

Tradiční versus „zdravá“ výživa z hlediska ekonomické analýzy

Vendula Vaculová

Bakalářská práce
2006

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav potravinářského inženýrství a chemie
akademický rok: 2005/2006

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Vendula VACULOVÁ**
Studijní program: **B 2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor: **Chemie a technologie potravin**

Téma práce: **Tradiční versus „zdravá“ výživa z hlediska ekonomické analýzy**

Zásady pro vypracování:

Cíl práce:

Objasnit na základě analýzy tradic a způsobů stravování v České republice základní rozdíly mezi tradiční a "zdravou" výživou a nutnost změn ve stravování.

Porovnat náklady vybraných produktů tradiční a "zdravé" kuchyně a pokusit se konkretizovat ekonomické aspekty, které jsou spojeny se "zdravou" výživou.

V praktické části práce provést srovnání cen vybraných restaurací poskytujících tradiční nebo "zdravou" výživu.

Struktura práce:

- 1. Úvod**
- 2. Analýza tradic a způsobů stravování v České republice**
- 3. "Zdravá" výživa a její ekonomické aspekty**
- 4. Cenové srovnání poskytovaných jídel ve vybraných restauracích**
- 5. Závěr**

Rozsah práce: 53 stran

Rozsah příloh: 0 stran

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

Podle doporučení vedoucího práce

Vedoucí bakalářské práce:

prof. PhDr. Vladimír Šefčík, CSc.

Ústav potravinářského inženýrství a chemie

Datum zadání bakalářské práce:

10. října 2005

Termín odevzdání bakalářské práce:

31. května 2006

Ve Zlíně dne 20. dubna 2006


prof. Ing. Ignác Hoza, CSc.
děkan




prof. Ing. Ignác Hoza, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Bakalářská práce objasňuje rozdíly mezi tradiční a „zdravou“ výživou z hlediska technologických a ekonomických aspektů. Analyzuje tradiční českou kuchyni a porovnává ji s požadavky na „zdravou“ výživu. Srovnává cenové relace tradiční a „zdravé“ výživy a charakterizuje faktory poptávky spotřebitelů při nákupu daných potravin.

Klíčová slova: „zdravá“ výživa, tradiční výživa, ekonomické aspekty, česká kuchyně, potravina.

ABSTRACT

The bachelor work clarify differences between traditional and „healthy“ sustenance and their technological and economical aspects. This work analyse and compare traditional czech sustenance with requirement on „healthy“ sustenance. The study compares differences between prices of traditional and „healthy“ food and characterizes the factors of consumers demand in the purchase of specific foodstuff.

Keywords: „healthy“ sustenance, traditional sustenance, economical aspects, czech sustenance, food.

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce

prof. PhDr. Vladimíru Šefčíkovi, CSc. za odborné vedení, trpělivost a cenné rady, které mi v průběhu vypracování bakalářské práce poskytoval.

OBSAH

ÚVOD	7
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 ANALÝZA TRADIC A ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICĚ	10
1.1 STAROČESKÁ KUCHYNĚ	11
1.2 KNEDLE, NOKY A KNEDLÍČKY	12
1.3 VEDE ALKOHOL.....	13
2 „ZDRAVÁ“ VÝŽIVA A JEJÍ EKONOMICKÉ ASPEKTY	15
2.1 PATERO ZDRAVÉ VÝŽIVY.....	15
2.2 CO MÁ OBSAHOVAT ZDRAVÁ STRAVA	16
2.2.1 Vitaminy a minerální látky.....	17
2.2.2 Jaká strava je nejvhodnější?	21
2.2.3 Jak jíst zdravě?	25
2.3 VÍME, CO JÍME?	26
2.3.1 Základní funkce aditiv:.....	28
2.4 ZDRAVOTNICTVÍ BY MĚLO HRÁT AKTIVNÍ ROLI VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ	29
2.5 CO SI PŘEDSTAVIT POD POJMEM RACIONÁLNÍ VÝŽIVA?	30
II PRAKTICKÁ ČÁST	32
3 SITUACE POSLEDNÍCH DESETI LET	33
3.1 KONTRASTY A PARADOXY SOUČASNÉ VÝŽIVY	34
4 CENOVÉ SROVNÁNÍ POSKYTOVANÝCH JÍDEL VE VYBRANÝCH RESTAURACÍCH	36
4.1 RESTAURACE ZABÝVAJÍCÍ SE „ZDRAVOU“ STRAVOU.....	36
4.2 RESTAURACE ZABÝVAJÍCÍ SE TRADIČNÍ STRAVOU	40
4.3 JAK A PODLE ČEHO LIDÉ NAKUPUJÍ	43
4.3.1 Jak se tedy stravovat?.....	45
4.3.2 Jak tedy zjistíme, že nakupujeme biopotravinu?.....	45
ZÁVĚR	47
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	49
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	51
SEZNAM OBRÁZKŮ	52
SEZNAM TABULEK	53

ÚVOD

V dnešní době si lidé myslí, že můžou všechno. Kouří, nadměrně pijí alkohol, opovrhují tělesnou prací, sportování přenechali těm, kteří jsou za to placeni. Do přírody vstupují jedině zahaleni do plechu vozidel a odpočívají v betonu lesních vil, jež nazývají chatičkami. Následkem všech těchto zlovyků vznikají lidé, kteří mají problémy s nadváhou, vysokým krevním tlakem, diabetem, infarkty, stěžující si, že jejich věk se zkracuje. Jídlo, příjem potravy, stravování je veskrze příjemnou záležitostí v životě člověka. [1]

Je skutečně velmi důležité zabývat se tím, jak žijeme a v neposlední řadě také jak se stravujeme. Jídlem neuspokojujeme pouze hlad, ale dodáváme tělu důležité živiny potřebné k udržení optimálního zdraví a výkonnosti. Potrava je tedy vkladem do celkového zdraví, který se nám vrátí i s úroky. Je nutné starat se o své zdraví včas, aby se o něj nemuseli starat lékaři.

Pro výkon povolání se lidé připravují několikaletým studiem, což je považováno za přirozené. Považovali bychom za stejně přirozené, kdyby existovaly instituty kuchařských dovedností, v nichž by se předávaly informace a zkušenosti ohledně hodnocení a přípravy lidské potravy. Ale tyto informace chybějí, a proto je třeba jednat bez patřičného vzdělání. Především ženy by přesnější informace uvítaly. Vždyť hodiny strávené vařením jídel by se tak ukázaly hluboce smysluplnými. Výživa se totiž znatelně odráží na tělesném a duševním stavu jednotlivců, rodin a celých společností. A ženy nejsou lhostejné k zdraví nejbližších, proto nemohou být lhostejné ani k širším souvislostem výživy.

Lidská strava je oblastí podceňovanou a zaslouží si větší pozornost veřejnosti. V záplavě kuchařských knih, časopisů a televizních pořadů o vaření je krize moderního stravování zjevná. Většina lidí se stravuje s vědomím jistoty, že volbou potravy nemohou udělat závažnou životní chybu, což je tragický omyl. Nanejvýš se zajímají o kalorickou či joulovou hodnotu potravy.

Na jedné straně je doporučeno žít naplno, nevázat se, nýbrž se odvázat. Užít co jen možno, víc a s větším nasazením konzumovat. Na druhé straně je doporučeno žít střídavě, jíst do polosity, pít do polopita, večeri dát nepříteli, jíst obiloviny, zeleninu, luštěniny, chodit spát po západu slunce, vstávat za svítání. Čemu věřit a jak se orientovat?

Volba života ve zdraví je také pracnější než volba života v nemoci, nebo dokonce volba smrti. Pracnější o tolik, o kolik je tvoření pracnější než rozbíjení. Kreativita oproti destruktivitě vyžaduje pozornost, přemýšlení, odvahu k sebeovládání.

Nejcennějších znalostí lze dosáhnout mnohaletým hledáním, zkoušením, ověřováním. Proto cenným zdrojem informací je poznání dávných předků, prostých a vnitřně čistých lidí, kteří bez vědeckých přístrojů dokázali rozpoznat mnohostrannou účinnost lidské potravy.

Tuto skutečnost odráží i cíl práce. Cílem bakalářské práce je objasnit, na základě analýzy tradic a způsobu stravování v České republice, základní rozdíly mezi tradiční a „zdravou“ výživou a nutnost změn ve stravování. Porovnat náklady vybraných produktů tradiční a „zdravé“ kuchyně a pokusit se konkretizovat ekonomické aspekty, které jsou spojeny se „zdravou“ výživou. V praktické části práce provést srovnání cen vybraných restaurací poskytujících tradiční nebo „zdravou“ výživu.

Danému cíli odpovídá i struktura práce. V teoretické části první kapitoly je analyzován tradiční způsob stravování v České republice. Definována česká kuchyně a to, co je pro ni typické. Ve druhé kapitole je popisována „zdravá“ výživa a s ní související ekonomické aspekty. V praktické části třetí kapitoly je charakterizována situace ve výživě za posledních deset let. Je poukazováno na změny, které ve výživě nastaly. Ve čtvrté kapitole jsou porovnávány ceny ve vybraných restauracích, které poskytují jak tradiční, tak i „zdravou“ stravu a současně jsou charakterizovány základní jevy, které ovlivňují spotřebitele při nákupu daných potravin.

Při zpracování bakalářské práce bylo použito odborné literatury, především knih od Dr. Henry Bielera – V potravě je lék a od MUDr. Adolfa Sklenovského – Zdraví není samozřejmost, které dostatečně pokrývají danou problematiku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ANALÝZA TRADIC A ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE

Tradiční české kuchyně, to jsou pestré chutě vonící libečkem, meduňkou, kerblíkem či saturejkou - a také hodně poezie.

Ačkoli je česká kuchyně bohatá na maso a tuky, stravovací zvyklosti se v dnešní době posouvají ke zdravějšímu životnímu stylu. Náš bramborový knedlík není kaloricky o moc vydatnější než italské gnocchi nebo rizoto. Také české buchty nemají víc kalorií než například tradiční italská panakota nebo sladká tiramisu. Pokud se vaří z dobrých surovin a od základů poctivě, je tradiční česká kuchyně nejen velice chutná, ale nemusí být vůbec těžká. [2]

Naše chuť je závislá na našich genetických dispozicích a sensorických vlastnostech stravy. Zásadní vlivy na naše stravovací návyky má výchova v rodině. Pokud je tradicí rodiny nedělní společný oběd a teplé večere, je dost pravděpodobné, že budete tuto tradici dodržovat. Pokud tedy za nejzdravější jídlo bude ve Vaší rodině považován knedlík se zelím a prorostlým vepřovým, bude pro Vás daleko obtížnější prosadit v rodině pozitivní změny v jídelníčku. Průměrný člověk totiž není zdaleka ochoten vzdát se tohoto způsobu stravování, kterého se držel celý život.

Není si vědom toho, že skoro všechny špatné stravovací návyky souvisí s *dráždivými potravinami*, při nichž tělo takřka automaticky zjistí, co je zhruba na jednu hodinu oživuje a zakrývá příznaky slabosti a únavy. Tak jedí někteří lidé například hodně soli, jiní hodně masa, které splachují silnou kávou, zatímco opět jiní holdují sladkostem nebo různým kombinacím potravin, z nichž každá jednotlivá škodí. Když jim tyto simulanty vezmete, cítí někteří po přechodnou dobu slabost, únavu a trpí bolestmi hlavy, než se tělo přizpůsobí nové dietě a vyloučí se toxické látky. Kdo si tohle neuvědomí, dojde mnohdy k ukvapenému závěru, že přestavba způsobu stravování je pro něho neproveditelná. Lidé přicházejí k lékaři, aby dosáhli okamžité úlevy, a zatím jim je hůř. Z toho důvodu se vracejí ke svému návyku a vybičovávají se dál. To je ale špatné rozhodnutí, proti kterému se jen těžko bojuje. [3]

Ženy si přinášejí do rodiny návyky získané od svých maminek, rodinné zvyky, které nemusí být vždy správné. Naše česká kuchyně trpí tím, že používá mnoho živočišných tuků, předkládá mnoho sladkostí včetně cukru a přeslazených zavařenin. Bílkoviny používá

velmi často v podobě přesolených uzenin. Na stole je stále více pečených a smažených jídel, málo zeleniny, málo ovoce. To jsou „smrtné hříchy“ naší kuchyně. Lze připojit i další: slabé nebo žádné snídaně, přebohaté večeře, jídlo pouze 2x denně, studená jídla, pokrmy konzumované velmi rychle při čtení novin, to vše a ještě více patří k velkým prohřeškům.

