

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

prameny zdraví

POZNATKY,
KTERÉ NESTÁRNOU

Záchytný bod v záplavě
informací ze světa
zdravého životního stylu



To nejlepší,
co jsme přijali,
předáváme dál.

W magazinzdрави.cz

NEWSTART

vegetariánská strava
rehabilitační cvičení
škola vaření
přednášky
vodoléčba
masáže

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



OS Prameny zdraví
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6-Sedlec
tel.: 737 303 796, 226 886 861

POŘÍDETE SI KROKOMĚR – LIDÉ BEZ NĚJ NACHODILI O 27 % MĚNĚ

obsahuje 610 kalorií, kdežto v Evropě je to v průměru 465 kalorií. Klasický croissant v USA obsahuje 430 kalorií, v Evropě je obsah kalorií poloviční. Americké steaky mohou mít až 1 360 kalorií, zatímco v Anglii běžně 545 kalorií (což také není zrovna málo).¹⁹ Děti ve věku 7–17 let zkonsumují téměř dvakrát tolik kalorií, když jedí v restauraci, než když se najedí doma. Typický pro jídla v restauracích je vysoký obsah nasycených tuků.²⁰ Na spálení kalorií z jedné porce jídla ve fast food řetězci (700 kalorií) je třeba jedné až dvou hodin intenzivní fyzické aktivity.²¹

NEDOPORUČUJE SE PŘILÍŠNÁ ROZMANITOST

Jistě je vhodné mít pestrý jídelníček, nejíst stále totéž. Velká rozmanitost v rámci jednoho jídla se však nedoporučuje. Přezkoumání výsledků 39 studií poukázalo na zvýšenou konzumaci v případech větší rozmanitosti jídel. Ta byla ná-



sledně spojena s vyšší tělesnou hmotností a větším množstvím tělesného tuku.²² V jazyku nejsou mozkové buňky. Žaludek neumí počítat. © Čím větší rozmanitost, tím více se toho sní.



Používejte malé talíře. I když je v nich méně jídla, vypadají plné. Zpomalte při jídle. Důkladně sousto rozžvýkejte. Když koušete, odložte vidličku. Vyzkoušejte jedení čínskými hůlkami. To vás zpomalí. © A hlavně: Jezte jen to nejlepší – ovoce, zeleninu, luštěniny, ořechy a celozrnné obiloviny.

CESTA K ÚSPĚCHU

Pokud chcete být ve vaší snaze úspěšní, je třeba mít program hubnutí pod kontrolou. Ukázalo se, že ti, kteří si vedli záznamy o své hmotnosti, zkonsumovaných potravinách a úrovni fyzické aktivity, byli úspěšnější; v jedné studii dokonce tyto lidé zhubli o 6 až 18 kilogramů více než ti, kteří si žádné záznamy nevedli.

Výborným opatřením je pořídit si krokometr. Lidé bez krokoměru toho nachodili o 27 % méně. Velmi důležité je nehubnout sám. Zapojte se do nějaké skupiny. Vyberte si kamarádku, se kterou si můžete telefonovat a vzájemně se povzbuzovat. Dejte si konkrétní předsevzetí a seznamte s ním druhé.

Stanovte si cíle, které rozdělíte do menších kroků. Plánujte v předstihu každý den a na jeho konci zhodnoťte, jak se vám



