**Výživa 3. ročník**

**Témy:** Vegetariánska strava

Surová strava

Zásady správnej výživy

Význam rozdelenia diét

**Vegetariánska strava**

Vegetariánska strava sa zameriava na stravu **rastlinného**  **pôvodu**. Názory na vegeta -

rianizmus sa dnes do istej miery líšia. V podstate môžeme vegetarianizmus rozdeliť na dva typy:

* + **prísny vegetarianizmus,**
  + **voľný vegetarianizmus.**

**Prísny** **vegetarianizmus** – uznáva len rastlinnú stravu a vylučuje všetky zdroje živočíšnych potravín. Z hľadiska moderných názorov na výživu možno prijať argumenty, ktoré obhajujú prísny vegeterianizmus. Rastlinná strava je energeticky menej výdatná, a preto sa na úplné krytie energetických požiadaviek vyžaduje jej väčšie množstvo. Rastlinné bielkoviny sú menej hodnotné, ale dajú sa nimi kryť všetky potrebné esenciálne aminokyseliny. Rastlinnou stravou sa ťažšie dopĺňa vitamín B12, ktorý má živočíšny pôvod, a niektoré anorganické látky, predovšetkým vápnik, železo a jód.

**Voľný** **vegetarianizmus** – využíva okrem čistej rastlinnej stravy aj mlieko, mliečne výrobky a vajcia. Je to strava bez mäsa a možno z nej zostaviť plnohodnotný jedálny lístok.

Vegetarianska strava má svoje zdravotné prednosti, ale i riziká pri jej nesprávnom zostavení.



**Surová strava**

Pri tepelných technologických postupoch vznikajú v potrave mnohé zmeny, ktoré väčšinou zlepšujú stráviteľnosť potravy, sprístupňujú chuťové vlastnosti a uľahčujú jej spracovanie

v tráviacom systéme.

Tepelné spracovanie potravy má však aj svoje nevýhody, ktoré boli už dávnejšie známe. Preto sa našli zástancovia názorov, ktoré odporúčali čo najväčšiu konzumáciu potravín v surovom stave.

Dnes sa k tejto otázke staviame diferencovane. V surovom stave ponechávame tie potraviny, ktoré môže náš tráviaci systém dobre spracovať a ktoré sú pritom bohaté na niektoré z cenných zložiek citlivých na teplo. Na prvom mieste sú to vitamíny, predovšetkým vitamín C. Dotýka sa to najmä rastlinnej potravy predovšetkým zeleniny a ovocia. Zo živočíšnej potravy využívame

v surovom stave najmä mlieko a niektoré mliečne výrobky.

Surovú stravu preto dnes chápeme najmä ako doplnkovú stravu. Pri tepelnom spracovaní všetkých druhov potravín však volíme taký čas a taký spôsob prípravy, aby sa čo najmenej zhoršila ich biologická hodnota, a aby pritom bola strava po takejto príprave stráviteľnejšia a chutnejšia.

**Zásady správnej výživy**

Aby naša strava spĺňala všetky nároky organizmu, musíme pri jej množstve, zložení, príprave, časovom rozdelení a pri jedle dodržiavať niekoľko dôležitých zásad.

a) **Energetická** **hodnota** **stravy** má zodpovedať potrebám organizmu. U zdravých dospelých ľudí má nahrádzať ich energetický výdaj. V priebehu života treba však prívod energie prispôsobovať zmenám v spôsobe života. V detstve, keď sa telová hmota zväčšuje a rastie, má byť prívod energie vyšší, ako je jej denná strata. V neskoršom veku sa má zas postupne znižovať.

b) **Zloženie** **stravy** má byť také, aby v správnom množstve obsahovala všetky základné organické živiny. Rovnako dôležitý, ako aj správny pomer a  množstvo bielkovín, tukov a sa-

charidov je aj správny prívod ďalších zložiek výživy, vitamínov a minerálnych látok. Pokrmy treba konzumovať tak, aby v nich boli zastúpené každý deň všetky základné skupiny potravín. Tým zabezpečíme v každodennej strave všetky potrebné živiny.