1.1 Staročeská kuchyně

Staročeská kuchyně měla vždy dobrou pověst. Proslulá domácí kniha receptů, podle níž vařily naše praprababičky, byla spojována se jménem Magdaleny Dobromily Rettigové (31. 1. 1785 - 5. 8. 1845). Avšak úplně první tištěná kniha kuchařských předpisů vyšla v zemích českých již roku 1535 pod názvem „O rozličných krmivech“. Vybavení staročeské kuchyně také popsal ve svém slavném díle *Orbis pictus* Jan Ámos Komenský. [9]

Přestože Magdalena Dobromila Rettigová přinesla do stravování řadu nových myšlenek, možné zdravotní důsledky některých svých receptů („...vraž do toho dva tucty vajec a libru másla...“) si ještě nepřipouštěla. Důležitější stále bylo, jak si hospodyňky „počínati mají, aby k své a manželově spokojenosti došly“. Jejím nejznámějším dílem je kniha pod názvem „Domácí kuchařka aneb Pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcerky české a moravské“. Tuto knihu znalo mnoho generací hospodyněk, protože to na dlouhou dobu byla jediná česky psaná kuchařka. Dílo proslavilo autorku více, než všechna její beletrie a je živé dodnes. Magdalena Dobromila Rettigová nevychovala dívky pouze pomocí literatury, ale i prakticky. Zvala mladé dívky k sobě domů a učila je vařit podle svých receptů. [4]

V roce 1924 se na kuchařském nebi objevila dlouholetá stálice Marie Janků-Sandtnerová se svým dílem pod názvem „Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů“. Tato kniha byla určena „všem hospodyním k bezpečné přípravě dobrých, chutných a levných pokrmů“. Největší část knihy samozřejmě tvořily kuchařské recepty všeho druhu, v závěru však nechyběla ani část pojednávající o vztahu mezi výživou a zdravotním stavem člověka. [4]

S některými formulacemi bychom mohli i dnes prakticky bez výhrad souhlasit: „*Jíme mnoho a velmi hutnou stravu a přejídání má bohužel zhoubné následky. Strava tučná, masitá, po níž následuje hutný moučník, jest těžká. Pravda, nasycuje, ale nedodává tělu*

všechny výživné látky. Po takovém jídle bývá žízeň, a i když ji zaháníme pouze vodou, přetěžujeme ledviny a srdce, a oběma tím přidáváme práci. Tuto vadu můžeme odstraniti přidáváním čerstvého ovoce a zeleniny a omezujeme ty moučníky, v kterých jest velké množství másla, vajec a cukru. Kdyby naše obvyklá strava svým obsahem masa, zeleniny, ovoce a tuku se přiblížila dietetické stravě pro otlé, nebylo by mnoho otlých lidí, bylo by méně rheumatismu a jiných nemocí a zároveň přišlo by to laciněji“. [4]

České kuchařské umění začalo upadat v 17. století po Bílé hoře. V těchto těžkých dobách se poddaní živili hlavně rostlinnou stravou (obilniny, luštěniny, zelenina), maso bylo na jídelníčku jen o svátcích. Hlavním jídlem bývaly nejrůznější polévky, například typicky český oukrop. Velmi rozšířená byla i hrachová kaše. Součástí jídelníčku byly také sladkovodní ryby, placky, chléb, sladilo se medem. Strava obyčejných lidí byla paradoxně mnohem zdravější než honosná jídla jejich vrchnosti. Panské hostiny bývaly velkolepé a nákladné, ale o jejich negativním vlivu na zdraví hostů není pochyb. [4]

1.2 Knedle, noky a knedlíčky



Obr.1. Bramborové knedlíky plněné masem

To, co je pro českou kuchyni typické, je právě jedinečná příloha - české knedlíky. Naše národní kuchyně se prostě neobejde bez houskových nebo bramborových knedlíků. „Naše“ knedlíky jsou přílohou k masu s omáčkou nebo se upraží s vajíčkem jako zužitkování zbytků. Knedlíkové variace jsou bez konce. Existují ve všech možných chutích, tvarech a velikostech jako: klasické kynuté knedle, bramborové, krupicové, tvarohové, žemlové a uzeninové knedlíky, sladké knedlíky plněné ovocem nebo povidly.

Do velké oblasti moučných jídel patří ovšem také palačinky - jemné omelety, které se obvykle podávají se sladkou náplní. Slouží jako královský moučník s vanilkovou zmrzlinou a

šlehačkou, pokapané čokoládovou polevou, nebo v sobě skrývají sladké tajemství náplně: ořechové, jablečné, nebo nenáročně marmeládové.

Další důležitou složkou české stravy jsou obilniny a brambory. Brambory jsou historicky nejvíce používanou potravinou v České republice. V české kuchyni najdete velké množství jídel, kde jsou brambory základních surovinou. Typickým jídlem jsou bramboráky nebo bramborové placky. Ochutnat pravý „bramborák“ patří k povinnostem každého turisty a také různá krajová jídla ze zelí - české „národní zeleniny“. Avšak brambory mohou obsahovat velké množství dusičnanů – z přehnojené půdy. Ty se mohou v organismu změnit na dusitany a nitrosaminy, které vedou u člověka ke vzniku nádorů. U brambor je nutno upozornit i na nebezpečí vyplývající ze zvýšeného obsahu alkaloidů solaninu a chaconinu. Tyto toxické alkaloidy se tvoří již během nevhodné sklizně, zvláště jsou-li brambory nevyzrálé a jsou-li hlízy déle vystaveny slunci. Velmi důležité je správné skladování v temnu a chladu. K jaru nastává rizikové období. Hlízy klíčí, zelenají a vytvářejí oba toxické alkaloidy ve zvýšené míře. Alkaloidy mají výrazný farmakologický účinek především na zažívací trakt a mozek. Otrava solaninem vyvolá návaly na zvracení, křeče žaludku, průjmy, bolesti hlavy i mozkové křeče. Tudíž bychom si měli dávat pozor, abychom brambory nekonzumovaly v nadměrném množství. [3]

Spousta českých domácností žije i dnes částečně z domácích zdrojů. Na zahrádce roste zelenina, a příbuzní z venkova obohacují jídelníček naturáliemi, které se pak různými způsoby konzervují. Například Věhlasná „povidla“ - silně odpařená švestková dřev, která se používají jako nádivka do pečiva a moučných jídel, nebo jako pomazánka. Švestka vládne zemi. Bez švestek nejsou povidla, nejsou sladké švestkové knedlíky se strouhaným tvarohem, pokapané rozpuštěným máslem, nejsou švestkové záviny, koláčky, bublaniny, není „slivovice“.

1.3 Vede alkohol

Ať už ale v relativním vyjádření vítězí jakkoli zdravá nebo rychlá jídla, v absolutních hodnotách v tuzemsku jednoznačně vedou alkoholické nápoje a to především pivo. Důkazem je to, že Češi ročně vypijí nejvíce tohoto kvašeného moku na celém světě! Kdo by také v parném letním počasí odolal studené orosené sklenici piva? Češi jsou zkrátka pivařský

národ. Prodej piva meziročně vzrostl o tři procenta, vína o deset procent, tvrdý alkohol zaznamenal naopak mírný pokles o dvě procenta.

*Tab.1. Kategorie s největším absolutním přírůstkem v České republice
(Pouze na trhu supermarketů a hypermarketů Pramen: AC Nielsen)*

Kategorie	Růst v %	Meziroční přírůstek v tisících eur
Nealkoholické nápoje nesycené	21	3482
Jogurtová mléka	14	4102
Oříšky	13	2170
Cereální snídaně	12	2918
Víno	10	8077
Pivo	3	8382
Čokoládové cukrovinky	3	6061
Sýry	3	4035
Mléčné výrobky, mléko, smetana	2	4345

Prodej piva meziročně vzrostl o tři procenta, vína o deset procent, tvrdý alkohol zaznamenal naopak mírný pokles o dvě procenta. Prodej piva v prodejnách meziročně vzrostl o přibližně 252 milionů korun,. Lidé tak za něj v tuzemských obchodech od srpna 2003 do července 2004 utratili téměř 99 miliard korun. [5]

2 „ZDRAVÁ“ VÝŽIVA A JEJÍ EKONOMICKÉ ASPEKTY

Kdekdo dnes užívá slov „zdravá“ výživa. Co je tím myšleno? Za slovy „zdravá“ výživa rozumíme výživu, jež podporuje a zachovává zdraví. Znalost „zdravé“ výživy vytryskla z hlubokých znalostí přírody, přesněji z lidských biologických potřeb. Ty se však neustále proměňují dle vnitřních stavů, v nichž se lidé nacházejí, a vnějších podmínek, v nichž lidé žijí. [5]

V knihkupectvích najdeme kuchařské a naučné knihy plné názorů na zdravou výživu. Podávají názory vesměs nesouhlasné, tj. přinášejí vzájemně si odporující informace. Knihy však mají jedno společné, všechny společně deklarují, že jimi propagovaná výživa je zdravá.

Co je tedy správné? Oprášit jídelníčky české stravy lidové? Pokračovat v oblíbených panských jídelničcích a jíst složité pokrmy šlechty a měšťanstva, jejichž cílem není zdraví, nýbrž odlišení honorace od prostého lidu?

Zdravá výživa je pro většinu lidí velkou neznámou. Každé jídlo, jemuž lidé po létech konzumování přivykli, se stává zvykově zažitě a představuje silnou a jen obtížně měnitelnou konvenci. Bohužel za zdravou výživu bývají pokládány i prokazatelně škodlivé chemické látky, např. bílý rafinovaný cukr. Celou řadu nemocí lze proto paradoxně označit jako nemoci ze zdravé výživy. [5]

Na druhou stranu právě správnou výživu má každý zcela ve svých rukou. Co to ale je zdravá výživa? Odpovědi se na vás hrnou ze všech stran. Televizní a tištěná reklama je přesycená informacemi o tom, že jediné a správné jsou cereálie, mléčné výrobky, atd. Jindy se dozvídáme, že pokud si nedopřejeme alespoň pět vitaminových dávek denně, hodně si uškodíme. Proto někteří snídají a večeří misku zeleninového salátu, svačí košíky jablek a obědvají mrkev. Nebo se stravují jogurty a cereáliemi v naději, že se jejich zdravotní stav zlepší. To se ostatně asi stane, ovšem i daleko méně drastické metody pomohou.

2.1 Patero zdravé výživy

- jez pravidelně vícekrát denně a vždy raději méně,

- přednost dávej jídlům s nižším obsahem tuků, když už tuky, tak raději rostlinné. Ale ani máslo či sádlo občas neuškodí,
- nejez stále stejné potraviny, snaž se mít jídelníček co nejpestřejší, ničemu se nevyhýbej, nic extrémně neupřednostňuj,
- vybírej si potraviny s vysokým obsahem vlákniny, tedy hlavně cereálie, tmavé celozrnné pečivo, dále zeleninu a ovoce,
- nevěř tomu, kdo říká, že nejlepší je nejíst. [6]

2.2 Co má obsahovat zdravá strava

Dospělý člověk spotřebuje za život zhruba 10 t potravy. V nejstarších oblastech lidského mozku se nalézají řídicí centrum, které upravuje pocit chuti k jídlu. Centrum chuti k jídlu je přizpůsobené velkému výdeji energie, které odpovídalo potřebě pračlověka získávat si potravu namáhavou fyzickou činností. Centrum chuti k jídlu není ale přizpůsobeno sedavému způsobu života, který je dnes charakteristický pro řadu profesí v průmyslově vyspělých zemích. Homo sapiens čili člověk moudrý dosud nepřilíživě moudře konzumuje více kilojoulů, než odpovídá jeho spotřebě energie. [2] Joule je jednotka práce, tepla, energie, pojmenovaná na počest objevitele zákona o zachování energie Jamese Prescottta Joulea. Dříve se měřilo na kalorie (1 cal = 4,186 8 joulu), 1kJ = kilojoule = 1000 joulů = množství tepla, jímž zahřejeme čtvrt litru vody o 1°C. Pokud přepočítáváme kalorie na jouly, zaokrouhlíme 4,186 8 na 4,2 J.

