

Obesity NEWS

Z D A R M A

Vyplatí se, nebo nevyplatí sluneční energie?

Sluneční energii se snaží využít fotovoltaické panely, jejichž účinnost je ale poměrně malá. Pohybuje se mezi 10 a 20%. Z každého m² dokážeme získat zhruba 200 J, což znamená, že na ohřátí vody v rychlovarné konvici bychom potřebovali alespoň 10 m² a stálý sluneční svit. Za rok dopadá na 1 m² průměrně 1 MWh energie, ze které lze vyrobit cca 150 kWh, tedy elektřinu za zhruba 600 Kč. Mnohem efektivnější (a levnější) je využití Slunce k přímému ohřevu vody.

Zásadním problémem výroby elektřiny ve fotovoltaických panelech je jejich nespolehlivost. Výrobu elektřiny totiž nelze přesně regulovat podle předpovědi počasí. To představuje problém zejména pro přenosovou soustavu (a její provozovatele, jako např. E.ON), kdy vlivem neočekávaného a neregulovatelného nárůstu či poklesu výkonu ve vedení může dojít k totálnímu výpadku sítě, tzv. blackoutu.

Nejméně místa potřebuje jaderná elektrárna

Další nevýhodou, která vyplývá z nízké účinnosti solárních panelů, je potřeba velkého prostoru. Platí, že na výrobu energie (např. milionu joulů za sekundu) zabere nejmenší plochu jaderná elektrárna (cca 630 m²), druhou v pořadí je plynová (2,5× více), pak uhelná (4× více) a řadu uzavírá sluneční (až 150× více). Bez zajímavosti není ani to, že až na jadernou energii jsou všechny druhy výroby elektrické energie založeny na energii

ze Slunce. Vítr fouká díky ohřívání mas vzduchu Sluncem, k tvorbě biomasy je zapotřebí sluneční svit a ropa. Uhlí či zemní plyn vznikly v dávných dobách z rostlin a živočichů, kteří ke svému životu pochopitelně také potřebovali Slunce. A kdybychom k výrobě elektrické energie využili např. lidské tělo (plocha je cca 1,6 m²), získali bychom za každou vteřinu 240 J. Za 20 minut bychom tak nabili např. baterii do notebooku. Člověk ale nedokáže sluneční energii přeměnit do jiné formy. Sluneční záření má pro nás velký význam ale v něčem jiném. Podílí se na vzniku aktivního vitamínu D, který je důležitý pro dobrý vývoj kostí, resp. pro správné vstřebávání a ukládání vápníku. K tomu, aby vzniklo jeho dostatečné množství, není nutný přímý sluneční svit, nýbrž dostatečná doba (v hodinách) strávená na denním světle. A pozor, vitamín D bývá v organismu nedostatek. Zvláště seniři a malé děti by ho měli často doplňovat.

Vliv slunce na pohybovou aktivitu

V horkých letních dnech se doporučuje provozovat pohyb spíše v ranních či dopoledních hodinách, kdy je organismus dobře připraven a současně slunce ještě nenabralo silnou intenzitu záření. Pokud se ale nasnídáme opravdu vydatně, a lá dovolená all inclusive, nebudeme na pohyb zcela dobře připraveni. Krev se totiž přesouvá do gastrointestinálního traktu, organismus tráví a zatížení svalů je tak poměrně složité. A tento proces ustupuje obvykle až v čase, kdy už panují vysoké teploty, ve kterých se fyzická aktivita nedoporučuje. Jsou mezi námi ale i tací, kteří právě ve vedrech cvičí nejraději, protože vlivem pocení získávají pocit, že o kilogramy přicházejí snadněji. Energetický výdej je ale prakticky stejný, rozdíl je jen ve vyšším pocitu únavy v důsledku větší dehydratace. Během pohybové aktivity provozované 90 minut může ztráta vody činit i více než

Sluneční záření nám energii spíše ubírá. To každý sportovec ví. Proto jen tak neuvidíme žádného profesionála, který potřebuje podat výkon, na rozpálené pláži při opalování.

