

NEJHORŠÍ ČESKÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY



Statistiky mluví jasně: 17 % dospělé populace České republiky trpí obezitou, dalších 35 % Čechů spadá do kategorie nadváha, 21 % naší populace svou váhu ignoruje. Kde se stala chyba? Je na vině genetika nebo nezdravý životní styl, podpořený špatnými stravovacími návyky?

Dědeček versus vnuk

Velmi oblíbenou frází lidí, kteří se stydí za svá nadbytečná kila a zároveň si nedokážou odpustit bůček nebo klobásku, je: můj dědeček to jedl pořád a dožil se devadesátky. Jaký je rozdíl mezi dědečkem narozeným za první světové války a vnukem, který zažil porevoluční blahobyť? Jeden markantní. Dědeček brzy ráno vstával, šel do práce nebo na pole, kde těžce dřel. K obědu si mohl dát kus vypečeného masa, protože ho v následujících hodinách doslova vypotil z těla. Vnuk ráno vstane, obvykle se nenasnídá a do práce dojede v pohodlí svého auta. Sedne si k počítači a k obědu si dá hotovku v hospodě přes ulici. Zase se vrátí ke svému pracovnímu stolu a tuk se začíná usazovat.

A já se vás teď ptám, kdyby se narodil dědeček ve stejný rok jako jeho vnuk a měl sedavé zaměstnání, mohl by zvesela konzumovat bůček? Vy, co se zajímáte o [zdravý životní styl](#), víte, že příjem by měl být v harmonii s výdejem. Pak bychom se až tak nemuseli zabývat každičkým kouskem jídla, který jíme. Ale protože většina lidí podléhá současnému uspěchanému životnímu stylu, je třeba zapomenout na to, co jedli naši předci a přizpůsobit jídelníček svému zdravotnímu stavu a výdeji.

Co se v dětství naučíš, ve stáří jako když najdeš

Ještě stále mě překvapují rodiče, kteří jsou na váhu svého potomka pyšní. Určitě i vy máte ve vašem okolí malé děti, co připomínají reklamu na maskota jedné velké firmy vyrábějící pneumatiky. Uznejte sami, s roztomilostí to nemá co dělat. A věta typu: Z toho vyrostete, je jedna velká lež. Výměna buněk v lidském těle trvá v průměru 15 let. Jestliže miminko trpí nadváhou, je pravděpodobné, že dalších 14 let bude bojovat s [obezitou](#).

A jak je to s genetikou? Genetický vliv na BMI a množství podkožního tuku je pouhých 5 %. To je téměř zanedbatelné číslo, když si uvědomíte, že dalších 30 % ovlivňuje tzv. kulturně přenosné informace, tedy výchova a stravovací návyky v dětství. A v neposlední řadě, 65 % informací je nepřenosných, protože jsou závislé na aktivitě jedince v kombinaci s výživou.

10 nejhorších českých stravovacích návyků

Odmalička nás rodiče nutí dojídat jídlo.

Jíme ve spěchu, nemáme čas vařit, proto občas kupujeme polotovary.

U televize nebo u počítače se jí nejlépe.

Sladkosti používáme jako náplast na psychické problémy.

Zelenina a ovoce patří dětem, ne dospělým.

Bez soli a chemických přísad není jídlo tak dobré.

Maso se má jíst každý den.

Coca cola light je přece bez cukru.

Alkohol chutná nejlépe, když jsme s přáteli.

[Kouření](#) podporuje hubnutí.

Závěrem

Zkuste se vrátit do svého dětství. Vzpomeňte si na svou maminku, případně tatínka, jak vám připravuje jídlo. Možná si vybavíte vůni a chutě domova, které už nikdy nic nenahradí. Držte se těchto vzpomínek, protože tam někde jste díky svým rodičům našli lásku k jídlu. A kdo miluje, potřebuje objevovat, zkouší nové věci a vybírá si kvalitu. A až budete mít děti, vyprávějte jim o svém dětství, společně připravujte vaše oblíbené pokrmy, scházejte se u jednoho stolu a nikam nespěchejte. A má prosba na závěr, nenuťte děti dojídat jídlo a nechte jim možnost volby.

Přečtěte si také:

[Zdraví životní styl](#)

[Tipy na skvělé zdraví a postavu](#)

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© **Napsala Jana Vašáková**

Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujsztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete

	informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.
--	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)