Ženy mají menší energetickou spotřebu než muži. Naopak děti mají zase poměrně vyšší spotřebu kilojoulů, než by odpovídalo jejich tělesné hmotnosti.

Potřeba kilojoulů během dospívání činí 14 000 až 15 000 kilojoulů. Také rekonvalescenti spotřebují poměrně více kilojoulů, stejně jako těhotné a kojící ženy.

Sledování energetického příjmu je jednou z cest, jak si upevnit zdraví a ubránit se zbytečným kilogramům.[7]

Kolik bychom vlastně měli čerpat energie v kilojoulech se zřetelem na náš věk, pohlaví a práci, kterou vykonáváme? [7]

Orientačně :

Muži	20–34	35–60
lehká tělesná práce	11 300	10 400
středně těžká práce	12 500	11 700
těžká tělesná práce	14 600	13 800
Ženy	20–34	35–60
lehká tělesná práce	9600	9200
středně těžká práce	10 800	10 000
těžká tělesná práce	12 100	11 300

Pokud máme normální tělesnou hmotnost, to znamená tělesná výška minus 100 = počet kg optimální hmotnosti, nemusíme dělat žádné velké počty. Stačí jíst rozmanitou potravu, ve které převažují bílkoviny (i rostlinné), a spíše rostlinné tuky. K tomu pravidelně ovoce a zeleninu. [7]

Jestliže máme problémy s kolísáním tělesné hmotnosti či přímo sklon k tělesné nadváze a nebo jsme z jiných důvodů nedodržovali dobrou životosprávu a máme zdravotní potíže, nezbyvá než vzít tužku do ruky a počítat. Stačí i přibližný odhad. Berte v úvahu jak obsah životně důležitých látek, tak počet kilojoulů (množství energie), které z nich získáme.

2.2.1 Vitaminy a minerální látky

Vitaminy a minerály energii neobsahují, ale fungují např. jako urychlovače chemických reakcí v organismu, tj. umožňují, aby v těle probíhaly chemické procesy za teploty daleko nižší, než je tomu za normálních okolností. Vitaminy také chrání naše zdraví před infekcemi a působí tedy jako antioxidanty. [8]

Minerály se podle přijímaného množství dělí na :

- Základní prvky a makroelementy (přijímány v dávkách větších než 100 mg denně)
- Stopové prvky (dávkou v mikrogramech denně)

V odborné literatuře zabývající se problematikou výživy je opakovaně poukazováno zejména na následující nedostatky v naší výživě:

- nadměrný příjem energie,

- zvýšená spotřeba tuků, zejména tuků živočišných,
- zvýšený příjem cholesterolu,
- nadměrná spotřeba sacharidů a jejich nevhodná struktura,
- nízký přívod vitamínů, především vitamínu C,
- nízký příjem vápníku,
- vysoká spotřeba kuchyňské soli,
- vysoká spotřeba alkoholických nápojů. [1]

Důležitou součástí potravy je také vláknina. Za hrubou vlákninu považujeme především tzv. nevyužitelné (to je ve střevě nevstřebatelné) sacharidy. Patří sem hemicelulóza, celulóza, lignin, pektiny. Vláknina nahrazuje ve střevě některé zužitkovatelné živiny, podporuje vyměšování slin a žaludeční šťávy, vede k roztažení stěn žaludku, a tím vyvolává pocit sytosti. V tomto ohledu se osvědčil tmavý chléb z nevymlévané mouky nebo pšeničné otruby. Ty jsou dokonce v denní dávce 20 gramů vhodné u osob trpících výskytem střevních výčlipek. Určité druhy vlákniny také snižují cholesterol v krvi. Není to vlivem celulózy, ale pravidelným požíváním pektinu. Pektin je obsažen v jablkách, jablečném moštu a kompotech z jablek. [3]

Nejvýznamnější vliv na zdraví má životospráva (60% - 80%). Její hlavní součástí je způsob stravování, který je zásadním faktorem vzniku chorob, které jsou dnes nazývány **chorobami civilizačními**. Tyto choroby jsou příčinou až 80% předčasných úmrtí v hospodářsky vyspělých zemích. [3]

Pro zodpovědné individuální i společenské rozhodování o omezení zdravotních rizik působených stravou chybí v současnosti jednoznačné vymezení takového způsobu výživy, který v maximální možné míře chrání před vznikem nemocí, jejichž významným rizikovým faktorem je strava. Takový způsob výživy je možné nazvat ochrannou stravou. Její dodržování by mělo výrazně snižovat riziko onemocnění civilizačními chorobami, to znamená vytvářet jejich účinnou prevenci, a je zpravidla i nezbytným předpokladem pro jejich úspěšnou léčbu. [3]

Chronická civilizační onemocnění nemohou nikdy být vyléčena, nebo alespoň uspokojivým způsobem „držena na uzdě“ použitím farmak, pokud pacient nezmění způsob stravování, případně alespoň dočasně nerealizuje specificky upravenou formu výživy, případně cíleně nevyužívá speciálních doplňků stravy. [3]

Množství, skladba a kvalita potravin, jež projdou lidským tělem za jeden jediný rok, by měly mnoho co říci o důležitosti a spoluúčasti stravy na fyzickém a psychickém zdraví člověka. Ale pouze strava se nepodílí na zdraví a nemocech lidí.

Dříve při rozvoji průmyslových metod zpracování potravin rostla snaha výrobců o vyrobění co nejstravitelnějších potravin, v nichž by byly na co nejmenší míru omezeny tzv. balastní látky. Za tyto balastní látky se považovaly takové látky, které procházely zažívacím traktem zdánlivě nevyužity, protože nebyly upotřebeny jako živiny. Avšak s rozvojem automatizace a robotizace celého průmyslu se postupně stírá rozdíl v energetické náročnosti fyzické a psychické práce. Většina pracovních úkonů konaných dnes v průmyslu i v zemědělství při použití mechanizačních prostředků nepřesahuje zátěž 900 kJ.

A tak se v současné době změnil názor na balastní látky v lidské výživě a objevil se jejich význam pro zažívání různých látek. Bylo totiž zjištěno, že nedostatek balastních látek, zejména vlákniny, vedl k řadě civilizačních onemocnění, například k některým chorobám zažívacího ústrojí (nádory tlustého střeva, žlučňkové kameny, bolestivé výchlípky střevní, zánět červovitého přívěsku, hemeroidy a jiné), ale i k onemocnění srdce a cév (například kornatění tepen) a cukrovce. Taktéž u zácpy se osvědčilo podávání vlákniny (zejména celulózy, hemicelulózy a ligninu). V praxi se podává hodně zeleniny, ovoce a přidávají pšeničné otruby. Nejlépe je přijímat vlákninu v přirozené potravě jako denní součást stravy. Největší podíl vlákniny hradí v naší stravě obilniny (zhruba 2/3, dále brambory 1/5), menším podílem pak zelenina, ovoce a luštěniny. [9]

V této souvislosti je zajímavý údaj, že muži vegetariáni onemocní infarktem srdce méně často. U nemocných cukrovkou bylo prokázáno, že při podávání některých druhů vlákniny (pektiny) došlo ke zpomalení vstřebávání cukru a hormonu insulinu v krvi, ke kterému normálně dochází po požití potravy. [9]

„Nemám to rád, protože jsem to nikdy nejedl“. Tato věta je častým vyjádřením definitivního názoru dítěte na předložený pokrm. Když se však dospělí snaží tento výrok otočit („nemůžeš to nemít rád, když jsi to ještě nezkusil“), nemají bohužel pravdu. Aby si totiž novou

potravinu oblíbil dospělý, stačí mu v průměru 4 až 7 ochutnávek - dítě potřebuje těchto kontaktů až jedenáct, a přitom nemá být k ochutnávce nuceno. Nejsnáze si totiž oblíbíme takové potraviny, které si vědomě nebo i podvědomě spojujeme s příjemnými pocity, s pocitem uzdravení nebo bezpečí, s pocitem milých situací. Strach z neznámé chuti lze oslabit jedině opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. Naopak potraviny, jejichž konzumaci spojujeme s nevolností, nemocí nebo zvracením, rychle zařazujeme mezi jídla, ke kterým máme averzi. [5]

Děti mají tendenci přebírat preference svých rodičů, hlavně pokud žijí v harmonické rodině. V období puberty je pro mladistvé rozhodující výživové chování jejich vrstevníků, které rádi kopírují. Hovoříme zde o efektu sociální nápodoby. Jestliže je dítě nuceno konzumovat potravinu, kterou nemá příliš v lásce, ale u které se zdůrazňuje, jak je zdravá, může si časem vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou dosti nechutné. Mnohdy potom i v dospělosti rozlišuje potraviny na dvě nesouvisející skupiny: na dobré a na zdravé. U potravin, jako je třeba banán nebo jahody, rodiče ani necítí potřebu zdůrazňovat příznivý zdravotní efekt, jelikož dítě se konzumaci předem nebrání. [5]

Naopak vliv na zdraví bývá obzvláště vynášen u rybiho tuku a podobných „pochoutek“. Jestliže chceme zdraví používat jako argument, měli bychom si být jisti, že děti tomuto pojmu přiřkládají stejný význam jako my a že si vůbec přejí být zdravé (některé přetěžované děti dokonce touží utéci do nemoci, která jim zaručí klid, hezké zacházení a odpočinek). Pro zdraví dětí je nezbytné, aby konzumovaly potraviny zdraví prospěšné. Ale neméně důležité je i to, aby jim tyto potraviny chutnaly. Nenučíme je proto násilím, aby za každou cenu jedly zdravá jídla, ale vytváříme jim podmínky pro to, aby si tato jídla mohly oblíbit. [5]

Nezdravá strava přímo souvisí s rozvojem tzv. metabolického syndromu - tak lékaři nazývají soubor příznaků vznikajících kvůli nezdravému životnímu stylu, mezi něž patří vysoký krevní tlak, obezita a nadbytek cholesterolu v cévách. [5]

Metabolický syndrom už je předstupněm cukrovky a nemocí srdce a cév. Tímto syndromem trpí čtvrtina dospělých v produktivním věku. V podstatě všem lidem s metabolickým syndromem hrozí cukrovka a ta sama o sobě čtyřikrát zvyšuje riziko vzniku infarktu nebo mrtvice ve srovnání se zdravými lidmi. [5]

Těm, kdo přijímají nadbytek živočišných tuků a mají nedostatek vlákniny, navíc hrozí vznik polypů a nádorů tlustého střeva.

Lidé si často pojí doporučení týkající se zdravé výživy s tím, že jde zejména o štíhlou linii, ale tak jednoduché to není. I člověk, který nemá žádné problémy s váhou, může mít potíže souvisící s jídelníčkem, například ho může trápit podvýživa.

Příkladem takového zdravotního problému může být třeba nedostatek vitamínu C, který se projevuje mimo jiné zvýšenou únavou, praskáním drobných kapilár a cév a také krvácením ze sliznic, například z dásní.

Přiměřená, adekvátní výživa se skládá z vyváženého množství základních živin: sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálů a nesmíme také zapomenout na vodu. Bílkoviny, sacharidy a tuky v sobě obsahují energii. Přestože to není jejich jediná funkce, může se každá ze složek stát zdrojem energie pro fungování našeho těla. Tyto základní komponenty stravy se označují jako živiny (nutriety). [5]

2.2.2 Jaká strava je nevhodnější?

V dávných časech, když se lidé živili masem ulovených zvířat, už maso vařili, případně pekli. Vaření, respektive úprava potravin ohněm, představuje tajemnou výhybku, jež kdysi dávno změnila vývoj člověka a dovedla jej k závažné odlišnosti od ostatních živočichů. Je zcela neopodstatněné se domnívat, že organismus člověka byl na masitou a vařenou potravu uzpůsoben. Proč zvířata, která žijí ve svém přirozeném prostředí, nejsou nikdy nemocná? Naproti tomu u civilizovaných národů sotva nalezneme úplně zdravého člověka.