2 litry! Energetický výdej za tuto dobu ovšem jen málokdy překoná hodnotu 5 000 kJ (v přepočtu necelých 200 g tukové tkáně). Většina hmotnostního poklesu je tedy dána právě ztrátou vody. Slunečnímu záření bychom se určitě neměli zcela vyhýbat, jelikož má pro lidský organismus celou řadu pozitivních efektů. Má ale i svoje negativa, jako např. jeho působení na kůži. Proto bychom to neměli s opalováním přehánět a vždy bychom měli používat opalovací prostředky s dostatečným ochranným faktorem, a to podle doby strávené na slunci i zeměpisné šířky, ve které se nacházíme. Příjemné prožití letní dovolené. ■



e.on

Sobotní cvičení s dětmi

Bc. Jitka Horáková, DiS.

Pravidelně první sobotu v měsíci se koná dopolední cvičení s dětmi v budově Gymnázia Na Vítězné pláni. Cvičení probíhá formou kolektivních, sportovních a týmových her na všechny způsoby.

Zapojit se mohou děti všech věkových kategorií, ale také rodiče. Touto zábavnou formou se děti naučí pohybovým návykům a osvojí si další dovednosti. Poslední předprázdninové cvičení proběhlo tento měsíc a na další se můžete těšit po prázdninách 6. 10. od 9 do 11.30 hodin. Více informací na www.vstj.cz v rubrice Děti.



Tříměsíční redukční programy

Bc. Jitka Horáková, DiS.

I během prázdninového období, kdy rovněž chcete mít své stravování a pohybový režim pod kontrolou, máte jedinečnou možnost přihlásit se do individuálních tříměsíčních programů pohybové aktivity. Ty probíhají v našich rekondičních centrech (Praha, Mladá Boleslav, České Budějovice).

Program zahrnuje vstupní pohovor ohledně přidružených chorob, pohybové aktivity, plán cvičení, zápis a změny v jídelníčku, dále individuální konzultace s odborníkem zaměřené na úpravu stravování a 25 hodin pohybové aktivity pod dohledem instruktora. Od září budou opět probíhat také skupinové tříměsíční redukční programy. Sledujte vše na www.vstj.cz v rubrice Programy a výzkum nebo pište na lekar@vstj.cz.

Rekondiční pobyt v podhůří Orlických hor

Bc. Kristýna Skalická

Ve dnech 26. 5. až 2. 6. 2012 se uskutečnil druhý letošní rekondiční pobyt v podhůří Orlických hor v malebném a čistém prostředí, které bylo jako stvořené pro strávení klidné i aktivní dovolené.

O bohatý pohybový program nebyla nouze. Každé ráno před snídaní se konal „Raniček“, dále v programu nechybělo cvičení v bazénu, kruhový trénink, zumba, pilates, cvičení na míčích, jóga a řada dalších. V průběhu celého pobytu probíhaly diskuze s lékařem o pohybových aktivitách nebo zdravém životním stylu. Cílem rekondičního pobytu není nutně zhubnout, ale spíše si uvědomit, že změny životního stylu

jsou možné. Vždyť trávení několika dnů s lidmi, kteří bojují s nástrahami současného životního stylu, vás vždy posune o kousek dál. Za tým VŠTJ MEDICINA Praha bych ráda poděkovala všem účastníkům za skvělou atmosféru. Těšíme se na další rekondiční pobyt v podobném duchu, který proběhne od 4. do 11. 8. V malebné vesničce Kubova Huť. Více informací na www.vstj.cz v rubrice Pobytové akce. ■



Koutek zdravého životního stylu

Bc. Kristýna Skalická

Dovolte nám informovat vás o rozrůstajícím se celorepublikovém projektu Koutek zdravého životního stylu. Důvodů, proč ho navštívit, je celá řada. Například zde získáte informace o energetických hodnotách potravin, poznáte, co jíte, naučíte se rozlišovat mezi potravinovými doplňky a léky na hubnutí nebo se začnete lépe orientovat ve velkém množství informací z oblasti zdravého životního stylu.



Kde všude koutky najdete?

V Praze a také ve Středočeském, Jihočeském, Plzeňském, Libereckém, Olomouckém či Moravskoslezském kraji.

Nejnovějšími přírůstky mezi Koutky zdravého životního stylu jsou:



Lékárna Dr. Max
Dvořákova 385
473 01 Nový Bor 4



Lékárna Rezidence Nová Karolína
Jantarová
702 00 Ostrava-Moravská Ostrava



Lékárna U Muzea
Senovážné nám. 1616
370 01 České Budějovice

Projekt je realizován ve spolupráci s Českou lékárnickou komorou



Více informací o Koutcích zdravého životního stylu naleznete na <http://koutekzdravi.net>.

