

Zásady racionálního stravování - III. díl: Plnohodnotnost



Základ racionálního stravování tvoří tzv. **smíšená strava**, která zahrnuje jak živočišné, tak rostlinné zdroje živin a mikroprvků. Nepřiklání se tedy k žádným výživovým směrům, které by preferovaly jeden zdroj ve větší míře (paleo, veganství apod.). Smíšená strava je považována za plnohodnotnou a my si hned vzápětí vysvětlíme, v čem ona plnohodnotnost spočívá.

Mezi základní složky stravy patří sacharidy, bílkoviny (proteiny) a tuky (lipidy) – tyto organické látky nazýváme makrosložky. Výživu pak doplňují vitamíny, minerální látky a fytonutrienty – těmto látkám říkáme mikrosložky, protože tělu většinou neposkytují energii, ale hrají nepostradatelnou roli v našem metabolismu. Všechny tyto látky jsou pro tělo důležité a měly by být přijímány v optimálním poměru, aby byla strava vyvážená, pestrá a rozmanitá.

Kdybychom chtěli být opravdu přesní, pravdou je, že za určitých fyziologických stavů naše tělo nepotřebuje přijímat sacharidy a do jisté míry se obejde i bez nich. Faktem ale zůstává, že naše tělo vždy potřebuje alespoň minimální množství glukózy, základního krevního cukru, bez kterého se některé typy buněk zkrátka neobejdou.

Více se můžete dočíst v článku [Na vlně tuků](#)

Makrosložky stravy

SACHARIDY

Sacharidy jsou hlavním a nejrychlejším zdrojem energie pro náš organismus a měly by tvořit 40-60 % přijaté energie v závislosti na různých stravovacích režimech a okolnostech. Můžeme je rozdělit na monosacharidy (rychlé cukry jako glukóza a fruktóza), oligosacharidy (např. mléčný cukr laktóza nebo sladový cukr maltóza, ale i sacharóza řepný cukr, který je složen z glukózy a fruktózy) a polysacharidy (např. škrob v bramborách). To, jak moc rychle se sacharidy v těle rozloží na jednoduché cukry, které se pak dostanou do krve, vyjadřuje hodnota glykemického indexu (GI; max. hodnotu 100 má glukóza). Ve stravě by měly dominovat komplexní sacharidy s nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem vlákniny.

Věděli jste, že čím je ovoce zralejší, tím obsahuje více jednoduchých cukrů, zejména glukózy a fruktózy?

BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou základní stavební složky našeho těla, a slouží tedy i jako výstavbový materiál pro svaly. Svaly jsou mimo mozků největší konzumenti energie, a tak i jejich poměr je důležitý pro energetickou bilanci - zvyšují bazální metabolismus. Bílkoviny ve stravě jsou také důležité pro svou sytící funkci, neboť se začínají trávit v žaludku. Bohužel mají jednu hlavní nevýhodu - neskladují se do zásoby, proto je nutný jejich rovnoměrný příjem se všemi esenciálními aminokyselinami. Bílkoviny by měly tvořit zhruba 15-30 % denního energetického příjmu a jejich příjem by neměl klesnout pod 0,6 g/kg hmotnosti - ideálně alespoň 1 g/kg. Rozmezí je však široké a je závislé na věku, pohlaví, sportovní aktivitě, případně držení redukční diety apod. Zdroje bílkovin jsou jak rostlinné, tak živočišné.

Více o bílkovinách se dočtete v článku [Rostlinné vs. živočišné bílkoviny](#)

TUKY

Tuky jsou třetí základní složkou naší stravy a mezi jejich nezastupitelné funkce v organismu patří: jsou zásobárnou energie v těle, jsou stavební složkou buněk, mechanicky chrání tělní orgány, „zateplují“ organismus a slouží jako rozpouštědlo pro vitamíny A, E, D a K. V rámci potravy zlepšují senzorické vlastnosti potravin (nejen konzistenci, ale i chuť).

Tuky dělíme na **nasyčené a nenasycené**. Nasyčené tuky se nacházejí převážně v živočišných produktech - másle, sýrech, vejcích, mase, mléčných výrobcích, ale i rostlinných olejích, palmovém a kokosovém oleji. Za normální teploty to jsou většinou tuky pevné. Nenasycené tuky zahrnují většinu rostlinných a rybích olejů a patří sem také známé tuky s omega-3 mastnými kyselinami, dále omega-6 a omega-9. Vyhnout byste se měli zejména ztuženým tukům, které jsou obsaženy převážně v nekvalitních potravinách (např. levné margaríny, cukrovinky). Obsahují trans-mastné kyseliny (MK), které našemu tělu velmi škodí.

Mikrosložky stravy

Vitamíny

Vitamíny jsou látky, které si naše tělo převážně nedokáže vytvořit samo, a proto je musíme pravidelně přijímat v potravě. Můžeme je rozdělit na vitamíny rozpustné ve vodě (např. C a vitamíny B komplexu) a vitamíny rozpustné v tucích (A, E, D, K). Jejich deficit způsobuje různé zdravotní problémy, a bohužel i přes to, že máme relativně všeho my jako společnost dostatek, je stále velice častý.

Vitamíny se nacházejí jak v rostlinné, tak živočišné stravě. Některé jsou dokonce výhradně ve stravě živočišné, proto lidé, kteří se stravují čistě rostlinnou stravou, musí některé vitamíny doplňovat uměle (např. všem známý vitamín B12).

Minerální látky

Minerální látky mají stejně jako vitamíny v těle mnoho funkcí a hrají velmi důležitou roli v našem metabolismu. U vitamínů a minerálních látek je často problém se vstřebatelností. Jen blázen by si mohl myslet, že vše, co sníme, také v plné míře vstřebáme. Pamatujete si ze střední školy na perpetuum mobile aneb účinnost stroje nikdy nemůže být plných 100 %? I když by to bylo krásné, tak ani tělo nepracuje co do vstřebatelnosti a využitelnosti s účinností 100 %. Nejlepší, co tedy pro jejich příjem můžeme udělat, je dbát na pestrost stravy - aby škála zdrojů vitamínů a minerálů byla co nejširší, a tělo tak nelenivělo a stále se snažilo.

Fytochemikálie

Fytochemikálie (též známé jako fytonutrienty, flavonoidy apod.) jsou bioaktivní látky rostlinného původu bez nutriční hodnoty, které mají často však velmi významné účinky na tělo. Jsou obsaženy v ovoci a zelenině, čaji, bylinkách, a např. i v chmelu. V rostlinách plní řadu přirozených funkcí jako chemická obrana proti parazitům a patogenům nebo pigmentace. Pro nás jsou to významné antioxidanty nebo chemopreventivní látky (působí preventivně proti rozvoji rakoviny).

Na závěr ještě jedno moudro

Pamatujte, že zdravá komplexní strava bohatá na vitamíny a minerály, případně fytochemikálie, je vždy pro tělo vhodnějším zdrojem těchto látek, které působí v potravinách synergicky (vzájemně se potencují) než jednotlivé izolované látky ve vysokých množstvích v podobě tabletek či jiných forem doplňků stravy. Doplnky by nikdy neměly přímo nahrazovat pestrou stravu.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotek: Shutterstock.com