



Cíl nejen pro rok 2020: snížit obsah soli v dietě. Změňme chování, v Evropě patříme k nejhorším!

Musíme konečně dohnat vyspělou Evropu i ve výživě a životním stylu podporujícím zdraví. Jsme dostatečně inteligentní, máme svou kulturu. Konečně nacházíme své postavení v Evropě i ve světě. Nestací jen se lépe oblékat, hromadit auta, vyrazet k moři nebo horských resortů, budovat si nové byty a domy. Vyspělé země unie nám dávají i jiný příklad. Tam se více věnují vlastnímu zdraví. Chtějme zdraví, krásné tělo i mysl. Také péče o prostředí začíná stále více dominovat. Především u mladší generace. Výživa - ta do toho patří. Má na vše zásadní vliv. Geny jsou nám dány, ale jak je zapínáme a vypínáme (epigenetika), to je jen na nás. Složení diety to je typický přepínač genů. Tak můžeme vědomě řídit naše tělo. Podle nedávné zprávy Evropské komise (EK, 2019) přispívají rizikové stravovací návyky v ČR k úmrtnosti z 27 %. V EU je to pouze 18 %. Tyto špatné návyky mají větší vliv v % než součet kouření, alkoholu a malé pohybové aktivity dohromady. Mezi negativní stravovací návyky jednoznačně patří i vysoký příjem soli.

Přečtěte si zajímavé informace o soli v naší dietě. Informace o přívodu dietou a hlavní zdroje soli.

[SUL_2020.pdf](#) (337.50 KB 13.01.2020 15:47)

J.Ruprich a kol.; CZVP Brno