Výživa ako súčasť životného štýlu

Mgr. Mária Zanovitová, PhD.

Existuje „univerzálna“ zdravá výživa ???

- výživa je plná „neprávd“, dogiem, mýtov, ale aj nádeje, ľudia tápajú, mnohí hľadajú .... mnoho výživových štýlov.
- veda prichádza stále s novými objavmi, staré výživové tvrdenia sa stávajú neplatnými....
- ľudia stále hľadajú riešenia - praktizovanie špecifických výživových štýlov
- veda už začína hovoriť o nutnosti tzv. personalizovanej výživy - každý by mal jesť to, čo vyhovuje jeho individuálnym dispozíciám a potrebám, daným genetickými dispozíciami, životným štýlom a tiež aktuálnym zdravotným stavom.
- výživa sa musí odlišovať v závislosti od pohlavia, veku, fyzickej aktivity, zamestnania, od ekonomických možností atď. – do istej miery to vo svojom stravovaní - podvedome – robíme, až na to, že často zle - väčšina ľudí sa stravuje pod vplyvom zvyku a peňaženky.

Rozvojové krajiny - častý problém nedostatok potravín – hlad - zdravotné problémy spôsobené nízkym príjmom energie a živín.
Rozvinuté krajiny (západná a stredná Európa, USA) dostatok až nadbytok potravy (energie) – prejedanie sa + **nevyvážený príjem živín** (niektoré v nadmiere, iné deficitné) = označuje sa ako „západný štýl výživy“ - opäť zdravotné problémy

Západný štýl výživy

Nadmerný príjem

- tuky
- nasýtené mastné kyseliny
- cholesterol - jednoduché cukry
- Na Cl
- energia

Nedostatočný príjem

- polysacharidy
- mastné kyseliny radu n-3
- vláknina
- mnohé vitamíny
- *C, E, skupina B,* b-*karotén*
- viaceré minerálne prvky - *Ca, Zn, Cu, Se*

Súčasná nesprávna výživa

- nevyvážený príjem živín sa spolupodieľa na vzniku chorôb (30 – 70% podiel)

- choroby srdca a ciev- každé 2. úmrtie
- nádorové choroby – každé 5. úmrtie
- vysoká hladina cholesterolu v krvi – 40 % dospelých
- obezita – cca 20 % dospelých
- cukrovka – cca 7 % dospelých
- osteoporóza

Choroby

- časté a závažné
- dá sa im predchádzať správnou výživou a životosprávou

Nezabíja nás vysoký cholesterol v dôsledku konzumácie živočíšnych tukov, možno ani nadbytok soli, ale predovšetkým konzumácia (jednoduchých) sacharidov a potravín, plných aditív a xenobiotík (chémia).

- **Výživa**

  - dôležitá v prevencii chorôb
  - dôležitá v liečbe – nielen lieky ale aj zmena životosprávy

RACIONÁLNA – ZDRAVÁ, SPRÁVNA VÝŽIVA

- výživa, ktorá z hľadiska prísunu energie, stavebných látok a ďalších esenciálnych živín zabezpečuje fyziologické potreby organizmu:

- udržuje rovnováhu látkovej premeny a imunitný stav
- optimálna fyzická a psychická aktivita
- správny vývin a reprodukcia zdravého potomstva
- dobrý zdravotný stav a dlhovekosť
- prevencia chronických ochorení (kardiovaskulárne, metabolické a niektoré nádorové ochorenia)
- úprava pokrmov, spôsob a frekvencia prijímania dennej stravy zodpovedá odporúčaniam podľa najnovších vedeckých poznatkov

Základné zložky výživy

- makronutrienty, ktorými sú bielkoviny (proteíny), tuky (lipidy) a cukry (sacharidy)
- energetický trojpomer - zdravý dospelý človek, ktorý vykonáva bežnú fyzickú aktivitu, by mal mať celkový energetický príjem v pomere:
- 1 g **B**/kg denne : 1 g **T**/ kg denne : 4 g **S**/kg denne.
- 12-15 % B : 30 % T : 55-60 % S
- mikronutrienty sú pre telo nevyhnutné látky, aj keď nie sú využívané na poskytnutie energie - vitamíny a minerálne látky



Bielkoviny



- základnou stavebnou zložkou organizmu a sú hlavnými biochemickými jednotkami v tele
- hormonálne, imunitné a transportné mechanizmy, metabolická a acidobazická regulácia a tiež hospodárenie s vodou.
- vo výžive človeka sú bielkoviny absolútne nevyhnutné, získava nimi nenahraditeľný dusík, síru a esenciálne aminokyseliny.
- **živočíšne bielkoviny –** mlieko a mliečne výrobky, mäso, vajcia
- **rastlinné bielkoviny -** strukoviny, obilniny....
- **pri nedostatku B -** pomalý rast, anémie, znížená obranyschopnosť, poruchy nervové, duševné...
- odporúčaná výživová dávka (OVD) B - dospelý človek - **0,75-0,8 g proteínov/kg telesnej hmotnosti.**

Bielkoviny v potravinách živočíšneho pôvodu

Druh potraviny	Obsah bielkovín (100 g)
Eidam 30 % t.v.s.	27
Cottage syr	13
Jogurt	4-5
Mäso, ryby	(15) 20-23
Mozzarella	17
Olomoucké syrečky	29
Párky	14
Parmezán	36
Šunka najvyššej kvality	17
Tvrdý tvaroh	28
Vajcia	11

Bielkoviny v potravinách rastlinného pôvodu

Druh potraviny	Obsah bielkovín (100 g)
Brokolica	4,4
Celozrnné pečivo	9-10
Šošovica (v suchom stave)	27
Fazuľa (v suchom stave)	23,5
Hrach (v suchom stave)	23,7
Hrášok zelený	6,5
Mandle	17,5
Múka bezlepková	3,7
Múka celozrnná	12
Múka hladká	11
Múka kukuričná	7,5
Múka ryžová	7
Pšeničné klíčky	27
Ryže natural	7,5
Tofu	15,5 – 16,5

Tuky

- najbohatší zdroj energie, zásobný zdroj
- zdroj esenciálnych mastných kyselín
- súčasť membránových štruktúr a funkcií
- vývoj a správna funkcia CNS, sietnice
- funkcia v imunitnom systéme
- vstrebávanie v tukoch rozpustných vitamínov – A,D,E,K
- prevencia ochorení
- zlepšujú chuť a senzorickú textúru potravín, sýtivá hodnota
- termoregulácia
- mechanická ochranná funkcia (obaľujú orgány)
- **obezita, ateroskleróza, nádorové ochorenia !**

Tuky

podobne ako proteíny, sa skladajú z menších častí - mastné kyseliny.

