



Jak jíst podle věku?

Každá etapa života vyžaduje speciální výživu. Kojenci potřebují ke správnému vývoji a růstu mateřské mléko, batolata stravu bez solí, teenageři a lidé v aktivním věku zase energii ve formě kvalitních sacharidů. Těhotné a kojící ženy pak suroviny bohaté na kyselinu listovou a v období menopauzy je třeba zvýšit ještě více příjem vápníku.



Když je vám 20 a 30 let
Mladí lidé jsou ve skvělé kondici, sportují, tancují, milují se a k tomu všemu potřebují v první řadě pestrý a vyvážený jídelníček. Ačkoliv metabolismus pracuje na plné obrátky, bez pohybu se může stát, že začnou v tomto věku pozvolna přibývat na váze. Je třeba myslit také na to, že se nacházejí v reproduktivním období, a pokud se žena chystá otěhotnit, měla by připravit své tělo na změnu. Vhodné je zařadit do stravy suroviny bohaté na kyselinu listovou a železo, jež se skrývají v listové zelenině, brokolicí, hrášku, fazolích, játrech apod. Také je nutné konzumovat zdroje omega 3 mastných kyselin, například dvěma porcemi ryb týdně. V případě mořských ryb tím dodají tělu i dávku potřebného jódu. Zapomínat se nesmí ani na vápník, který se nachází především v mléčných výrobcích, ale i v libovém hovězí; máku nebo sezamových semínkách.

13 top antioxidantů

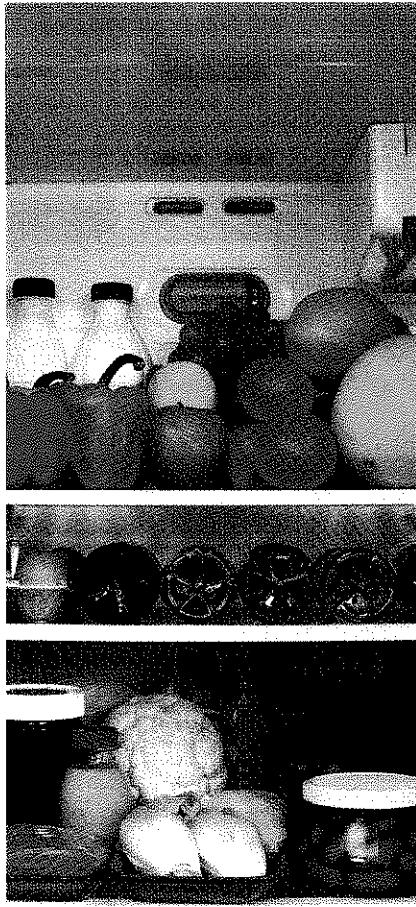
- **vitamin A a karotenoidy** – mrkev, dyně, brokolice, sladké brambory, rajčata, kapusta, broskve, meruňky
- **vitamin C** – citrusové plody, zelené papriky, brokolice, listová zelenina, jahody a rajčata
- **vitamin E** – ořechy a semena, celozrnné potraviny, listová zelenina
- **vitamin B2** – zelená zelenina, játra, mléčné výrobky a celozrnné pečivo
- **vitamin B15** – kvasnice, žloutky, mozeček, srdce, listová zelenina
- **flavonoidy** – sója, červené víno, hroznové víno, granátová jablka, brusinky
- **selen** – ryby, červené maso, vejce, česnek, celozrnné potraviny
- **zinek** – játra, tmavé maso, mléko, vaječné žloutky a mořští živočichové
- **mangan** – ořechy, rýže, luštěniny, obilníny
- **měď** – hovězí játra, brambory a fazole
- **lykopen** – rajčata a rajčatové produkty
- **lutein** – kapusta, brokolice, kiwi, špenát
- **lignan** – lněná semínka, ovesné vločky, ječmen, žito

Když je vám 40 let

Metabolismus se začíná pozvolna zpomalovat, při nesprávném životním stylu a nevhodné genetické záťaze stoupá riziko civilizačních chorob. Zvyšuje se hladina krevního tlaku a cholesterolu, hrozí riziko srdečně cévních onemocnění, cukrovky 2. typu apod. Záleží jen čistě na každém, jak své tělo zapojí a jak oddálí stárnutí buněk. V jídelníčku by neměla chybět vláknina, která mimo jiné působí jako „čistička“ střev. Nachází se v ovoci, zelenině, cereálních výrobcích, obilovinách a luštěninách. Dospělí lidé by měli přjmout alespoň 25 g, ideálně však 30 až 35 g vlákniny denně. Důležitý je vápník a také suroviny bohaté na draslik. Je třeba snížit živočišné tuky a nahradit je rostlinnými v poměru 1:3. Hladinu „zlého“ cholesterolu pomohou snížit panenské rostlinné oleje, mořské ryby a ořechy v přírodní podobě.

Když je vám 50 let

U žen přichází menopauza a u obou pohlaví se ještě více zvyšuje riziko vzestupu hladiny LDL cholesterolu, riziko cukrovky 2. typu, osteoporózy a artrózy. Ženy i muži mohou mít problémy s přibýváním na váze, především v oblasti břicha, a to i ti, kdo do této

**Pro všechny platí****stejná pravidla
– zdravý životní styl**

1. Jezte pestré, vyváženě a pravidelně v 5 až 6 porcích denně.
2. Zaměřte se na čerstvé, sezónní a lokální suroviny.
3. Prípravujte pokrmy tak, aby v nich zůstalo co nejvíce zdravých prospěšných látek.
4. Vyvarujte se potravin, které obsahují příliš soli, jednoduchých cukrů a živočišných tuků.
5. Dbejte na to, co jíte, a pečlivě čtěte informace uvedené na obalech potravin.
6. Dodržujte pitný režim, pijte min. 1,5 litru tekutin, ideálně neperlivé vody, denně.
7. Vyhýbejte se alkoholu, kouření a nadměrnému stresu.
8. Naučte se relaxovat a spěte alespoň 6 hodin kvalitního spánku denně.
9. Pravidelně se hybejte, chodte na procházky a sportujte min. 30 minut denně.
10. Chodte na preventivní lékařské prohlídky.

doby byli štíhlí. Důležitý je pravidelný pohyb a dodržování zásad zdravé stravy. V jídelníčku by neměly chybět především vápník, vitamin D, který lze dobře načerpat procházkou ve dne, a omega 3 mastné kyseliny. Dále pak vitaminy skupiny B, především B6, který se skrývá např. v banánech a bramborech, a B12, jenž se nachází ve vejcích, rybách a drůbežím mase. Pomoci mohou i bylinné přípravky jako je např. black cohosh, asian dogwood, listy damiany, rehmania, rozpustná vláknina nebo kyselina linolová (CLA). Neméně důležité jsou antioxidanty, které chrání buňky a oddalují stárnutí.

