

ZDRAVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY, KULTURNÍ A SOCIÁLNÍ VLIVY

Ve společnosti ostatních lidí, jíme zdravěji a lépe



Lidé mají tendenci jíst méně, kultivovaněji a více nad jídlem přemýšlet, pokud jsou ve společnosti. Toto však platit nemusí, pokud jsme mezi lidmi, které známe opravdu dobře, nebo ve společnosti osob, kteří se nad zdravou stravou nezamýšlejí.

Jezte místní potraviny



Nejvíce živin získáte z potravin pocházejících z vašeho regionu, protože jsou pro vás přirozeně lépe stravitelné. Ovoce a zelenina z našich končin se sklízí v sezóně. Čerstvé sezónní jídlo navíc necestovalo tisíce kilometrů lodí, letadlem, nebo kamionem.

Vyšší společenská třída jí zdravěji



Strava lidí ve vyšších společenských skupinách se díky jejich příjmům obvykle skládá z většího množství ovoce, syrové zeleniny, libového masa, mastných ryb, celozrnných produktů a nižšího příjmu prázdných kalorií.

Tradiční vždy neznamená zdravější



Tradiční kuchyně každé země se liší, a to i vlivem na lidské zdraví. Pokud jsou tradiční pokrmy z vaší země bohaté na tuk a cukr, zvažte omezení těchto pokrmů na bezpečné množství.