

ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ SE ZAMĚŘENÍM NA SŮL (NaCl)



NĚCO MÁLO O SOLI

- Kuchyňská sůl neboli chlorid sodný je sloučenina **Na** a **Cl** (**Na 40%, Cl 60%**)
 - Sůl **mořská**
 - Sůl **kamenná**
 - Sůl **vakuovaná** (ze solanky)
- Sůl **fortifikovaná** (jódem, **fluorem**)



DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI

1g solení a dosolování

4g v potravinách



je 5g

Děti 1-6 let.....2g soli/den

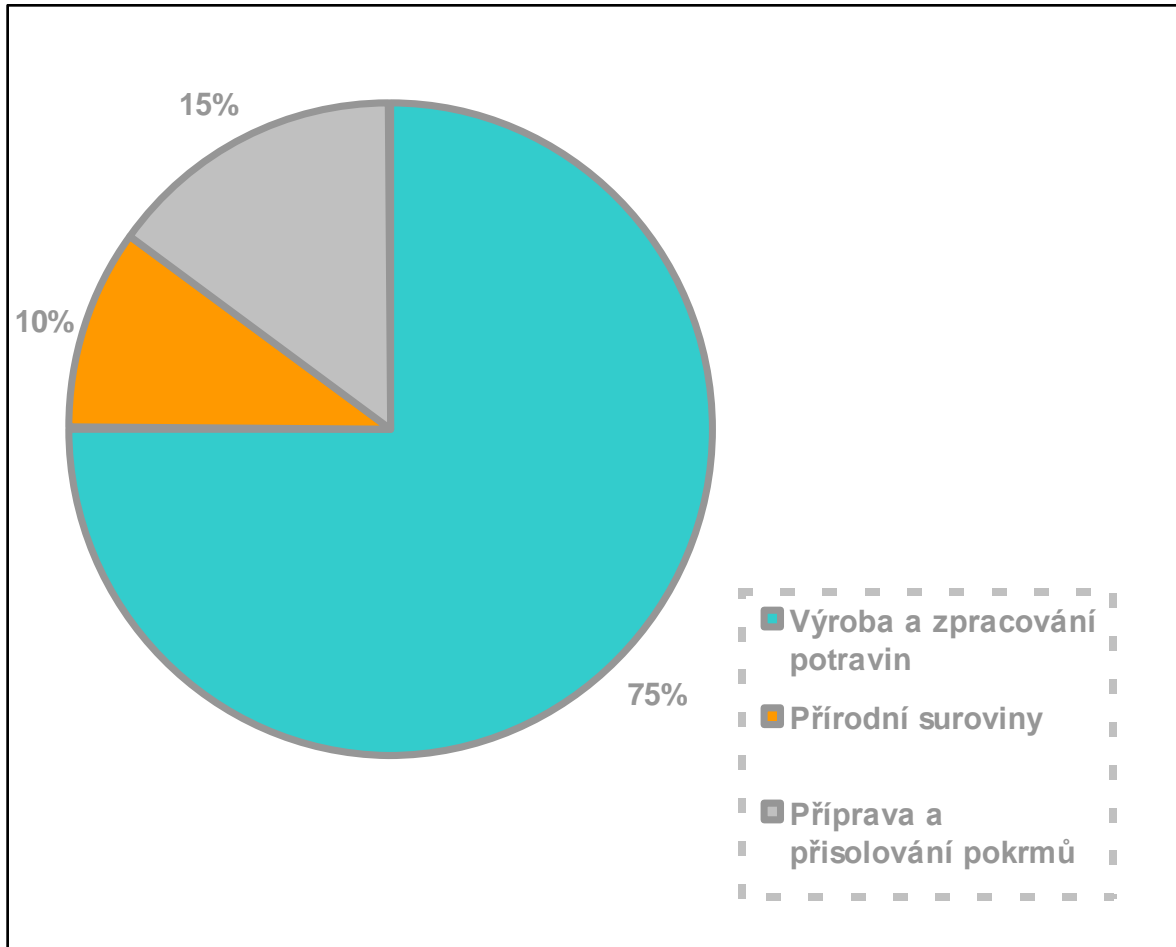
REÁLNÝ PŘÍJEM SOLI

- Dospělý člověk v ČR má příjem soli **3x vyšší** než doporučený (8-17g/den)