Proč to mají muži s hubnutím jednodušší než ženy?

PhDr. Šárka Slabá, Ph.D.
psycholog

Když jsem se v minulosti podílela na kurzech snižování nadváhy a měla smíšenou, žensko-mužskou skupinu, byla jsem svědkem toho, že muži (i když byli v menšině) hubli rychleji a s větší lehkostí. Vždy jsem čelila otázkám, jak je to možné. Zvláště pak tehdy, když z analýz jídelníčku a změn jídelního chování vyšlo najevo, že muži často nevyvíjeli ani poloviční úsilí v porovnání se ženami, a přesto měli až dvojnásobně větší úspěchy.



Možná že podobnou zkušenost máte i vy. Také jste hubnuli společně s partnerem, oba jste dodržovali stejná jídelní doporučení, absolvovali stejnou pohybovou aktivitu a také stejně hřešili? A partner měl již po měsíci menší velikost oblečení, zatímco vy přemlouváte váhu, aby pohnula ručičkou o trochu více doleva? Mohu vás uklidnit. Stejně jako je platné rčení o rozdílnosti v myšlení mezi muži a ženami na příkladu Marsu a Venuše, platí rozdílnost i v hubnutí.

Kde hledat rozdíly?

1. Počet pokusů, rozhodnutí a motivace

Základní motivací k hubnutí je pro většinu žen nespokojenost s vlastním vzhledem. Ženy většinou hubnou (vy)trvale, neustále se trápí různými dietami a tím se

vlastně neustále pohybují v koletoči hubnutí a přibírání. Dále mají velké znalosti o dietetických opatřeních, skladbě potravy, základních doporučeních ohledně zdravého životního stylu, což se paradoxně odrazí v tom, že nemají z čeho ubírat a jejich metabolismus se stává úsporným. Muži za sebou mnoho hubnoucích pokusů nemají, většinou hubnou jednou v životě, zhubnou a váhu si udrží. Jistě namítnete, že znáte muže, kteří zase přibrali, ale věřte, že v porovnání se skupinou žen, jsou v menšině. Muži o dietách příliš nevědí, mnohdy nevědí vůbec nic, což je pro ně v důsledku výhodou. Stačí přestat jíst uzeniny, místo piva či coly pít vodu a hubnutí jde prakticky samo. Motivací jsou pro muže nejčastěji

zdravotní potíže a také potřeba zvýšení fyzické kondice.

2. Povahové rysy

Ženy se nechají velmi ovlivňovat emocemi a nepodstatnými detaily. Často už dopředu předpokládají, že dieta znovu nevyjde. Muži jsou více praktičtí a orientovaní na dosažení cíle. Když už se jednou rozhodnou, máloco (kdo) je odradí a nehledají žádné výmluvy. Nemají problém s plánováním a více než ženy umí vytvářet strategie pro zvládnání zátěžových situací. Muži také daleko lépe snášejí pomalu viditelné výsledky, tedy přes pomalejší rozjezd mohou být vytrvalejšími běžci. Ženy bývají bez rychlých úspěchů často frustrované, a tak se vrhají do nových a nových diet.

3. Dieta vs. pohyb

Ženy si v souvislosti s hubnutím vybaví spíše omezení se v jídle (dietu), muži sáhnou po pohybové aktivitě.

4. Hormony a rozložení tuku v těle

Hormony testosteron (muži) a estrogen (ženy) formují rozložení tuku v těle již od puberty po celý život (tvar jablko vs. hruška). Muži mají navíc více svalové hmoty, takže mají vyšší bazální metabolismus. Zdá se tedy, že rozdíl v pohlaví při procesu hubnutí je, podívejme se ale na tuto informaci z nadhledu. Třeba tak, že ženy se zase pro změnu dožívají vyššího věku. Stále platí, že nejdůležitější ze všeho je mít k hubnutí silnou motivaci a také podporu okolí – protože, jak známo, ve dvou (třech, pěti...) se to lépe táhne a hledání výmluv je mnohem těžší! ■

JAK HUBNOU MUŽI A ŽENY V ČR?

Muži a hmotnost

20 až 29 let – normální hmotnost vykazuje 61 % mužů a obézních je 11 %.

30 až 40 let – více než 1/2 mužů se potýká s nadváhou a obézních je 13 %.

