



Zdravá výživa

Ročníková práce

Školní rok 2024/2025

Školní rok:	2024/2025
Autor:	Nina Musilová, 9.B
Konzultant:	Mgr. Svatava Ročáková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve sloupě dne 26.5. 2025

Nina Musilová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Svatavě Ročákové za ochotu, pomoc a cenné rady při vypracování ročníkové práce

Obsah

Úvod	5
1.Kvalita výživy	6
1.1 Potravinová pyramida	6
2. Základní složky výživy.....	7
2.1 Bílkoviny (proteiny).....	7
2.2 Cukry (sacharidy).....	7
2.3 Tuky.....	8
2.3.1 Nezdravé tuky (nasycené mastné kyseliny).....	8
2.3.2 Zdravé tuky.....	8
2.4 Ovoce	9
2.5 Zelenina.....	9
2.6 Vitamíny	10
2.7 Minerály.....	10
3.Pitný režim.....	11
4.Pohyb	11
5.Kvantita výživy.....	12
6.Nezdravý životní styl.....	12
6.1 Drogy	12
6.2 Alkohol.....	13
6.3Kouření.....	13
6.4Civilizační choroby.....	14
6.4.1 Obezita.....	14
6.4.2 Cukrovka.....	14
6.4.3 Stres	15
Závěr	16
Resumé.....	17
Seznam použité literatury.....	18
Z knihy:.....	18
Z internetu:	18
Zdroje:	18
Obrázky:.....	18

Úvod

Pro svoji ročníkovou práci jsem si vybrala téma Zdravá výživa.

Zdravá výživa je velice důležitá pro lidské zdraví. Zdraví je bezesporu to nejdůležitější, co člověk má. Člověk si často uvědomí hodnotu a důležitost zdraví, až když onemocní. Zdraví je nenahraditelné.

Abychom si udrželi pevné zdraví co nejdéle, je třeba o ně denně pečovat. Péče o zdraví začíná výběrem zdravých potravin do svého jídelníčku. Důležitou roli hraje také to, jak často a kolik jíme denně. Měli bychom se vyvarovat přejídání. Nesmíme zapomínat ani na správný pitný režim. Voda je pro fungování lidského těla zásadní. Naše tělo neustále vylučuje vodu, a proto je třeba ji neustále doplňovat. Dalším faktorem, který vedle zdravé výživy pozitivně působí na naše zdraví a pomáhá předcházet civilizačním chorobám (obezita, cukrovka, onemocnění srdce a cév, nádorová onemocnění, ...), je pohyb. Pravidelný pohyb zlepšuje funkci srdce, plic, pohyblivost kloubů, atd... Navíc přispívá k psychické rovnováze. V zájmu našeho zdraví bychom se měli vyvarovat požívání omamných látek. Konzumace nezdravých potravin, nedostatek vitamínů a minerálních látek a nedostatek pohybu mohou vyvolat různá onemocnění.

Tohle téma jsem si vybrala, protože jsem se chtěla dovědět více o zdravé výživě. Díky tomuto tématu jsem získala více informací o zdravém životním stylu, zdravých potravinách, pitném režimu, o vlivu zdravé výživy na předcházení civilizačním chorobám a o důležitosti pohybu.

1.Kvalita výživy

Strava by měla být pestrá, porce jídel přiměřené a složené z nutričně hodnotných potravin. Mělo by se jíst více rostlinných než živočišných potravin. Zelenina a ovoce by se měly jíst ke každému dennímu jídlu. Nejlepší je jíst potraviny a pít nápoje, které obsahují malé množství cukru a sladidel. Pokrmy by se neměly příliš solit, ale spíše ochucovat bylinami, česnekem nebo různým kořením. Z tuků by měly převládat rostlinné oleje, nejlépe řepkový a olivový. Potravinám, které obsahují kokosový, palmojádrový nebo palmový tuk, je lepší se vyhýbat. Alespoň jednou týdně se doporučuje jíst mořskou rybu. Má se jíst co nejméně průmyslově zpracovaných potravin, jako jsou cukrovinky, uzeniny, instantní potraviny, slazené nápoje atd.

1.1 Potravinová pyramida

Pro dobrou a rychlou orientaci ve složkách zdravé výživy slouží potravinová pyramida.

Potravinová pyramida graficky znázorňuje skupiny potravin a je založená na jejich výživové hodnotě. Pyramida je rozdělena typicky do čtyř pater.