- U dětí (předškoláků a školáků) byl zjištěn příjem **3- 4x vyšší!!!**

SŮL VE STRAVĚ



Pečivo

Uzeniny

Hotová mražená jídla

Konzervované potraviny

Cereálie

Instantní jídla

Kořenící směsi

Fast food

Marinády, omáčky na těstoviny

Kečup, sójová omáčka

!!!Nízkotučné výrobky mají kvůli chuti přidáno více soli!!!

Na obsahují i **přídavné látky** antioxidanty, konzervanty, kyseliny, zásady, estery, látky chuťové a povzbuzující, zahušťovadla a stabilizátory, emulgátory, nosiče, rozpouštědla, látky protispékavé.

FUNKCE Na V TĚLE

- Pomáhá udržovat správnou rovnováhu mezi **tekutinami**
- Podílí se na přenosu **nervových impulsů**
- Ovlivňuje fungování **svalů**
- Hraje úlohu v **transportu látek** přes buněčnou membránu (glukóza, aminokyseliny, K, Ca, Mg)

Hladina sodíku je regulována ledvinami

NADMĚRNÝ PŘÍJEM SOLI

Mezi důsledky dlouhodobého nadbytečného příjmu sodíku, respektive soli, patří:

hypertenze

srdečně cévní onemocnění („infarkt“, „mrtvice“)

osteoporóza

otoky

rakovina žaludku

ledvinové kameny

astma

obezita



VYUŽITÍ SOLI

- **Konzervace** potravin
- Sůl váže vodu – zvyšuje **soudržnost** výrobků
- Ovlivňuje vlastnosti lepku – **pevnost těsta**
- V masném průmyslu se používá do dusitanových směsí – pomáhá udržovat **barvu, brání růstu bakterií**
- Používá se při **fermentaci** – kyselé zelí



ZNAČENÍ SOLI NA OBALECH

- Obsah soli je na obalu vyznačen, pokud je soli ve výrobku více než 2,5%
- Podle nařízení 1169/2011EE (od roku 2016 se předpokládá povinné uvádění Na na obalu)