- **nasýtené mastné kyseliny –** tučné červené mäso (hovädzie, jahňacie a bravčové), plnotučné mliečne výrobky, palmový olej, kokosový olej a živočíšna masť - naše telo ich preferuje ako zdroj energie. Pri chemickom procese, uvoľňovanie energie pre naše telo zároveň vzniká **cholesterol**.
  - v primeranom množstve sú nasýtené mastné kyseliny pre naše zdravie potrebné a prospešné

  !!! čím je viac nasýtených tukov v strave ľudí, tým vyšší výskyt ochorení, predčasnej smrti !!!

- **mono-nenasýtené mastné kyseliny** - + účinky na naše zdravie – olivy, olivový olej, orechy, avokádo ...súčasťou je kyselina olejová – chráni naše tepny – pružnosť tepien. Nedostatok – môže mať za následok choroby srdcovo-cievneho systému.
- **poly-nenasýtené mastné kyseliny** – esenciálne mastné kyseliny:

Omega 3 mastné kyseliny - morské ryby z chladných vôd oceánov, ľanové semienka a olej, vlašské orechy, vajcia (žĺtok)

Omega 6 mastné kyseliny – hydina, mäso, mliečne výrobky, obilniny,

omega mastné kyseliny patria do skupiny esenciálnych, naše telo si ich nedokáže vytvárať a preto ich musíme prijímať stravou každý deň.

Tuky

- ak človek vo svojej strave zníži príjem nasýtených tukov (napríklad maslo, bravčová alebo iná živočíšna masť a tuk z červeného mäsa) a zvýši príjem nenasýtených mastných kyselín z rastlinných zdrojov (napríklad olivový olej, repkový olej, ľanový olej, orechy a pod.) - zdravotné benefity a zníženie rizika predčasnej smrti.
- vyšší príjem oboch druhov nenasýtených kyselín znižuje riziko predčasného úmrtia o 11 % až 19 %!
- odporúčaná výživová dávka (OVD) T:

  - dospelý človek – 1 g tukov/kg telesnej hmotnosti



Cholesterol - najsledovanejšia molekula v našej krvi - tuková látka, z ktorej len jednu tretinu prijímame každodenne v potrave, dve tretiny si náš organizmus vyrába v pečeňových bunkách.

+

- súčasťou všetkých buniek v tele
- tvorba hormónov,
- tvorba vitamínu D
- tvorba žlčových kyselín - dôležité pre trávenie potravy
- ochraňuje membrány našich buniek

-

- ateroskleróza,
- kôrnatenie tepien, keď sa CH ukladá do cievnych stien, upcháva ich
- srdcový infarkt, mŕtvica, iné cievne komplikácie

Cholesterol – dobrý a zlý

- Keďže CH je tuk, nie je možné, aby sám putoval krvou – prepravujú ho bielkoviny :
- **LDL** – *low density lipoprotein – prenáša tuk z pečene krvou do buniek nášho tela -* ***považovaný za zlý,*** lebo prenáša tuk do našich ciev.
- **HDL** – *high density lipoprotein – prenáša nadbytočný tuk z krvi späť do pečene -* ***považovaný za ten dobrý,*** lebo sa stará o poriadok v našich cievach
- Nestačí mať „vysoký“ cholesterol len pod kontrolou. Vedecky sa potvrdzuje, že **čím je hodnota LDL nižšia, tým menšie je riziko** srdcovocievnych príhod, najmä u rizikových pacientov.
- Najnovšie odporúčania - **čoraz prísnejšie** - hlavný dôraz na znižovanie **LDL cholesterolu** (Low-Density Lipoprotein, tzv. „zlý“ cholesterol).
- **!!!Všeobecná prevencia!!!** Celkový cholesterol pod 5,0 mmol/l, pričom LDL by nemal presiahnuť 3,0 mmol/l. U seniorov bez vysokého rizika sa za primeranú hodnotu LDL často toleruje aj hodnota pod 3,4 mmol/l.

Zlepšenie pomeru (HDL vs. LDL)

- *Nie je dôležitá len absolútna hodnota, ale aj funkcia častíc*.
- **HDL (Dobrý cholesterol) -** pravidelný **pohyb** (aj stredná aktivita ako svižná chôdza), zníženie telesnej hmotnosti a konzumácia**enasýtených tukov** (olivový olej, orechy, avokádo) - zvýšenie HDL, ktoré pomáha odstraňovať prebytočný cholesterol z ciev.
- **Veľkosť častíc -** nebezpečnejšie sú **malé a husté častice LDL** (Small Dense LDL), ktoré ľahšie prenikajú do cievnej steny - zvyšuje konzumácia cukrov, rafinovaných sacharidov a nezdravých tukov, nie cholesterol v potrave.

Namiesto...	Jedzte/Robte...	Prečo?
Bravčová masť, spracované mäso	**Olivový olej, repkový olej, tučné ryby** (losos, makrela)	Nenasýtené tuky a Omega-3 MK pomáhajú **zvyšovať HDL** (dobrý cholesterol) a chránia cievy.
Biele pečivo, sladkosti	**Ovsené vločky ,strukoviny, celozrnné produkty**	**Rozpustná vláknina** priamo znižuje vstrebávanie cholesterolu v čreve.
Sedavý životný štýl	**Každodenná svižná chôdza** (aspoň 30 minút)	Pravidelný pohyb je **najlepší spôsob, ako zvýšiť HDL** a zlepšiť funkciu ciev.

Sacharidy

- zdroj energie (hlavne glukóza), mozog je takmer výlučne závislý na neustálom prísune glukózy z krvi
- štruktúrna (stavebná) funkcia
- zásobná funkcia (glykogén)



Rozdelenie:

- Monosacharidy (glukóza, tvorba RNK, DNK)
- Disacharidy (sacharóza, laktóza)
- Trisacharidy (rafinóza – v melase)
- **Polysacharidy** (rastlinný škrob, glykogén, pektíny, celulóza a i.) – zdraviu prospešné
  - rastlinný škrob – 20% amylóza, 80% amylopektín (obilniny, zemiaky, strukoviny)
  - pektíny – sprevádzajú vlákninu v ovocí a zelenine, viažu toxické a dráždivé látky.
  - vláknina – celulóza a hemicelulóza (je súčasťou rastlinných buniek, neštiepi sa enzýmami tvorí tzv. balastnú látku)
  - glykogén – živočíšny polysacharid (vo svale, v pečeni)

Sacharidy

Ktorým jednoduchým cukrom sa vyhýbať ?

- sladkosti
- sladené nápoje, džúsy
- biely cukor
- biela múka a výrobky z nej- pečivo, koláče, keksy, cestoviny
- dochucovadlá- kečup, horčiča, sójové a iné omáčky
- spracované potraviny- rôzne polotovary, fast food
- alkohol

JEDNODUCHÉ SACHARIDY MÔŽU BYŤ AJ PROSPEŠNÉ! KEDY?