Když v zoologických zahradách, ze strachu před nakažlivými chorobami, začali zvířata krmit vařenou potravou, stala se zvířata neplodnými, onemocněla a hynula. Z toho se lidé, pokud jde o zvířata, poučili. Potom začali krmit zvířata jejich přirozenou syrovou potravou a zvířata zůstala zdravá a rodila i zdravá mláďata. Jen pro sebe z toho člověk poučení nevyvodil. [9]

Je mnoho mladých manželek, které ze samé lásky dávají svému manželovi jen „tu nejlepší“ stravu. Po létech se dozvíme smutnou novinu, že právě takto živěný manžel zemřel ve věku třicet, čtyřicet a nebo padesát let na infarkt, mozkovou příhodu, rakovinu nebo jinou

civilizační chorobu. Rodina vydala na jeho léčení mnoho peněz, ale pacientovi už nebylo pomoci. Taková mladá žena to myslela dobře, ale svou nevědomostí odsoudila svého manžela k předčasné smrti. V konečném důsledku v těchto denně se opakujících tragických případech nejde o náhodné „osudové rány“, ale o nedostatek informací o příčině zvráceného stravování dnešního civilizovaného člověka. Tím, že člověk porušil zákony přírody, ztratil instinkt k rozpoznání toho, co škodí jeho zdraví. Zvířata žijící ve svém přirozeném prostředí takový pud mají. Všeobecný návrat k přírodě je možné spatřit jen v systematické výchově dětí a mládeže k přirozenému životu, zvláště v rodině a ve škole. [9]

Ale dostane se začínajícím kuchařkám či kuchařům vysvětlení komu, kdy a proč připravovat určité konkrétní pokrmy? Odpověď není povzbudivá. Snad kdysi dávno tomu tak bylo, v době pohanství či později v selských rodinách spjatých s přírodou. Dnes tomu ale tak není. Přirozené vědění se vytratilo, spojitost s přírodou se přerušila.

Tradiční vědění a zdravé přírodní instinkty jsou dnes nahrazeny radami odborníků všeho druhu. Většinou poplatných obchodníkům s potravinami, léčivými, mikrovlnnými troubami apod. Důsledek? Kupování a konzumování všeho, co nabízejí knihy, reklamy, obchody. Mnozí lidé v naději na železné zdraví kupují cizokrajné ovoce, rychlené zeleniny, drahé léky apod. Nezajímají se, zda ovoce přirozeně dozrálo v přírodě, nebo zda bylo sklizeno nezralé a dozrávalo ve zracích inkubátorech. Nezajímají se, zda zakoupené léky nepřinášejí víc škody než užitku. Lidé se také nezajímají, zda zelenina vyrostla v přírodním prostředí, nebo byla rychlena v zasklených zeleninových továrnách. Přesto přirozeně přijímají vlastnosti, jež jim zelenina poskytuje. A nejen zelenina, nýbrž všechna potrava, jíž se lidé živí.

Ať je léto nebo zima, jídelníčky zůstávají téměř stejné. Svíčkové, vepřové pečínky, řízky, guláše, grilovaná kuřata, hranolky, párky v rohlících, šlehačkové poháry, piva, kávy, barevné cukrové vody s bublinkami apod. Stejná jídla a nápoje se těší veřejné přízni za každého počasí. V létě přibudou zmrzliny, v zimě čokoládové figurky z vánočních kolekcí. A je lhostejno, zda teploměr ukazuje deset stupňů mrazu anebo třicet stupňů tepla. Se změnami ročních období téměř automaticky a bez velkého přemýšlení měníme šatníky, ale jídelníčky nikoliv. A i kdybychom chtěli změnit také jídelníčky, budeme vědět, jak na to? Najdeme poučení v kuchařských knihách? Dozvíme se, co změnit v kuchyni na jaře, co v létě, na podzim a v zimě?

Výzvy, např. omezte cukr, tuk, kuchyňskou sůl, zvyšte podíl ovoce a zeleniny, jezte obiloviny atd., považujeme za plané. Takové výzvy jen dále prohlubují nevědomost. Postrádají totiž přesná objasnění, co to je omezení či dostatečný příjem. Jinými slovy kolik cukru pouze škodí, a kolik už zabíjí? Kolik ovoce denně znamená dostatečný příjem? Jaké obiloviny mají odborníci na mysli? Bábovky, sušenky, tatranky? Chleba, rohlíky, knedlíky?

Musí se lišit strava člověka psychicky pracujícího a člověka pracujícího fyzicky. A to nejen kaloricky, množstvím energie, ale též kvalitou energie. Stejně tak se musí lišit strava člověka nemocného a člověka zdravého. Ženy a muže. Dítěte a dospělého. Dospělého a starce.

Kdybychom však u různých lidí energetickou hodnotu snědené potravy porovnali s energetickou hodnotou strávené potravy, jež vyjde z těla jako odpad, zjistili bychom, že moderní energetická teorie výživy je nefunkční, nadbytečná a bez vypovídací hodnoty. [7], [10]

Člověk totiž za různých podmínek a při různých stavech využívá energii potravy více či méně efektivně. Záleží na vnějších podmínkách a stavu vnitřních orgánů. Je známo, že někteří hubení lidé přijímají velká množství potravy, která vůbec nestráví. A čím více jí, tím jsou jejich vnitřní orgány unavenější a méně schopné trávit potravu. [7], [10]

Někteří obézní lidé mají jiný problém, bouřlivě tráví jen některé složky potravy. Tím se stane, že jejich těla získávají velké objemy, ale uvnitř jsou křehká, málo odolná, zranitelná. Máme před sebou osoby obézní, a přece podvyživené. Mají řídké kosti, slabou krev, uvolněné klouby apod. Obezitu je možné definovat jako zmnožení tuku v organismu, které se kromě jiného podílí na zvýšeném krevním tlaku, na zvýšeném riziku kardiovaskulárních onemocnění, vzniku nádorových onemocnění a řadě dalších zdravotních komplikací.

Každý člověk je jiný, a proto není možné stanovit obecně platnou ideální váhu. K základnímu hodnocení hmotnosti na základě váhy a výšky slouží tzv. BMI neboli Body Mass Index. Základní výpočet BMI si můžete provést sami. Vaši tělesnou hmotnost vydělíte výškou v metrech na druhou. Např. při výšce 170 cm (tj. 1,7 m) a hmotnosti 60 kg bude výpočet následující:

$$\text{BMI} = 60 : (1,7 \times 1,7) = 60 : 2,89 = 20,76$$

Tab. 2. Vyhodnocení BMI [10]

Hodnota BMI (ženy)	Hodnota BMI (muži)	
méně než 19	méně než 20	Podváha
19 -24	20 - 25	Správná váha
25 -29	26 -30	Nadváha
více jak 29	více jak 30	Obezita



Obr. 2. Obezita je po kouření druhou nejčastější příčinou úmrtí, kterou lze ovlivnit [10]

Více než polovinu dospělé populace trápí nadměrná váha. Podle agentury STEM/MARK mělo v minulém roce v Česku nadváhu 35 procent lidí a 17 procent bylo obézních. Počet lidí s nadváhou se navíc neustále zvyšuje. Od roku 2000 přibyla tři procenta lidí, kterým vlastní váha ohrožuje zdraví. Pro zeštíhlení populace je třeba změnit celý životní styl. Týká se to nejen jídelních zvyklostí a zvýšení pohybu. Je třeba také změnit okolní prostředí, které nabídkou potravin a usnadňováním pohybu rozvoj obezity podporuje. Obezita je po kouření druhou nejčastější příčinou úmrtí, kterou lze ovlivnit.

Když si člověk může teoreticky vybrat mezi životem ve zdraví a životem v nemoci, jednoznačně dává přednost životu ve zdraví. V praxi se ovšem překvapivá většina lidí rozhodne pro život v nemoci. Kouří, pije lihoviny, špatně se živí, nepohybuje se, vzteká se, ponocuje. Proč? Odpověď je prostá. Lidé se tragicky přibližují k horizontu, za nímž spí bolest a zoufalá beznaděj smrti, veškerým poučením o významu životosprávy jednoduše nevěří. Cítí se obelháni odborníky, informačními elitami, od nichž dostávají stále rozpornější doporučení.

2.2.3 Jak jíst zdravě?

Dietologové říkají, že pro trvalé zdraví je ideální strava složená především z nerafinovaných polysacharidů (to je především škrobů), doplněná množstvím čerstvého ovoce a zeleniny. Typická západní strava však zahrnuje i potraviny průmyslově upravené s přídavkem cukru, soli a nasycených tuků, ale s nedostatečným obsahem vlákniny, esenciálních mastných kyselin, vitamínů a minerálních prvků. Taková strava pak přispívá k obezitě, cukrovce, rakovině a onemocnění srdce a tlustého střeva.

Poslední výsledky studie věnované závislosti mezi celozrnnými obilninami a inzulin senzitivitou (Liese a kolektiv) prokázali pozitivní působení celozrnných obilnin proti rozvoji diabetu, srdečních onemocnění, mozkových příhod, nádorových onemocnění. I další práce (McKeown a kolektiv) dokládá na základě dat z observačních studií asociaci mezi příjmem celozrnných obilnin a zlepšením inzulin senzitivity, kdy denní příjem 3 porcí snižuje o 30% rozvoj diabetu 2.typu. [11]

Měli bychom se snažit jíst potraviny co nejbližší našemu přirozenému stavu. Vyhýbat se průmyslově připraveným jídlům, jako jsou brambůrky, sušenky, cukrářské pečivo, hotová jídla a rychle občerstvení. Tekutiny tělu dodávat z přírodních nápojů, jako je obyčejná voda, čerstvá ovocná šťáva nebo bylinné čaje. Omezit konzumaci přeslazených nápojů či nápojů obsahujících kofein. To jsou například limonády, koly, kávy apod. [11]

Kdykoliv je to možné, měli bychom jíst co nejčerstvější potraviny, jaké se dají obstarat. A to především ovoce a zeleninu, neboť řada výzkumů ukazuje, že konzumací ovoce a zeleniny se snižuje riziko mozkové mrtvice. Poznatky z nové studie svědčí o tom, že při hojné konzumaci ovoce a zeleniny lze v případě mozkové mrtvice předpokládat menší poškození mozku než při stravě chudé na ovoce a zeleninu.

Potraviny konzervované, nasolené či ošetřené radiací nám můžou jedině uškodit. Také vařením se ničí cenné živiny, jako enzymy, fytochemikálie, antioxidanty a vitamíny (které nás chrání před onemocněním), a proto má smysl jíst hodně nevařených potravin. Například můžeme používat vaření v páře. V páře se jídlo vaří snadno, rychle a bez přidávání tuku. Uchovává si většinu ve vodě rozpustných vitamínů, jako jsou vitamíny skupiny B a vitamín C. Jídlo vařené v páře je měkké, šťavnaté a také na pohled přitažlivé, protože si při vaření uchovává svůj tvar. Ideální je vaření v páře u ryb, kuřete a zeleniny. [11]

To, že potřebuje maso, abychom získali dostatek bílkovin a zachovali si tak zdraví je mýtus. Dostatek bílkovin (proteinů) nám může zajistit i strava, která obsahuje jen málo masa, nebo vůbec žádné. Například kombinace rýže s čočkou představuje vhodný zdroj bílkovin, a stejně tak tofu, boby, fazole či ořechy. Pro stravu založenou na rostlinných zdrojích jsou pádné zdravotní důvody. Maso mívá vysoký obsah nasycených tuků, což je spojeno se srdečními chorobami. Navíc řada karcinogenních látek může vznikat i při domácím zpracování masa. Například heterocyklické aminy, kterých je na seznamu karcinogenních látek 17, se tvoří v maso jeho dlouhou tepelnou úpravou na prudkém ohni. Výzkumné studie přitom ukazují, že pomalejší vaření na mírném ohni může tvorbě heterocyklických aminů předejít. Další způsob možného omezení tvorby těchto škodlivin spočívá v přidávání trochu škrobu do masa, jeho marinováním nebo několikaminutovým předvařením v mikrovlnné troubě před grilováním. [11]

Rostliny však mají přirozeně nízký obsah nasycených tuků a hodně vitamínů, minerálních látek a polysacharidů. Konzumace rostlinných potravin nám otevírá přístup k energii tou nejpřímější cestou. Maso je až třetířadým zdrojem energie, a proto je méně prospěšné. Rozhodneme-li se, že nebudeme jíst maso ani ryby, měli bychom dbát na to, aby naše strava obsahovala rozmanité zdroje rostlinných bílkovin, abychom měli dostatečný příjem esenciálních aminokyselin (stavební kameny, z nichž se v organismu tvoří bílkoviny), které pro optimální zdraví potřebujeme. [11]

2.3 Víme, co jíme?

Asi jen málokdo tuší, co jsou to přídatné látky zjednodušeně označované jako „ěčka“. Co se to vlastně skrývá za symbolem písmene E s číselným označením?

