

Nové směry ve výživě

Vegetariánství

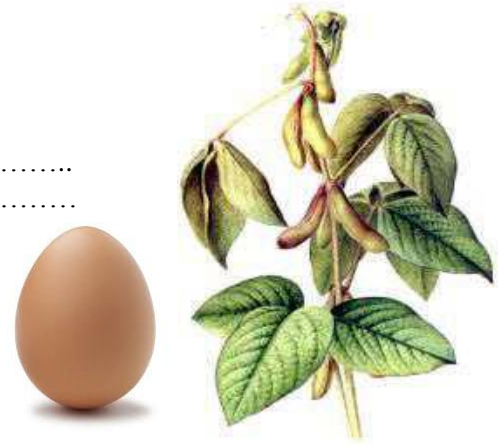
- **základ** - syrová rostlinná strava doplněná mléčnými výrobky a vejci
- **významným zdrojem plnohodnotných bílkovin je sója**

Podle skladby stravy se rozlišují 3 typy vegetariánství:

- **ovovegetariánství** - z živočišných produktů se jí pouze
- **laktovegetariánství** - z živočišných produktů se jí pouze
- **ovolaktovegetariánství**

Veganství

- přísné dodržování principů **konzumace rostlinné stravy**
- **žádné živočišné produkty**
- jediným zdrojem plnohodnotných bílkovin je **sója**

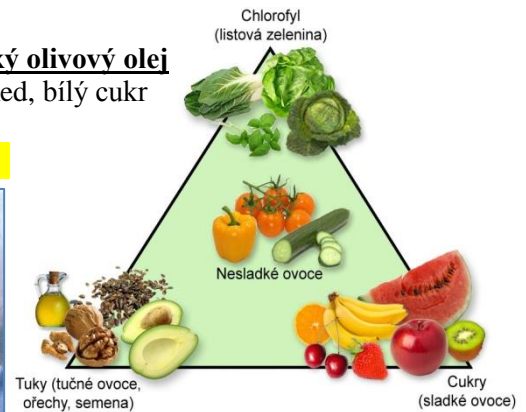


Vitariánství

- **český název pro syrovou veganskou stravu (bez tepelné úpravy)**
- **základ stravy - syrové ovoce, zelenina, ořechy, semena, klíčky, panenský olivový olej**
- nejí se maso, mléko, mléčné výrobky, veškeré obilniny, většina luštěnin, med, bílý cukr

Makrobiotika

- **Makros = velký, Bios = život**
- **George Óhsawa** - vytvořil název dietního systému
- **formuloval základy makrobiotiky**
- využil poznatků japonského lékaře Sagena Išizuky (19. stol)
- životní styl a dietní režim, který je založen **na taoistickém učení jin a jang**



Základní makrobiotická pravidla:

vyvážená strava, standardní makrobiotický talíř tvoří:

50 % celozrnné obilniny, 30 % zelenina (hlavně tepelně upravená a kvašená)

15 % luštěniny a mořské řasy, 5 % polévky

(**cereálie** (zrna, vločky), celozrnná mouka, **ovoce a zelenina z přirozeného podnebného pásma**, luštěniny, rostlinné oleje, olejnatá semena, ořechy, **divoké rostliny (kopřivy, pampelišky)**, maso zvěřiny, drůbeže a mláďat, **minerální voda, bylinné čaje**

Rizika alternativní výživy

Výživové systémy **s malým podílem živočišných potravin** představují riziko nedostatku **vit. B₁₂ - Ca - Fe - Zn a plnohodnotných bílkovin**.