ZÁSADY SPRÁVNÉ STRAVY

- Pravidelnost

- Pestrost

- Přiměřenost

PRAVIDELNOST

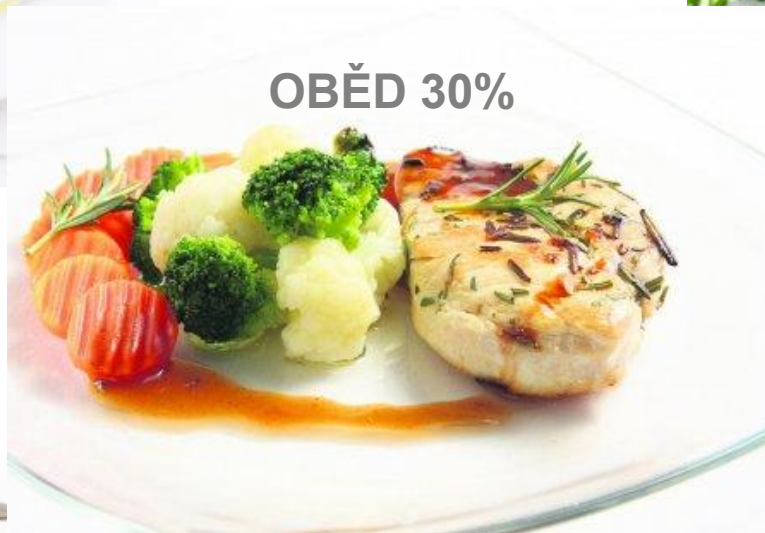
VEČEŘE 25%



SVAČINA 10%



OBĚD 30%



SVAČINA 10%



SNÍDANĚ 20%



PRAVIDELNOST

- **Snídaně** (Breakfast) – první jídlo dne. Měla by být nejpozději 2 hodiny po probuzení.
- Snídaně je téměř **nejdůležitější jídlo** celého dne.
- Následuje po **nočním hladovění**
- V noci tělo čerpá energii ze **zásob**
- Člověk, který nesnídá se může jevit jako **unavený, nesoustředěný, roztěkaný**.
- Vynechávání snídaně je spojeno se vznikem **nadváhy**.



Snídaně

Správná



Nevhodná

Pečivo s máslem a trvanlivým salámem.

Chléb, párky, hořčice.

Koblihy s marmeládou.

Sušenky, oplatky.

Smažená vejce se slaninou, pečivo.



Svačina

- U **dětí** je stejně objemná jako snídaně
- U **dospělých** může být menší
- U nesnídajících **přebírá důležitost snídaně**
- Může ji tvořit, **ovoce, zelenina, mléčný výrobek** (jogurt, jogurtový nápoj, tvaroh), nebo obilnina formou **celozrnného pečiva či müsli.**



Svačinu si připravujte předem doma

Oběd

- By neměl být jen zeleninový talíř
- Oběd by měl tvořit cca **30 %** celkového denního příjmu energie.
- Oběd se skládá z **polévky** (doplňuje tekutiny) a tzv. **hlavního jídla**.
- Součástí by měla být i **zelenina** například ve formě salátu. **Ovocný salát** může tvořit dezert.
- Nesmažená jídla, z libových mas, ryb, ale i z luštěnin a jídla zeleninová.



Večeře

- Poslední jídlo
- Mělo by být podáváno **2-3 hodiny před spánkem**.
- Skladbou je podobné obědu jen menší.
- Měla by pokrýt asi **25 %** denního energetického příjmu
- Vhodné mohou být hutnější polévky, těstovinové pokrmy, rizoto, kuskus, obložené talíře s pečivem, zapečené brambory:



Vařte doma z čerstvých surovin

PESTROST



- Tučná, sladká a příliš slaná jídla
střídmě
- Mléčné výrobky, maso, ryby,
vejce, luštěniny 4 porce
- Ovoce, zelenina 5 porcí
- Obiloviny 3-6 porcí
- Nápoje 7 porcí

Nápoje

- Nejvhodnějším nápojem je čistá, neochucená voda.
- Další vhodné nápoje jsou neslazené **ovocné čaje, zelené a bylinkové čaje, ředěné džusy**
- Mezi nápoje řadíme i **mléko** – to rovněž dodává tekutiny, obsahuje však i potřebné živiny a vápník
- **!!! Slazené nápoje !!!** - limonády, minerální a pramenité vody, kolové nápoje, ovocné šťávy, nektary, sirupy, mléčné a syrovátkové nápoje
- **Minerální vody** – zdroj sodíku (Na), nutné pravidelně minerální vody střídat a denně nevypít více než 0,5l
- **!!! lontové nápoje !!!** – pouze při dlouho trvající fyzické zátěži, kde dochází ke ztrátám minerálů!!! Obsahují hodně Na a při neuvážené konzumaci mohou mít negativní účinky
- Jiné zdroje tekutin – **nápoje, polévky, ovoce, zelenina, mléčné výrobky**



Obiloviny

- Oves (vločky), pšenice, ječmen (kroupy), žito, proso (jáhly), bulgur, kuskus, quinoa, amarant, pohanka, rýže, corflakes, popkorn...



