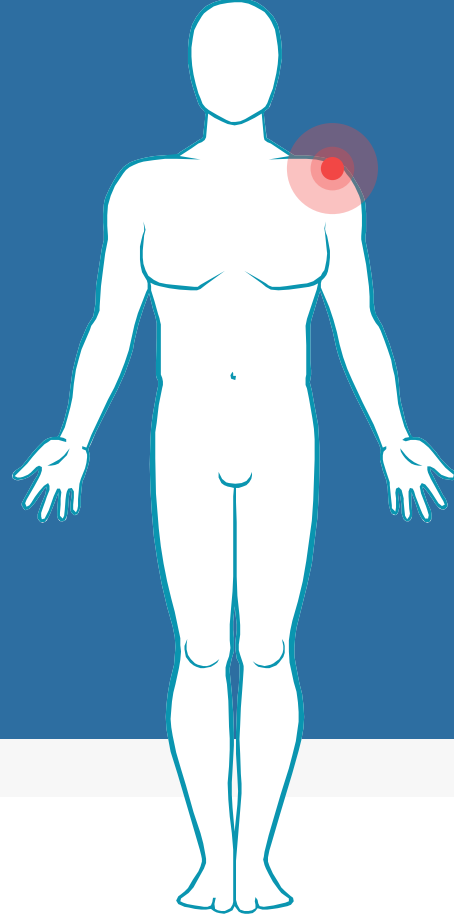


On-Call

Digitální výukové zdroje

Jak jíst zdravěji



Jste to, co jíte – Různé způsoby stravování



- Středomořský
- Veganský
- Organická strava

Středomořská strava

- Zaměřuje se na pestrou skladbu potravin, s množstvím ovoce, zeleniny, vlákniny a kvalitních tuků.
- Je založena na konzumaci malého množství všech složek výživy a výběru kvalitních, sezónních potravin.



Co jíst v rámci Středomořské stravy

- Ovoce a zeleninu
- Ořechy a semínka
- Luštěniny
- Celozrnné výrobky
- Ryby a jiné mořské plody
- Drůbež
- Vejce a mléčné výrobky
- Byliny a koření
- Zdravé tuky



Výhody Středomořské stravy

- Snižuje riziko diabetu 2. typu
- Pomáhá udržovat srdce zdravé
- Snižuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby
- Snižuje o polovinu šanci na onemocnění Parkinsonovou chorobou
- Pomáhá tělu bojovat s rakovinou
- Chrání kognitivní funkce
- Udržuje vitalitu i během stárnutí



Veganská strava

- Jedinci nekonzumují žádný potravinový produkt, který je vyroben nebo odebrán ze zvířete - žádné maso, ryby, mléčné výrobky, vejce, med, želatinu atd.
- Protože je tato strava často dodržována kvůli etickým a environmentálním důvodům, nikoli kvůli její nutriční hodnotě pro jednotlivce, mnoho lidí si myslí, že je to spíše životní filozofie, ne způsob stravování.



Veganská strava

- Lidé, kteří dodržují veganský způsob stravování, nepoužívají také kosmetiku, oděvy, domácí potřeby ani produkty, které jsou vyrobeny ze zvířat.
- Když lidé s veganskou stravou hledají alternativní zdroje živin a bílkovin, obvykle najdou živiny, které potřebují v produktech jako je tofu, tempeh a houby.



Výhody veganského stravování

- Veganství eliminuje všechny živočišné tuky.
- Živočišné tuky jsou spojeny s řadou nemocí a chorob, včetně srdečních chorob, různých typů rakoviny, cukrovky, revmatoidní artritidy, hypertenze atd.
- Veganství tyto choroby eliminuje.
- Vegani mají také lepší zdravotní stav kostí, díky vápníku, který konzumují při konzumaci kapusty, špenátu, fíků, bobů a zelených tuřínů.



Organická strava

- Organická strava je výslednou reakcí na používání hnojiv, pesticidů, růstových hormonů a dalších toxinů v masové produkci dnešních potravin.
- Tato strava je založena na konzumaci organických produktů, u kterých pěstování probíhá zcela přirozeně a bez přísad, pesticidů, růstových hormonů nebo genetické modifikace.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095