Aditiva, neboli přídatné látky se do potravin přidávají s cílem prodloužit jejich trvanlivost, zlepšit chuť, zvýraznit nebo obnovit barvu potravin, zvýšit nebo regulovat kyselost a zahušťovací vlastnosti, případně dodat sladkou chuť. Chemicky vyrobená aditiva se objevila koncem devatenáctého století. Více se ale začala používat až v padesátých letech minulého století. Použití aditiv je povoleno pouze tehdy, pokud je to technologicky zdůvodněné. Přídatných látek se smí použít při výrobě potravin dle určení u jednotlivých potravin, nejvýše do hodnoty maximálního povoleného množství. [12]

Seznam všech přídatných látek musí být uveden na obalu potraviny v oddílu složení. Pořadí je dáno sestupně, dle obsaženého množství, přičemž každá látka musí být označena buď celým názvem nebo mezinárodním číselným kódem E. Musí být uvedeny údaje o vlivu na zdraví lidí, alergie (např. fenylketonurie, nesnášenlivost laktózy) a návod na dodržení postupu zpracování tak, aby nebyla překročena dávka maximálního povoleného množství.

Naopak obsah přídatných látek se nemusí uvádět na čerstvém ovoci a zelenině. Mezi aditiva se nezařazují například jedlá sůl, aromatické látky, pozměněné škroby a další. [12]

Pod číselným kódem E je přídatná látka označována mezinárodně. Tedy úplně stejně na celém světě. Některá aditiva jsou zcela neškodná - např. E 100 je přírodní žluté barvivo kurkumám, ani emulgátor E 471 není škodlivý. Horší je E 223, což je disiričitan sodný, který se do kaše přidává nejen kvůli konzervaci, ale aby brambory nehnědly. Tato látka rozhodně neškodná není - stejně jako oxid siřičitý, který se s oblibou přidává do sušeného ovoce či vína (do červeného 160 - 210 mg SO₂ na litr, do bílého 210 až 260 mg). Někteří lidé kvůli tomu mají alergii na víno či trpí bolestmi hlavy (hlavně z nekvalitních, silně sířených vín). [12]

Kyselina benzoová a sorbová jsou další konzervační látky, které moc neprospívají zdraví. Konzervují se jimi nealkoholické nápoje, džemy, chléb s delší trvanlivostí, kečupy, hořčice. Naštěstí máme možnost koupit si výrobky, které je neobsahují. Místo běžného džemu s kyselinou benzoovou se prodává Extra džem, konzervovaný pouze cukrem a vyšším podílem ovoce. Pochopitelně je dražší, ale chutnější. Kyselinu benzoovou by neměly konzumovat děti do tří let a ani dospělí by to neměli přehánět pro podezření z rakovinotvorných účinků. [12]

Některé látky se smějí používat jen v omezeném množství a jen u některých druhů potravin. Například barvivo amarant se dá používat jen pro některé účely a ještě v omezené míře. Ještě omezenější je použití červeného barviva erythrosinu (E 127). [12]

Chemikálie v potravinách by při běžném stravování rozhodně neměly ohrozit zdravého dospělého člověka. Děti, nemocní a staří lidé by měli být opatrní. Ale prodejen, kde se dají nakoupit zdravé potraviny, je u nás dost.

Evropská direktiva z roku 1995 nařizuje členským státům sledovat, jaké množství aditiv populace konzumuje. Výsledky monitorovacího programu ve Francii ukázaly, že k překračování bezpečné meze by mohlo docházet u oxidu siřičitého. Nejméně vítaným konzervačním prostředkem jsou tedy siřičitany, ale taky dusitany. Jejich vysoké koncentrace jsou překvapivě v sušeném ovoci, sušených bramborách a polotovarech ze syrových brambor. Významným zdrojem siřičitanů pro dospělé je také víno. Siřičitany způsobují ve větším množství bolesti hlavy a podráždění dýchacího a zažívajícího ústrojí. Výzkum však nebere v potaz, že osoby s hodně atypickými stravovacími návyky mohou být zasaženy více. Průměrný spotřebitel se nemusí obávat nadměrné konzumace škodlivých látek, ale například velký milovník uzeného, který nakupuje pouze u výrobce, jenž používá maximální povolené dávky přísad, už ohrožen být může. [12]

Na seznamu povolených aditiv je asi 350 látek. Některé z nich pocházejí přímo z přírodních zdrojů, jiné jsou získávány chemickou cestou. Jedna látka se může používat pro několik různých účelů. Například mikrokrystalická celulóza může být zahušťovadlem, když zahušťuje kapalinu, nebo stabilizátorem, když pomáhá v potravině stabilizovat rovnoměrné rozptýlení určitých částic. A může mít i funkci plnidla, které nastavuje množství potraviny, aniž by jí přidávala energetickou hodnotu. U některých látek se lze jen dohadovat, proč je tam výrobce vůbec dává. Organismu je to ale jedno, protože reaguje na tutéž látku stejně, ať už je přidána jako barvivo, nebo jako provitamin. [12]

2.3.1 Základní funkce aditiv:

1. Upravují konzistenci - emulgátory a stabilizátory umožňují smísit látky, které jsou normálně neslučitelné, například olej s vodou. Zahušťovadla a želírovací prostředky dávají výrobku žádoucí tvar a konzistenci. Zvlhčující látky chrání potraviny před vysycháním a zpevňující látky udržují pevnost nebo křehkost zeleniny a ovoce. Nejčastěji se objevují v čokoládě, margarínu, omáčkách, cukrářských výrobcích, marmeládě. [12]

2. Upravují vzhled - barviva dávají potravinám barvu, kterou ztratily během zpracování. Málokomu by se asi líbily v kompotu bílé třešně, které přišly o svou červeň při sterilizaci. Lešticí látky dodávají povrchu potravin lesklý vzhled. Barviva se najdou ve všech druzích potravin. Od zmrzliny a ovocných jogurtů až po limonády. Zakázány jsou u nezpracovaných potravin, jako je mléko, med, maso a ryby. [12]

3. Upravují chuť - náhradní sladidla umožňují osladit potraviny, aniž by zvýšily jejich kalorický obsah. Jsou totiž mnohem méně kalorické než cukr (sacharóza). Látky chuťové a povzbuzující jsou schopné vrátit chuť potravinám, které ji během výrobního procesu ztratily. Výrobci pak umožňují snížit množství základních surovin. Do polévky uvařené z masa není potřeba přidávat glutaman pro zesílení chuti. Umělými sladidly se sladí žvýkačky, limonády a odlehčené potraviny. Zesilovače chuti se nejčastěji objevují ve slaných pochoutkách, lupíncích, brambůrkách a nebo v hotových jídlech. [12]

4. Udržují kvalitu - konzervační látky chrání potraviny před šířením mikroorganismů. Bez nich by se potraviny rychle kazily. Antioxidanty zpomalují oxidační proces, který má za následek žluknutí tuků a barevné změny potravin. Balicí plyny (dusík, oxid uhličitý, kyslík) se používají při balení potravin do obalů. [12]

Souhrnně nelze říci, že jsou všechna éčka škodlivá. Za podivnými čísly se skrývají například vitamíny, které člověku prospívají. Ale i přesto se stále hovoří o tom, že s některými éčky není všechno úplně v pořádku.

2.4 Zdravotnictví by mělo hrát aktivní roli ve výchově ke „zdravé“ výživě

Stát by měl mít zájem na tom, aby obyvatelstvo bylo pokud možno zdravé. Je otázkou, do jaké míry je povinen starat se o zdraví těch, kdo o své zdraví nepečují sami. Osvěta, která by měla být základem, a která by měla populaci motivovat ke zdravé výživě je naprosto mizivá. Vysvětlením je teoretický nedostatek financí. Důsledkem je stav, jaký je, tedy urputně přetrvávající nevhodné stravovací zvyklosti celé populace. Kupodivu náklady na výživu jsou vysoké navzdory tomu, že u nás je drtivá většina potravin levnějších než v ostatních zemích Evropy. To je zásadní paradox, který není možné vysvětlit výraznou spotřebou kvalitních drahých potravin, nýbrž nadměrnou konzumací potravin levných a oblibou drahých lahůdek. [13]

Pasivita státního zdravotnictví ve vztahu k výživě populace je zřejmá. Vyplývá však nejenom z nedostatku financí, ale také z podcenění významu výživy jak v prevenci, tak v léčbě.

Způsob stravování, obvyklý u více než 80 % naší populace, je nezdravý. To je zřejmé. Je totiž charakteristický přebytkem tučného masa a uzenin, volných živočišných tuků, nadbytkem jednoduchých cukrů (a sladkostí) a v posledních letech také konzumací rychlého občerstvení jak českého, tak amerického typu. Stejně neracionální jsou krátkodobé intenzivní redukční diety.

Nebuďme ale vysloveně pesimističtí. Možná by se dalo optimisticky konstatovat, že rostou řady těch, kdo se snaží stravovat „racionálně“. Stoupenci alternativních výživových stylů by jistě zcela nekriticky prohlásili, že jejich řady rostou geometricky. Nyní jde o to, zda si většina populace umí sestavit jídelníček, odpovídající alespoň základním pravidlům racionální výživy.

2.5 Co si představit pod pojmem racionální výživa?

Cílem racionální výživy není pouze dodávání všech základních živin v dostatečné míře bez ohledu na kvalitu, ale především její dlouhodobá kvalita, zajišťující účinnou zdravotní prevenci. Mnohem lepším řešením než užívat léky, držet jakousi „diету“ a přesto trpět nemocemi je PREVENCE. Primární prevence vyžaduje, vynaložit značné úsilí. Včetně dostatečného množství finančních prostředků - do osvěty, vzdělávání či propagace. Ty finanční prostředky, které mohly být v minulosti investovány do prevence, se však dnes, a to v objemech mnohonásobně větších, vynakládají na léčbu nemocí, kterým je možné (a kterým bylo možné) předejít a předcházet. Řada různých civilizačních nemocí (obezita, kardiovaskulární nemoci, některé druhy rakoviny, cukrovka apod.) má svoje kořeny v nesprávných návycích v oblasti životního stylu (výživa, pohyb, odpočinek, závislosti, stres apod.). Proto by se primární prevence měla zaměřovat na změnu právě těchto faktorů. Podle četných vědeckých studií tím lze do značné míry ovlivnit jak celkovou délku života, tak jeho každodenní kvalitu. [10]

V naší společnosti hraje jistou roli určitá neochota přijímat nové poznatky z oblasti zdravotní prevence. Větším problémem je však minimální, slabá nebo neobjektivní informovanost široké veřejnosti o ideálním životním stylu, jehož důsledným aplikováním lze předejít velkému procentu výše zmíněných nemocí.

