

## **VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM**

Ke zdravému životnímu stylu patří kromě pohybu i zdravá strava. V průběhu života máme různou spotřebu energie, ale věkem spotřeba energie klesá, takže bychom měli snižovat porce, prostě se nepřejídat. Zároveň bychom měli vybírat kvalitní jídlo, tedy upřednostňovat kvalitu před kvantitou.

Neměli bychom zapomínat ani na pitný režim. Vodu ztrácíme různými způsoby: močí, potem dýcháním, takže když máme vyšší ztrátu tekutin, v létě, když se více potíme nebo když se více pohybujeme, měli bychom pít o to více. Vodu ztrácíme nejen v teple, ale i třeba v klimatizované místnosti. Takže, když jedeme třeba na dovolenou v klimatizovaném autobuse, máme pocit, že vůbec pít nepotřebujeme, ale opak je pravdou. Během takové čtyř- až pětihodinové cesty bychom měli vypít půl litru nějaké neslazené tekutiny. Je důležité používat neslazené tekutiny, abychom pitím nepřijímali zbytečné kalorie. Vynechat bychom naopak měli sladkosti, zvláště ty průmyslově zpracované. Když přijdeme na návštěvu a někdo nám nabídne výborný domácí koláč, tak se bráníme, ale určitě bychom se neměli přecpávat nějakými sušenkami či bonbony. Naopak taková hořká čokoláda s vysokým obsahem kakaa nám pomůže doplnit třeba hořčík, a pokud jsme unaveni, tak nám dodá i určitou energii.

Co dále by mělo opustit naše stoly, jsou oblíbené smažené pokrmy, tzn. bramboráky, smažené řízky. Neznamena to, že bychom je měli vyloučit úplně, ale místo obvyklé konzumace třeba jednou nebo dvakrát týdně bychom si je měli dát třeba jednou za měsíc a připravovat je na kvalitních tucích, které se nebudou přepalovat.

Tuků se ve stravě obávat nemusíme, ale jak už bylo řečeno, musíme vybírat ty kvalitní a dobře je skladovat. V temnu a chladu. Nemusíme se bát domácího sádla, čerstvého másla, ale měli bychom se vyhýbat skrytým tukům třeba v uzeninách případně v sušenkách a oplatcích.

Co hodně chybí v jídelníčku a nejen seniorů, tak to je zelenina, která nám dodává vlákninu, minerály, vitamíny a jiné ochranné prvky. Vlákna ze zeleniny je potřebná i pro zdravou funkci střev, jak se říká, „zdravé seno je základem všeho“. Když budeme mít dostatek vlákniny, budeme se pravidelně vyprazdňovat a některé nemoci se nám vyhnou obloukem.