Důvod: Fe, Ca a Zn se z rostlinné potravy s vysokým obsahem vlákniny se obtížně vstřebává

Výhody alternativní výživy:

- **vysoký přísun ovoce a zeleniny = vlákniny, nízký obsah tuků v jídelníčku**
- makrobiotika i vegetariánství doporučuje mnoho **zdraví prospěšných potravin** (tofu, tempeh, seitan ...)
- **tyto potraviny je však lépe zařadit do smíšeného jídelníčku!**



Racionální výživa

- **RATIO = rozum**
- vychází z vědeckých poznatků

Zásady racionální výživy:

- **pestrost a vyváženost stravy (WHO)**
- **EH stravy = výdej energie**
- **energetický příjem musí odpovídat věku, pohlaví a pracovnímu zatížení**
- **časové rozvržení stravy musí být v souladu s výdejem energie během dne - 25 % - 50 % - 15 % = snídaně - oběd - večeře**
- **šetrné způsoby úpravy potravin**
- **časté zařazování cereálií, bílého masa, čerstvého ovoce a zeleniny, mléčných výrobků**

- 5 - 6 menších porcí potravin denně
- **nevynechávat snídani**, je nutná pro nastartování metabolismu
- večeři nejpozději 4 hodiny před spánkem
- denně 5 porcí ovoce a zeleniny (asi 500 gramů)
- upřednostnit **bílé libové maso** před tučným červeným, málo uzenin, více ryb
- bílé pečivo, bílou rýži a těstoviny nahradit **celozrnnými**
- z mléčných výrobků používat především **zakysané mléčné výrobky**, tvarohy a netučné tvrdé sýry
- namísto živočišných tuků používat **tuky rostlinné**
- omezit množství **soli**
- dostatečný příjem **tekutin**
- pestrost, **pravidelnost** a střídmost stravy
- pořádně kousat, jíst pomalu a během jídla se nerozptylovat

doporučené složení
pestré vyvážené stravy



Slow Food

Organizace Slow Food vznikla jako reakce na otevírání občerstvovacích zařízení typu "Fast Food".

Slow Food je mezinárodní nezisková organizace, která vznikla v Itálii z popudu italského novináře **Carla Petriniho** v roce 1886 jako reakce na otevření prvního „fast food“ občerstvovacího zařízení nadnárodního řetězce McDonald v Itálii v historickém centru Říma. Cílem hnutí, které se spontánně neuvěřitelně rychle rozšířilo po celém světě, bylo **vytvořit paralelu k průmyslové velkovýrobě, která degraduje k primitivní konzumaci stejných potravin stejných chutí, ať jste v Římě, Tokiu či Buenos Aires.**

Cíl - klade si za úkol vážít si kultury stravování, podporovat a **chránit typické místní produkty, kterým by v rámci globalizace výroby hrozil úplný zánik a zapomenutí.**

Zásady:

- výroba potravinářských produktů a vaření jídel **bez použití škodlivých aditiv**
- **do držování ekologických zásad a zachování diverzity přírodních rostlinných a živočišných druhů**
- **využití dostupných domácích produktů a zamezení dovozu potravin, které lze vypěstovat na domácí půdě**
- **snížení ekologické zátěže spojené s dopravou potravin z jednoho konce světa na druhý**
- **co nejkratší obchodní řetězce výrobce - odběratel**
- **spravedlivá cena za kvalitní potravinářské produkty pro výrobce i zpracovatele**

Heslo hnutí Slow Food vztahující se k potravinářským surovinám i výrobkům:

„DOBŘÍ, ČISTÝ A POCTIVÝ“

Slow Food®

Jídlo z blízka

GMO potraviny

1. Co jsou GMO?
2. Jaký postoj zaujala ke GMO potravinám EU?
3. Jaká **pravidla platí pro uvádění GMO na trh** a pro jejich označování?
4. Co hovoří **proti GMO potravinám** - rizika GMO potravin!
5. Co hovoří **pro GMO potraviny** – přínos GMO potravin!
6. Které **GM plodiny** se již v Evropě používají?



Funkční potraviny

1. Co jsou funkční potraviny?
2. Jakou podobu mohou mít funkční potraviny?
3. Jaký je rozdíl mezi **funkčními a fortifikovanými** potravinami?
4. Která **probiotika a prebiotika** jsou součástí funkčních potravin?
5. Čím se liší **funkční a GMO** potraviny?
6. **Kde vznikl směr funkčních potravin** a ve kterých zemích se u této kategorie dosahuje nejvyšších prodejů a zisků?
7. Uveďte **příklady funkčních potravin** prodávaných v ČR!



Vývoj v oblasti nutriční hodnoty