Tento problém ještě akceleruje vliv nejrůznějších reklamních spotů či šotů, ve kterých se může nálepky „zdravé“ dostat snad skoro všemu - pokud je to v obchodním zájmu zadavatele. Za stavu, kdy se k této problematice nedostává objektivních odborných publikací, se k prevenci vyjadřují populární časopisy, pro které mnohdy hodnoty, jako je pravda či objektivita mnoho neznamenaají. Určující je spíše to, co zaujme a získá časopisu přízeň veřejnosti. Dobrým příkladem je také fakt, že různí „odborníci“ stále bez uzardění hovoří o nepostradatelnosti masa pro lidskou výživu, bez poukázání na skutečnost, že konzumace masa má pro zdraví negativní důsledky (jichž je několikanásobně více než oněch údajně pozitivních). Obdobně se doporučují jako zdraví prospěšné i některé alkoholické nápoje. S tím, že se poukáže na určitou prospěšnou látku ve výsledném produktu obsaženou. O deseti dalších silně problematických ingrediencích se raději taktně pomlčí.

Pod vlivem takovéto rozsáhlé manipulace je pro běžného člověka velmi obtížné rozlišit, co „zdravé“ je a co „zdravé“ není. Neméně obtížné může být i rozlišit, co je a co není skutečným preventivním opatřením. Prevence není jen věcí jasného rozumu a dostatku vůle, je i funkcí dostatku seriózních informací.

Pouze správnou výživou nelze zabránit vzniku nemocí nebo předčasnému úmrtí, neboť ve hře jsou dědičné dispozice a způsob života. Ale šance udržet si zdraví je tak mnohem větší. Stačí jen, když se dokážeme vyvarovat těch nejhorších chyb.

Ale ani dokonalá racionální výživa v současných podmínkách není schopná zajistit dostatečný příjem všech potřebných ochranných látek. Také nemáme jistotu, že naše strava odpovídá všem požadavkům. Tím spíše, že mnohé z nich nejsme schopni v plném rozsahu realizovat. Řešení existuje - vychází z reálného přístupu k životu. Každého však výživa zajímá jiným způsobem. Zdůrazněme, že většina populace hledá způsob levné obživy a uspokojení stravovacích zvyklostí. Odbornou veřejnost zase všechny možné aspekty tohoto oboru. Je naprosto jasné, že způsob stravování přímo souvisí s kvalitou zdraví, a protože obojí stojí peníze, musíme se naučit investovat do vlastní výživy a tím tedy do svého zdraví včas. Přinejmenším bychom se měli naučit jíst tak, abychom si alespoň neškodili.

„Jezme to, co nám chutná. Ale snažme se, aby nám chutnalo to, co je pro nás zdravé“.

[14]

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 SITUACE POSLEDNÍCH DESETI LET

Po roce 1989 se zdálo, že se ve výživě blýská na lepší časy - česká populace se setkala s novými informacemi ze a zažila import moderního způsobu stravování. Zlepšilo se vybavení domácností vyspělou kuchyňskou technikou, považovanou odborníky za základní podmínku moderního zpracování potravin a přípravy pokrmů, přinejmenším pro úsporu času. O inovaci se snažilo i stravování veřejné, ale situace se v průběhu přibližně 2-3 let opět mění – a to k horšímu, nebo se dá taky říci, k původnímu neutěšenému stavu. [5]

Vyzkoušeli jsme si módní západní stravování typu „fast food“ (rychlé občerstvení, ale spíše, jak trefně říkají sami Američané „junk food“, čili odpadková strava). V restauracích již konzumujeme, nebo přinejmenším můžeme, více zeleninových salátů, těstovin a především velmi mnoho „pizzy“ na trhu je více cereálních výrobků (považovaných bez rozdílu a nesprávně za zdravé). Avšak restaurace se vracejí k levným pokrmům vysloveně původního českého typu. Totéž se děje ve školách a v závodním stravování. Chybějí peníze a velmi často i vhodný sortiment cenově dostupných racionálních potravin. Rozhodně levnější je ke snídani krajíc chleba s máslem než miska předražené cereální směsi s jogurtem. [5]

Jak zavádějící může být „angažovaný pohled na problém“ státem placených odborníků dokazuje fakt, že zdravotní stav populace se nelepší, spíše dále zhoršuje. Nyní se vysokého věku dožívají lidé, kteří se narodili někdy ve dvacátých letech minulého století a dokázali přežít. Narodili se a aktivní život totiž prožili v době, kdy byly naprosto odlišné životní podmínky - neexistovalo očkování ani antibiotika, vzduch se dal dýchat a voda se dala pít.

Potravin byly „přírodní“ z pohledu dnešní situace doslova ekologické, čili „bio“. Přejídání u většiny populace příliš nehrozilo. Obezita byla vzácností třeba i proto, že se méně jedlo a hodně fyzicky pracovalo. Ve srovnání s vyspělými evropskými státy je v České republice téměř dvojnásobná úmrtnost v důsledku kardiovaskulárních onemocnění. Je proto nutné změnit jídelníček, přestat kouřit, snížit hladinu stresu a pravidelně cvičit. Podle projektu Sledování rizikových faktorů onemocnění srdce stoupl u nás u mužů v období 1997 až 2000 procento obézních z 24,9 na 29,6. U žen pak toto procento vzrostlo z 25,2 na 28,2. Co by se tedy mělo změnit? Konzumace živočišných tuků převyšuje spotřebu tuků rostlinných. Spolu s Lucemburskem vedeme ve spotřebě alkoholu, počtem kuřáků se řadíme těsně pod průměr ostatních evropských států. Máme nadprůměrný podíl osob a nadváhou a obezitou. Více umíráme na kardiovaskulární choroby více trpíme vysokým krevním tlakem.

Jistěže existují i další negativní faktory jako dědičná dispozice, nebo těžké virové onemocnění. Riziko stoupá se stoupajícím věkem, nicméně „základ“ poruch zdraví je položen již v ranném dětství.

3.1 Kontrasty a paradoxy současné výživy

Skutečně platí citát jednoho z významných specialistů na výživu „strava budiž tvým lékem“. Nebo jiný, tvrdící, že „veškeré zdraví pochází ze střeva“. S obojím značně kontrastuje způsob stravování v naší republice. Velmi rádi jíme, což by nebylo nic špatného, pokud bychom to dělali s mírou a zarytě nelpěli na tradičních nevhodných zvyklostech.[15]

Důležitým faktorem, který mnoho lidí vede k nevhodnému stravování je ekonomická situace. Každý chce chutně jíst, většina bohužel i hodně. Současně se však snaží na jídle co nejvíce ušetřit. Z toho vyplývá, že největšího obratu dosahují levné potraviny, mnohdy dokonce s prošlou záruční lhůtou, které naneštěstí většinou patří mezi ty nejméně zdravé, abychom ušetřili pár korun.

Zdravotní stav české populace se v první polovině 90.let výrazně zlepšil, což do značné míry souviselo s ozdravením jejího jídelníčku. Poslední měření Institutu klinické experimentální medicíny (provádí se v pravidelných intervalech na celé populaci a sleduje rizikové faktory pro vznik kardiovaskulárních chorob a diabetu) z let 2000 a 2001 však dokazuje, že pozitivní trend vývoje našeho zdravotního stavu ustal: průměrná tělesná hmotnost české populace se zvyšuje, mírně stoupá průměrná hladina cholesterolu v krvi a zastavil se pokles krevního tlaku. Stejně jako ve všech vyspělých zemích, i v České republice se stala problémem číslo jedna obezita a zvyšující se frekvence výskytu cukrovky. Rovněž se v některých parametrech zastavilo ozdravování českého jídelníčku nebo se dokonce i zhoršuje. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků se mění zpět ve prospěch tuků živočišných, pomalu roste spotřeba ovoce a zeleniny, konzumujeme málo ^{ryb}. Smyslem doporučení je předejít zdravotním rizikům, která ze současného výživového chování české veřejnosti vyplývají. Pomoci obyvatelstvu, aby se jeho zdravotní stav dále nezhoršoval, ale naopak se opět díky ozdravení diety vrátil k pozitivnímu vývojovému trendu. [15]

Je tedy zřejmé, že v dnešní době je veřejnost pouze povrchně informována o tom, co je „zdravé“ a co méně, či dokonce škodlivé. Jedním z hlavních důvodů je nezájem o toto té-

ma. Především mladší generace preferuje stravování typu fast food, a proto se setkáváme s nejrůznějšími onemocněními především u této generace. Neustále přibývá mladých lidí trpících obezitou a zvýšenou hladinou cholesterolu.

4 CENOVÉ SROVNÁNÍ POSKYTOVANÝCH JÍDEL VE VYBRANÝCH RESTAURACÍCH

Řada doporučení zdravé životosprávy a výživy naráží na finanční obtíže. Držet se správných doporučení je pro některé vrstvy obyvatel příliš drahé. Z téhož důvodu je pro většinu obyvatel obtížné dodržovat doporučení zdravé výživy, zvýšit spotřebu ovoce, zeleniny a zvýšenou spotřebu udržovat rovnoměrně po celý rok. U nás je dostatečná spotřeba zeleniny i ovoce omezena pouze na několik letních měsíců, neboť v zimních měsících je jejich cena poměrně vysoká. Stejná situace nastává i u konzumování ryb a rybích výrobků. Pro mnohé zůstává jedinou rybou po celý rok vánoční kapr. Existují tedy objektivní příčiny, proč mnoho občanů nemůže zlepšovat skladbu stravy, zlepšovat svou životosprávu a držet se správných pravidel.

4.1 Restaurace zabývající se „zdravou“ stravou

K posouzení cen v restauracích nabízejících jak „zdravou“ tak i tradiční stravu byly zvoleny restaurace, nacházející se ve větších městech, neboť v menších městech se restaurace poskytující pouze „zdravou“ stravu se nevyskytují téměř vůbec.

1) Vegetariánská restaurace Ánanda v centru města Liberce [16]

- poskytuje jen čerstvé a BIO potraviny. Ovocné a zeleninové saláty, čerstvé džusy opomíjené obiloviny a luštěniny původní pšenice našich předků – špalda. Dále používá slunečnicový olej a čerstvé máslo. Sladí přírodním cukrem. Nalezneme zde desítky druhů koření a jako nápoj čistou vodu.

Jídelní lístek :

Polévky (200 ml):

Čočková 17,- Kč

Pórková 17,- Kč

Přílohy (150 g):

Rýže 15,- Kč

Brambory pečené 19,- Kč

Bramborová kaše 19,- Kč

Kuskus 19,- Kč

Pohanka 19,- Kč

Bramborové placky 1 ks 10,- Kč

Nabídka dne:

Zapečené brambory 58,- Kč

(se zelím, mrkví a paprikou)

Italské špagety 58,- Kč

(tofu na olivovém oleji, brokolice v rajčatovém pyré, kořeněné bazalkou a orgánem)

Dušená zelenina s cizrnou 52,- Kč

Dušená zahrádkářská směs 46,- Kč

Pšenice se zeleninou 44,- Kč

Holandský řízek 1 ks 38,- Kč

(z rostlinné bílkoviny „Tomi“)

Brynzové halušky 52,- Kč

Halušky s cibulkou 46,- Kč

Ochutnávkový talíř dle výběru 55,- Kč

Karbanátek (1 ks) 17,- Kč

- luštěninový se zeleninou, obilný se zeleninou

Nudle s mákem 38,- Kč

2) Vegetariánská restaurace Vege Vitálka Mladá Boleslav [17]

Její slogan zní : „Ať už se stravujete zdravě kvůli sobě, nebo chcete jen odlehčit svému žaludku od každodenní těžké stravy, jsme tu právě pro Vás.“

Jídelní lístek :

Polévky (200 ml) :

Bramborová

Drobenková

Sojová

Drožd'ová

Zeleninová s ovesnými vločkami

Nabídka dne :

Tofu se sýrovou omáčkou, těstoviny

Celer na řecký způsob, těstoviny/ pohanka

Sabj (vařená zelenina)dle nabídky, rýže

Tmavá pohanka s kyselým zelím, cérií a skakounem

Svíčková omáčka s tofu, celozrnný knedlík

Vypečený plátek s hrachovou kaší, okurka

Srbské rizoto

Prejt pohačo, brambor

Sojový plátek se špenátem, krupky

Fazole mexico, žitný chléb

Ceník :

	Malá porce	Velká porce
Hlavní jídlo (možno samostatně)	40	47
Příloha	7	10
Příloha	7	10
Polévka (možno samostatně)	14	16
Celkem Kč	68	83

