STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

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. Neznamená 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 vitaminu D narušuje sílu a funkci svalů u starších osob

Nedostatek vitaminu D může snížit funkci svalů v důsledku snížení produkce energie ve svalech. Studie byla zveřejněna v Journal of Endocrinology . Experiment na myších zjistil, že nedostatek vitaminu D zhoršuje funkci mitochondrií ve svalech. To má význam pro svalovou funkci, výkon a zotavení svalu. Experiment naznačuje, že zvýšení dávek vitaminu 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.