50+ – zpomalování nárůstu hmotnosti, i tak ale bývá dosažen maximálně nepříznivý hmotnostní stav. 22 % mužů má normální hmotnost a 33 % je obézních.

60+ – významné zlepšení, které je ale pravděpodobně dáno předčasnými úmrtími na onemocnění, která jsou spojena s nadváhou a obezitou. Více jak tři čtvrtiny mužů s nadváhou jsou ohroženi kardiovaskulárními onemocněními kvůli nahromadění tuku v oblasti břicha. Ženy navíc bývají k mužům v tomto směru často příliš tolerantní, a tak dochází k dalšímu bagatelizování tohoto problému.

Ženy a hmotnost

18 až 19 let – dokonce celá desetina žen (11 %) se pohybuje v kategorii podváhy (BMI pod 18,5). Mnohdy podstupují agresivní diety, které mají neblahé důsledky pro další život.

20 až 29 let – 7 žen z deseti (71 %) se pohybuje v pásmu normy, jen 11 % má nadváhu a přibližně stejně velká skupina je obézních.

30+ – téměř pětina žen (19 %) se dostává do nadváhy a 13 % je obézních.

50 až 59 let – již dvě třetiny žen mají nadváhu nebo obezitu.

60+ – 40 % žen má nadváhu a 35 % je obézních.

Teprve poté dochází k mírnému vylepšení hmotnostního profilu, a to z podobných důvodů jako u mužů. U žen je obezita většinou méně riziková pro výskyt kardiovaskulárních onemocnění (tuková tkáň se hromadí v oblasti boků a hýždí). I to je jeden z důvodů, proč se ženy dožívají vyššího věku.

Více informací naleznete na www.zijzdrave.cz a www.yesneyes.cz (pro děti a adolescenty).

Již šestým rokem vám prostřednictvím projektu Žij zdravě pomáhá VZP ČR pečovat o to nejcennější – vaše zdraví.



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Malnutrice aneb jak doplnit chybějící energii

Mgr. Alena Menclová
veřejná lékárna IKEM

Otázka nedostatečného příjmu základních složek potravy by neměla být během nemoci podceňována. Hlavní rizikovou skupinou jsou pacienti, kteří se léčí s onemocněním zažívacího traktu, onemocněními neurologickým (např. cévní mozková příhoda) a nádorovým a chronickým onemocněním plic.

V boji s nemocí potřebuje organismus dostatečný zdroj energie, pokud ho totiž nemá, čerpá ze zdrojů vlastních. Pacient pak ztrácí na hmotnosti, dochází u něj k úbytku svalové i tukové hmoty,

snižuje se odolnost vůči infekcím, zpomalí se proces hojení ran a prodlužuje se doba uzdravení. Alarmujícím projevem může být také nechutenství, neplánované snížení váhy, zotavování se

z chirurgického zákroku, anebo potíže s polykáním. Vždy byste se měli včas poradit s odborníkem.

Dobíjete energii popíjením

K doplnění potřebné výživy vám mohou být v lékárnách nabídnuty potraviny pro zvláštní lékařské účely. Ty jsou uzpůsobené i k popíjení (tzv. sipping). Množství užívaných perorálních nutričních doplňků závisí na aktuálním příjmu běžné stravy. Chuť bývá často nejdůležitějším kritériem při výběru výživy k popíjení. Každá firma nabízí široké portfolio chutí, jako např. čokoládovou, vanilkovou, jahodovou, karamelovou, banánovou, rybízovou, příchutí tropického ovoce, lesních plodů nebo bez

V průběhu nemoci je důležité dbát na dostatečný příjem energie a vyvážený příjem živin.

příchuti, tedy neutrální. Zásadou správného užívání této enterální výživy (sippingu) je popíjení po malých douškách, a to po jídle nebo na noc. Někteří pacienti si dokonce zvládnou z těchto „pitíček“ připravit chutné pokrmy, čímž oddálí přivyknutí na dostupnou příchutí výživy. Před výběrem „sippingu“ nezapomeňte upozornit farmaceuta či farmaceutického asistenta na přítomnost potravinové alergie na lepek nebo kravskou bílkovinu. Vybraný přípravek by tuto bílkovinu neměl obsahovat. Se stejným omezením se setkáme i u onemocnění žlučníku, slinivky, ledvin či cukrovky. Vždy se vybírá takový přípravek, který podpoří příjem energie a neovlivní negativně stávající onemocnění.