JDE O ZMĚNU ZPŮSOBU ŽIVOTA, NE JEN O DIETU

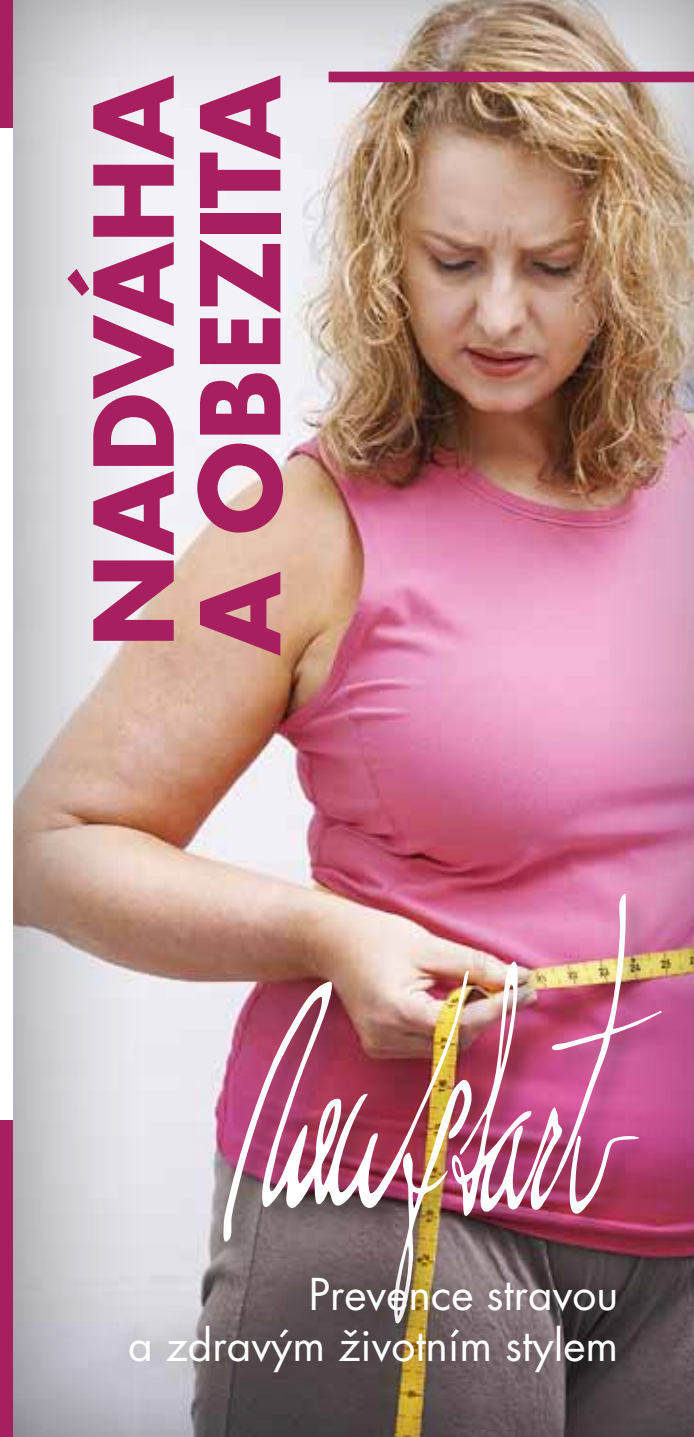
dařilo. Buďte pod dohledem lékaře. Čím častěji dochází pacient na kontrolu, tím jsou výsledky lepší.

Pokud se rozhodnete trvale zhubnout, musí se program kontroly váhy stát vaší prioritou. Nepokoušejte se o to, když kupujete dům, rozvádíte se nebo zažíváte jiné náročné období. Touhu se najíst v nás vyvolávají i vnější podněty. Možná budete muset doma přestavět nábytek – nebo si dokonce koupit nové křeslo k televizi. © Nebo přestat chodit do práce okolo cukrárny, z jejíž výlohy se na vás smějí koblíhy. Nenoste po kapsách drobné, které by vás mohly zlákat ke vhození do automatu s čokoládovými tyčinkami. Doma jezte jenom na jednom místě – a to u jídelního stolu. Použitelné zbytky od jídla ukládejte do neprůhledných nádobek v lednici. Naučte se na návštěvách zdvořile říkat „ne“. Odměňujte sami sebe za ztracená kila – ale ne jídlem. ©

Trvá asi jeden měsíc, než překonáte starý návyk a vytvoříte si nový. Nejde přitom jen o krátkodobou dietu, ale o změnu dosavadního způsobu života. Je proto třeba najít si i nové přátele, kteří budou mít podobné životní návyky a stejný životní styl jako vy.



NADVÁHA A OBEZITA



Newstart

Prevence stravou
a zdravým životním stylem

© PRAMENY ZDRAVÍ, o. s.

Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6-Sedlec
tel.: 737 303 796, 226 886 861
newstart@pramenyzdрави.cz

www.magazinzdрави.cz

INFORMAČNÍ SERVER PRO ZDRAVOU VÝŽIVU
A HARMONICKÝ ŽIVOTNÍ STYL

Fotografie © Shutterstock.com

NEDRŽTE POPULÁRNÍ DIETY – JEZTE!



Nadváha se stala epidemií s celosvětovým výskytem. Zvyšuje riziko nemocí srdce, rakoviny, cukrovky a mnoha dalších onemocnění.

