

KVALITNÍ STRAVA

jako cesta ke zdraví a vyšší kvalitě života

Kvalita
života



Kvalita
potravin

Semafor
zdraví

KVALITA ŽIVOTA je měřitelná mírou prožívání harmonie, sebevědomí a svobody

ZDRAVÍ A KRÁSA

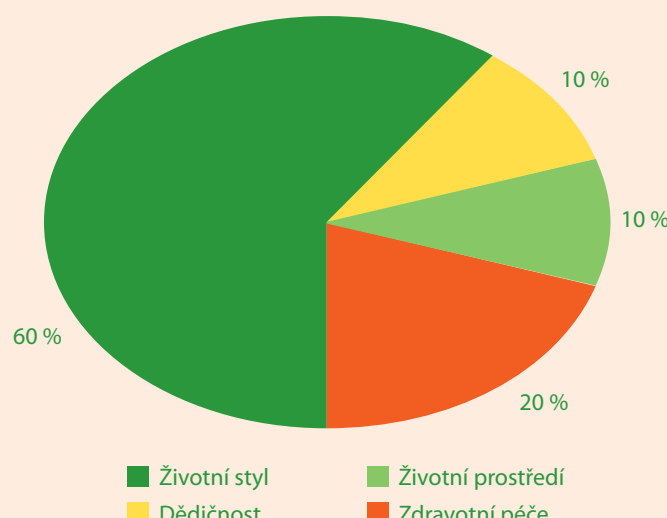


Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a společenské spokojenosti

a nejen nepřítomnost nějakého neudu.

Světová zdravotnická organizace (WHO) 1948

Největší vliv na zdraví má životní styl Zdraví máte ve svých rukou



Výživa podporující zdraví přispívá ke snížení

1	výskytu hypertenze	o 33% – 50%
2	úmrtí na kardiovaskulární onemocnění	o 33% – 50%
3	výskytu rakoviny	o 25% – 50%
4	výskytu cukrovky	o 40% – 90%
5	operací žlučníku	o 75%
6	výskytu zlomenin	
7	výskytu obezity	

Výživa podporující zdraví bez zohlednění environmentálních rizik stravy

LUŠTĚNINY, OBILOVINY
obiloviny se všemi složkami
zrna

ZELENINA A OVOCE

OLEJNATÁ SEMENA
✓ vysoký obsah ochranných látek, především vlákniny
✓ vysoký obsah v dnešní stravě nedostatkových vitamínů a minerálních látek

ZAVÉST SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM

ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY
× vysoký obsah energie, bílkovin, tuků,
× neobsahují ochranné látky
× mají nízkou antioxidační aktivitu
× jsou zesilovačem kontaminace životního prostředí

SŮL, DENATUROVANÉ A TRVANLIVÉ POTRAVINY
(cukr, bílá mouka, ztužené tuky, za tepla lisované oleje, apod.), které mají zpravidla:
• odstraněné **výživné látky**
• přidané látky **abiogenní**

SÍLA A MOC

Vliv stravy na výkonnost sportovců

Pro zvýšení výkonu a vytrvalosti sportovců jsou dnes doporučována zeleninová, nebo ovocná jídla doplněná obilovinami, luštěninami a olejnatými semeny.



Jan Müller

Mistr světa v thajském boxu v super těžké váze. Dvacet roků je vegetariánem, boxuje osm roků.

Vliv stravy na výkonnost gladiátorů

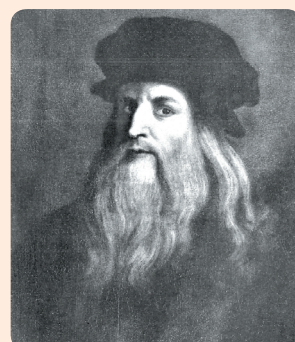


Gladiátoři ve Starém Římě svoji sílu a vytrvalost stavěli na konzumaci ječmene a luštěnin.

Vliv stravy na intelektuální výkonnost

Lehká ovocná a zeleninová jídla podporují intelektuální a fyzický výkon i v odpoledních hodinách po obědě.

Leonardo Da Vinci
(1452–1519)



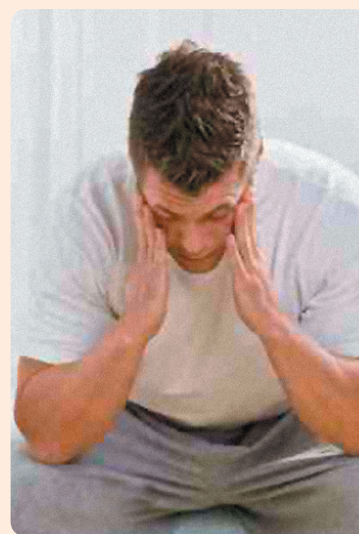
Naopak po konvenčním obědě zpravidla usínáme.