Rýchly zdroj energie – pri nadmernej aktivite

- med
- ovocie
- mliečne výrobky

Polysacharidy – komplexné sacharidy

PREČO UPREDNOSTNIŤ KOMPLEXNÉ SACHARIDY PRED JEDNODUCHÝMI?

- dodajú telu vlákninu potrebnú pre správne trávenie
- dodajú telu vitamíny, minerály a antioxidanty
- zaistia pocit nasýtenia na dlhšiu dobu
- nespôsobujú výkyvy hladiny krvného cukru
- pomáhajú udržovať stabilnú hmotnosť
- pomáhajú udržovať správnu hladinu cholesterolu
- slúžia ako prevencia pred rôznymi ochoreniami

KOMPLEXNÉ SACHARIDY

- strukoviny, zemiaky, batáty, ryža, pšeno, pohánka, bulgur, quinoa, zeleniny

Odporúčaná výživová dávka (OVD) S - dospelý človek – 4 - 5 g S/kg telesnej hmotnosti

Glykemický index - GI

- číslo vyjadrujúce postavenie potraviny na škále od 0 do 100 v závislosti od toho, ako rýchlo sa cukor prítomný v tejto potravine vstrebáva a ako rýchlo ovplyvňuje hladinu glukózy v krvi.

Potraviny s vysokým glykemickým indexom (GI) obsahujú cukor, ktorý:

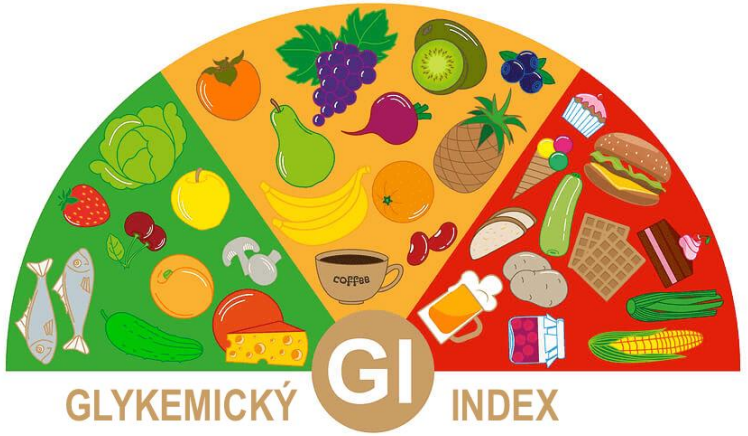
- sa rýchlo štiepi a vstrebáva, prudko zvyšuje v krvi hladinu G (glykémia),rýchlejšie vedie k pocitu hladu

Potraviny s nízkym GI obsahujú cukor, ktorý sa správa opačne.

Kategórie potravín podľa GI:

- nízky GI: menej ako 55
- stredný GI: 56-69
- vysoký GI: viac ako 70

Glykemický index -GI



Ako zaradiť do jedálneho lístka potraviny s nízkym GI?

- raňajky: **ovos** (vločky, múka), **jačmeň, pšenica, raž, naturálna ryža** a **otruby**
- používajte **celozrnný a grahamový chlieb a pečivo**
- **celozrnný knäckebrot**, prípadne **červenú fazuľu** a **kukuricu** – ako prílohu k obedu namiesto bielej ryže, cestovín z bielej múky a zemiakov
- používať iba **celozrnné cestoviny**
- na pečenie používať iba celozrnnú múku
- používať iba **naturálnu** (hnedú) **ryžu**
- **obmedziť** príjem zemiakov, bielej ryže a kysnutého, lístkového, lineckého a zemiakového cesta z bielej múky
- aspoň trikrát týždenne konzumovať strukoviny
- **ovocie a zeleninu** akéhokoľvek druhu v ľubovoľnom množstve
- nepoužívať bielu múku a škrob (maizena a pod.) do zápražky a do dressingov – uprednostniť dressing z oleja, octu a byliniek

SEMAFOR GLYKEMICKÉHO INDEXU



cukor, med, biely chlieb, zemiaková kaša, predvarená biela ryža, sladené nápoje, pivo

celozrnné cestoviny a pečivo, naturálna ryža, zemiaky, mliečne výrobky a mlieko, ovocie

zelenina, orechy, strukoviny

Mikronutrienty

- sú minerálne látky a vitamíny - dôležitá úloha vo všetkých telesných procesoch, telo si ich nedokáže samo vytvoriť, musí ich preto prijímať potravou, tekutinami a doplnkami výživy
- **vitamíny** sa zúčastňujú takmer všetkých biochemických reakcií, podieľajú sa na metabolizme C, T, B, posilňujú imunitný systém, pomáhajú bojovať proti chorobám a alergiám, odstraňujú únavu, dôležité pre krásu a duševnú pohodu
- **vo forme koenzýmov sa zúčastňujú metabolizmu živín –** metabolizmus sacharidov a škrobov B-komplex vitamínov
- **sú nevyhnutné pre rast a obnovu nových tkanív**
  - kostná hmota a kolagén (C, D, B6, K1, Ca, Mg)
  - krvotvorba (B6, B12, kys.listová, vitamín C, E a Fe)
  - dobrý vývoj CNS (kys. listová)
  - svalová hmota (vit.E)

Vitamíny a minerály

- **nevyhnutné pre udržanie telesných funkcií:** dobrý zrak (vit. A, beta-karotén), krvná zrážanlivosť (vitamín K), posilnenie imunitného systému (vit.C a E)

- **prevencia a podporná liečba niektorých ochorení :** prevencia kardiovaskulárnych chorôb - antioxidačné vitamíny (vit. E, C, beta-karotén), prevencia a liečba osteoporózy (Ca, Mg a vitamíny, zúčastňujúce sa metabolizmu vápnika - C, B6, K1 a D3)
- **rozpustné v tukoch** - vitamín A (a provitamín A), vitamín D, E, K (ukladajú sa do zásoby)
- **rozpustné vo vode** - vitamín C a skupinu vitamínov B-komplexu (vitamín B1, B2, B6, B12, niacín, kyselina pantoténová, kyselina listová a biotín) (neukladajú sa - musia sa priebežne dopĺňať)

- *vitamíny rozpustné v tukoch sa ukladajú v organizme* a ich zásoba vydrží niekoľko týždňov až mesiacov,
- *vitamíny, rozpustné vo vode (až na výnimku - vitamín B12), sa v organizme neukladajú* do zásoby, ich aktuálny prebytok sa vylučuje močom a musí byť preto priebežne doplňované.

