

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

Střední školy

Sladkosti, slanosti

Vrchol pyramidy tvoří potraviny, které bývají často zastoupeny v našem jídelníčku a jsou koncentrovaným zdrojem rychlé energie. Při jejich nadměrné konzumaci dochází k negativnímu vlivu na zdraví (obezita, cukrovka 2. typu, srdečně-cévní onemocnění apod.), a proto doporučujeme konzumaci těchto potravin snížit na minimum či je z jídelníčku zcela vyřadit.



i Víte, že nadměrná konzumace jednoduchého cukru (kolové nápoje, čokoládové tyčinky, oplatky, energetické nápoje, džusy, bílé pečivo apod.) způsobuje vytváření nových tukových zásob?

Maso, ryby, semena, ořechy, oleje, máslo

Potraviny v tomto patře pyramidy jsou zdrojem bílkovin a tuků. Tuhy jsou v těle důležité jako zásobní forma energie, ale také tvoří tepelnou a mechanickou ochranu orgánů. Tuhy jsou také důležitou součástí buněčných membrán a některých hormonů, a proto hrají velmi důležitou roli ve zdravé výživě.



i Víte, že ořechy jsou zdroje zdravých prospěšných tuků a měli bychom je jíst každý den?

Mléčné výrobky, jogurty, sýry, vejce, luštěniny

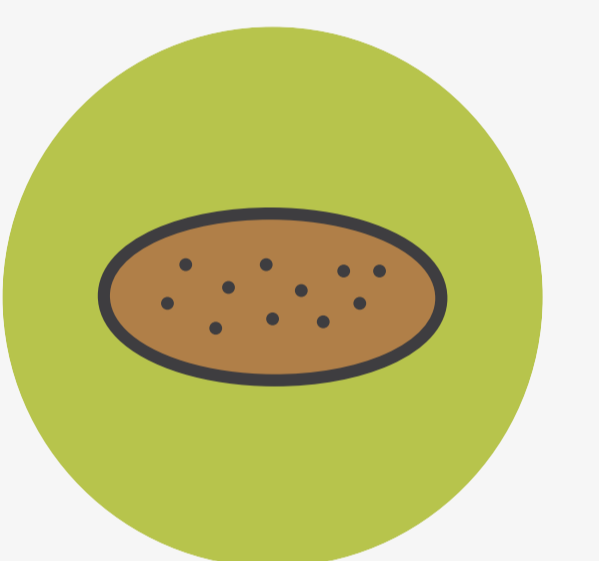
Potraviny v tomto patře pyramidy jsou významným zdrojem bílkovin. Bílkoviny získáváme jak z živočišné, tak i z rostlinné potravy. Jednotlivé potraviny mají v bílkovinách různě zastoupené esenciální aminokyseliny – podle toho se liší jejich využitelnost. Pro co největší využitelnost bílkovin je důležité jejich zdroje v jídelníčku pestře střídat.



i Víte, že arašidy (neboli burské oříšky) nejsou ořechy, ale luštěnina?

Obiloviny, brambory, pečivo, těstoviny

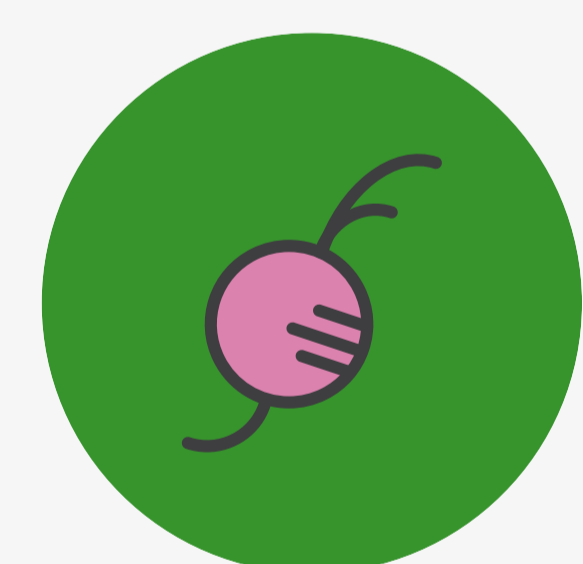
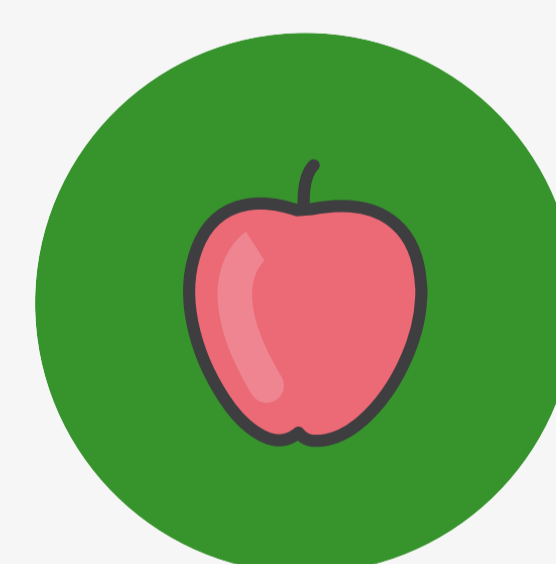
Potraviny v tomto patře pyramidy jsou významným zdrojem sacharidů. Ne všechny sacharidy jsou ale zdraví prospěšné. Proto si pečlivě vybírejte, jaké potraviny z této kategorie budete jíst. Ve stravě by měly převažovat varianty celozrnné, protože mají nižší glykemický index, vyšší obsah vlákniny a vyšší obsah prospěšných látek, jako jsou vitaminy a minerály, než varianty ne-celozrnné.



i Víte, že brambory jsou zdrojem vitamínu C?

