

Studijní materiál k videokurzu
**ZDRAVÉ JÍDLO A ŽIVOT
JAKO ZÁKLAD PROSPÍVÁNÍ
V PRÁCI I SOUKROMÍ**

Margit Slimáková

ZDRAVÉ JÍDLO A ŽIVOT JAKO ZÁKLAD PROSPÍVÁNÍ V PRÁCI I SOUKROMÍ

Zdravá výživa a správná péče o sebe jsou základem prevence dnes nejběžnějších nemocí a nemocným mohou efektivně pomoci v jejich terapii. Zdraví je základem spokojeného života a maximální efektivity v práci. Přitom zdravě jíst a pečovat o sebe není žádná věda.

Margit Slimáková

Specialistka na zdravotní prevenci a výživu

1. Jak naše chování ovládá naše geny

- | To, co nejvíce ohrožuje naše zdraví je nezdravá strava, nedostatek pohybu a kouření. A to je vlastně velmi dobrá zpráva, protože výskyt těchto nemocí můžeme zásadně omezit našim chováním.
- | O svém zdraví ze všeho nejvíce rozhodujeme sami. A v dalších lekcích postupně probereme konkrétní doporučení, jak o sebe co nejlépe pečovat.

2. Zdravá výživa pro každého

- | Jezte skutečné potraviny a jídla z nich, pak už jenom vnímejte své tělo a podle jeho potřeb stravu dále směřujte.

3. Módní diety versus terapeutická strava

- | Netrapte se nesmyslným hlídáním a omezováním kalorií. Jezte skutečné potraviny a pro zdravotní prevenci nebo terapii vyzkoušejte některou z terapeutických diet. Základem takovýchto diet jsou také vždy jen skutečné potraviny.

4. Kolikrát a kdy nejlépe jíst

Jezte skutečné potraviny a jídla z nich. Počet denních jídel může být pro každého z nás jiný, ale nejběžněji většině z nás budou stačit tři jídla denně. Svačinky zvyšují riziko častějšího uvolňování inzulínu a tak i ukládání tuků do tukových zásob.

5. Přerušovaný půst

Jestliže chcete řešit potíže, jako jsou nadváha nebo cukrovka 2. typu, vyzkoušejte aspoň občas omezit počet denních jídel, nejlépe vynechat snídani nebo večeři. Co nedoporučuji, je zkoušení diet s omezením kalorií.

6. Co nejlépe jíst, jaké značky mají smysl

Jezte skutečné a minimálně průmyslově upravované potraviny. Když můžete, dopřávejte si těch se značkami bio, regionální a fairtradová potravina. Ostatní značky a tvrzení můžete ignorovat.

7. Ovoce s otazníky, zelenina vždy

Zeleninu si dopřávejte v nejrůznějších druzích a úpravách a hlavně téměř v každém jídle. Ovoce si užívejte namísto dezertů a především v jeho nezpracované podobě.

8. Obiloviny v nadbytku

Maximálně omezujte všechny výrobky z bílé mouky. Jezte obiloviny v jejich přirozené podobě, jako jsou kroupy, jahelné kaše, rizota, žitné kváskové chleby. V případě diety, která omezuje pšenici, nehledejte spásu ve speciálních bezlepkových potravinách. Mnohé z těchto polotovarů jsou založeny na škrobech a cukrech. Mají vyšší glykemický index, méně bílkovin a více cukrů.

9. Tuky od hysterie zpět na talíře

Do salátů anebo k dochucení už hotových jídel používejte jakýkoliv za studena lisovaný olej.

10. Bílkoviny potřebují kvalitu

Ideálním doplňkem ke koncentrovaným zdrojům bílkovin je zelenina. Zelenina s masem, s rybou, vejci nebo sýry je oblíbenou kombinací jídel při nízkosacharidové stravě. Takovéto jídlo dokonale zasytí, dodává všechny základní prospěšné živiny a doporučuji každému vyzkoušet.

