



## Dieta a zdraví

### Může vyhýbání se potravinám, jako jsou bramborové lupínky a pizza pomáhat zmírnit bolest při artritidě? Možná...

Některé potraviny mohou zvyšovat průběh zánětu a přispívat k příznakům artritidy. Patří mezi ně zejména hodně tučná jídla, jednoduché cukry, hodně soli, říkají odborníci z Mayo Clinic. Mezi nevhodné potraviny řadí burgery, hranolky, pizza, brambůrky a další slané pochutiny. Mezi příznaky mohou patřit oteklé a bolestivé klouby, nepohodlí a bolest. Artritida souvisí s různorodými poruchami, při kterých dochází k zánětu v kloubech.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 26. listopad 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### O trošku méně cukru, o trošku více zdraví

Často tušíme, které potraviny jsou pro naše tělo dobré a které si dopřáváme "nad rámec". Jedním z častých prohřešků je nadměrná konzumace potravin a nápojů s přidaným cukrem. Neznačená to, že si nemůžeme dopřát to, co nám chutná, ale vždy záleží na množství. Je dobré přemýšlet nad tím, co (a kolik) jíme a jak se cítíme.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 6. listopad 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### To co jíme má vliv na náš mozek - buďte kognitivně fit!

Mnozí z nás se obávají toho, že se v pozdějším věku budou potýkat se ztrátou paměti nebo problémy s myšlením. Mluvíme o poklesu kognitivních (poznávacích) funkcí. Pro člověka pak může být obtížné vykonávat i běžné denní aktivity. Dobrou zprávou však je, že velkou část rizikových faktorů způsobujících pokles kognitivních funkcí je možné ovlivnit změnou životního stylu. Článek je zaměřený hlavně na výživu. Nechte se inspirovat tím, co pro zdraví svého mozku můžete udělat.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 19. červenec 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### Letní ovoce a zelenina osvěží, nasytí a podpoří zdraví

Léto je téměř tady, a tak se možná budete snažit kompenzovat horko kolem sebe, zejména v kuchyni. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je vytvořit osvěžující jídla s využitím sezónního ovoce a zeleniny. Zařazení letních druhů jako jsou meloun, jahody, třešně, ostružiny, sladká kukuřice, papriky nebo cukety dodá vašim pokrmům barvu a chuť. Navíc do sebe dostanete zdraví prospěšnou vlákninu, vitaminy, minerální látky, fytonutrienty, antioxidanty a látky bojující proti zánětům. Využijte letní ovocno-zeleninovou duhu na talíři. Vaše tělo vám poděkuje a možná dokonce uniknete i žáru sporáku.



---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 9. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### **Nedostatek vitamínu D narušuje sílu a funkci svalů u starších osob**

Nedostatek vitamínu D může snížit funkci svalů v důsledku snížení produkce energie ve svaích. Studie byla zveřejněna v Journal of Endocrinology . Experiment na myších zjistil, že nedostatek vitamínu D zhoršuje funkci mitochondrií ve svaích. To má význam pro svalovou funkci, výkon a zotavení svalu. Experiment naznačuje, že zvýšení dávek vitamínu D u starších osob by mohl pomoci udržovat lepší svalovou sílu a funkci. Snižoval by zhoršování objemu svalové hmoty související s věkem (sarkopenie). K potvrzení jsou ještě další studie.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 17. duben 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.