Zelenina, ovoce

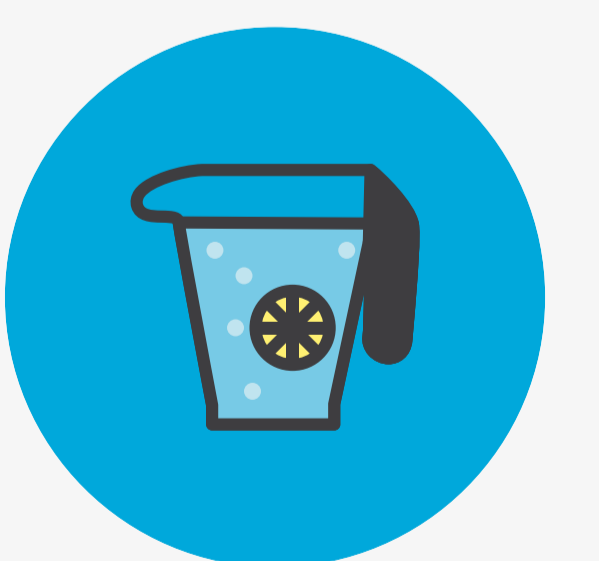
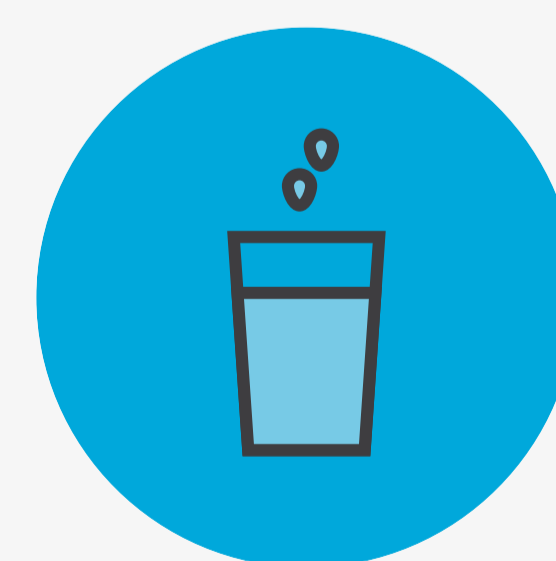
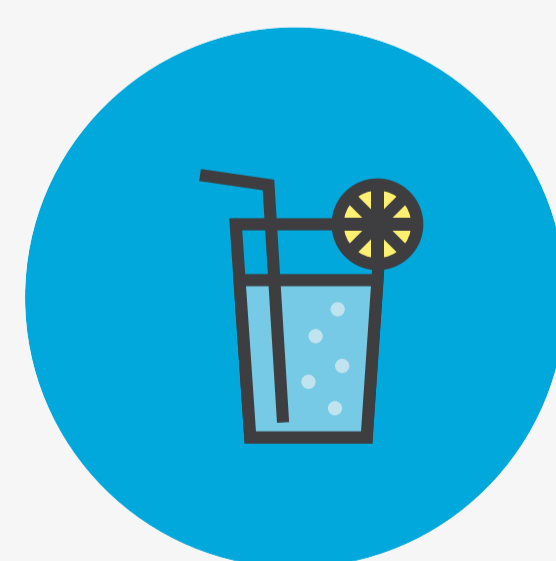
Každý den si dejte alespoň pět porcí z této kategorie. Porce znamená jedno jablko, hrst jahod, miska listového salátu atd. Zelenina a ovoce jsou ve výživě důležité, protože obsahují pro tělo nezbytné látky, jako jsou vitaminy, minerály, ale také vláknina či fytochemikálie. Vybírejte si tyto potraviny nejen dle chuti nebo oblíbenosti, ale také podle barvy. Protože právě barva zeleniny a ovoce určuje obsah bioaktivních látek (FYTOCHEMIKÁLIÍ), které jsou velmi prospěšné pro zdraví.



i Víte, že byste si měli dát každý den jeden kus zelené (např. okurka), oranžové (např. mrkev), červené (např. jablko) nebo oranžovožluté (např. pomeranč) či zelenožluté (např. avokádo) ovoce či zeleniny?

Tekutiny

Dostatečný příjem tekutin v průběhu dne tvoří základ zdravého stravování. Pro pitný režim preferujte především čistou vodu, ovocné či bylinkové čaje. Slazené nápoje pijte pouze výjimečně, jsou vydatným zdrojem kalorií a jednoduchého cukru, který škodí zdraví.
15–19 let - denně vypijte 40 ml tekutin na 1 kg své hmotnosti



i Víte, že vlivem metabolických procesů v těle dochází k velkým ztrátám tekutin v průběhu dne? Cca 60 % (1,2–2 l) vody odchází močí, 20 % (0,6 l) se odpařuje kůží, 15 % (0,5 l) se ztrácí dýcháním a 5 % (0,15 l) stolicí.