Přípravky enterální klinické výživy uzpůsobené k popíjení nejsou vhodné při náhlé břišní příhodě, těžké poruše vstřebávání živin, akutním zánětu slinivky břišní či zvracení. O dalším postupu se vždy poraďte s ošetřujícím lékařem.

Výhody vyššího obsahu bílkovin a vlákniny

U ležících pacientů, kteří mají vyšší riziko vzniku proleženin, se doporučuje popíjení specifických přípravků se zvýšeným množstvím bílkovin. Výživa tak optimalizuje proces hojení. Podává se až do úplného vyhojení proleženin. Vyšší obsah bílkovin je zvlášť vhodný k podpoře oslabené imunity, hojení ran po chirurgických zákrocích, ale i pro připravení organismu na blížící se chirurgický zákrok. Sipping s jogurtovou příchutí se doporučuje při nedostatečné produkci slin či oslabení chuťových vjemů. Nakyslá chuť podpoří tvorbu slin a podílí se na rozvoji chuti. Do některých nutričních přípravků se přidává i vláknina. Její hlavní efekt spočívá v rozvoji růstu střevních bakterií, zrychlení střevní pasáže a zlepšení trávení potravin. Právě zácpa je běžná komplikace, se kterou se setkáváme zejména u ležících pacientů. Příjmem vlákniny a dostatečného množství tekutin podpoříme pravidelné vyprazdňování stolice. Vláknina není vhodná k podání při akutních projevech nespecifických střevních zánětů. V dnešní době je na trhu v České republice velké množství preparátů pro podporu kompletní výživy. Patříte-li do skupiny s nižším příjmem stravy či zvýšenou potřebou energie, o vhodné volbě přípravků se poraďte s kolegy z lékárny. ■



Obohacování potravin o vitaminy

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
dietolog

Ačkoli vitaminy a minerální látky nejsou zdrojem energie, je jejich dostatečný příjem ve stravě životně důležitý. Zajišťují například správný chod organismu, jsou nezbytné pro využití energie z potravy, podílejí se na růstu a vývoji, ochraňují organismus před infekcemi a podobně. Jejich zvýšenou potřebu mají především děti, těhotné a kojící ženy, starší osoby, nemocní a lidé v rekonvalescenci.



Například dostatečný příjem vápníku v dětství chrání před vznikem osteoporózy v dospělosti, kuřáci mají celkově vyšší potřebu antioxidantů (beta-karoten, vitamin C a E, selen), ženy v reprodukčním věku potřebují dostatek železa a tak bychom mohli pokračovat dál a dál. Ne vždy ale naše strava obsahuje všechny potřebné vitaminy a minerální látky v dostatečném množství. Velmi často se o ně připravujeme sami, a to zejména nevhodnou (teplou) úpravou stravy. Jak se tomu vyvarovat? Držte se následujících zásad.

Zásady zachování co nejvíce prospěšných látek v potravinách:

- **Nejdůležitější je výběr kvalitních a čerstvých surovin** – co nejvíce využívejte sezónní druhy ovoce a zeleniny a konzumujte tuzemské potraviny, u nichž vlivem transportu a dlouhého skladování nedochází k takovým ztrátám vitamínů a minerálních látek.
- **Zabraňte ztrátám nutričně cenných látek** – ovoce a zeleninu omývejte vcelku, zelené natě a saláty nekrájejte, ale trhejte, a kvalitní oleje uchovávejte v tmavých lahvích.
- **Vařte v páře** – pro úpravu ovoce a zeleniny je tento způsob nejlepší a lze takto

upravovat ryby a vařit brambory nebo dokonce i knedlíky.

- **Vybírejte si vždy libové maso** – čím více tuku maso obsahuje, tím je i vyšší riziko jeho přepalování při vaření, o nadbytečných kaloriích nemluvě.
- **Vždy pracujte rychle a potraviny nenechávejte dlouho na vzduchu** – např. nakrojené citrusy vlivem vzdušného kyslíku velmi rychle ztrácejí vitamin C, což platí i pro brambory v důsledku dlouhého varu.
- **Při vaření stále „nejukejte“ pod pokličku** – pokrm zbytečně oxidujete a ochuzujete se nejen o vitaminy, ale i o chuť a vůni.
- **Budete-li jíst pestře, kvalitně a potraviny dobře upravovat**, není pak zapotřebí kupovat multivitaminové přípravky.