11. Nápoje v pohodě a bez cukru

- | Hned na jaře nasbírejte kopřivy a z čerstvých si vařte čaje, který očistí tělo po zimě.
- | Po kopřivách kvetou petrklíče, které můžete sklízet jen na vlastní zahrádce, protože patří mezi chráněné byliny. Skvěle se hodí do čajových směsí pro odkašlávání.
- | V létě sbírejte květy lípy a divizny, které se také hodí do směsí při nachlazení.
- | Z čerstvé máty celé léto připravujte skvělou limonádu s okurkami a citronem a na zbytek roku si ji nasušte pro osvěžující čaj.
- | Na podzim sbírejte plody šípků a rakytníku, které mohou být základem většiny běžných čajů. Bez sbírání si můžete dopřávat zázvor, který si koupíte, a kousky tohoto kořene v čaji s citronem a medem řádně zahřejí.
- | Vedle bylin sušte ovoce, které čaje skvěle doplňuje anebo může být základem ovocného čaje. Nejchutnější je míchat sladké a kyselé příchutě. Moje nejoblíbenější směs je šípek s hruškami a rakytník s moruší. Hrušky pohodlně nasušíte doma a vzácnější moruše dnes nabízí hned několik super zdravých online obchodů.

12. Organizace nakupování

Nejčerstvější potraviny nakoupíte přímo u zdroje. Proto doporučuji investovat čas do průzkumu možností, které ve svém okolí máte. Projděte si online mapy farem, které prodávají ze dvora, a mapy komunitou podporovaných zemědělství, najděte si nejbližší farmářské trhy a obchůdky.

13. Organizace vaření

Doporučuji vyzkoušet připravit si kaši do skleničky. Tyto kaše se připravují večer a zvládnete je za pár minut. Potřebujete uzavíratelnou skleničku, velikosti podle vašeho hladu. Nejdříve asi do třetiny skleničky dáte ovesné vločky se lžící chia semínek, vločky se semínky zalejete mlékem, a to kravským nebo rostlinným anebo vodou, druhou třetinu skleničky naplníte bílým jogurtem a poslední třetina budou vaše oblíbené příchutě. Vhodné je ovoce, oříšky, čokoláda, med.

Doporučuji vyzkoušet třeba jahody s nastrohanou hořkou čokoládou anebo nastrohanou mrkev s vlašskými ořechy a rozinkami nebo medem. Možností jsou desítky a každý den můžete mít trochu jinou kaši. Takto večer připravenou skleničku jen uzavřete, protřepete a necháte stát do rána v kuchyni.

Na rychlou večeři po práci jde připravovat nejrůznější rizota nebo krupota z předem o víkendu uvažené obiloviny. Stačí, když si pak v týdnu večer na kokosovém tuku šetrně osmažíte jakoukoliv

oblíbenou zeleninu, přidáte a společně přihřejete předem uvařenou obilovinu, dochutíte kořením a na talířích nastrouhaným sýrem.

Jako lehčí, třeba letní, večeři v týdnu můžete zkusit i jen salát, ale je třeba abyste nepojídali pouze listí – to by vás nezasytilo a spíš přivedlo za chvíli po večeři k dojednání všeho nezdravého, co doma najdete. Proto doporučuji k salátu vždy přidat i zdroj kvalitních bílkovin a tuků. Může to být tuňák, uvařené vejce, předem uvařená cizrna nebo fazole.

14. Praktické tipy pro jezení v práci s mizernou nabídkou okolo

Když je to možné, nakupujte aspoň něco zdraví prospěšného po cestě do práce a v ní, vybírejte to nejlepší.

Když se v okolí nic prospěšného hotového nenabízí, intenzivněji plánujte jídlo z domu.

Saláty a kaše do skleničky, polévky nebo směsi ořechů s čokoládou je snadné připravit doma, přinést s sebou a v práci jíst. Všechny tyto možnosti jsou chutné, snadno stravitelné a výživově bohaté.

15. Zvládání diet v rámci rodiny a kolektivu

| V rodinách s dětmi doporučuji jíst společně a jednotně. V rodinách, kdy jeden z členů musí dodržovat terapeutickou dietu, je doma nejsnazší přizpůsobit se této dietní stravě. V práci s dietujícím kolegou doporučuji podporu formou pochopení a umožnění dodržování dietní stravy při společných pracovních jídlech.

