



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu:

Internacionalizace, spolupráce, inovace, reflexe a evaluace v přípravě budoucích učitelů

Registrační číslo:

CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_068/0015764

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0 ve variantě BY-SA



Alternativní směry ve výživě

Vegetariánství

- Zakladatelem tohoto směru byl řecký matematik Pythagoras.
- Vegetariáni **odmítají konzumaci masa a výrobků z něj.**
- Někdy si přesněji říkají **lakto-ovo-vegetariáni.**



Vegetariánství

- Správně sestavená **lakto-ovo-vegetariánská** strava je schopna zajistit plnohodnotnou výživu.
- **Semivegetariáni** navíc konzumují ryby, eventuálně i drůbež.



Vegetariánství

- Přísnější typy vegetariánství → **veganství**. Dovoluje konzumovat **pouze rostlinnou stravu**. Plnohodnotnou výživu zajistit nedokáže → možný **deficit** plnohodnotné **živočišné bílkoviny, vitamínu B12, vápníku a železa**.



Vegetariánství

- **Pozitiva vegetariánského jídelníčku:**
 - Dostatek celozrnných obilovin.
 - Dostatek zeleniny → vlákniny.
 - Dostatek minerálních látek, vitamínů, rostlinných bílkovin.



Makrobiotika

- Je nejen výživovým stylem, ale hlavně světovým názorem vycházejícím z buddhistického zenismu.
- Zakladatelem makrobiotiky byl Japonec George Oshawa.



Makrobiotika

- Principem makrobiotiky je vyvornanost svou protikladných energií.
- Jedná se o soulad dostředivé energie **stahující (jang)** a odstředivé energie, **dilatující (jin)**.
- I potraviny a pokrmy, které jíme, by měly mít tyto dvě vyvornané energie.

Makrobiotika

- **Potraviny jsou podle energie zařazeny do třech skupin:**
 - V prostřední, v tzv. **pásmu zdraví** jsou potraviny s **vyrovnanými energiemi** → tzv. **makrobiotický talíř**. Patří sem: celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce klimatické zóny (kde žijeme), olej.

Makrobiotika

- Ve skupině **jin**, nad pásmem zdraví, jsou: sladkosti, džusy, tropické ovoce, také káva, alkohol, drogy. Tedy vše, co nějakým způsobem uvolňuje.
- Pod pásem zdraví, **jang**, jsou: slané sýry, maso, vejce a sůl.



Makrobiotika

- **Méně přísný makrobiotický talíř:**
 - Celozrnné obiloviny a luštěniny tepelně upravené.
 - Zelenina tepelně upravená a nakvašená.
 - Bílý jogurt, polévka nebo kousek ryby.



Makrobiotika

- **Nejpřísnější makrobiotický talíř:**
 - Povoluje konzumovat pouze celozrnnou rýži.



Makrobiotika

- Všechny potraviny, které makrobiotici konzumují, **jsou vhodné i pro člověka živícího se smíšenou stravou** – celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce v našem klimatickém pásmu, zeleninové polévky, mořské řasy.



Makrobiotika

- **Pozitiva makrobiotické stravy:**
 - vyšší příjem vlákniny, minerálů, vitamínů, antioxidantů a dalších látek přijímaných z rostlinné stravy.



Makrobiotika

- **Rizika z dlouhodobé konzumace přísné makrobiotické stravy:**
 - Deficit plnohodnotné živočišné bílkoviny a s ním spojený nedostatek vitamínu B12, vápníku a železa.
 - Někteří makrobiotici přijímají také nedostatečné množství tekutin → např. poze 0,5 l za den.

Dělená strava

- Dělenou stravou se zabýval její zakladatel dr. Hay.
- Principem je oddělovat bílkovinné potraviny od sacharidových, protože k jejich rozštěpení enzymy v trávicím traktu dochází odděleně a pro organismus je to méně zatěžující a navíc se dá redukovat hmotnosti.



Dělená strava

- Bílkoviny od sacharidů se oddělují buď po jednotlivých pokrmech, nebo po dnech.
- Tuk je neutrální potravinou.
- **V ústech** se za pomoci enzymu ptyalinu (slinná amyláza) **štěpí škroby**.
- Bílkoviny se v ústech neštěpí.



Dělená strava

- V žaludku se pro změnu štěpí bílkoviny za pomoci enzymu pepsinu.
- Škroby a jiné sacharidy se v žaludku neštěpí.



Dělená strava

- Ve dvanáctníkú za pomoci enzymů ze slinivky břišní, tzv. pankreatické šťávy, se štěpí jak bílkoviny, tak sacharidy a tuky, které jsou z hlediska dělené stravy neutrální.
- Existuje úsek trávicího traktu, kde se bílkoviny a sacharidy štěpí dohromady.

Výživa podle krevních skupin

- Její zakladatel je dr. D'Adamo, který se svým synem zkoumal, jestli pacienti nemocní obdobnou chorobou, náhodou nemají stejnou krevní skupinu.
- Podařilo se jim najít určité souvislosti.



Výživa podle krevních skupin

- Pokoušeli se sledovat i evoluční vývoj člověka a krevních skupin → učinili překvapivé závěry, které nelze ovšem potvrdit oficiálními zdroji a vědecky doložit.



Výživa podle krevních skupin

- **První lidé** žijící v Africe za příznivějších klimatických podmínek, **měli všichni krevní skupinu 0**. Živili se hlavně lovem. **Byli tedy převážně masožravci**. Maso lidem z krevní skupinou 0 do výživy patří.



Výživa podle krevních skupin

- **Změnou klimatických podmínek, evolučním vývojem lidstvo migrovalo na severovýchod do Asie. Z lovců se stali pěstitelé, vegetariáni → lidé s krevní skupinou A. Preferují rostlinnou stravu.**
- **Kromě zemědělství se rozšiřuje chovatelství → lidé s krevní skupinou A. Vyhovuje jim jak rostlinná, tak i živočišná strava.**

Výživa podle krevních skupin

- **Dalším stěhováním směrem na západ přes kontinent se kombinací krevních skupin A a B vyvinula krevní skupina AB. Kombinují většinou stravu skupin A a B.**



Středomořská strava

- Lidé stravující se tímto způsobem mají méně kardiovaskulárních onemocnění a karcinomu tlustého střeva.



- Složení stravy:

- Olivy (kvalitní rostlinný protein, kyselina olejová).
- Ryby, mořské produkty (nenasycené mastné kyseliny).
- Velké množství zeleniny, ovoce (antioxidanty, vitamíny, minerální látky, vláknina).

Fastfoody

- V současné době v oblibě. Možné důvody jsou:
 - Rychlá obsluha.
 - „Funkční“ prostředí.
 - Větší obsah tuků a sacharidů – navození pocitů libosti a pohody.

Fastfoody

Potravina	Energie
Big Mac	1910 kJ
Hranolky velké	1420 kJ
Milkshake	2000 kJ
Cola 0,5 l	900 kJ
Celkem	6230 kJ

Informační zdroje

- Komprda, T. (2017). *Základy výživy člověka*. Brno: Mendelova univerzita.
- Zlatohlávek, L. et al. (2019). *Klinická výživa a dietologie*. Praha: Current media.

Děkuji za pozornost