



EDUKAČNÍ MATERIÁL

MODERNÍ STRAVOVÁNÍ

KOMPLEXNÍ PRŮVODCE

Mgr. Ondřej Matoušek

2025





Všechny informace a doporučení uvedené v tomto dokumentu byly sestaveny podle nejlepšího vědomí, svědomí a vzdělání autora v souladu s dostupnými odbornými poznatky k roku 2024. Nicméně, veškeré texty v tomto dokumentu jsou pouze informativního charakteru pro vzdělávací účely a je na vlastním uvážení každého čtenáře a sportovce, zda a jaké informace a doporučení bude aplikovat ve svém životním stylu. Tento materiál ale v žádném případě není určen k diagnostice ani léčbě onemocnění, nenahrazuje rady lékaře a pokud to váš zdravotní stav vyžaduje, všechna uvedená doporučení by měla být konzultována s lékařem. Z praktického uplatnění informací a postupů v této publikaci nevyplývají pro autora jakékoliv právní důsledky a není odpovědný za jakoukoliv újmu způsobenou přímo či nepřímo informacemi a skutečnostmi obsaženými v tomto dokumentu.



OBSAH

ÚVOD	4
ZDRAVÍ	5
PŘÍSTUP K JÍDLU	9
SKLADBA STRAVY	13
NUTRIČNÍ SLOŽENÍ STRAVY	17
PROBLEMATIKA KVALITY POTRAVIN	20
DŮLEŽITÉ POJMY ZE SVĚTA VÝŽIVY	25
SACHARIDY	29
VLÁKNINA	32
BÍLKOVINY	34
TUKY	39
MIKRONUTRIENTY	44
TEKUTINY	49
ANATOMIE TRÁVENÍ	54
JAK JÍST?	58
FORMY STRAVY A JEJÍ ZPRACOVÁNÍ	60
JAKÉ VYBÍRAT POTRAVINY?	62
SKLADOVÁNÍ POTRAVIN	68
ÚPRAVA POTRAVIN	70
DOPLŇKY STRAVY	73
SPÁNEK	77
POHYBOVÁ AKTIVITA	79
NÁVYKOVÉ LÁTKY	81
ČASTÉ OTÁZKY	83
ZÁVĚR	85
SEZNAM ZKRATEK	86
LITERATURA	87



ÚVOD

Dobrý den, Ahoj!

Vítej v mém edukačním materiálu o výživě a gratuluji Ti k rozhodnutí zlepšit kvalitu Svého života.

Správná a vyvážená strava je klíčová pro udržení zdraví Tvého těla i mysli. V tomto materiálu se budu věnovat základním principům zdravé výživy a poskytnu Ti užitečné rady, jak si stravu osvojit do každodenního života.

Čekají Tě témata a oblasti jako jsou racionální výživa, kvalita potravin, skladba stravy, pitný režim, jak vybírat potraviny do svého jídelníčku, skladování potravin apod. Součástí tohoto dokumentu je i určité množství obecné teorie. Rozumím, že pro většinu čtenářů může být tato část velice nezáživná až otravná, nicméně myslím, že víš, proč je důležité alespoň nějaké základní teoretické znalosti ovládat. V důsledku to usnadní celý proces edukace a zároveň pak budeš více rozumět určitým procesům a postupům, které tvorbu ideálního stravovacího plánu provázejí.

Tento materiál jsem vytvářel podle svého nejlepšího vědomí a svědomí s cílem Ti co nejvíce usnadnit vstup do světa výživy. Informace, které zde najdeš jsou odrazem několikaletých osobních zkušeností, odborných kurzů, článků a především literatury. Obsahuje ten nejzákladnější rámec informací, který je pro pochopení zdravého přístupu ke stravování potřeba. Pokud bys při četbě narazil na místa, kde by Tě zajímalo více detailů, popřípadě nenalezl kapitolu, která Tě zajímá, nebo měl jakoukoli otázku, neváhej se na mě obrátit prostřednictvím konzultací, které budeme mít k dispozici.

