

Pestrá strava

Základním pravidlem pro udržení optimální rovnováhy přijímaných živin je pestrá strava, ve které jsou zastoupeny všechny základní živiny - bílkoviny, tuky, sacharidy, vitaminy, minerální látky, stopové prvky a vláknina.



Odborníci na výživu používají potravinovou pyramidu jako zjednodušené grafické ztvárnění optimální skladby výživy, které slouží k rychlé a snadné orientaci při sestavování potřebného denního příjmu energie.

Potravinová pyramida je rozdělena do čtyř základních skupin podle výživové hodnoty, ve které jsou stanoveny i velikosti porcí. Žádná z těchto skupin potravin neobsahuje všechny životně důležité látky, není významnější nebo nemůže být nahrazena potravinami z jiné skupiny. Pro zachování správné skladby je proto třeba do jídelníčku zařadit potraviny z každé skupiny.

1. První skupina

Do této nejrozsáhlejší skupiny patří těstoviny, obiloviny, rýže, různé ovesné výrobky, kukuřice, chléb, celozrnné výrobky, brambory a luštěniny. Tyto potraviny jsou bohaté nejen na sacharidy, které tělu dodávají rychle využitelnou energii, ale také některé vitaminy a minerální látky a jsou důležitým zdrojem vlákniny.

2. Druhá skupina

Ovoce a zelenina - druhá významná skupina potravin, jsou bohaté na vitaminy, zejména vitamin C, anti oxidanty jako ochranné složky, minerální látky a vlákninu.

3. Třetí skupina

Třetí skupinu lze rozdělit na další dvě menší skupiny. Řadí se sem potraviny, jako je libové maso, drůbež, ryby a vejce, které jsou bohaté nejen na bílkoviny, nezbytné pro většinu základních funkcí organismu a obnovu buněk, ale také na minerální látky, například železo, zinek a hořčík a vitaminy skupiny B.

4. Čtvrtá skupina

Čtvrtou skupinu, která by měla být v denní skladbě potravin zastoupena v nejmenším množství, představují jídla s vysokým obsahem tuků a cukrů. Při výběru tuků upřednostňujeme rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a tuk obsažený v rybách. Cukr jako sladidlo, čokolády, cukrovinky, moučníky a ostatní sladké potraviny by měly být zařazeny do denní skladby potravin s rozvahou.

5. Tekutiny

Skupinou, která je stejně důležitá jako uvedené potraviny, ale zpravidla není v pyramidě zakreslena, jsou tekutiny. Dostatečný příjem tekutin je nezbytný pro správnou funkci organismu. Doporučená denní dávka je 1,5-2 litry denně.