Přirozená strava je navíc nejen zdrojem vitamínů či minerálů, ale obsahuje i široké spektrum dalších prospěšných látek, jejichž účinek na zdraví se násobí. ■

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Jak mít pevné zdraví a být fit



52 % české populace má nadměrnou hmotnost. Není tedy divu, že se stále větším problémem stává také dětská obezita. Není výjimkou, že již šestileté obézní děti mají vysokou hladinu tuků a cholesterolu v krvi, trápí je vysoký tlak a mají zvýšenou hladinu krevního cukru.

A co dělat, když je dítě nebo jiný člen vaší domácnosti obézní? Dnes už se nelze vymlouvat na rychlé životní tempo a nedostatek času. Na trhu jsou k dispozici kvalitní výrobky pro rychlou přípravu a zdravé uchování potravin, mezi nimiž Zepter zaručuje vynikající kvalitu a vlastnosti výrobků. Výběr vhodných potravin a úprava stravovacích návyků, vhodná tepelná úprava stravy, správné uchování potravin a pohyb – to jsou jedny z nejdůležitějších kroků, které vedou ke zdraví vás a vašich dětí.

Vařte v páře

Způsobem, jakým jídlo tepelně upravujete, můžete hodně získat, nebo ztratit. Nejvhodnější tepelnou úpravou je vaření v páře, dušení nebo pečení bez tuku. A právě nádobí Zepter umožňuje vařit bez vody – v páře. Tento postup je šetrný k vitamínům a minerálním látkám obsaženým v potravinách. Při běžném způsobu vaření totiž dochází ke značným ztrátám následkem vyluhování nebo dlouhého

vaření. Potraviny uvařené v páře (brambory, zelenina apod.) si naopak uchovávají vitaminy a minerály ve značném množství, dobře vypadají i chutnají.

Omezte příjem tuků

Nádobí Zepter umožňuje připravovat jídla bez tuku, aniž by došlo k jejich připalování. Stačí jen dodržet správný technologický postup. Tím, že k připravovanému pokrmu není přidán tuk, se významně sníží jeho výsledná energetická

hodnota. Takovou změnou způsobu tepelné přípravy pokrmů ušetříte za týden množství energie, které přispěje k přirozené redukci vaší hmotnosti. Omezení příjmu tuků má velký význam nejen pro ty, kteří mají pár kilogramů navíc nebo se léčí s vysokou hladinou krevních tuků, ale i pro diabetiky. Více na www.zepterclub.cz.



Ovocný salát



Jak na to?

Ovoce omyjeme, nakrájíme na větší kostky a nasypeme do připravené misky. Zakapeme pomerančovou šťávou a promícháme. Vložíme do chladničky a necháme cca 10 minut odležet. Ovoce ozdobíme snítkou máty nebo několika kusy židovské třešně.



Ingredience (2 porce/cena cca 15 Kč)

Kiwi	20 g	41 kJ
Hroznové víno	20 g	58 kJ
Ananas	20 g	39 kJ
Nektarinka	30 g	46 kJ
Hrušky	30 g	83 kJ
Pomeranč	30 g	59 kJ
Pomerančová šťáva	1 lžíce	18 kJ
Máta na ozdobu	0,5 g	0 kJ

Energetická hodnota jedné porce tohoto pokrmu činí 344 kJ.

Bc. Jitka Horáková, DiS.
nutriční terapeutka



Tip kuchaře Michala Faita

Ovocný salát můžeme zalít také jogurtovou zálivkou s trochou pomerančové šťávy.



Bc. Jitka Laštovičková nutriční terapeutka

Energetická hodnota 1 porce činí zhruba 172 kJ. Obsah tuků je 0,25 g, sacharidů 9,5 g a bílkovin 0,64 g. Ovoce patří v naší stravě mezi důležité zdroje vitaminů, minerálů a také vlákniny. Dále obsahuje

jednoduché (neboli tzv. rychlé) sacharidy, proto nám dokáže rychle dodat energii. Právě pro jeho obsah monosacharidů (jednoduchých cukrů) bychom měli konzumovat raději malé porce (cca 100 až 150 g) a vybírat si takové druhy, které těchto sacharidů obsahují spíše menší množství. Mezi druhy s vysokým obsahem jednoduchých sacharidů patří např. banán, hroznové víno, broskve, žlutý meloun a další. Ovoce nás dokáže osvěžit, proto je vhodnou lehkou svačinou pro letní dny.