- **31% soli** v našem jídelníčku pochází z pečiva



- Nejvhodnější jsou **celozrnné** výrobky

- Jsou zdrojem **komplexních sacharidů**, které by ve stravě měly tvořit až **60%** celkové energie



- Nejslanější variantou pečiva jsou různé rohlíky či dalaťky sypané solí, nebo pečivo plněné sýrem, špenátem, pizza směsí.



Ovoce a zelenina

- Střídejte různé druhy ovoce a zeleniny nejlépe podle **barvy duhy**



- OxZ je nejlepším zdrojem **vitamínů, minerálních a bioaktivních látek.**
- Strava bohatá na OxZ obsahuje i méně soli a **draslík**
- **Sůl** se ve velké míře nachází v konzervované zelenině (olivy 2400mg Na/100g, kysané zelí – 747mg Na/100g)
- Zdroj **vlákniny**

5x denně



Mléko a mléčné výrobky

- Zdroj **Ca**
 - nízkotučné (odstředěním se odstraňuje tuk, nikoli Ca) -
!!! Obsahují více soli !!!
 - polotučné,
 - plnotučné..
- UHT, pasterizované mléko, mléko čerstvé z automatu
- MV jsou **zdrojem soli (9%)**
 - Niva 1400mg Na/100g ,
 - Balkánský sýr 1300mg Na/100g,
 - Korbáčik
 - tavené sýry 920mg Na/100g)
- Vhodnější jsou **čerstvé sýry, cottage, žervé, tvaroh, tvarohové pomazánky** připravované doma, kde část soli nahradíme zeleninou, česnekem, či bylinkami

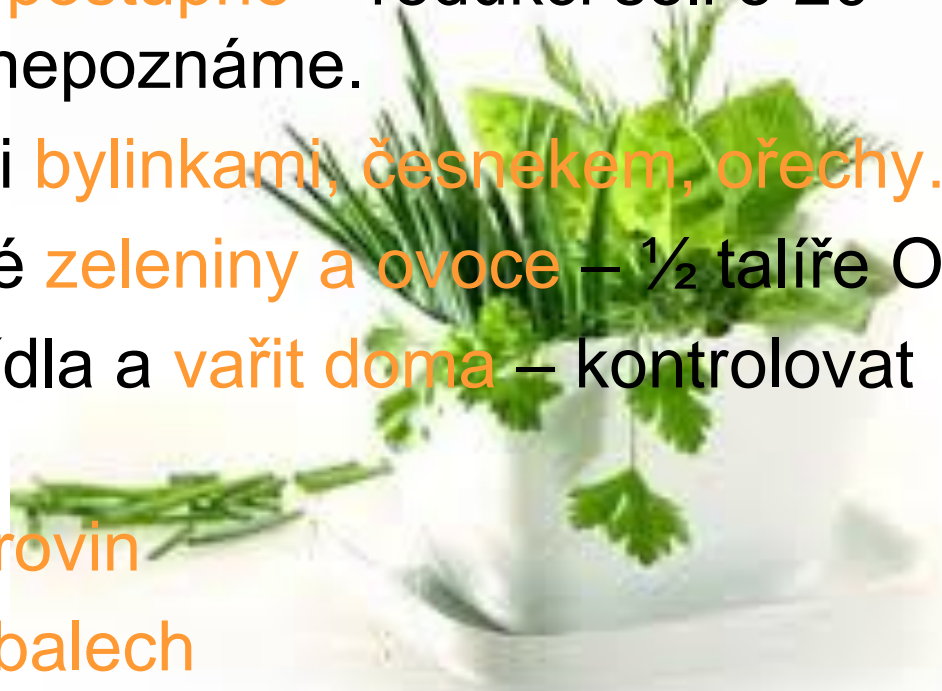
Maso, masné výrobky, ryby, vejce, luštěniny