Přestože si to většina lidí nemyslí, platí, že složení stravy a celkové množství přijatých kalorií souvisí s vaší tělesnou hmotností více než míra vaší fyzické aktivity. Pohyb však zůstává jednou ze zásadních činností, chcete-li zhubnout (a nechcete-li přibírat). Pro prevenci se doporučuje mírně intenzivní aktivita s dobou trvání 45–50 minut za den.¹ Při nadváze či obezitě je třeba denně strávit 60–90 minut mírně intenzivní pohybovou aktivitou, jako je např. chůze.²

Existuje řada prospěšných rad z oblasti výživy, které pomáhají efektivně zhubnout. Jednu z nich vám povíme hned na začátek – jezte! Nedržte populární diety. Jedině tak zhubnete trvale.

JEZTE JÍDLA S NÍZKÝM OBSAHEM KALORIÍ

Již před mnoha lety vědci zjistili, že člověk přijme mnohem více kalorií, když jí jídla s vysokou kalorickou hustotou, než když konzumuje pokrmy s nízkou kalorickou hustotou.³ Zařadte tedy do svého jídelníčku nízkokalorickou zeleninu – např. zelené fazolky, cukety, dýně, hlávkový salát či brokolici. Jejich předností je velký objem a zároveň málo kalorií! Současně omezte příjem potravin s vysokým obsahem tuku, jako jsou např. moučníky či dezerty.

ZVYŠTE KONZUMACI OVOCE A ZELENINY

Konzumace většího množství ovoce a zeleniny je spojená s nižší tělesnou hmotností. Zvýšení konzumace ovoce a ze-

HRNEK VAŘENÉ ČOČKY VÁM DODÁ 15 GRAMŮ VLÁKNINY

leniny jako náhrady za energeticky koncentrované potraviny může být vhodnou strategií i při léčbě obezních dospívajících.⁴

JEZTE MÉNĚ MASA A ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ

Studie ve Velké Británii ukázala, že méně přibírali na váze ti lidé, jejichž strava obsahovala méně živočišných produktů.⁵ Podle výsledků studie na 55 tisících Švédkách mají ženy vegetariánky přibližně poloviční riziko nadváhy nebo obezity oproti nevegetariánkám.⁶

DBEJTE NA DOSTATEČNÝ PŘÍJEM VLÁKNINY

Nízký příjem vlákniny je dobrým předpokladem pro pozdějšího nárůstu hmotnosti.⁷ Posílení příjmu vlákniny o 14 gramů za den bylo spojeno s poklesem příjmu energie a snížením hmotnosti o 1,9 kg za necelé čtyři měsíce. Jezte proto pravidelně celozrnné obiloviny nebo luštěniny. Hrnek vařené čočky vám dodá 15 gramů vlákniny (doporučená denní dávka vlákniny je 25–30 gramů). Pět krajíců chleba z celozrnné mouky obsahuje tolik vlákniny jako čtyřicet krajíců bílého chleba. Jeden pomeranč obsahuje tolik vlákniny jako pět sklenic pomerančové šťávy.

VYHÝBEJTE SE SVAČINKÁM

To je základní věc, kterou potřebují vědět (a praktikovat) dvě třetiny lidí s nadváhou, mají-li se dostat zpět na svoji ideální váhu (což je samozřejmě v příkrém rozporu s konceptem pěti jídel denně, který je u nás tak populární). Ve formě svačinek



dnes přijímáme nejméně čtvrtinu kalorií, jejich počet se zvýšil o 14 %, jejich kalorická hustota stoupla za několik málo let o třicet procent. Důležitou roli hrají přitom také slazené a alkoholické nápoje.⁸

JEZTE POTRAVINY V PŘIROZENÉM, NERAFINOVANÉM STAVU

Jedno jablko obsahuje 70 kalorií, sklenice jablečné šťávy 120 kalorií, sklenice slazeného jablečného nektaru 230 kalorií a kus jablečného koláče pak již 350 kalorií. Krajíc chleba má 60 kalorií, sušenka 120 kalorií, kus dortu bez polevy 200 kalorií, s čokoládovou polevou pak již 370 kalorií. Čokoládový dort s čokoládovou polevou pak má 445 kalorií.