Mgr. Zuzka Borkovcová pohybová instruktorka

Ovocný salát je ideální svačinkou, kterou si můžete vzít s sebou na venkovní pohybovou aktivitu. Určitě vám přijde k chuti během výletu do přírody, na kole či in-linech. Pokud budete mít štěstí na sluníčko, doplníte kromě zmiňovaných také vitamin D, jenž v těle vzniká díky působení slunečních paprsků a je důležitý hlavně pro stavbu kostí. Energetickou hodnotu jedné porce (172 kJ) spálíte již do 10 min. jízdy na in-line (bruslích) volným tempem.



MUDr. Martin Matoulek, Ph.D. lékař

Doporučovaná spotřeba ovoce a zeleniny se pohybuje okolo 500 g na den, což často bývá poměrně obtížné dodržet. Z toho důvodu bych se nebál porci poněkud zvětšit. Více vlákniny, kterou ovoce a zelenina obsahuje, snižuje například výskyt nádorů tlustého střeva a preventivně účinkuje proti zácpě.

Hádanky na procvičení bystřého myšlení



Milí čtenáři,
na poslední straně našich novin se již tradičně můžete pustit do série slovních úloh a luštění populárního sudoku. Věříme, že i v letošním roce si rádi potrápíte mozkové závity, že pro vás luštění bude zábavné a místy i poučné. Správné řešení naleznete jako vždy na známé adrese www.obesity-news.cz.

1. Tři písmena

Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

? - ? - ? MA
? - ? - ? K
? - ? - ? SLÍK
? - ? - ? ŽBA
? - ? - ? VEC

4. Soutěž

Franta dává Pepovi otázky. Když Pepa odpoví dobře, získá 15 bodů, ale když

odpoví špatně, 5 bodů ztrácí. Po dvaceti otázkách měl Pepa 200 bodů. Kolikrát odpověděl špatně?

2. Přesýpací hodiny

Máte dvoje přesýpací hodiny. Jedny jsou sedmiminutové a druhé čtyřminutové. Jak pomoci nich změříte devět minut?

5. Krávy

Čtyři černé a tři hnědé krávy nadojí dohromady za pět dní stejné množství mléka jako tři černé a pět hnědých krav

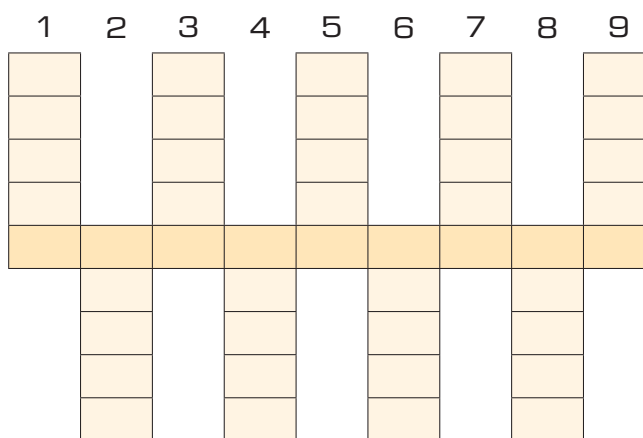
za čtyři dny. Která kráva je lepší dojička, hnědá nebo černá?

3. Doplňte řadu

1, 11, 21, 1211, 111221, ?

6. Hřebenovka

Vyluštěte následující hřebenovku, jejíž tajenkou je **jeden z letních lesních plodů**.



Zadání:

1. nažloutlý mléčný výrobek
2. druh teplého oblečení
3. vyhybný chobotnatec
4. rebarbora
5. opět, zase
6. semeno dubu
7. součásti skeletu
8. východočeské okresní město
9. postranní vegetativní orgány rostlin

	8	1		2		3	
				5			9
9						4	
4	5		1				6
			6		3		
3				8		1	2
	2						3
7			4				
	3			1		4	9

6							3	
			1		2			8
	1	5	7			2	6	
1	5	6						
				8				
						6	4	5
	3	2			1	9	5	
7			9		3			
	9							1

Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3 × 3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

Řešení naleznete na:
www.obesity-news.cz

Obesity NEWS 5/2012 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v červnu. 6. ročník.

Vyrobeno ve spolupráci se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz.

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborný redaktor: PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpo, s.r.o.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.



www.vstj.cz



www.obezita.cz

