

Zaměřili jsme se na zdravou
a vyváženou stravu



MAKRONUTRIENTY: SACHARIDY

SACHARIDY

- ✓ Slouží jako zdroj energie
- ✓ Podporují regeneraci
- ✓ Pomáhají se zlepšením sportovního výkonu

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

DĚLENÍ

- **jednoduché**
slazené nápoje, sladkosti,
ovoce, softdrinky, med, bílé pečivo...
- **složité**
polysacharidy, luštěniny, brambory, rýže,
celozrnné pečivo, těstoviny, ovesné vločky...

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

PŘÍJEM

Optimální příjem by měl tvořit
cca 50 - 60 % celkového denního
příjmu potravy.

! Ale pozor, jednoduché cukry
by měly tvořit do 10 % z celkového
příjmu sacharidů.

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

Zaměřili jsme se na zdravou
a vyváženou stravu



MAKRONUTRIENTY: TUKY

TUKY

✓ Měly by tvořit **25 - 30 %**
z celkového energetického příjmu

✓ Mají nejvyšší energetickou
hodnotu ze všech makroživin

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

ZÁKLADNÍ DĚLENÍ TUKŮ

NENASYCENÉ mastné kyseliny

• **mononenasycené** - omega 9
olivový a řepkový olej, ořechy, avokádo

• **polynenasycené** - omega 3 a 6
omega 6 - slunečnicový, kukuřičný a sojový olej
omega 3 - mořské ryby, rybí tuk, lněné
a konopné semínko a oleje

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

ZÁKLADNÍ DĚLENÍ TUKŮ

NASYCENÉ mastné kyseliny

• příjem do 10 % z celkového příjmu tuků
maso, sádlo, máslo, kokosový olej

TRANS mastné kyseliny

• příjem do 1 % z celkového příjmu
• neprospívají zdraví
ztužený tuk, sladké pečivo, brambůrky

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211




Pro zajištění ideálního příjmu tuků
se doporučuje konzumovat ryby
či jiné zdroje **omega 3** alespoň **2-3x týdně**.

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

PROČ JSOU PRO NÁS TUKY DŮLEŽITÉ?

- ✓ Jsou zásobárnou energie
- ✓ Tvoří tepelnou ochranu a izolaci
- ✓ Napomáhají vsřebávat a využívat některé vitamíny
- ✓ Využívají se k tvorbě hormonů, které kontrolují krevní tlak, imunitní systém, růst a srážení krve

 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

NADBYTEK TUKŮ MŮŽE ZPŮSOBIT:

obezitu
zvýšený cholesterol
zvýšené riziko některých karcinomů
hormonální dysbalanci

 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

Zaměřili jsme se na zdravou a vyváženou stravu



MAKRONUTRIENTY: BÍLKOVINY

PROTEINY

- ✓ Tvořeny makromolekulami aminokyselin
- ✓ Živočišného i rostlinného původu
- ✓ Dělí se na plnohodnotné a neplnohodnotné (většina rostlinného původu)
- ✓ Měly by tvořit zhruba **15 - 25 %** denního příjmu
- ✓ Potřebné k růstu svalů, ale také hubnutí

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**

PROTEINY

- ✓ Základní stavební látka živých organismů
- ✓ Zahánějí hlad a napomáhají odbourávání tuků
- ✓ Ideální je kombinace živočišných a rostlinných proteinů
- ✓ Jsou součástí hormonů a enzymů
- ✓ Jsou zdrojem dusíku
- ✓ Ovlivňují imunitu a nervový systém

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**

PROTEINY

ŽIVOČIŠNÉ

červené maso a zvěřina, drůbež
ryby a mořské plody, vejce
mléko a mléčné výrobky

ROSTLINNÉ

sója a náhražky masa
luštěniny a obiloviny
pečivo a vločky, těstoviny
ořechy, suché plody, semínka
zelenina, houby, ovoce

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**

PROTEINY

- NEDOSTATEK

- narušení imunitního systému
- nedostatečný růst či obnova tkání
- poškození syntézy a funkce enzymů
- ovlivnění hormonální činnosti

+ NADBYTEK

- nevyužitě aminokyseliny působí na tělo toxicky
- nadbytečné bílkoviny se přeměňují na sacharidy a tuky
- zatížení trávicího systému a ledvin

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**

Zaměřili jsme se na zdravou
a vyváženou stravu



MAKRONUTRIENTY: VLÁKNINA

DRUHY VLÁKNINY

Doporučená denní dávka
je **30 g** vlákniny.

- **rozpustná**
ovoce, kořenová zelenina, čočka
- **nerozpustná**
cereálie, ořechy, semena

DRUHY VLÁKNINY

Doporučená denní dávka
je **30 g** vlákniny.

- **rozpustná**
ovoce, kořenová zelenina, čočka
- **nerozpustná**
cereálie, ořechy, semena

JE PROSPĚŠNÁ!

- ✓ Pomáhá trávicímu traktu
- ✓ Snižuje riziko srdečních chorob
- ✓ Snižuje riziko obezity a cukrovky 2. typu
- ✓ Snižuje riziko některých rakovin