Vliv stravy na intelektuální výkonnost

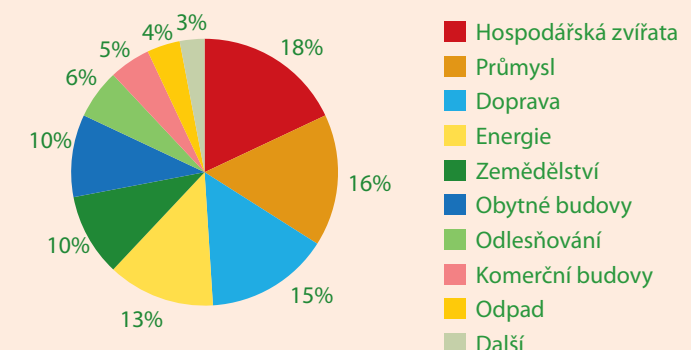
V dnešní době jsou největší překážkou vysokého intelektuálního výkonu *deprese*.

Jejich vznik úzce souvisí s nedostatky ve výživě (např. nedostatek hořčíku nebo vysoká hladina homocysteinu).



ROZVOJ A VZTAHY

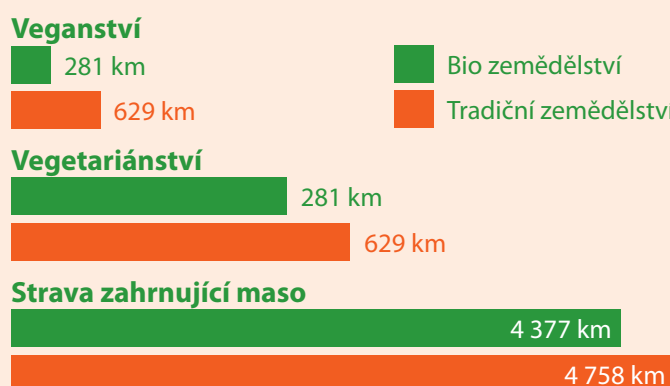
Vliv způsobu stravování na změny klimatu



Číslo založeno na následujících zdrojích: Dlouhý stín hospodářských zvířat, UN Organizace pro výživu a zemědělství, 2007; Světový institut zdrojů, (čísla reprezentují „Konečné užití/aktivitu“)

Skleníkový efekt z různých způsobů stravování

Na obyvatele a rok v kilometrech ujetých automobilem*



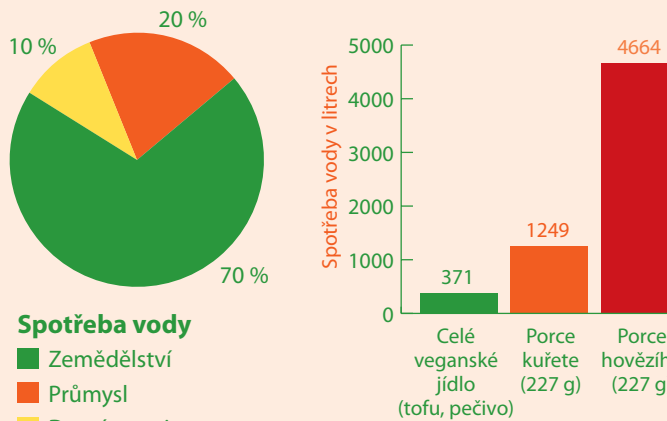
* ekvivalent emisí CO₂ automobilu BMW 118d s emisími 119 g CO₂/km. Zdroj: Foodwatch, Der Spiegel.

Sociální vlivy výživy

HLAD	PŘEJÍDÁNÍ
923 milionů hladových 5,5 milionů dětí každým rokem umírá na podvýživu	1,2 miliardy obézních 80 % euro-americké civilizace předčasně umírá na rakovinu a srdečně cévní choroby
Potřeby všech hladovějících by 14krát pokrylo 760 milionů tun obilí, kterým je každoročně krměn dobytek.	
1 HEKTAR PŮDY VÝPRODUKUJE OBŽIVU PRO	
22 lidí z brambor 19 lidí z rýže	2 lidí z jehněčího 1 člověka z hovězího

Zdroje: UNICEF, Tiskové centrum, květen 07. Monbiot "The Pleasures of the Flesh", 2008. Lester R. Brown, Outgrowing the Earth, chap. 3, W.W. Norton & Co., 2005

Sociální vlivy výživy Šetřeme vodu

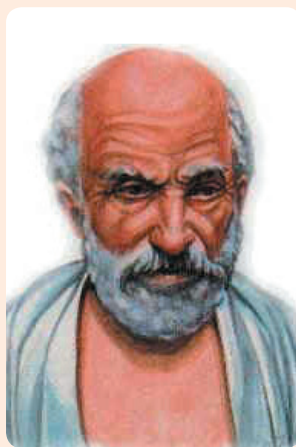


Spotřeba vody
■ Zemědělství
■ Průmysl
■ Domácnosti

Zdroje: Vodní složka při produkci potravin v Kalifornii, Water Education Foundation, září, 1991.

KVALITA POTRAVIN – jen z kvalitních potravin může být kvalitní jídlo

Jen z kvalitních potravin může být kvalitní jídlo



„Nechť tvé potraviny jsou tvým lékem, a ne tvé léky tvými potravinami.“

Hippokrates, 5. stol. př. Kr.