Minerálne látky

- Udržujú v organizme stále vnútorné prostredie, regulujú, aktivujú a kontrolujú metabolické procesy a sú dôležité pre vedenie nervových vzruchov. Organizmus negatívne ovplyvňuje nedostatok, ale aj nadbytok minerálnych látok
- **Horčík (Mg) -** metabolizmus Ca a fosforu, nervosvalový prenos, rast, aktivácia enzýmov - kakao, pšeničné klíčky, sója, fazuľa, hrach, boby, orechy, mandle, hrozienka, kokos, otruby, ryža, cestoviny, celozrnné pečivo, jablká, figy, banány, avokádo, olivy, špenát, ryby, mäso, mlieko. **Nedostatok** kŕče svalov, depresia, chudnutie
- **Železo (Fe) -** zásobovanie organizmu kyslíkom, súčasť hemoglobínu a niektorých enzýmov, imunitný systém - červené mäso, vnútornosti, celozrnné pečivo, vajce, šošovica, sója, bôby, fazuľa, kapusta, hlávkový šalát, brokolica, pažítka, kokos, ríbezle, slivky, avokádo. **Nedostatok -** anémia, únava, náchylnosť k infekcii
- **Vápnik (Ca) -** pevnosť kostí, nervosvalové vzruchy (denná dávka 800 – 1000 mg) - mlieko, mliečne výrobky, syr, tvaroh, mak, orechy, sója, žĺtok, morské ryby, sardinky, kakao, kapusta, špenát, brokolica, petržlen, pór, pažítka, mrkva, fazuľa, citrusové plody, brusnice, avokádo, olivy, kokos, mandle. **Nedostatok:** lámavosť kostí, bolesti, hormonálne poruchy

Označovanie potravín – čo môžeme prečítať na etikete

- Názov potraviny
- Zoznam jednotlivých zložiek, zloženie
- Zastúpenie jednotlivých zložiek, informácie o energetickej hodnote
- Netto množstvo potraviny
- Možné problémové zložky spôsobujúce alergie či neznášanlivosť
- Dátum spotreby alebo dátum minimálnej trvanlivosti
- Podmienky použitia, resp. podmienky skladovania
- Iné údaje, ako napríklad krajina pôvodu, meno, obchodné meno, adresa potravinárskeho podniku.

Označovanie potravín – čo môžeme prečítať na etikete

- Radenie zložiek
- Výživové hodnoty - energia, bielkoviny, sacharidy a tuky.
- **Údaje o energetickej hodnote potraviny (kJ alebo Kcal)** platí, že 1 kcal = 4,184 kJ.
- Nutričné skóre

Tabuľka nutričných hodnôt

- Energetická hodnota (kJ, kcal),
- Tuky (g), z toho nasýtené mastné kyseliny, (denný limit mastných kyselín do 20g)
- Sacharidy (g), z toho cukry
- Bielkoviny (g)
- Soľ (g)
- Vláknina
- % odporúčanej denne dávky

„Z toho cukry“

- jednoduché cukry: mono a disacharidy.
- Pozor: radí sa sem aj cukor z ovocia alebo laktóza (mliečny cukor) napr.v bielom jogurte - „cukry“ v množstve 3–4 g/100 g výrobku - **prirodzene sa vyskytujúcu laktózu,**
- Čím menej pridaného cukru v jedálničku budete mať, tým lepšie - číslo v tejto kolónke malo byť vzhľadom na celkový obsah sacharidov čo najnižšie. (Pomôcka – 4g cukru/1 kocka)

„Z toho nasýtené“

- zastúpenie nasýtených mastných kyselín z celkového množstva tuku. Podiel by mal byť čo najnižší. Nasýtené tuky sa vyskytujú primárne v živočíšnych potravinách. **Nemali by presiahnuť 10 % z celkového príjmu energie.**
- obsah nasýtených mastných kyselín, ktorých odporúčaný denný limit je do 20 g.



<u>Výživové údaje na 100g:</u>
Energetická hodnota: 267kj/79 kcal
Tuky: 3,5g, z toho nasýtené mastné kyseliny: 2,0g,
Sacharidy: 3,7g,
z toho cukry:
2,1g,
soľ: 0,1g.



<u>Výživové údaje na 100g:</u>
Energetická hodnota: 476kj/114 kcal, Tuky: 3,6g, z toho nasýtené mastné kyseliny: 1,4g,
Sacharidy:
13,5g,
z toho cukry: 12g,
soľ: 0,01g.



Výživové údaje/Hranilna vrednost/ Hranjive vrijednosti/Hranljive vrednosti

	ø/100 g	ø/50 g	% RI
Energia/Energijska vrednost/ Energija/Energija	1376 kJ/ 331 kcal	690 kJ/ 166 kcal	8 %
Tuky/Maščobe/Masti/Masti	24,5 g	12,3 g	18 %
z toho nasýtené mastné kyseliny/od tega nasičene maščobe/od kojih zasićene masne kiseline/ od kojih zasićene masne kiseline	15,9 g	8,0 g	40 %
Sacharidy/Ogljikovi hidrati/ Ugljikohidrati/Ugljeni hidrati	2,0 g	1,0 g	<1 %
z toho cukry/od tega sladkorji/ od kojih šećeri/od kojih šećeri	<0,1 g	<0,1 g	<1 %
Vláknina/Prehranske vlaknine/Vlakna/Vlakna	0 g	0 g	
Bielkoviny/Beljakovine/Bjelančevine/Proteini	25,0 g	12,5 g	25 %
Soľ/Sol/Sol/So	1,30 g	0,65 g	11 %

RI (reference intake) = Referenčný príjem priemerného dospelého (8400kJ/ 2000kcal)/priporočeni vnosi za povprečno odraslo osebo (8400 kJ/2000 kcal)/ Preporučeni unos za prosječnu odraslu osobu (8400 kJ/2000 kcal)/RU = Referentni unos za prosečnu odraslu osobu (8400kJ/2000kcal)

Balenie obsahuje 5 porcií po 50g./Eno pakiranje vsebuje 5 porcij po 50 g./Pakiranje sadrži 5 obroka po 50 g./Sadržaj pakovanja je dovoljan za 5 porcija po 50 g.

~170626206~



	100 g	50 g	%* / 50 g
Energetická hodnota / Energia	1591 kJ 378 kcal	795 kJ 189 kcal	9 %
Tuky	10 g	5,1 g	7 %
z toho nasycené/nasýtené mastné kyseliny	1,0 g	0,5 g	3 %
Sacharidy	64 g	32 g	12 %
z toho cukry	22 g	11 g	12 %
z toho škroby / z toho škrob	35 g	18 g	-
Vláknina	7,5 g	3,8 g	-
Bílkoviny / Bielkoviny	5,4 g	2,7 g	5 %
Sůl / Soľ	0,62 g	0,31 g	5 %

	100 g	%** / 100 g	50 g	%** / 50 g
Vápník / Vápnik	266 mg	33 %	133 mg	17 %
Hořčík / Horčík	120 mg	32 %	60,1 mg	16 %
Železo	4,2 mg	30 %	2,1 mg	15 %

* Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8400 kJ / 2000 kcal).
* Referenčný príjem priemerného dospelého (8400 kJ / 2000 kcal).