- Zdroj kvalitních, plnohodnotných **bílkovin, minerálních látek**
- Obsahuje **cholesterol** a **nasycené tuky**
- Upřednostňovat – krůtí, kuřecí, králičí
- **Ryby** alespoň 2x týdně (jódné, omega 3)
- Červené maso střídě
- **Luštěniny** kombinovat s obilninami a konzumovat alespoň 1x týdně
- Velice střídě konzumovat **uzeniny** – **15% soli** přijímáme jejich prostřednictvím
 - Párky 2480mg/100g
 - Trvanlivé salámy 800mg Na/100g
 - Šunka 750 mg Na/100g

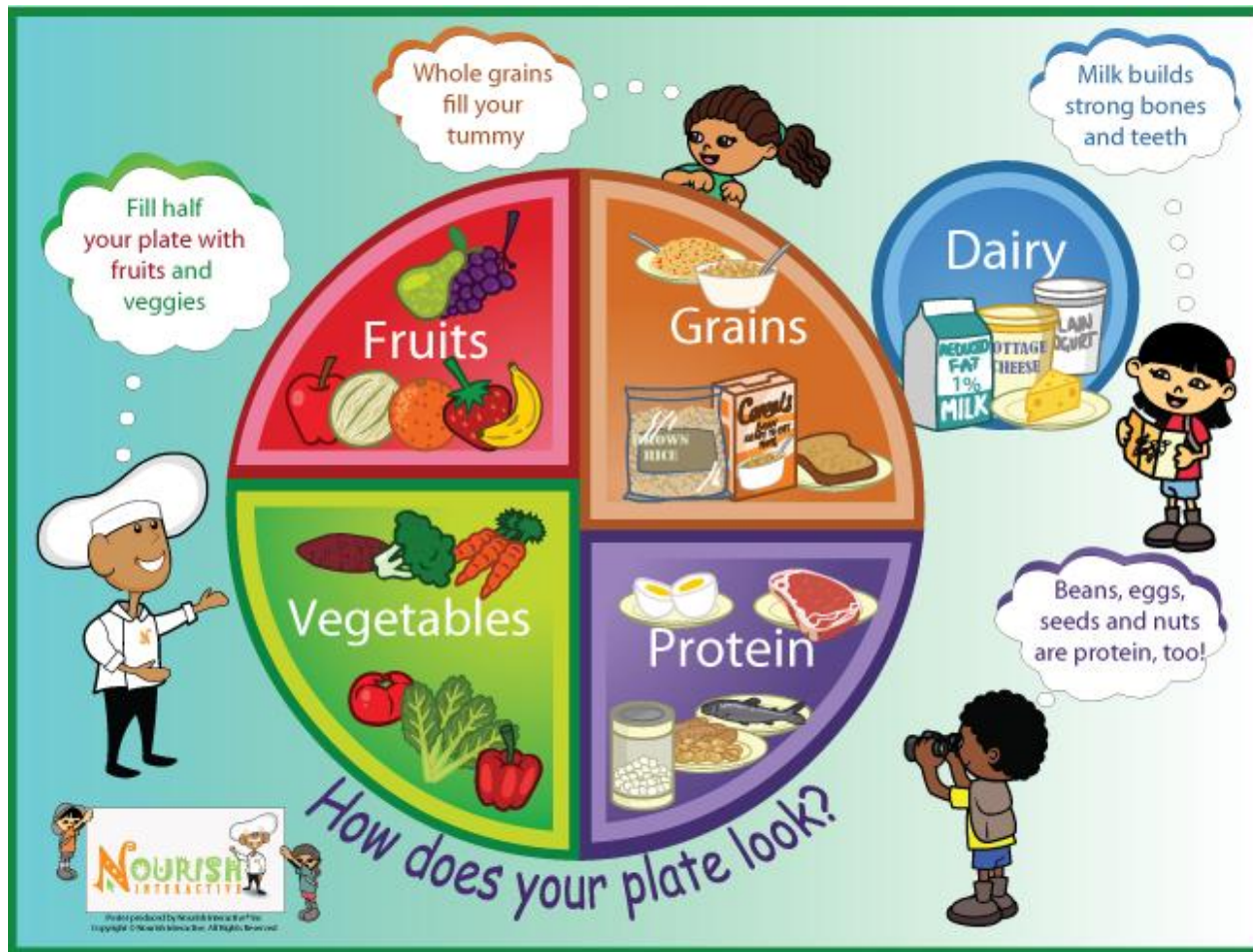


JAK OMEZIT PŘÍJEM SOLI

- Na talíři **nedosolovat**
- Nemít v dosahu **slánku**
- Příjem soli snižovat **postupně** – redukci soli o 20-25% ještě chuťově nepoznáme.
- Nahrazovat část soli **bylinkami, česnekem, ořechy...**
- Zvýšit příjem čerstvé **zeleniny a ovoce** – ½ talíře OZ
- Nekupovat hotová jídla a **vařit doma** – kontrolovat solení
- Vařit z **čerstvých surovin**
- Číst informace na **obalech**



PŘIMĚŘENOST



PŘIMĚŘENOST

HEALTHY EATING PLATE

HEALTHY OILS

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salads, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

WATER

Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

VEGETABLES

The more veggies—and the greater the variety—the better. Potatoes and french fries don't count.

WHOLE GRAINS

Eat whole grains (like brown rice, whole-wheat bread, and whole-grain pasta). Limit refined grains (like white rice and white bread).

FRUITS

Eat plenty of fruits of all colors.

HEALTHY PROTEIN

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

STAY ACTIVE!

© Harvard University

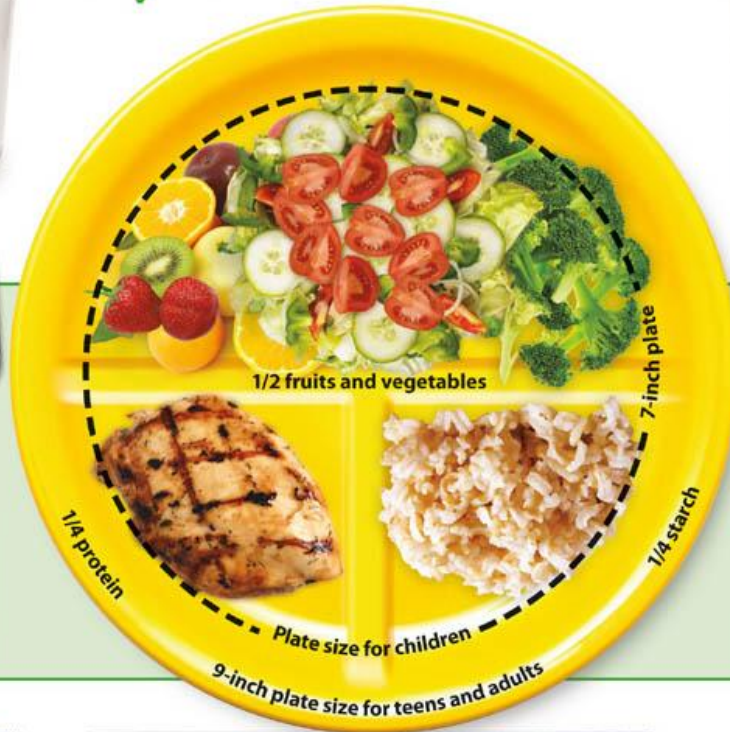
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

My Plate Planner



Give children a small plate (or small portions on a big plate). Split the plate into 3 parts, the largest for fruits and vegetables.



Use your hand to measure the right amount of food to eat. Use an adult hand for adult portions. Use a child's hand for children's portions.

-  Palm of Hand
Amount of lean meat
-  A Fist
Amount of rice, cooked pasta, or cereal
-  A Thumb
Amount of cheese
-  Thumb Tip
Amount of salad dressing



Approved with permission from the New York City Department of Health and Mental Hygiene.



