostného tkaniva a hojenie rán. Je potrebný na vstrebávanie železa. Zdrojom sú zelenina, ovocie, šípky, čierne ríbezle. Denná potreba je 75 mg (Svačina, Millerová, Bretšnajdrová, 2012)..
- **Minerálne látky** sú dôležité v udržiavaní správnej funkcie orgánov svalov a kostí. Zúčastňujú sa na látkovej výmene, predovšetkým ako súčasť enzýmov, červených krviniek a hormónov. Zinok, železo, sodík, draslík, vápnik a ostatné minerály tvoria asi 5% celkovej hmotnosti tela (Ursellová, 2004).

Voda je absolútnou nevyhnutnosťou pre život. Do organizmu sa dostáva nápojmi a potravou. Je dôležitá pre rozpúšťanie látok. Zúčastňuje sa na štiepení cukrov, bielkovín a tukov. Pomáha vyplavovať prebytočné látky z tela, slúži ako prostriedok na reguláciu telesnej teploty. Je základnou súčasťou všetkých telesných tekutín. Voda tvorí až 70% celkovej hmotnosti tela.

ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVANIA

Prakticky žiadna potravinu nemá ideálne nutričné zloženie a neobsahuje všetky pre zdravie prospešné zložky, preto prvoradou požiadavkou na zdravú výživu je čo najväčšia pestrosť, aby denná strava obsahovala všetky nevyhnutné živiny v primeranom pomere. Je dôležité okrem hodnotenia príjmu jednotlivých živín posudzovať aj celkový spôsob stravovania, pretože priaznivý účinok výživy zahŕňa široké spektrum ochranných výživových faktorov. Vyváženú stravu nie je možné vždy dosiahnuť v jednotlivom jedle, ale v priebehu celého dňa alebo týždňa (Kunová, 2004). Konzumácia pestrej stravy nám môže pomôcť dosiahnuť takúto vyváženosť a zároveň nám môže pridať potešenie z jedla. To znamená že akákoľvek potravinu môže byť súčasťou zdravej, chutnej a vyvázenej stravy.

ZÁVER

V dnešnej uponáhľanej dobe si len málokto uvedomí skutočnú hodnotu svojho zdravia. Pritom výskumy ukazujú, že na Slovensku predstavujú neinfekčné ochorenia až 95% všetkých úmrtí. Záleží na každom z nás, akú cestu si pri hľadaní dlhovekosti zvolíme.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- FILLO, J. 2017. Vplyv výživy na zdravie. Univerzita Komenského, lekárska fakulta. 2017. 273 s., ISBN 978-80-223-4218-6
- KOLEKTÍV AUTOROV. 2007. *Výkladový ošetrovateľský slovník*. Praha: Grada. 2007. 568 s., ISBN 980-80-247-2240-5
- KOMÁREK, L., PROVAZNÍK, K. 2011. *Ochrana a podpora zdravia*. Praha: 3. lekárska fakulta UK, nadace CINDI. 99 s., ISBN 978-80-260-1159-0
- KUNOVÁ, V. 2004. *Zdravá výživa*. Praha : Grada Publishing, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- MÁCHOVÁ, D., KUBÁTOVÁ, J. et al. 2011. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. 2010. 291 s., ISBN 978-80-247-2715-8
- PAVELEKOVÁ, I. a kol. 2006. *Základy zdravej výživy*. In HELD, Ľ. a kol. *Teória a prax výchovy k zdravej výžive na školách*. Bratislava : Veda SAV, 2006. s. 13-170. ISBN 80-224-0920-0
- ŠVAČINA, Š., MILLEROVÁ, D., BRETŠNAJDROVÁ, A. 2012. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. Praha: Triton, Lékařské repetitorium, 331 s., ISBN 978-80-7387-347-9

GULÁŠOVÁ I., BABEČKA J.: *Výchova k zdravému stravovaniu – zásady zdravej ...*

URSELLOVÁ, A. 2004. *Príručka vitamínov a minerálnych látok*. Bratislava : Noxi, 2004. 128 s. ISBN 80-89179-01-0.

VÉGH, V. 2009. *Vitamíny a minerály – vhodné odporúčania*. In: *Lekárň a lieky*. ISSN 1337-0065, 2009, roč. 3, č. 3, s. 7.