Zařazení potravin určuje, jak často by měl člověk danou potravinu konzumovat. Potraviny ve spodním patře pyramidy by se měly jíst nejčastěji. Jedná se například o obiloviny, rýži, těstoviny a celozrnné pečivo. V druhém patře pyramidy je ovoce a zelenina. Ve třetím patře jsou mléčné výrobky a maso. Potraviny v nejvyšším patře by se měly konzumovat co nejméně. Zde se jedná především o sladkosti a tuky.

Obr.1 Potravinová pyramida



2.3 Tuky

Tuky se dělí na zdravé a nezdravé.

2.3.1 Nezdravé tuky (nasycené mastné kyseliny)

K nezdravým tukům patří tuky ve smažených a průmyslově upravovaných potravinách. Tyto tuky zvyšují riziko onemocnění srdce, cukrovky a jejich konzumace vede k řadě dalších problémů. To se týká i živočišných tuků jako je sádlo, máslo atd. Pro zdraví nejsou ve větším množství prospěšné, protože zvyšují hladinu cholesterolu v krvi.

Obr.4 Nezdravé tuky



2.3.2 Zdravé tuky

Za zdravé tuky se označují rostlinné zdroje nenasycených mastných kyselin jako ořechy, semínka (např. dýňová, slunečnicová), avokádo nebo kvalitní rostlinné oleje (např. řepkový, olivový, slunečnicový). Tyto tuky mají pozitivní vliv na hladinu cholesterolu v krvi, podporují zdraví srdce a přispívají k lepší funkci mozku. Ve vyváženém zdravém jídelníčku by měly být nenasycené mastné kyseliny doplněny nasycenými tuky, jejichž zdroji jsou například maso nebo sýry.

Obr.5 Zdravé tuky



2.4 Ovoce

Pro lidské zdraví je velmi prospěšné i ovoce. Je to bohatý zdroj vitamínů a minerálů. Ovoce dokonce pomáhá v prevenci nemocí. Ovoce obsahuje spousta vitamínů např. A, B, C.... Tyto vitamíny nám zlepšují imunitu, mají vliv na zdravou kůži a jsou prospěšné pro naše oči. V ovoci jsou také minerály, které jsou dobré pro srdce, kosti a nervy. Ovoce obsahuje přírodní cukry, což znamená, že u lidí, kteří mají cukrovku, je třeba hlídat množství konzumovaného ovoce.

Obr.6 Ovoce



2.5 Zelenina

Zelenina je jedním z nejzdravějších druhů potravin. Obsahuje spoustu důležitých živin, přitom má málo kalorií. Je stejně jako ovoce bohatá na vitamíny a minerály. Má vysoký obsah vláknin, což pomáhá trávení a pravidelné stolici. Zelenina obsahuje málo energie, takže se může jíst větší množství bez obav z přibírání. Zelenina podporuje hubnutí. Vařená zelenina ztrácí vitamíny. Některé druhy zeleniny (zelí a luštěniny) nadýmají, takže by se neměly jíst ve velkém množství.

Obr.7 Zelenina



2.6 Vitamíny

Další významnou složkou zdravé výživy jsou vitamíny. Vitamíny jsou velmi důležité pro správné fungování lidského organismu. Lidské tělo není schopné vitamíny vytvářet. Proto je třeba dbát na jejich příjem přes potravu. Vitamíny hrají důležitou roli v prevenci proti různým onemocněním, posilují imunitní systém, zpomalují proces stárnutí. Nedostatek vitamínů může vést k poruchám funkcí organismu.

Obr.8 Vitamíny



2.7 Minerály

Minerální látky jsou chemické prvky, které jsou nezbytné pro správné fungování lidského organismu. Dostatečné množství minerálů si zajistíme stejně jako u vitamínů správnou a pestrá výživou. Nedostatek minerálních látek v těle může vést ke zvýšené únavě, nespavosti, podrážděnosti, ke vzniku civilizačních chorob. Nejčastěji se nedostatek týká železa, vápníku a jódu.

3.Pitný režim

Pitný režim je pro člověka hodně důležitý. Voda tvoří více než 50 % lidského těla, u dětí je to dokonce asi 70 %. Tělo vodu neustále vylučuje a to kůží, střevy (stolicí), ledvinami (močí) a dýcháním, proto je potřeba tekutiny průběžně doplňovat. Dospělý člověk by měl denně vypít minimálně 1,5 litru vody, jinak klesá jeho fyzická výkonnost i psychická pohoda. Při

Obr.9 Pitný režim



nedostatečném pitném režimu hrozí i poškození některých orgánů. Voda má v těle celou řadu funkcí. Je obsažena v každé tělesné buňce a ve všech tělesných tekutinách (ve slinách, žaludeční šťávě nebo v krvi). Je také nezbytná pro udržení termoregulace (pocení). Voda je zásadní i pro transport živin, odpadních produktů a dýchacích plynů, stejně jako pro všechny chemické reakce, které přirozeně probíhají v lidském těle.

