Žijme zdravě po celý rok

Zapomeňme na “Nechce se mi…”

Pokud našemu organismu dovolíme, aby zpohodlněl, začne tloustnout a chátrat. **Už mírná fyzická aktivita může zlepšit celkovou kondici.** Díky ní se **tvoří a posilují svaly**, **zlepšuje se hustota kostry** (a tedy zajistí prevence osteoporózy), **podporuje činnost srdce**, **okysličuje organismus**, **pomáhá odstranit tlak z tepen**, využívat uskladněný tuk a tím **udržovat či snižovat tělesnou hmotnost**.

Pravidelným cvičením rozproudíte krevní oběh a uvolníte zatížení organismu. Pro celkovou optimální kondici je důležité cvičit nebo provádět jednoduché fyzické aktivity. **Cvičení navíc uvolňuje nahromaděný stres.** Když místo večera stráveného po náročném pracovním dnu u televize zajdete do tělocvičny nebo si dáte půlhodinovou ostřejší procházku, únavu vystřídá pocit znovunabytých sil.

Odborníci se dnes shodují, že pro udržení správné kondice není nutné naši tělesnou schránku trápit dlouhé hodiny náročným sportem. Finští vědci například sledovali bezmála dvacet let zdravotní stav více než 47 000 lidí ve věku mezi 25 až 64 lety a změny, k nimž docházelo v jejich průběhu. Zjistili, že ti, kteří co nejčastěji nechávali auto doma a denně po dobu nejméně třiceti minut docházeli do práce po svých nebo jeli na kole, snížili riziko mozkové mrtvice přinejmenším o čtrnáct procent.

K obdobným závěrům dospěli i kanadští badatelé, kteří se zaměřili na nebezpečí srdečních chorob. Více než deset let pozorovali na 20 000 mužů ve věku od 20 do 79 let a potvrdili, že tělesná zdatnost snižuje riziko až na polovinu, a to dokonce bez ohledu na naměřenou hladinu cholesterolu. **Stačí k tomu 30 až 40 minut tělesné aktivity alespoň třikrát týdně (chůze, jízda na kole, plavání nebo tenis).** Ale pozor, naopak vysoká sportovní zátěž organismu, která je bez odborného vedení, může vést i k negativním dopadům.

Pohyb má i mozek rád

Možná vás to překvapí, ale **je prokázáno, že tělesná aktivita rovněž přispívá k udržování duševních schopností ve stáří**. O co déle a intenzivněji se lidé pohybují, o to větší jsou podle dlouhodobé evropské studie **pozitivní účinky na mozek**. Vědci z Nizozemska, Itálie a Finska vyhodnotili údaje o bezmála třech stovkách mužů, narozených mezi léty 1900 a 1920. Během posledního desetiletí minulého století zaznamenávali trvání a intenzitu jejich různých činností jako procházky, sportování či práce na zahradě a průběžně testovali poznávací schopnosti účastníků výzkumu.

U mužů, kteří ve sledovaném období své aktivity omezili o jednu hodinu či o delší dobu, poklesla výkonnost mozku víc než dvaapůlkrát ve srovnání s těmi, kdo své denní penzum stále dodržovali. Naproti tomu u mužů, kteří své aktivity vůbec neomezovali, žádný pokles duševních schopností zaznamenán nebyl.

Odborníci v závěrech své studie vysvětlují, že **pohyb zlepšuje přítok krve do mozku a tím snižuje nebezpečí demence a mrtvice**. **Kromě toho tělesná aktivita údajně stimuluje růst nervů v oblasti mozku, která podstatně ovlivňuje paměť.**

Všeho s mírou

Také máte někdy z různých zpráv pocit, že vlastně všechno, co sníme, nám nějakým způsobem škodí? **Třeba vejce jste si dříve dávali s pocitem, že děláte něco zakázaného,** protože si zaručeně prudce zvyšujete hladinu cholesterolu. **Výzkumy ale ukazují, že tomu tak není.** Proto se týdenní doporučené množství vaječných žloutků pro zdravé lidi zvedlo z původních třech na nynější čtyři.

Sacharidy bývají také na černé listině zdravé výživy. Při jejich rozumné konzumaci však rozhodně neztloustnete, zvlášť když si je dáte ve formě celozrnného pečiva k snídani.

Stále častěji vidíme lidi kolem sebe s lahví plnou pitné vody. Samozřejmě, pitný režim je velmi dobrá věc, ke správnému fungování svého těla bychom měli vypít dva až tři litry tekutin za den, ale možná nevíte, že přehánět to také není dobré. **Příliš mnoho vody totiž v nejzávažnějších případech může vést až k sodíkové nerovnováze v těle.**

Dobře také nedělá ten, kdo ve snaze být zdravý, zavrhne veškerý tuk. Je naprostá pravda, že našemu tělu škodí nadbytek tuku. Na druhou stranu je však **určité množství "toho správného" tuku** (respektive nenasycených mastných kyselin) **pro nás stejně důležité jako například příjem bílkovin nebo vitamínů** . **Nenasycené mastné kyseliny totiž předcházejí i cévním a srdečním chorobám.** Tuky z mořských ryb a rostlinné tuky zejména z řepkového, slunečnicového nebo lněného oleje jsou našemu srdci velmi prospěšné.

Naše tělo volá, ba křičí po přísunu vitamínů. Jenže vzdor reklamě, která na nás útočí ze všech stran, to nespraví hrst vitamínových doplňků spolykaná při snídani. Lékaři varují, že náš organismus stejně část z nich neumí zpracovat, a dokonce může dojít i k předávkování vitamíny. Rozumnější a dostačující je **jíst pestrou stravu a k vitamínovým doplňkům sáhnout jen v době nemoci**

.

Zapřísáhlí abstinenti to neradi slyší, ale **umírněný, dokonce i pravidelný příjem alkoholu má podle odborníků na výživu ochranný účinek pro srdce**, protože zvyšuje ten “hodný” HDL cholesterol. Jde však skutečně o umírněné množství, které u mužů činí dvě deci vína nebo půl litru piva na den. U žen je tato dávka poloviční, tedy jedna deci vína nebo třetinka piva. Víno, stejně jako pivo, navíc obsahuje antioxidanty, které chrání tělo před volnými radikály.

Desatero zdravé životosprávy:

1. **Pohybujte se na čerstvém vzduchu.** Vydaná energie by měla lehce převažovat nad jejím příjmem z potravy.
2. **Nepřejídejte se, stravujte se častěji a dávejte si menší porce.** Doporučuje se, aby 20 % tvořila snídaně, 10 % přesnídávka, 40 % oběd, 10 % svačina a 20 % večeře.
3. **Jezte pomalu,** naučte se jídlo vychutnávat.
4. **Snažte se o pestrou stravu a omezení tučných jídel a sladkých jídel.**
5. **Syrovou zeleninu a ovoce zařaďte do svého jídelníčku každý den.**
6. Nezapomínejte na **pitný režim**.
7. Při přípravě a ochucování pokrmu **méně solte a sladťe a nepoužívejte přepálený tuk**.
8. **Alkohol nemusíte zcela zavrhnout,** ale dopřejte si ho v opravdu malé míře.
9. Pokud jste kuřák, **staňte se nekuřákem**.
10. **Hledejte co nejvíc pozitivních zážitků – už naši předci říkali, že veselá mysl znamená půl zdraví!**