** Referenční výživové hodnoty minerálních látek.
** Referenčné výživové hodnoty minerálnych látok.

Balení obsahuje 1 kus (50 g).
Balenie obsahuje 1 kus (50 g).

Hořčík přispívá k normálnímu energetickému metabolismu.
Horčík prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.
Vychutnejte si jako součást pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu.
Vychutnajte si ako súčasť pestrej a vyváženej stravy a zdravého životného štýlu.

Zjistěte více informací na: www.bebesusenky.cz

Zistite viac informácií na: www.bebesusienky.sk

Prodávající: Mondelez Czech Republic
Karolinská, 661/4,
186 00 Praha 8 Karlín,
Česká republika.
INFOLINKA: 800 400 718

Distribútor: Mondelez Slovakia s.r.o.
Račianska 44, 832 42, Bratislava,
Slovenská republika.
INFOLINKA: 0800 611 411

Hodnota na 100 g:	VÝBORNÁ voľba (Choďte do toho!)	ZLÁ voľba (Radšej sa vyhnúť)
Tuk (z toho nasýtené)	Pod 1,5 g	Nad 5 g
Cukry (z toho pridané)	Pod 5 g	Nad 15 g
Vláknina	Nad 6 g	Pod 1 g
Soľ	Pod 0,3 g	Nad 1,5 g


NUTRI-SCORE
A B C D E


NUTRI-SCORE
A B C D E


NUTRI-SCORE
A B C D E


NUTRI-SCORE
A B C D E


NUTRI-SCORE
A B C D E



- Výrobky s vysokou výživovou hodnotou
- Výrobky, ktorú sú v strave veľmi dôležitá
- Výrobky, ktoré je dobré konzumovať vo väčšom množstve alebo častejšie

- Výrobky, ktoré obsahujú väčšiu časť živín, ktorých príjem v strave by mal byť obmedzený
- Výrobky, ktoré je vhodné konzumovať v menšom množstve alebo menej často


TRVANLIVÁ
LUNTER
75 g
NUTRI-SCORE
A
B
C
D
E
VEGAN
TOFU NÁTIERKA
FRANCÚZS
FRANCOUZSKÁ DROŽĎ
BEZ GMO A CHOLESTERO
KONZERVANTOV


Nestlé
KitKat
MORE TREES PLANTED


alpro
BARISTA
SOYA
rein pflanzlich, fantastisch aufschäumbar
NUTRI-SCORE
A B C D E
strawberry
billions of probiotic bacteria*
ACTIVIA
yogurt with probiotics*
DANONE
JOGURT
biely
DANONE
JOGURT
Danette
chocolat
DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH


THOMY
KEČUP
JEMNÝ
560g

- Sledujte aj **množstvo potraviny.** Nie vždy väčší obal znamená aj väčšie množstvo potraviny
- **Pozornosť venujte názvu:** jogurt má byť jogurtom, nie dezertom alebo jogurtovou pochúťkou, čokoláda čokoládou, nie čokoládovou pochúťkou. Obzvlášť v dnešnej dobe sa zamerajte na lákavo znejúce názvy, ako je „low carb“, „fit“, „línia“ atď.
- **Na prvom mieste by mala byť surovina, ktorá tam logicky naozaj patrí.** Napr. v mliečnom výrobku mlieko, v müsli ovsené vločky ...
- Skontrolujte **obsah tuku:** tuky sú v mnohých potravinách prirodzene obsiahnuté, preto táto živina do jedálnička naskakuje veľmi rýchlo. Napr. jogurty vyberajte tak, aby obsahovali 2,5 – 3,5 g tuku/100 g, tvrdé syry 15 – 20 % tuku/100 g a obsah tuku v šunke by mal byť 3 – 5 %.
- **V prípade sladkých potravín sa pozrite na obsah cukru** a spočítajte si, koľko kociek obsahuje. Ak držíte v ruke ochutený jogurt a jogurt biely, ľahko zistíte, koľko pridaného cukru sa v ňom skrýva.

Trendy vo výžive

- Funkčné potraviny, funkčné nápoje
- Probiotiká, prebiotiká
- Druhy korenín –antioxidačné látky napr. škorica, chilli, kurkuma – „zlaté mlieko“
- Nootropiká – doplnky alebo funkčné potraviny, ktoré zlepšujú funkciu mozgu – vitamíny skupiny B,C,E, ryby, ľanový olej, goji, chia semienka, avokádo....
- Bielkoviny rastlinného pôvodu – napr. pri problémoch pri konzumácii mlieka a mliečnych výrobkov, obmedzenie mäsa a mäsových výrobkov
- Vitamín D
- Vláknina
- Histamínová intolerancia
- Celozrnné pečivo
- Kváskovanie, kváskový chlieb.....
- Návrat k prírodnému – záujem o prirodzene funkčné potraviny

Funkčné potraviny

- bežné potraviny s významnými zdravotnými účinkami

- zlepšenie fyziologických funkcií
- redukcia rizík ochorení
- posilňovanie imunity
- prevencia ochorení
- priaznivé ovplyvňovanie fyzického aj duševného stavu
- spomalenie procesu starnutia

Hlavné zložky:

probiotiká, prebiotiká, vláknina, vitamíny, antioxidanty, aminokyseliny, proteíny, fytosteroly, nenasýtené mastné kyseliny....

Funkčné potraviny

- **Potraviny s obsahom probiotík –** jogurty, jogurtové dezerty, acidofilné mlieko a iné kyslomliečne výrobky s obsahom probiotických kultúr, netermizovaná bryndza
- **Potraviny obohatené o omega-3 mastné kyseliny –** vajíčka, rastlinné nátierkové tuky
- **Potraviny obohatené o vitamíny a minerálne látky** – vitamín C: džúsy, vitamín A, D: rastlinné maslá, fluór, jód: kuchynská soľ, morská soľ, horčík a vápnik: mliečne výrobky, osviežujúce nápoje, müsli
- **Potraviny so zvýšeným obsahom vlákniny** – cereálie obohatené o vlákninu, chlieb a pečivo s pridaním semien olejnatých plodín

Probiotiká

- baktérie podporujúce zdravie čreva a organizmu, ktorý osídľujú. Sú to najmä baktérie mliečneho kvasenia: **Lactobacillus, Streptococcus a iné Gram-pozitívne baktérie, Bifidobacter**

- **Probiotiká** sú prípravky, ktoré obsahujú vitálne probiotické baktérie v počte dostatočnom na to, aby došlo k prieniku cez kyslú bariéru žalúdka, k osídleniu črevnej sliznice a vyvolaniu pozitívnych účinkov na trávenie a zdravie organizmu.
- **Prebiotiká** sú látky, ktoré priaznivo ovplyvňujú rast probiotických baktérii (sú to najmä niektoré druhy oligosacharidov a vlákniny = banány, ovsené vločky, naturálna ryža, artičoky, ľanové semeno a pod.)

