

Informace k otázkám z oboru výživa

Kombinované studium – informace k otázkám z oboru výživa

Zkušební otázky

1. Výživová doporučení pro populaci.
2. Význam jednotlivých druhů potravin ve výživě.
3. Hlavní živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy): zdroje a význam pro zdraví člověka.
4. Vitaminy: zdroje a význam pro zdraví člověka.
5. Minerální látky a stopové prvky: zdroje a význam pro zdraví člověka.

Studijní materiály

- BENCKO, V, et al. *Hygiena a epidemiologie - Učební texty pro praktické zubní lékaře*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2006. 178 s. Vše kromě Výživových doporučení pro populaci.
- PODSTATOVÁ, H, et al. *Základy hygieny a epidemiologie*. 1. vydání. Praha : Galén, 2009. 153 s. Živiny v kapitole skladebné součásti potravy. Výživová doporučení v poněkud jiné formě. Není stať o potravinách.

Výživová doporučení pro populaci

Zdravá 13

Zdravá třináctka – Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo České republiky Společnosti pro výživu a Fóra zdravé výživy Jsou určena pro zdravé osoby a slouží k prevenci civilizačních chorob, na které se správná výživa významně podílí. K civilizačním chorobám patří ateroskleróza a její komplikace (infarkt, mozková mrtvice), vysoký krevní tlak, cukrovka (diabetes mellitus 2. typu), obezita a některá nádorová onemocnění, které svými komplikacemi vedou k invalidizaci a i zkrácování života.

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně)
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné, nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nákazám a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).

Kontakt

MUDr. Eva Kudlová, CSc. ekudl@lf1.cuni.cz

Odkazy

Zdroj

- KUDLOVÁ, Eva. *Informace k otázkám obor výživa* [online]. [cit. 2012-03-09]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p66966665/>>.