c) Dôraz kladieme aj na **správnu** **prípravu** **stravy**. Naša strava sa skladá z potravín, ktoré sa v prevažnej miere nespotrebujú v takej forme, ako sa dopestovali, ale sa rozlične technologicky spracujú. Treba voliť vždy taký spôsob prípravy, ktorý je pre spracované jedlo najvhodnejší a ktorý šetrí výživnú hodnotu potravín.

d) Dôležité je aj **správne** **časové** **rozdelenie** **stravy**. Celodenné množstvo potravy rozdeľujeme najčastejšie do 3 až 5 denných jedál. Pri našich stravovacích zvyklostiach sú to väčšinou 3 hlavné jedlá – raňajky, obed a večera, ktoré dopĺňame olovrantom, prípadne desiatou.

Z celodenného energetického obsahu má pripadnúť 20 – 30 % na raňajky, 40 - 50 % na obed, ako hlavné jedlo a asi 15 – 25 % na večeru. Zvyšok dopĺňame desiatou alebo olovrantom. Večera nemá presahovať množstvo jedla, ktoré prijímame ráno.

e) Veľmi dôležité je aj **prostredie** **pri** **jedle**. Od prostredia pri jedle, od spôsobu podávania jedla, od jeho vzhľadu závisí do takej miery, ako sa potrava využije a ako pomôže udržiavať zdravý telesný vývoj.

f) Pri zásadách správnej výživy nesmieme zabúdať i na **pitný režim**. Dospelý človek by mal denne vypiť 2-3 litre tekutín (voda, minerálne vody, čaj).

**Význam rozdelenia diét**

Výživa nie je len dôležitým činiteľom na udržanie zdravia človeka, ale má dôležitú úlohu aj pri liečení niektorých ochorení. Poruchy metabolizmu tráviacej sústavy, srdca a obličiek možno priaznivo ovplyvniť vhodne volenou stravou. Pravidlami výživy a životosprávou chorých ľudí sa zaoberá **dietetika**. Predpisuje spôsob výživy – diétu pri ochoreniach. Vychádza pritom s poznania porúch, ktoré vznikajú pri jednotlivých chorobách.

**Liečebný účinok stravy pri určitých ochoreniach dosahujeme napríklad:**

* **zmenou** **množstva** **stravy** – tento spôsob volíme pomerne zriedka, v skutočnosti len tam, kde chceme dosiahnuť pokles alebo vzostup hmotnosti,
* **zmenou** **pomeru** **základných** **živín** – pri niektorých ochoreniach bielkoviny zvyšujeme alebo znižujeme, sacharidy a tuky často znižujeme,
* **výberom** **potravín** – pri niektorých ochoreniach sú určité druhy potravín zakázané, obmedzené alebo uprednostnené,
* **technologickou úpravou potravín** – potraviny melieme, mixujeme, krájame a pod.,
* **zmenou časového rozdelenia stravy** – pri väčšine diét je dôležité potraviny podávať častejšie, ale v menšom množstve.

V minulosti sa diéty rozdeľovali najmä podľa chorých orgánov. Tú istú diétu však môžeme použiť pri viacerých druhoch ochorení. Preto sa dnes usilujeme rozdeliť diéty podľa určitých zásad.

**Všetky diéty môžeme rozdeliť do dvoch skupín:**

1. Diéty, v ktorých sa zdôrazňuje **kvalita** vo výbere a spracovaní potravín. Sem patria väčšinou diéty pri rozličných ochoreniach tráviaceho traktu.
2. Diéty, kde je v popredí **kvantita**, teda zmena v celkovej energetickej hodnote alebo v zmena podielu základných živín .Tieto diéty sa uplatňujú pri ochoreniach látkovej výmeny.

Tento moderný prístup sa využíva pri vypracovávaní diétneho systému. Zaviedol sa do praxe už dávnejšie, ale v poslednom čase sa stal základom pre diétny systém pre nemocnice a na tom podklade aj pre kúpeľnú liečbu.