Účinky probiotík

- podporujú imunitný systém - podporujú fagocytózu (pohlcovanie baktérií bielymi krvinkami),zvyšujú počet NK („natural killer“) buniek (likvidujú baktérie a rakovinu)
- znižujú riziko alergií a astmy u detí
- znižujú hladinu cholesterolu v krvi
- chránia pred infekciou tráviaceho systému a narušením črevnej flóry (dysmikróbia) pri liečbe antibiotikami
- chránia pred kvasinkovou (Candida) infekciou vagíny
- chránia pred rakovinou (najmä žalúdka, hrubého čreva a konečníka)
- podporujú trávenie a zmierňujú príznaky laktózovej intolerancie
- tvoria vitamíny (K a skupiny B) chránia a vyživujú sliznicu tráviaceho systému (najmä hrubého čreva)
- pomáhajú liečbe zápalových ochorení čreva (Crohnova choroba, ulzerózna kolitída)
- znižujú riziko hnačiek pri liečbe ATB

Čo potláča rast probiotických kultúr

- **potraviny obsahujúce veľa proteolytických (hnilobných) baktérii:** mäso, údeniny, vnútornosti, vajíčka, majonéza, nesprávne uskladnené potraviny
- infekcia mikroorganizmom Helicobacter pylori a inými infekčnými mikroorganizmami
- nadmerný príjem **sladkostí**
- nadmerný príjem **bielkovín** a nedostatočný príjem sacharidov
- nedostatok vitamínov B
- alkohol
- stres

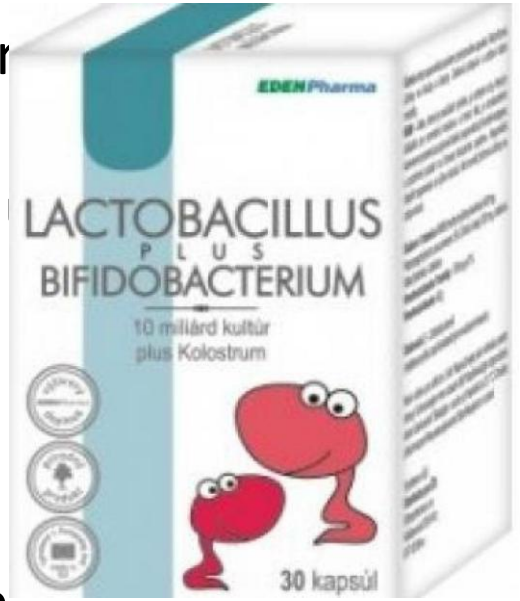
Čo podporuje rast probiotických kultúr

- **potraviny obsahujúce probiotiká:** acidofilné mlieko, kefír, bryndza, olomoucký tvarohový syr
- **potraviny obohatené o probiotiká:** jogurty a iné kvasené mliečne výrobky, niektoré cukrárenské výrobky
- **potraviny obsahujúce látky podporujúce rast probiotických baktérií:** zelenina,ovocie, strukoviny a obilniny, sójový tempeh, kvasená kapusta
- **správna črevná hygiena** (pravidelná a primeraná stolica)
- **vitamíny B**
- **probiotiká** – výživové doplnky s obsahom probiotických baktérií
- **prebiotiká** – látky podporujúce rast probiotických baktérii

Ako si správne vybrať probiotikum

- čím je počet baktérii v jednej tabletke väčší, tým lepšie (najmenej však 1 miliardu)
- aspoň 3 — 4 probiotické kmene
- ak prípravok obsahuje viacej druhov baktérii – podiel aspoň jedného druhu predstavuje viac ako polovicu celkového množstva baktérii v jednej tabletke (príklad: ak tabletka obsahuje 6 miliárd baktérii, jeden bakteriálny druh by mal tvor asi 50 % tohto počtu, najmenej však 20 %)
- spravidla spolu s jedlom, aby sa zabránilo priamemu pôsobeni koncentrovanej kyseliny HCl v žalúdku pri užití nalačno
- **počas liečby**: 1 až 3 krát denne 1 – 2 tbl. (4 – 6 miliárd baktérii/tbl.)
- **preventívne**: 1 krát denne 1 tbl. (4 – 6 miliárd baktérii)
- počas prvých dní užívania sa môže objaviť mierne nafukovanie alebo redšia stolica, ktoré je normálnym prejavom zmeny črevnej flóry (neprerušte užívanie z týchto dôvodov)







Vitamín D

- regulácia hladiny **vápnika** v krvi
- regulácia prirodzeného procesu delenia,rastu a odumierania **buniek** (urýchľuje hojenie slizníc a rán)
- regulácia mnohých funkcií **imunitného** systému – protizápalový, protivírusový a imunomodulačný účinok (= harmonizuje oslabené alebo prehnané obranné reakcie)
- regulácia funkcií **kardiovaskulárneho** systému (deficit = zvýšené riziko hypertenzie)
- podpora **hormonálnych** funkcií (deficit= zvýšené riziko cukrovky, zvýšené riziko zápalu štítnej žľazy)
- regulácia mnohých procesov **nervového** systému (deficit = zvýšené riziko depresií, rýchlejší úbytok mentálnej výkonnosti a zvýšená náchylnosť na degeneratívne poškodenie mozgu – napr. Alzheimerova choroba a pod.)

Oblasť	Účinok vitamínu D	Význam
Imunitný systém	Pôsobí ako „dirigent“ imunity. Aktivuje biele krvinky, posilňuje obranyschopnosť proti vírusom a baktériám.	**Kľúčové pre boj s infekciami** (prechladnutia, chrípky) a zníženie náchylnosti na recidivujúce infekcie dýchacích ciest.
Svaly a mobilita	Zlepšuje svalovú silu a koordináciu. Ovplyvňuje funkciu kostrových svalov.	**Prevencia pádov a udržanie mobility!** Svalová slabosť je častým príznakom jeho nedostatku.
Kardiovaskulárne zdravie	Pomáha regulovať krvný tlak a zápalové procesy, ktoré prispievajú k srdcovým chorobám.	Znižuje riziko **vysokého krvného tlaku, tuhnutia ciev a aterosklerózy**.
Duševné zdravie a nálada	Podieľa sa na produkcii serotonínu (hormónu šťastia).	Deficit je spojený s **únavou, ospalosťou a vyšším sklonom k depresii**, čo je u starších osôb dôležitý faktor kvality života.
Metabolizmus a chronické choroby	Ovplyvňuje hladinu glukózy v krvi.	Nízka hladina sa spája s vyšším výskytom **diabetu 2. typu** a nižšou výkonnosťou svalov.