Doufám, že tento materiál Ti pomůže zlepšit stravovací návyky a přispěje k Tvému zdraví a pohodlí.

ZDRAVÍ

Lidské zdraví je nepředstavitelně složitý mechanismus, podmíněný miliony různých struktur a dějů, jejich vzájemných vztahů a vazeb, které mají schopnost se měnit, zanikat a opět se obnovovat.

Na každého člověka v průběhu jeho života působí spektrum faktorů, které přímo ovlivňují biologické pochody probíhající v těle. Ve zjednodušeném pojetí je dělíme do dvou základních skupin: ovlivnitelné (vnější = epigenetické) a neovlivnitelné (vnitřní = genetické).

Nejvíce ovlivnitelná část zdraví je životní styl – systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických pro určitý živý subjekt. Souhrn relativně ustálených každodenních aktivit, způsobů realizace činností a způsobů chování. Promítají se do něho zvyklosti, životní hodnoty, zájmy, vzdělání, dodržování obecně platných norem, věk, pohlaví, příslušnost k rase, socio–ekonomická situace a zdravotní stav.

V rámci životního stylu se snažíme nejvíce zaměřit na:

- co nejnižší úroveň stresu;
- kvalitní spánek a odpočinek;
- vyváženou rovnováhu příjmu stravy;
- aktivní životní styl.



Stres je vnímán jako vlivy vnějšího prostředí.

Stres nelze řešit celou obecně rozsáhlá škála problémů, které běžně cituje člověk, protože od významu stresu závisí i individuální reakce. Stres lze řešit pouze obecně doporučenými opatřeními.

B) Stres

Stresové faktory, které na člověka každý den působí, jsou zdrojem emocí, které řídí chování jedince. V určité fázi mohou mnohé z nich vyústit v konkrétní tělesné nemoci, věnuje se tomu obor zvaný psychosomatika. Studie věnující se dopadu stresu na zdraví uvádí, že stresové faktory jsou příčinou vzniku vysokého počtu různých nemocí.

Umění práce se stresem je velice důležité, protože stres vyvolává negativní odezvy v našem organismu na fyzické i psychické úrovni a může být příčinou nedostatečného spánku, snížené obranyschopnosti, špatné regenerace, špatného trávení potravin atd. S tím úzce souvisí další aspekt zdravého životního stylu – dlouhodobě vyvážený program, který představuje souhrn činností během dne. Jejich přiměřené rozložení nám pomáhá v práci se stresem. Pokud chceme snížit množství stresu, které každodenně zažíváme, je důležité plánovat jednotlivé činnosti tak, aby v součtu představovaly příjemné zatížení pro náš organismus, primárně pro centrální nervovou soustavu (CNS). Někdy se tomu bohužel nevyhneme, např. v kontextu zaměstnání nebo zkouškového či závodního období, kdy jsou na naše tělo kladeny vysoké nároky. Nicméně je žádoucí, aby tyto epizodické intervaly byly co nejkratší a ne tolik časté. Každopádně i v tyto období se zvýšenou zátěží je potřeba se alespoň trochu snažit přicházející stres nějak distribuovat, protože i vysoké množství různých aktivit nebo jejich náročnosti v krátkém horizontu může vést k vyčerpání, což může vyústit například nemocí, pocitem vyhoření, zraněním a dalšími negativními stavy. Důležitým faktem je také to, že tělo neumí na buněčné úrovni rozlišovat psychický a fyzický stres, tedy veškeré zatížení během dne se bude sčítat.