3) Vegetariánské restaurace Balaráma, Praha 3 [18]

Jídelní lístek :

Velká porce - rýže, polévka, sabj (vařená zelenina), salát, čatný (pikantní obloha), lahůdka a čaj 95,- Kč

Malá porce - rýže, polévka, sabj (vařená zelenina), salát, čatný (pikantní obloha), lahůdka a čaj 80,-Kč

Jednotlivé chody:

Rýže cca 200ml	25,- Kč
Polévka cca 200ml	25,- Kč
Sabjí cca 300ml	35,- Kč
Salát cca 150ml	25,- Kč
Čatný cca 50ml	15,- Kč

Přílohy a pochoutky:

Čapátý - chlebová placka z nekvašeného těsta	12,- Kč
Papadam - luštěninová oplatka	12,- Kč
Purí - smažený celozrnný chléb	12,- Kč
Špízová pakora (smažená obalovaná zelenina)	25,- Kč
Kofta - zeleninový karbanátek (bramborový, zelný, mrkvový, atd.)	15,- Kč
Dóša plněná zeleninou	20,- Kč
Dóša plněná sýrem	24,- Kč
Samoza zeleninová	25,- Kč
Kandhvi - hrachovo-jogurtová rulička	18,- Kč
Katmi Vada - smažená hrachová kostka s kečupem	18,- Kč
Čidwa - oříšková kořeněná směs	38,- Kč

Zákusky:

Koláč perníkový	15,- Kč
Koláč tvarohový	20,- Kč
Švestkový závin	22,- Kč
Ladu datlové (bez cukru)	15,- Kč
Manohara ladu - tvaroh s karamelovým jádrem	18,- Kč
Simply Wonderful - mléčný marcipán	18,- Kč
Sanděš – tvarohová kulička	15,- Kč
Sezamová placka se slunečnicovými semínky a ořechy	14,- Kč
Burfí - mléčná sladkost (různé příchutě)	12,- Kč
Marcipán - mandle s medem	22,- Kč
Halva - krupicová pochoutka	8,- Kč
Šríkhand - zhuštěný ovocný jogurt	18,- Kč
Anvi - smetanovo-tvarohový dezert	15,- Kč

Khír - rýžový puding	15,- Kč
Sezamky - sezam v karamelu	26,- Kč

4.2 Restaurace zabývající se tradiční stravou

1) Restaurace Na Baště, Praha 9 [19]

Jídelní lístek :

Polévky (200 ml) :

Čočková	21,- Kč
Drožd'ová	21,- Kč
Bramborová	23,- Kč
Zeleninová	30,- Kč
Slepičí vývar s nudlemi	35,- Kč

Nabídka dne :

Velká staročeská bašta 300 g	135,- Kč
(vepřové, uzené, klobáska, zelí, houskový a bramborový knedlík)	
Malá staročeská bašta 200g	98,- Kč
(vepřové, uzené, zelí, houskový a bramborový knedlík)	
Vepřo, knedlo, zelo 150g	75,- Kč
Sládkův vepřový guláš, houskový knedlík 150g	75,- Kč
Cmunda po Kaplicku 150g	75,- Kč
Střapačky se zelím a slaninou 200g	64,- Kč

2) Restaurace M.D.Rettigové, Praha 1 [19]

Jídelní lístek :

Polévky (170 ml) :

Česneková	20,- Kč
Bramborová	30,- Kč
Gulášová	40,- Kč
Slepice v polévce	50,- Kč

Nabídka dne :

Kachna pečená, bílé a červené zelí 300 g	190,- Kč
Kuřátko paní Kateřiny 250 g	170,- Kč
Kunětický roštěnec 150g	180,- Kč
Kyselé zelí s vepřovou pečínkou 150 g	170,- Kč
Hradecké kotlety 150g	140,- Kč
Vepřová hraběte Šporka 100 g	130,- Kč
Závitek paní Dobromily 100 g	100,- Kč
Vepřové žebírko v šouletu 90g	110,- Kč

Speciality M.D.Rettigové :

Rychnovská drůbeží prsa 150g	230,- Kč
Sudipravova jehla 150g	240,- Kč
Drůbeží prsa dle Dominika Rychetského 150g	260,- Kč
Klášterní žebírko 150g	250,- Kč
Tajemství paní Rettigové 150g	270,- Kč
Talíř pana Rettiga 300g	290,- Kč
Panenka z Litomyšle 150g	310,- Kč

3) Restaurace SKALKA, Praha 10 [19]

Jídelní lístek :

Polévky (170 ml):

Slepičí vývar s masem a nudlemi 15,- Kč

Frankfurtská s párkem a brambory 15,- Kč

Nabídka dne :

KLASIKA „ČESKÉ KUCHYNĚ“

Kachna pečená (stehno), houskový knedlík, hlávkové zelí bílé 250g 79,- Kč

Selský talíř (uzené, peč.vepřové, opeč.salám, 2druhy knedlíků,

hláv.zelí bílé) 250g 78,- Kč

Hovězí zadní vařené, vařený brambor, tatarská omáčka 100g 66,- Kč

Hovězí zadní vařené, dušená míchaná zelenina, vařený brambor 100g 55,- Kč

Burgundská hovězí pečeně, houskový knedlík 100g 58,- Kč

Svíčková na smetaně, brusinkový terč, houskový knedlík 100g 62,- Kč

Vepřový guláš , houskový knedlík 100g 59,- Kč

Vepřový bok pečený, bramborový knedlík, hlávkové zelí bílé 150g 56,- Kč

Uzená krkovička vařená, čočka na kyselo, okurka steril. 100g 61,- Kč

Při srovnání cen výše uvedených pokrmů lze říci, že „zdravá“ strava není tak drahou záležitostí, jak se mnozí domnívají. Je zřejmé, že v několika případech je naopak levnější, než strava tradiční. Například pórková polévka je levnější než slepičí vývar s nudlemi. Tofu se sýrovou omáčkou a těstovinami nebo sojový plátek se špenátem a krupkami je levnější než pečená kachna se zelím a knedlíkem a nebo velká staročeská bašta (vepřové, uzené, klobáska, zelí, houskový a bramborový knedlík). Otázkou ale zůstává, jak moc a na jak dlouho nás „zdravá“ strava zasytí. Právě z tohoto důvodu a taky z důvodu lepší chuti většina lidí preferuje spíše tradiční stravu.

„Zdravé“ stravování je osobní záležitostí každého z nás a záleží pouze na nás, pro jakou cestu se rozhodneme.

4.3 Jak a podle čeho lidé nakupují

Pro většinu spotřebitelů je při nákupu at' již „zdravých“ či „nezdravých“ potravin tedy rozhodující cena zboží. Až na druhém místě je jeho kvalita a pak si například místo másla koupí jenom vodu. Důležitou roli při nákupu hraje také reklama. Lidé se nechávají velmi ovlivnit reklamou, kterou se výrobci snaží nalákat spotřebitele. V naší populaci se vyskytuje několik typů zákazníků, které pro názornost uvádím níže (vyjádřeno v procentech).

Tab.2. Zastoupení typ zákazníka, čím je zákazník charakteristický v populaci [20]

Skupina	Charakteristika	Procenta
Ovlivnitelný	Je emotivní. Dá se ovlivnit reklamou a vzhledem výrobku. Rád zkouší nové výrobky a značky.	15
Náročný	Vyžaduje při nákupech komfort, moderní vybavení a má vysoké nároky na kvalitu zboží.	16
Mobilní pragmatik	Vyhledává optimální poměr mezi cenou a hodnotou zboží.	16
Opatrný konzervatívec	Nenakupuje impulzivně, nevěří reklamě, nenechá se ovlivnit ani vzhledem a ani značkou. Je věrný osvědčeným výrobkům. Neorientuje se podle ceny.	12
Šetřivý	Minimalizuje výdaje, využívá slev a výprodejů. Kupuje jen to, co skutečně potřebuje.	13
Hospodyňka	Nakupuje často v menších množstvích. Chodí do prodejen na které je zvyklý.	12
Nenáročný flegmatik	Nemá na kulturu prodeje žádné nároky. Ceny jsou mu lhostejné. Nakupuje v nejbližší prodejně.	16

V naší společnosti se tedy nacházejí různé typy zákazníků. V nejvyšším procentuálním zastoupení se nachází jak nároční, tak i nenároční zákazníci (16%). Nároční zákazníci při nákupu požadují komfort a mají vysoké nároky na kvalitu zboží a naopak nenároční zákazníci nemají na kulturu vůbec žádné nároky a ceny jsou jim lhostejné.

Tab.3. Segmentace na bázi životního stylu [20]

Skupina	Charakteristika
Euro Prudents (Opatrný)	Starší konzervativní lidé a obyvatelé venkova, vyhledávající klidné prostředí.
Euro Defenders (Obránáři)	Lidé žijící v malých městech, kteří mají rádi klidný a vyrovnaný život.
Euro Vigilantes (Samostatní)	Méně kvalifikovaní dělníci s nejistou budoucností. Žijí ve městech. Vystupují jako obránci morálky a mají tendenci k nacionalismu.
Euro Romantics (Romantici)	Mladé páry střední třídy. Preferují kvalitu života doma s přáteli. Jsou to romantičtí optimisté a mají rádi harmonický život.
Euro Squanderers (Rozhazovači)	Mladé, ale mnohem extrovertnější páry střední třídy. Užívají si života. Jsou mnohem progresivnější než romantici a mají také větší představivost.
Euro Rockies (Volnomyšlenkáři)	Mladší, méně vzdělaní lidé. Silně motivováni penězi. Chtějí být bohatí, žít a spotřebovávat ve společnosti, kde se každý stará pouze o sebe. Žijí ze dne na den.
Euro Dandies (Šviháci)	Mladí extrovertní lidé, kteří rádi utrácejí. Chtějí být úspěšní, ale mají jisté obavy o svou budoucnost. Jejich chování je spíše impulsivní.
Euro Businesses (Podnikaví)	Mladí lidé toužící po moci a hmotných požitcích. Jsou ambiciózní, vzdělaní, mají sebedůvěru, milují cestování a komfort.
Euro Protesters (Protestující)	Mladí svobodomyšlní intelektuálové. Vymezují se proti kapitalismu. Jsou to pesimisté a pacifisté. Respektují revoluční vůdce.
Euro Pioneers (Pionýři)	Mladí, majetní, intelektuální manažeři. Velmi tolerantní, progresivní. Za podstatnou považují sociální spravedlnost a životní prostředí.
Euro Scouts (Skauti)	Starší, méně či více tolerantní konzervativci. Mají určité osobní ambice, ale nejsou agresivní. Věří v lidskost a jsou spotřebiteli pro supermédiá.

Nejnižší procentuální zastoupení je u zákazníka typu opatrného konzervativce a hospodyňky (12%). Opatrný konzervativce se nenechá ovlivnit reklamou a je věrný osvědčeným výrobkům. Cena ho příliš nezajímá. Hospodyňka je typ zákazníka, který nakupuje spíše v menším množství a častěji. Navštěvuje prodejny, na které je zvyklý.

Dělení na jednotlivé skupiny především ovlivňuje to, zda lidé bydlí na vesnici nebo ve městě. Je totiž zřejmé, že na vesnici není taková nabídka výrobků jako ve městě a tento fakt taky ovlivňuje konečnou cenu výrobku.