Vitamín D

- skupina niekoľkých látok rozpustných v tukoch
- Tri hlavné formy: kalciferol – D1, ergokalciferol – D2 a **cholekalciferol** – D3 predstavujú provitamín, zložitým spôsobom v pečeni a obličkách vzniká definitívna účinná forma – **kalcitriol**

Odporúčané denné dávky (minimálne)

Deti a adolescenti:

- 400 IU

Dospelí

- do 50 rokov: 400 IU
- 51 – 70 rokov: 800 IU
- vyše 70 rokov: 800 - 1000 IU

Ako získať vitamín D prirodzenou cestou?

- pôsobením UV lúčov slnka na pokožku vzniká v tele najprirodzenejšia a **najúčinnejšia** forma vitamínu D, preto: **primerané** opaľovanie – od jarných mesiacov **postupne** navykajte svoju pokožku na slnečné lúče - pravidlá správneho opaľovania: Nikdy sa nespáľte, ale nebojte sa opáliť!
- na **udržanie** normálnej hladiny vitamínu D belochom stačí 20 – 30 minút denne slnečného žiarenia na väčšiu časť povrchu
- všetko, čo oslabuje prienik UV lúčov (šaty, sklo, mraky, krémy a pod.) znižuje tvorbu vitamínu D v pokožke
- tvorbu vitamínu D preto znižuje aj opálená pokožka: **čím je človek tmavší** (pigment melanín), tým menej UV lúčov preniká pokožkou a tým menej vitamínu D sa za rovnaký čas vytvorí
- deficit vitamínu D v krvi je takmer **nemožné** upraviť len opaľovaním. Pri hodnotách pod 20 nanogramov/ml by ste sa museli opaľovať 6 – 8 hodín denne, aby ste deficit D doplnili.

Vitamín D

- rybí tuk, mastné ryby, **treščia pečeň** (losos, tuniak,makrela), fortifikované (obohatené) mlieko, maslo, cereálie, margaríny, rastlinné mlieka, ovocné džúsy a pod. – stále málo!
- deficit vitamínu v krvi je takmer **nemožné** upraviť bez užívania kvalitných doplnkov výživy – zvýšená konzumácia potravín bohatých na vitamín D a opaľovanie nestačia.

Formy výživového doplnku

- prírodné formy: rybí tuk (D2)
- syntetické formy: cholekalciferol (D3)
- kvapky, tabletky, tobolky, kapsuly (často sú kombinované s ďalšími prvkami, napr. vápnik, horčík, vitamín K a pod.)

Histamínová intolerancia - HIT

- nedostatok alebo znížená funkcia enzýmu DAO (diaminooxidáza), ktorý rozkladá v tenkom čreve histamín
- stav podobný alergii (ale alergia to nie), ktorý sa môže prejaviť postihnutím tráviaceho systému, kože, slizníc, ale aj cievneho systému.
- histamín je látka, ktorá sa pri alergickej reakcii v organizme vyplavuje z buniek nazývaných „mastocyty“ a ktorá je zodpovedná za vznik najznámejších alergických príznakov.

Kedy stúpa v tele histamín?

- konzumáciou potravín, ktoré obsahujú veľa bielkovín a sú vystavené pôsobeniu baktérií (fermentované ryby a mäso, údeniny, syry a pod.)
- konzumáciou potravín, ktoré podporujú vyplavenie histamínu z mastocytov v čreve (vaječné bielka, bravčové mäso, jahody, čokoláda, kakao, citrusy, paradajky)
- vplyvom látok, ktoré blokujú jeho enzymatické odbúravanie diaminooxidázou (DAO)



Ako sa prejavuje histamínová intolerancia

- príznaky v oblasti tráviaceho systému: nauzea až zvracanie, hnačka, kŕče, výrazné zvukové fenomény
- prejavy na slizniciach: svrbenie, trpnutie, pálenie v ústach
- reakcie srdcovo–cievneho systému
- pokles krvného tlaku (hypotenzia) prejavujúci sa poruchami koncentrácie, rovnováhy a zmyslového vnímania
- bolesti hlavy
- poruchy srdcového rytmu
- návaly tepla
- kožné prejavy: svrbivá drobná vodnatá vyrážka (urtikária), svrbenie, potenie, červené fľaky
- dýchacie príznaky: dýchavičnosť, nádcha a slzenie

Úprava výživy pri HIT

- vylúčiť konzumáciu rýb, ktoré nie sú čerstvé (práve chytené) obsah histamínu v rybe stúpa s časom od jej zabitia po konzumáciu - makrely, tuniak a sardinky patria k rybám s najväčším obsahom histamínu

- vylúčiť príjem alkoholu – najmä červeného vína - celkový obsah histamínu v alkoholických nápojoch nie je oproti niektorým potravinám, (napr. rybám alebo syrom) vysoký, ale alkohol zvyšuje priepustnosť črevnej sliznice pre histamín (pohár vína po „zdravej“ rybacej večeri alebo k poriadnej dávke „poriadneho“ syru - poriadny problém

- nekonzumovať údeniny, solené a konzervované mäsové výrobky

- nedojedené zvyšky jedál s obsahom mäsa uskladniť čo najskôr v chladničke a skonzumovať ich najneskôr do 24 hodín

Úprava výživy pri HIT

- za bezpečné môže väčšina pacientov považovať aj potraviny s obsahom histamínu nižším ako 5 mg/100 g potraviny
- používať čo najčerstvejšie potraviny
- mäso uskladňovať prednostne mrazením
- mäso by sa nemalo príliš dlho variť a prepekať
- ovocie a zelenina v surovom stave obsahujú zanedbateľné množstvá histamínu
- množstvo histamínu v ovocí a zelenine sa môže zvyšovať kvasením (kapusta), konzervovaním, po tepelnej úprave a pri prezretí

Celozrnné potraviny – prečo sú tak zdravé?

- bohaté na **vlákninu -** spomaľuje vstrebávanie cukru a tým stabilizuje hladinu cukru v krvi.
- otruby aj klíčky obilnín obsahujú množstvo vitamínov a minerálov (**vitamín E, horčík, selén, zinok, vitamíny B** a rôzne **fytochemikálie** s antioxidačným a protizápalovým účinkom (napr. fenolové kyseliny, lektíny, lignany a pod.) - pri výrobe bielej múky sa tieto dôležité zložky obilia odstraňujú – čím zostávajú takmer čisté kalórie v podobe škrobu, ktorý sa v organizme správa ako čistý cukor.
- celozrnné potraviny ako ovsená kaša, naturálna ryža, celozrnný chlieb, celozrnné cestoviny či cereálie obsahujú všetky tri časti zrna.
- celozrnné produkty vyvolávajú silnejší a dlhšie trvajúci pocit sýtosti ako potraviny z bielej múky
- každá jedna denná porcia celozrnnej potraviny znižuje celkové riziko predčasného úmrtia o 5 percent, a riziko úmrtia spôsobené kardiovaskulárnymi ochoreniami o 9 percent.