4.Pohyb

Pohyb je činnost, při které se aktivují svaly, dochází k výdeji energie. Pohyb posiluje svaly, kosti, klouby a ovlivňuje náladu, spánek a výkonnost. Pohyb je pro život a zdraví velmi důležitý. Pomáhá tělu správně fungovat. Udržuje kondici a psychickou pohodu. Pohyb pomáhá udržovat zdravou váhu.

Obr.10 Pohyb



Pokud se člověk rozhodne zhubnout, měl by každopádně zařadit více pohybu do svého života. Pohyb pozitivně ovlivňuje činnost mozku, pomáhá zlepšovat paměť a soustředění. Někomu může pomáhat se stresem nebo depresemi. Pohyb vede i k tomu, že člověk je ve stáří více aktivní a pohyblivý.

5.Kvantita výživy

Když mluvíme o kvantitě výživy, myslíme tím velikost porcí.

Pokud jíme málo, tělo nám slábne, hubne, chybí mu živiny, jsme často unavení a můžeme onemocnět.

Častá konzumace velkých porcí může vést k nadváze a dál ke vzniku nemocí (např. cukrovka).

Každý by si měl hlídat správnou kvantitu výživy. Měli bychom jíst pravidelně. Rozhodně bychom se neměli přejídat, ale jíst do pocitu nasycení. Důležitá je také rovnováha mezi příjmem a výdajem energie.

6.Nezdravý životní styl

Vedle konzumace nezdravých potravin a nedostatku pohybu ovlivňuje naše zdraví negativně požívání omamných látek. Přílišné a pravidelné požívání omamných látek může vést až k závislosti. Zbavit se takové závislosti je velmi obtížné a vyžaduje mnohdy profesionální pomoc.

6.1 Drogy

Když je člověk závislý na drogách, nedokáže odolat nutkání užívat je bez ohledu na způsobenou škodu. Drogy (např. kokain, heroin, metamfetamin a steroidy) jsou vysoce návykové. Drogová závislost vede časem ke změnám v mozku, které mohou způsobit, že je velmi obtížné odolat intenzivnímu nutkání brát drogy. To je důvod, proč se lidé závislí na drogách mohou při pokusu o odvykání vrátit k závislosti. Pravidelným požíváním drog se mění jejich osobnost. Nedá se s nimi normálně komunikovat a špatně se je přesvědčuje o tom, aby přestali. V tom případě by měli vyhledat odbornou pomoc. Lidé, kteří nezvládnou zbavit se závislosti, většinou umírají dříve.

Obr.11 Drogy



Obr.12 Alkohol

6.2 Alkohol

Alkohol je jednou z nejčastěji užívaných omamných látek. Při konzumaci alkoholu člověk ztrácí kontrolu nad množstvím požité látky i nad sebou samým. Pravidelné požívání alkoholu vede k závislosti. Alkoholismus může způsobit vážné zdravotní potíže a poškození tělesných orgánů včetně jater, srdce nebo mozku.



6.3 Kouření



Kouření je další ze špatných návyků a škodí lidskému zdraví. Kouření obecně znamená vdechování kouře při spalování tabáku o teplotě cca 400°C. Kouření je jednou z nejčastějších příčin vzniku nemocí a úmrtí. Většina kuřáků si poprvé zapálí cigaretu před dosažením dospělosti. Zbavit se závislosti na nikotinu je velmi těžké a většina kuřáků k tomu potřebuje odbornou pomoc.

Obr.13 Kouření

6.4 Civilizační choroby

Nezdravá výživa, nedostatek vitamínů a minerálních látek a nedostatek pohybu mohou vést ke vzniku různých civilizačních chorob. Já se ve své práci zmíním o obezitě, cukrovce a stresu.

6.4.1 Obezita

Obezita je v současné době nejrozšířenější civilizační choroba. Předstupeň obezity je nadváha. Obezita je definována nadměrným uložením tuku v organismu. K obezitě přispívá vysoký příjem nasycených mastných kyselin a cholesterolu (nezdravé tuky). K obezitě může vést i dlouhodobé užívání některých léků.