4.3.1 Jak se tedy stravovat?

Trh s biopotravinami roste až o 30 procent ročně. Domácí spotřebitelé mají stále větší zájem o biopotraviny. Jejich prodej v posledních třech letech rostl asi o 25 až 30 procent ročně. „Loni se obrat na trhu s biopotravinami pohyboval mezi 150 až 200 miliony korun, z toho asi pětinu tvořil vývoz,“ odhaduje Tomáš Václavík z marketingové firmy Green marketing. Podíl biopotravin na celkové spotřebě potravin v tuzemsku ale zůstává nízký. V roce 2001 byl nižší než procento. První biopotraviny se objevily na českém trhu zhruba v roce 1991. V minulém roce mělo certifikaci přes 1000 druhů, z toho 468 dovozových. Jejich ceny jsou vyšší než u běžných potravin - rozdíl může být 20 procent ale i takřka trojnásobek. Poptávka přesto u řady bioproduktů převyšuje nabídku, v níž je například nedostatek mléčných výrobků, chleba, pečiva, brambor, ovoce a zeleniny. Dále drůbežího vepřového masa, vajec, nápojů nebo hotových jídel a polotovarů, uvedl Václavík. Překážkou pro větší rozvoj českého trhu s biopotravinami jsou podle něj hlavně málo rozvinuté distribuční kanály a malá transparentnost trhu. Mezi spotřebiteli je celkově stále nízké povědomí o ekologickém zemědělství a jeho produkci. Typickým spotřebitelem biopotravin je žena ve věku 35 až 45 let s jedním nebo dvěma dětmi. Má střední nebo vysokoškolské vzdělání. Zajímá se o životní prostředí a o zdraví. Velkou část rozpočtu je schopna vydat na jídlo. Na 59 procent zákazníků, kteří kupují biopotraviny, je nakupuje pravidelně jednou až dvakrát týdně, 41 procent jen příležitostně. Podle odhadů Green marketing se 55 procent všech biopotravin prodává prostřednictvím supermarketů. Další čtvrtinu představuje prodej ve specializovaných bioprodejnách a prodejnách zdravé výživy. Desetinu tvoří nezávislí prodejci potravin, osm procent přímý prodej a prodej na farmách. Ke konci roku 2002 Česká republika registrovala zhruba 235 tisíc hektarů ekologicky obhospodařovaných ploch. V systému ekologického zemědělství tak bylo zařazeno 5,5 procenta z obhospodařované zemědělské půdy, což je více než v řadě zemí Evropské unie. [7], [21]

4.3.2 Jak tedy zjistíme, že nakupujeme biopotravinu?

Dokladem toho, že spotřebitel kupuje skutečnou biopotravinu, je označení na obalu – grafický znak BIO, tzv. biozebra, s nápisem „Produkt ekologického zemědělství“ a s číslem kontrolní organizace CZ-KEZ, který se v ČR používá jako celostátní ochranná známka pro biopotraviny. Tento symbol zaručuje, že certifikované potraviny byly kontrolovány na každém kroku od zemědělce přes výrobce až ke konečnému spotřebiteli. Tedy v celém

řetězci „od vidlí po vidličku“. V případě nebaleného zboží jako např. pečivo, ovoce, zelenina, brambory či mléko musí prodejce doložit původ potraviny platným osvědčením o bio původu. Po vstupu ČR do EU se na trhu objevují také bioprodukty nesoucí některou z mezinárodních bio značek. Tato potravina ale musí mít vždy osvědčení, které uzná kontrolní organizace KEZ za rovnocenné s českou biozobrou, a to pro případ, že by někde ve světě byly menší požadavky na kvalitu BIO, než je tomu u nás. [22]

Ke zneužití bio značky již došlo a může dojít i v budoucnu. Jednalo se o falešné či neoprávněné použití. Zákon porušili a spotřebitele klamali např. někteří výrobci jogurtů, piva, čaje, nápojů či producenti vajec.

ZÁVĚR

Několik velkých změn se po roce 1989 událo i v českém jídelníčku. Lidé začali jíst výrazně zdravěji, což se začalo příznivě odrážet na jejich zdraví. Prodloužila se například střední délka života. Jenže v poslední době dávají lidé stále častěji přednost polotovarům a rychlému občerstvení a i doma se vracejí k méně zdravým potravinám. Kupuje se zase více masa i živočišných tuků, stoupá spotřeba pamlsků. Trend pozitivních změn se v podstatě zastavil, a proto lze čekat, že se ani zdraví Čechů nebude dále výrazně zlepšovat.

Mezi lidmi však existují co do stravovacích návyků a nákupního chování velké rozdíly. Téměř vůbec se to neliší mezi městy a vesnicemi obecně, ale obrovské rozdíly panují mezi lidmi s různými příjmy a různým vzděláním a pak také mezi jednotlivými regiony.

Při výběru potravin jednoznačně rozhoduje cena a dostupnost potravin. Těmito dvěma ukazateli se lidé řídí mnohem více než tím, co by ve skutečnosti chuťově preferovali. Zdraví Čechů nesvědčí ani stále populárnější fast food. Nejenže je toto jídlo hodně kalorické, ale navíc se při jeho přípravě nezřídka používají tuky, které jsou bohaté na nasycené mastné kyseliny. Ty přímo poškozují kardiovaskulární systém. Tělu navíc škodí i tuky přepálené.

Lékaři varují rovněž před oblibou produktů rychlého občerstvení u dětí, mezi nimiž rovněž přibývá obézních a objevují se u nich zdravotní potíže, které dosud trápily jen dospělé.

Vzdělanější a bohatší lidé podle lékařů neváhají dávat více peněz za kvalitní potraviny a není pro ně ani tak důležitá kvantita. Češi s nižšími příjmy se však chovají přesně opačně. Levné jídlo nabízejí zejména velké obchodní řetězce, které už nezřídka přizpůsobují své letáky chování zákazníků v jednotlivých regionech.

Nezdravé jídlo stojí za většinou zdravotních problémů, kterými trpí Češi a které je nakonec i zabíjejí. Jde zejména o nemoci srdce a cév, ale také o rakovinu.

Příliš mnoho tuků, příliš mnoho energie, nedostatek vitaminů, minerálů a vlákniny. Tak lze shrnout nedostatky českého jídelníčku. A to i přesto, že se za posledních několik let výrazně změnil k lepšímu.

Nelze však čekat, že by tento trend pokračoval. Za změnami stravování před několika lety bylo mimo jiné i zdražení hovězího a vepřového masa a taky to, že se začaly dovážet kva-

litní rostlinné tuky, které předtím chyběly. Proto je nyní už na každém člověku, nakolik bude dbát o svůj vlastní zdravý jídelníček. Důvodů pro to je dost. Ročně u nás zemře 60 tisíc lidí na nemoci srdce a cév, které jsou nejčastější příčinou úmrtí.

Měli bychom se tedy snažit konzumovat co nejkvalitnější a nejméně tučnou stravu. Ta by měla být nahrazena zeleninou, ovocem a lehce stravitelnými potravinami. Velkou pozornost bychom taky měli věnovat i pohybu. Jen tak si můžeme udržet pevné zdraví a kondici co nejdéle.

Tato bakalářská práce může sloužit jako studijní materiál především pro ty, co se zajímají o danou problematiku. Je zde souhrn nejdůležitějších poznatků i zajímavostí, které s daným tématem souvisí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] NOVÁK, Václav; BUŇKA, František. *Základy ekonomiky výživy*, 1 vydání Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. 119s. ISBN 80-7318-262-9.
- [2] ŽDICHYNC, Bohuslav a kol. *Léčitelská kuchařka*, 2 vydání Praha: český klub, 1998. 245s. ISBN 80-85637-42-1.
- [3] SUCHÁNEK Pavel. *Víte, co máte na talíři?*, 1 vydání [Líbeznice]: Víkend, 2003. 96s. ISBN 80-7222-310-0.
- [4] RÁKOSNÍKOVÁ, Jitka. *M.D.Rettigová*: [online]. [cit. 2005-11-01]. Dostupný z WWW: <<http://recepty.centrum.cz/svetove/clanek.phtml?id=698>>.
- [5] KILIÁN, Tomáš. *Zdravá výživa*: [online]. [cit. 2005-12-06]. Dostupný z WWW: <<http://www.zdravavyziva.cz/>>.
- [6] SKLENOVSKÝ Adolf. *Zdraví není samozřejmost*, 1 vydání Olomouc: Votobia, 1997. 225s. ISBN 80-7198-179-6.
- [7] KOPÁČOVÁ, Olga. *Strava snižující cholesterol působí obdobně jako statiny*: [online]. [cit. 2005-12-06]. Dostupný z WWW: <<http://zdravvyziva.doktorka.cz/strava-snizujici-cholesterol-pusobi/>>.
- [8] BIELER Henry. *V potravě je lék*, 1 vydání Praha: Československo direct, 1991. 206s.
- [9] FOŘT, Petr. *Poradenství ve výživě*: [online]. [cit. 2005-10-23]. Dostupný z WWW: <<http://web.gin.cz/nutricion/hlavni-obory-poradenstvi.htm>>.
- [10] ANONYM, *Vezmi zdraví do svých rukou*: [online]. [cit. 2005-10-23]. Dostupný z: <[http://www.magazinzdراحی.cz/modules.php?name=eBooks&pa=showebook_chapter&ebchid=146&ebid=5](http://www.magazinzdрави.cz/modules.php?name=eBooks&pa=showebook_chapter&ebchid=146&ebid=5)>.
- [11] KOREC, Julius. *Při zpracování masa mohou vznikat nebezpečné karcinogenní látky*: [online]. [cit. 2006-01-25]. Dostupný z WWW:

- <<http://zdravavyziva.pramenyzdravi.cz/zdrava-vyziva/pri-zpracovani-masa-mohou-vzni/913>>.
- [12] MLČOCH, Zdyněk. *Pojednání o Ečkách*: [online]. [cit. 2005-12-09]. Dostupný z WWW: <<http://ecka.zbynekmlcoch.cz/pojednani.htm>>.
- [13] GLADKIJ Ivan. a kol., *Management ve zdravotnictví*, 1 vydání Brno (Computer Pres), 2003. 380s. ISBN 80-7226-996-8.
- [14] MALCOLMOVÁ Lorna. *Jak žít zdravě a bez stresu*, 1 vydání Bratislava: Perfekt, 2003. 148s. ISBN 80-8046-239-9.
- [15] PIRNEROVÁ, Daniela. *Kontrasty a paradoxy současné výživy*: [online]. [cit. 2005-11-06]. Dostupný z WWW: <<http://www.mesicnikzdravi.cz/>>.
- [16] SCHREIBER, Karel; SCHREIBEROVÁ, Vladka. *Vegetarian restaurant*: [online]. [cit. 2005-12-09]. Dostupný z WWW: <<http://www.anandaline.cz/nabidka.pdf>>.
- [17] ANONYM. *Vegetarian restaurant*: [online]. [cit. 2005-12-09]. Dostupný z WWW: <<http://www.vitalka.net/nabidka.pdf>>.
- [18] ANONYM. *Vegetarian restaurant*: [online]. [cit. 2005-12-09]. Dostupný z WWW: <http://www.balarama.cz/jidelni_listek.html>.
- [19] PALA, Milan. *České hospůdky*: [online]. [cit. 2005-12-09]. Dostupný z WWW: <<http://www.ceskehospudky.cz/hospudka.php?uid=3218>>.
- [20] HAVLÍČEK, Karel.; KAŠÍK, Milan. *Marketingové řízení malých a středních podniků*, 1 vydání Management Press, NT Publishing, s.r.o., nám. W. Churchilla 2, Praha 3, 2005. 169s. ISBN 80-7261-120-8.
- [21] ANONYM. *Stravovací poruchy*: [online]. [cit. 2005-11-06]. Dostupný z WWW: <<http://www.olmil.cz/cz/stravovaci-poruchy/>>.
- [22] RŮŽIČKA, Miloš.; RŮŽIČKOVÁ, Veronika. *Biopotraviny*: [online]. [cit. 2006-02-17]. Dostupný z WWW: <<http://www.biopotraviny.cz/cz/index.php?fname=cz.mnu&sub=2&title=O%20Klubu&url=oklubu.html>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

EU Evropská Unie

KEZ Kontrola Ekologického Zemědělství

SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obr. 1. Bramborové knedlíky plněné masem.....12
- Obr. 2. Obezita je po kouření druhou nejčastější příčinou úmrtí, kterou lze ovlivnit....24

SEZNAM TABULEK

Tabulka I.	Kategorie s největším absolutním přírůstkem v České republice.....	14
Tabulka II.	Vyhodnocení BMI.....	24
Tabulka III.	Zastoupení typ zákazníka, čím je zákazník charakteristický v populaci.....	43
Tabulka IV.	Segmentace na bázi životního stylu.....	44