Poměrně vhodným prostředkem pro distribuci zatížení z dlouhodobého hlediska může být pravidelnost, která našemu organismu pomáhá se na opakující se činnosti dopředu připravit a očekávat určitou míru stresu nebo zatížení. Mám na mysli např. čas jídel, čas odpočinku na práci nebo studium, ale také hlavně čas vstávání a usínání. Tělo je pak díky pravidelnosti připraveno na jednotlivé činnosti tak, jak je potřeba (má dostatek energie) a dokonce se dá očekávat, že díky pravidelnosti (a tedy i pravidelnému výsledkem tedy může být kvalitnější spánek či vstávání), kvalitnější trávení (krátkější čas), více

aktivit, které budou méně vyčerpávající.

Aktuálně však je třeba upozornit na fakt, že v průběhu života, zejména v posledních letech, se zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Užívání nikotinu (společně s alkoholem) je jedním z faktorů, které přispívají k rozvoji rakoviny. Dále pak také užívání alkoholu, drog atd.

D) **Znečištěné prostředí**

Organické i anorganické chemikálie jako produkt současné doby (označované jako xenobiotika) jsou nedílnou součástí prostředí, ve kterém žijeme, a zasahují do fungování všech systémů v těle (vylučovací, trávicí, dýchací, srdečně–cévní, imunitní, hormonální...).

E) Pohybová aktivita

Pravidelná a především přiměřená forma pohybu (= kombinace aerobní a anaerobní činnosti) udržuje tělo, mysl i mikrobiotu v kondici. Vždy je potřeba dát důraz na výběr vhodné formy fyzické aktivity, ne každý je stvořen pro podávání vrcholových výkonů.

2. Druhou skupinou jsou faktory neovlivnitelné vlastní vůlí, kam řadíme vlivy genetické. Tyto mají rozsáhlý dopad na pochody probíhající v těle. Ovlivní:

- somatotyp (morfologický popis jedince);
- délku života;
- dispozice k nemocem;
- metabolické pochody probíhající v těle (typ metabolismu).

Geny, které jsme zdělili po rodičích, jsou zčásti neovlivnitelné, ale v určitém rozsahu je můžeme řídit právě výše zmiňovanými (epigenetickými) vlivy.

V tomto směru se vědecky v dnešní době prokazuje, že dodržováním pravidel v oblasti zdravého životního stylu můžeme v naprosté většině případů vést vlastní zdraví směrem kam požadujeme z pozice vlastní svobodné vůle (např. i v situacích, kdy v genech neseme predispozice ke vzniku osteoporózy, cukrovky, aterosklerózy či mnoha dalších chorob, je možné vliv této genetické platformy „přehlasovat“ silou epigenetických faktorů, takže se dané onemocnění vůbec projevit nemusí).

Epigenetika má na lidské zdraví, je zřejmé, že:
• pozitivní vliv na zdraví;
• negativní vliv na zdraví;
• kombinaci obou vlivů na zdraví.

Epigenetika má na lidské zdraví, je zřejmé, že:
• pozitivní vliv na zdraví;
• negativní vliv na zdraví;
• kombinaci obou vlivů na zdraví.

Epigenetika má na lidské zdraví, je zřejmé, že:
• pozitivní vliv na zdraví;
• negativní vliv na zdraví;
• kombinaci obou vlivů na zdraví.

Je třeba počítat s tím, že koncepce stravy vliv na zdraví má, její význam je třeba ale hodnotit ve vztahu s ostatními faktory. Celek tady má mnohem větší vypovídající hodnotu, než zaměřování se na jeden dílčí faktor.



Zapamatuj si z kapitoly “ZDRAVÍ”



1. Lidské zdraví je složitý mechanismus.
2. Je složeno z faktorů, z nichž některé můžeme ovlivnit a některé ne.
3. Nejvíce ovlivnitelná část je životní styl.
4. Je důležité se dlouhodobě zaměřovat na:
 - co nejnižší úroveň stresu;
 - kvalitní spánek a odpočinek;
 - kvalitu a racionálnost příjmu stravy;
 - dostatek pohybové aktivity;
 - co nejvíce omezení návykových látek.