Obr.14 Obezita



Obezita se dá léčit dietou, tedy redukcí hmotnosti. Důležitou roli v léčbě obezity hraje změna životního stylu.

Obezita může výrazně snížit kvalitu i délku života. Mezi závažná rizika související s obezitou patří například nemoc jater a žlučníku, vysoký krevní tlak, poruchy plodnosti atd.

6.4.2 Cukrovka

Cukrovka je onemocnění, při kterém tělo nedokáže správně regulovat hladinu cukru v krvi. Glukóza je hlavní zdroj energie pro buňky, ale pro vstup do buněk je potřebný inzulin, který se tvoří ve slinivce břišní. Když inzulin chybí nebo nefunguje správně, v krvi je vysoká hladina cukru.

Obr.15 Měření hladiny cukru v krvi



Cukrovka škodí zraku, ledvinám, nervům atd.

Lidé s cukrovkou by měli jíst zdravě s omezením cukru, pravidelně, a ne příliš velké porce. Nemocný by měl mít pravidelný pohyb a měl by pravidelně kontrolovat hladinu glukózy v krvi.

6.4.3 Stres

V dnešní uspěchané době jsme často vystaveni stresu. Musíme se vyrovnávat se spoustou povinností ve škole, v práci, s komplikovanými mezilidskými vztahy atd. Jsou to faktory, které ovlivňují naše duševní zdraví a působí na nás. Stres pociťuje během svého života každý člověk. Musíme se snažit přecházet stresujícími situacemi, což rozhodně není jednoduché. Je třeba si úkoly časově rozvrhnout, věnovat se sportu, stýkat se s lidmi, se kterými si dobře rozumíme. I zdravá výživa pozitivně působí na odolnost organismu vůči stresu. Bohužel v dnešní době přibývá lidí, kteří se se stresem nevyrovnejí lehce. To může vést k dlouhodobějším psychickým problémům.

Obr.16 Stres



Závěr

V mé práci jsem se věnovala zdravému a nezdravému životnímu stylu. Seznámila jsem vás s tím, co je pro člověka z hlediska zdravé výživy správné, a čemu by se měl vyhýbat. Popsala jsem vám většinu složek zdravé výživy, zmínila jsem význam pitného režimu, důležitost kvantity výživy a pohybu. Dále jsem zmínila negativní vlivy na zdraví a s tím související civilizační choroby.

Resumé

In my final thesis I focused on healthy and unhealthy lifestyles. I described what is good for us and what we should avoid. I described the most important components of healthy diet. In the next parts I mentioned the importance of water input as well as the quantity of nutrition and exercise. I also explored the negative effect of bad nutrition on health and the civilization diseases related to it.

Seznam použité literatury:

Z knihy: PIŤHA, Jan. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2488-1.

Z internetu:

- Heslo „Zdravá výživa.“ V otevřené internetové stránce na:
• <https://www.nzip.cz/>,
Heslo „Zdravá výživa.“ V otevřené internetové stránce na:
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BD%C5%BEiva>.
Heslo „Zdravá výživa.“ V otevřené internetové stránce na:
- <http://www.promeda.sk/6163/>

Zdroje:

Obrázky:

Obr.1: <https://cz.pinterest.com/pin/45739752461392152/>

Obr.2: <https://cz.pinterest.com/pin/471118811005944259/>

Obr.3: <https://cz.pinterest.com/pin/474496510764386899/>

Obr.4: <https://cz.pinterest.com/pin/2251868558300873/>

Obr.5: <https://cz.pinterest.com/pin/731694270740077273/>

Obr.6: <https://cz.pinterest.com/pin/96686723244875011/>

Obr.7: <https://cz.pinterest.com/pin/54746951713972339/>

Obr.8: <https://cz.pinterest.com/pin/829506825116422179/>

Obr.9: <https://cz.pinterest.com/pin/486107353542728530/>

Obr.10: <https://www.moringatreeclub.cz/program/zdravy-pohyb-pro-seniory/>

Obr.11: <https://www.stoplusjednicka.cz/evropsti-drogovi-rekordmani-spanelsko-britanie-belgie-nizozemsko-cesko>

Obr.12: <https://cz.pinterest.com/pin/578290408422479033/>

Obr.13: <https://cz.pinterest.com/pin/354165958209950736/>

Obr.14: <https://cz.pinterest.com/pin/553309504189651764/>

Obr.15: <https://cz.pinterest.com/pin/518688082093849860/>

Obr.16: <https://cz.pinterest.com/pin/11118330328064114/>