1. **Zemědělská produkce**
2. **Potravinářská výroba**
3. **Příprava jídel**

1. Zemědělská produkce a prvovýroba

PŘÍKLADY PLUS VLIVŮ	PŘÍKLADY MÍNUS VLIVŮ
1. BIO (ekologie, více živin) 2. LOKÁLNÍ (ekologie, ekonomika) 3. FAIRTRADE (férové odměny dělníkům)	1. GM POTRAVINY (neplodnost, problémy s imunitou, zrychlené stárnutí, atd.), 2. UMĚLÁ HNOJIVA (nedostatečná výživa rostlin, méně živin).

2. Potravinářská výroba

PŘÍKLADY PLUS VLIVŮ	PŘÍKLADY MÍNUS VLIVŮ
1. Použití kvalitních potravin 2. Postupů bez chemie 3. Nesnižuje obsah živin 4. Odstraňuje abiogenní látky	1. Používá GM potravin a potravin se sníženým obsahem živin 2. Přidává abiogenní aditiva 3. Zbavuje potravinu výživných a ochranných látek

3. Příprava jídel v gastro provozech a doma

PŘÍKLADY PLUS VLIVŮ	PŘÍKLADY MÍNUS VLIVŮ
1. Postupy, které eliminují vliv abiogenních látek (kvásek, délka vaření, apod.) 2. Technologie, které zachovávají živiny (vaření v páře, vaření za nízkých teplot)	1. Potraviny s vysokým obsahem aditiv 2. Technologie kontaminující (hliníkové části strojů, neregulované vaření, apod.) 3. Technologie, nezachovávají živiny (nevhodné teploty, nevhodné skladování, apod.)

SEMAFOR ZDRAVÍ – kvality způsobů stravování

Semafor kvality způsobů stravování

	ČESKÁ KUCHYŇ OSMDESÁTÝCH LET KONVENČNÍ způsob stravování dnešního průměrného občana.
	MODERNÍ ODLEHCENÁ JÍDLA „ZDRAVÝ“ či RACIONÁLNÍ způsob stravování kompromis mezi poznatky vědy o výživě a současnými stravovacími návyky.
	MODERNÍ ZDRAVÁ JÍDLA VÝŽIVA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ – respektování současných vědeckých poznatků bez kompromisu

Vliv Semaforu na zdraví

	KONVENČNÍ 1. Má vliv (30–40%) na vznik většiny typů nádorových onemocnění 2. Je jedním z hlavních faktorů srdečně cévních chorob, obezity a cukrovky Dle Světové zdravotnické organizace (WHO)
	„ZDRAVÝ“ ČI RACIONÁLNÍ Poškozuje zdraví cca o 10% – 30% méně než strava konvenční. Na základě srovnání vlivu na zdraví různých způsobů stravování
	VÝŽIVA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ Přispívá ke zlepšení zdravotní stavu o 30% – 90%. Na základě nejnovějších vědeckých poznatků o výživě

Zásady semaforu pro jídla a potraviny

	ZACHOVÁVÁJÍ PŮVODNÍ SKLADBU POKRMŮ A JEJICH CHUŤ (nové potraviny jen pokud se nezmění původní chuť)	ČERVENÉ JÍDLO SE SKLÁDÁ Z PŘEVÁŽNĚ ČERVENÝCH POTRAVIN, ZELENINA/ OVOCE SE PŘIDÁVA K JÍDLŮM DLE TRADICE (červená masa, bílá mouka, řepný cukr, apod.)
	ZACHOVÁVÁJÍ PŮVODNÍ SKLADBU POKRMŮ, ALE CHUŤ SE MŮŽE JIŽ MĚNIT (nové potraviny jen pokud se nezmění původní skladba jídel)	ŽLUTÁ JÍDLA SE SKLÁDAJÍ ZE ŽLUTÝCH POTRAVIN, VŽDY ZELENINA/OVOCE (drůbeží a rybi maso, sýry, moučné pokrmy z víc jak 30% celozrnných obilovin nebo luštěnin, apod.)
	OBSAHUJÍ NOVÉ POTRAVINY A MOHOU MÍT I NOVOU SKLADBU POKRMŮ	ZELENÉ JÍDLO SE SKLÁDÁ ZE ZELENÝCH POTRAVIN, VOLNĚ ZE ZELNINA/OVOCE (tofu, kláso, apod., moučné pokrmy z víc jak 50% celozrnných obilovin nebo luštěnin, apod.)

Doporučení Semaforu pro výběr jídel

	ČESKÁ KUCHYŇ OSMDESÁTÝCH LET Zdraví by tato jídla měla volit jen výjimečně a nemocní by se těmto jídlům měli zcela vyhnout.
	MODERNÍ ODLEHCENÁ JÍDLA Tato jídla by měli státníci volit jen tehdy, pokud se cítí být v dobré kondici.
	JÍDLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ Tato jídla by měli volit státníci pro zvýšení a udržování své jinak dobré kondice. Pro nemocné a obézní by tato jídla měla být základem, který podpoří a urychlí jejich léčbu