Celozrnné potraviny - vláknina

- spomaľuje vstrebávanie jednoduchých cukrov a udržiava hladinu krvného cukru bez extrémnych výkyvov,
- zväčšuje objem a zvyšuje frekvenciu stolice, čím zlepšuje hygienu čreva
- zrieďuje obsah toxických látok, viaže organické a anorganické jedy, čím chráni organizmus pred ich vstrebaním do krvi
- podporuje rast priaznivých črevných baktérií (prebiotický účinok)
- zlepšuje výživu črevnej sliznice
- viaže cholesterol a upravuje hladinu krvných tukov, čím bráni vzniku a progresii aterosklerózy

PRETO :

- **pravidelne a denne konzumovať prirodzené nerafinované celozrnné potraviny** = celozrnné obilniny, obilné vločky, celozrnné cestoviny a výrobky z celozrnnej múky, naturálnu ryžu – ale aj ovocie, zeleninu, orechy a strukoviny.
- pri každej možnej príležitosti **nahradiť biele pečivo a chlieb, biele cestoviny a bielu ryžu** za celozrnné formy
- **uprednostniť celozrnné pečivo a chlieb namiesto výrobkov z bielej múky**

Longevity Diéta: Kľúč k dlhovekosti (podľa Dr. Longa)

- nie je len o tom, *čo* jete, ale aj o tom, *kedy* jete a *koľko* jete, s cieľom optimalizovať zdravie buniek a oddialiť starnutie.

Modré zóny (Blue Zones)

- tvoria **základ inšpirácie** pre Longevity Diétu, ktorú presadzuje Valter Longo,
- **geografické oblasti na svete**, kde ľudia žijú výrazne dlhšie a zdravšie než kdekoľvek inde. V týchto zónach je nezvyčajne vysoká koncentrácia ľudí, ktorí sa dožívajú **100 a viac rokov (centenári)** s minimom chronických chorôb.

1. **Okinava, Japonsko:** Najstaršie ženy na svete.
2. **Sardínia, Taliansko (Ogliastra):** Najvyššia koncentrácia mužských storočných.
3. **Ikaria, Grécko:** Egejský ostrov s veľmi nízkou mierou demencie.
4. **Loma Linda, Kalifornia, USA:** Komunita Adventistov siedmeho dňa (jediná zóna v Severnej Amerike).
5. **Nicoya, Kostarika:** Polostrov s dlhovekými obyvateľmi.

Longevity diéta

1. Základ: Silne rastlinný, stredomorský model

- **Dominancia rastlín (90%):** Základom stravy sú **celozrnné obilniny** (nie biely chlieb), **strukoviny** (fazuľa, cícer, šošovica), **orechy** (mandle, vlašské orechy, lieskové orechy), **zelenina** a **ovocie**. Tieto potraviny sú bohaté na vlákninu, vitamíny, minerály a antioxidanty.
- **Zdravé tuky: Extra panenský olivový olej** vo veľkom množstve (až 3 polievkové lyžice denne). Je hlavným zdrojom tukov.
- **Mäso a hydina:** Konzumujte len zriedka (ak vôbec), s dôrazom na minimalizáciu červeného a spracovaného mäsa.

2. **Kľúčová rola bielkovín (Proteínov)**

Veková kategória	Odporúčanie Valtera Longa	Prečo?
Do 65 rokov	**Nízky príjem bielkovín**	Na spomalenie rastových ciest v tele (ako IGF-1), ktoré sú spojené so starnutím a chorobami.
Od 65 rokov (senior)	**Mierne zvýšiť príjem bielkovín**	**Kľúčový bod pre UTV!** Vyšší príjem je potrebný na **prevenciu sarkopénie** (úbytok svalovej hmoty) a krehkosti, čo je hlavné riziko vo vyššom veku.

3. Obmedzený čas jedla (Time-Restricted Eating – TRE)

- **Jedenie v okne 11–12 hodín:** Všetky denné jedlá (raňajky, obed, večera, prípadné olovranty) by sa mali skonzumovať v rámci 11 až 12-hodinového časového úseku.
  - *Príklad:* Začiatok jedenia o 8:00 ráno, koniec do 20:00 večer.
- **Žiadne jedlo 3–4 hodiny pred spaním:** To je dôležité pre dobrú regeneráciu a trávenie v noci.

4. Ďalšie faktory (Blue Zones):

- Čerpanie z holistického prístupu **"Modrých zón"**, ktorý zahŕňa aj:
- **Pohyb:** Pravidelná, prirodzená fyzická aktivita (chôdza, práca v záhrade, prechádzky, vyhýbanie sa výťahom). **Nie je nutné** preťažovanie v telocvični.
- **Sociálne väzby a zmysel života:** Udržiavanie silných sociálnych sietí, rodiny a aktívne zapojenie do komunity

Faktor	Princíp Longevity Diéty
Pohyb	**Prirodzený -** žiadne maratóny, ale práca v záhrade, chôdza, denný pohyb
Rastlinná strava	**Fazuľa, strukoviny a celozrnné produkty, m**äso sa konzumuje veľmi zriedka
Pravidlo „vína“	Mierny a pravidelný príjem **červeného vína** (1-2 poháre denne) – *tento bod je kontroverzný a v Longevity diéte sa neodporúča pre abstinentov.*
80% pravidlo	**"Hara hachi bu"** (okinská fráza): Jesť, kým nie ste plní na **80%**. Vyhýbanie sa prejedaniu.
Rodina/Komunita	Silné rodinné a sociálne väzby.
Účel	**"Ikigai"** (Okinava) alebo **"Plán de vida"** (Nicoya): **Mať zmysel života a cieľ, pre ktorý ráno vstanem.**

Môj tanier pre dlhovekosť

Longevity diéta	Tradičný „slovenský“ prístup	Ako to zmeniť pre dlhovekosť?
Zdroj proteínov:	Veľa červeného mäsa (údeniny, klobásy)	**Fokus na strukoviny, ryby a mliečne/rastlinné bielkoviny.** (Napr. fazuľová polievka, tofu nátierka, tvaroh s bylinkami).
Zdroj tukov:	Bravčová masť, maslo, olej slnečnicový	**Používanie olivového oleja** (aj v šalátoch) a orechov. Obmedzenie nasýtených tukov.
Čas jedenia (TRE):	Raňajky o 7:00, večera o 21:00 (tesne pred spaním)	**Jesť ľahkú večeru najneskôr do 19:00** (alebo 3 hodiny pred spaním) a dať telu čas na regeneráciu.

maria.zanovitova@uniba.sk