16. Jídlo na cestách

| Věnujte pár minut průzkumu možností, které vám cesta nabízí. Takováto příprava skoro jistě ušetří mnohem více času na místě a zajistí i lepší jídlo.

17. Slunce, spánek, dobrá nálada a mikroby

- | Jezte dostatek zeleniny a vlákniny.
- | Jezte fermentované a živé potraviny, jako jsou klíčky.
- | Maximálně omezte přidaný cukr.
- | Při chronických potížích zkuste vyloučit mléko, lepek anebo třeba glutamáty.
- | Nejezte vysoce průmyslově upravené potraviny.

18. Pohyb přirozeně a po celý den

- | Zkuste přehodnotit všechny své sedavé aktivity. Několik dnů zapisujte, jak dlouho a proč sedíte, a následně promyslete a naplánujte, které z těchto činností by bylo možné dělat i vestoje. Mně třeba nejvíce vyhovuje telefonování vestoje.
- | Nastavte si na budíku nebo počítači službu, která vás každých 20 až 30 minut upozorní na potřebu dvouminutové přestávky. Bezpečným maximem sezení je hodina, ale po té by už vždy měla být aspoň desetiminutová přestávka.
- | V případě, že je to možné, chodte do práce pěšky nebo jezděte na kole.
- | Pro zvýšení celkové pohyblivosti používejte krokoměr.
- | Doporučuji podpořit zdraví zaměstnanců a tak i efektivitu jejich práce vhodným stolem. Ze zdravotního hlediska je zdraví prospěšný pracovní stůl nejdůležitějším vybavením kanceláře.
- | Co to je zdravý stůl? Zdravý stůl je ten, který umožňuje práci také vestoje. Na trhu jsou dostupné nejrůznější vysoké stoly, které je však třeba kombinovat s běžným stolem, protože nonstop práce vestoje také není ideální. Nejlepším řešením jsou proto tzv. výškově nastavitelné stoly pro práci vestoje i vsedě.
- | Doporučuji také přeorganizovat kanceláře tak, že zaměstnanci budou nuceni v průběhu běžné práce chodit, například často používané knihy a šanony dát na vzdálenější police nebo do jiné místnosti.

- | Nahradte vysedávací schůzky a porady mítinky vestoje nebo schůzkami za chůze, úplně nejlépe venku. Výhodu schůzek venku skvěle vyjadřuje anglické „getting out of the box makes it easier to think outside of the box“ (dostat se z boxu – kanceláře usnadňuje myslet mimo box, tedy jinak).
- | Krokoměr, telefonování vestoje a plánování pohybu, i kdybyste měli začít pouhým ležením na cvičební podložce anebo procházkou naboso v trávě.

19. Drogy od léků přes alkohol až po sladkosti?

- | Nezačínajte kouřit a ti co už kouříte, okamžitě přestaňte. Dnes je dostatek kvalitních kurzů, které pomáhají a myslím, že i rozšiřující se nekuřácké prostředí ve vyspělých zemích také může nekuřáctví jenom podpořit.
- | Ti, kteří zvládáte alkohol udržet pod kontrolou, jej takto zejména v rámci společenských událostí konzumovat můžete. Ženám, které mají v rodině výskyt rakoviny prsu bych doporučila ještě méně alkoholu než se běžně považuje za bezpečné, tedy maximálně do deci denně, a těm, kteří alkohol nekonzumují, doporučuji ani nezačínat.

20. Jak převést své zdravé plány a přání do praxe

Proto doporučuji i na osobních cílech pracovat obdobně jako na těch profesních. Pořídte si kalendář a do toho pište, čeho chcete dosáhnout. Rozhodněte se pro dvě až tři drobnosti a denně sledujte jejich plnění. Klidně si pište, že máte sníst hlavičku brokolice a udělat jeden dřep. Poté, co budete pravidelně jíst brokolici a dělat dřepy, si přidejte další cíl. Takto můžete za pár měsíců po krocích vybudovat úplně nové návyky, zlepšit své zdraví.