## Zdravá výživa

***"Budete-li dobře pečovat o své tělo, vydrží Vám po celý život"***

Jídlo, příjem potravy, stravování je veskrze příjemnou záležitostí v životě člověka.

Jídlem neuspokojujeme pouze hlad, ale dodáváme tělu důležité živiny potřebné k udržení optimálního zdraví a výkonnosti.

Potrava je tedy vkladem do celkového zdraví, který se nám vrátí i s úroky. Je nutné starat se o své zdraví včas, aby se o něj nemuseli starat lékaři.

Přiměřená, adekvátní výživa se skládá z vyváženého množství základních živin:

***-sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálů a vody***

Nejvíce svoje zdraví ovlivňujete svým vlastním životním stylem. Celkově určuje naše zdraví životní styl (dlouhodobě a v průměru) z **80 %**! Pouze těch zbývajících 20 % je dáno všemi ostatními vlivy – zejména dědičností a zdravotnickou péčí. Životní styl je sice mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků a v nejširším pohledu je to skutečně souhrn všeho, jak vlastně člověk žije – ale vzhledem k efektu na zdraví jsou některé body podstatné, jiné méně.

Nejdůležitější pro zdraví je:

**1) Nekouření**

**2) Zdravá výživa ( =** přiměřená, pestrá a vyvážená**)**

**3) Vysoká pohybová aktivita**

**4) Pouze omezená konzumace alkoholu**

Pokud tyto 4 hlavní zásady budete dodržovat, uděláte pro své zdraví neuvěřitelně dobrou službu!!!!

Dále je nutný:

·         **Dostatek spánku**

·         **Optimismus a dobrá nálada, radost ze života**

·         **Vyvarovat se působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových**

**faktorů**

**Důsledky – jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví**

*·         Přiměřená hmotnost*

*·         Normální krevní tlak*

*·         Nízká hladina cholesterolu v krvi*

*·         Dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost*

*·         Svěží a zdravý vzhled*

*·         Dobrá psychická pohoda*

*·         Vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí*

Ve vlastním zájmu nevěřte tomu, že to nejdůležitější pro vaše zdraví může či dokonce musí udělat někdo za vás, že za většinu nemocí může životní prostředí, které nemůžete ovlivnit, že to nejdůležitější jsou vitamínové preparáty a kvalitní léky, že nejsilnější vliv má dědičnost kterou nemůžete ovlivnit

**Úkoly:**

* + přečíst a prostudovat studijní materiál "**Zdravá výživa**" a umět odpovědět na tyto otázky:

**a) Z čeho se skládá adekvátní přiměřená výživa**

**b) Co je nejdůležitější pro zdraví člověka**

**c) Jaké jsou důsledky zdravého životního stylu a jak se projevují na zdraví**

**člověka**