DOBŘE SE NASNÍDEJTE

Ukázalo se, že mezi důležité faktory, které brání opětovnému přibrání na váze, patří pravidelná snídaneň.⁹ Ve studii se 4 000 účastníků, kteří dosáhli trvalého snížení hmotnosti, vědci zjistili, že 78 % z nich pravidelně snídalo. Dřívější poznatky prokázaly, že ti, kdo obvykle vynechávali snídani, byli vystaveni čtyřnásobnému riziku obezity.¹⁰ Nepravidelné stravování a opominání snídaně vedou k přibývání hmotností a abnormalitám u hladin krevních lipidů.¹¹

SNIŽTE CELKOVÝ PŘÍJEM TUKU

Meta-analýzy intervenčních sledování potvrdily, že diety s nižším obsahem tuku způsobují větší úbytek hmotnosti

HLAD JE PŘEVLEČENÁ ŽÍZEŇ A NENÍ HRANOLEK JAKO HRANOLEK

než diety s normálním obsahem tuku.¹² Četné epidemiologické a klinické studie prokázaly, že množství tělesného tuku souvisí s příjmem tuku stravou.¹³ V jiném sledování byli úspěšní při snižování hmotnosti ti, kteří snížili příjem tuků.¹⁴

JEZTE MÉNĚ ČASTO

Je energeticky náročnější zpracovat tři jídla denně než strávit pět či šest jídel denně.¹⁵ Zvlášť pokud víme, že lidé s nadváhou mají sklon při držení diet méně či více podvádět, proč jim k tomu dávat tři další příležitosti denně? U žen, které při snídani přijaly více kalorií než při večeři, byl prokázán větší úbytek hmotnosti.¹⁶ Proč to nezkusit,

jíst jen dvakrát denně a večeři zcela vynechat? (Víte, proč lidé vynechávají snídani? Nemají hlad, protože se dobře navečeřeli.)

PIJTE V PRVNÍ ŘADĚ VODU

Lidé, kteří pijí vodu, obvykle konzumují méně slazených nápojů. Za den tak mohou mít až o 200 kalorií nižší příjem a zároveň bývá jejich strava zdravější. Zvýšení příjmu vody proto vhodně podporuje vaše zhubnutí.¹⁷ Mnoho lidí s nadváhou jí, protože si

myslí, že mají hlad, avšak ve skutečnosti se jedná o žízeň. Vodu bychom měli optimálně přijímat mezi jídly, nikoli při nich. Zkuste vynechat slazené nápoje – přispívají ke zvyšování hmotnosti.¹⁸

DEJTE SI POZOR NA STRAVOVÁNÍ V RESTAURACÍCH

Restaurace dnes soupeří ve velikosti porcí. V USA se podávají větší porce než v Evropě, a je tam proto větší problém s obezitou. Například jedna porce hranolků v USA

ODKAZY NA LITERATURU

¹ Obesity Rev 2003;4:101–14

² Obese Rev 2002; 3:257–71 & 2003; 4:101–14; Handb Exp Pharm 2005; 170:137–63; Am J Clin Nutr 2005;(Suppl 1):226–95

³ Psychosomatic Medicine 1971;33:436–44

⁴ Am J Clin Nutr 2002;75 (No. 2S):372S

⁵ Int J Obesity 2006; Mar. 14 e-pub.

⁶ UC Wellness Letter Oct. 2005

⁷ JAMA 1999;282:1539–46

⁸ Prev Med 2001;32:303–10

⁹ Am J Clin Nutr 2005;82(Suppl):222–5S

¹⁰ Consumer Reports on Health Oct. 2005

¹¹ AJCN 2005;81:388–96 and 16–24; Int J Obes 2004;28:653–60; Eur J Clin Nutr 2004;58:1071–7

¹² Semin Vasc Med 2005;5:40–7

¹³ Lipids 2003;38:123–7

¹⁴ JADA 1998;98:35–9

¹⁵ AJCN 1991;54:783–7

¹⁶ J Nutrition 1997;127:75–82

¹⁷ Obes Res 2005;13:2146–52

¹⁸ Semin Vasc Med 2005;5:40-7

¹⁹ Nutrition Today 2001;36:276

²⁰ Nutrition Action Nov. 2001

²¹ AJCN 2005;81:337-8

²² Psychol Bull 2001;127:325-41



PRAMENY ZDRAVÍ
SPOLEČENSKÉ CENTRUM

Inspirování aktivity pro lepší život

- Klub zdraví
- Večery se zajímavými hosty
- Rekondiční cvičení
- Přednášky a semináře
- Sobotní bohoslužby
- Koncerty, výstavy a jiné...