7-inch plate for children



9-inch plate for teens and adults



ZDRAVÝ TALÍŘ

ZELENINA

Čím více rozmanité čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

TUKY

Superzdravé jsou přirozené oleje a tuky v ořechách, avokádu aj. Nejezte margaríny, omezte průmyslově zpracované tuky a oleje.

OVOCE

Barevnější ovoce má vyšší obsah živin. Ovoce můžete nahradit zeleninou.



TEKUTINY

Čistá voda a neslazené čaje jsou nejzdravější tekutiny. Slazené nápoje a limonády raději zcela vynechte.

POLYSACHARIDY

Obiloviny jezte nejlépe v přirozené, celozrnné podobě. Snižte konzumaci výrobků z bílé mouky.

BÍLKOVINY

Dobré mohou být bílkoviny z ryb, luštěnin, ořechů, zakysaného mléka, vajec a masa. Většinou z nás svědčí rostlinné bílkoviny. Vybírejte dle své chuti i životní filosofie.

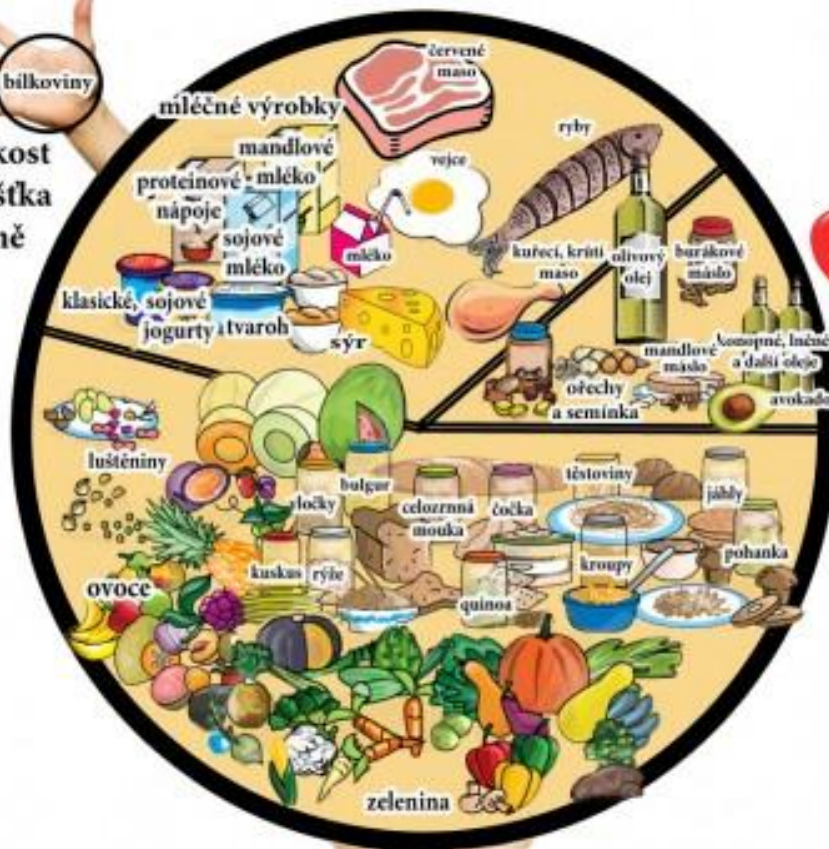
Dávejte přednost kvalitním přirozeným potravinám před polotovary. Dopřávejte si venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady. Více na:

www.margit.cz

POMĚR JÍDLA NA TALÍŘI

1/3 talíře

= velikost
a tloušťka
dlaně



(= ani moc,
ani málo,
prostě od
srdce:)

2/3 talíře

sacharidy = 2 vrchovatě plné hrsti

WWW.RUTINA.CZ