



## ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52  
P.O.BOX 45  
826 45 Bratislava



Bratislava 17.12.2019

### ÚVZ SR: Začnite na Vianoce zdravšie jesť

**Hoci si na Vianoce mnohí doprajú viac dobrôt ako inokedy, nemusia byť iba obdobím prejedania. Vyberte si z našich typických pokrmov tie, ktoré telu prospievajú a jedávajte ich pravidelne aj po sviatkoch. Môžete urobiť prvý krok pre zmenu stravovacích návykov.**

Tradičným vianočným jedlom sú ryby. „*Mäso rýb je z výživového hľadiska nízkoenergetické, hlavnými zložkami sú voda, tvorí 50-83 percent, ďalej bielkoviny, tvoria 15-20 percent a tuky s podielom 1-35 percent. Bielkoviny rýb sú biologicky plnohodnotné, čiže obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny dôležité pre organizmus,*“ hovorí **MUDr. Iveta Trusková, PhD., vedúca Sekcie ochrany a podpory zdravia v oblasti životného a pracovného prostredia Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.** „*Ryby poskytujú aj ďalšie nevyhnutné živiny, napríklad omega-3 polynenasýtené mastné kyseliny s dlhým reťazcom (EPA a DHA), vitamíny - A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, kyselinu listovú a ďalšie, ale tiež minerálne látky, napríklad fosfor, železo, draslík, jód. Ryby sú vhodné pre všetky vekové kategórie,*“ zdôrazňuje doktorka Iveta Trusková. Pripomína, že rybie mäso je ľahko stráviteľné a tuk z neho pomáha ochraňovať cievy pred ukladaním tukov, čiže pred aterosklerózou.

Hoci sa spotreba rýb na Slovensku zvyšuje, v roku 2017 a 2018 pripadlo na osobu a rok 5,5 kg, stále sme medzi krajinami Európskej únie na chvoste. Odporúčaná dávka konzumácie rybieho mäsa je 17 kg ročne na obyvateľa. Portugalčania spotrebujú až 55,9 kg, Španieli 45,2 kg a Francúzi 33,9 kg. Spomedzi vnútrozemských krajín chutia ryby najviac Luxemburčanom, ročne spotrebujú 32 kg.

Výborné výživové hodnoty rybieho mäsa umocníte, ak namiesto vyprážania uprednostníte dusenie, grilovanie, či pečenie.

!

**Počas vyprážania potravín sa pri vysokých teplotách tvorí chemická látka - akrylamid. Konzumovanie potravín s akrylamidom potenciálne zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Znížiť ho môžete správnym skladovaním surovín, ale i zmenou postupov pri tepelnej príprave pokrmov. Jednou z najdôležitejších zásad je vyprážať potraviny nie do hneda, ale do zlatista.**

### ZDRAVÉ A VÝŽIVNÉ

Okrem rýb patrí ku klasickým vianočným pochúťkam aj med, cesnak, jablká a kyslá kapusta. Dopriavajte si ich pravidelne.

## **Med**

- obsahuje minerály – železo, meď, mangán, sodík, draslík, fosfor, aj množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B12, C, rutín, A, E, K a ďalšie
- vďaka 70-80 percentnému obsahu jednoduchých cukrov sa rýchlo vstrebáva z tenkého čreva do krvného obehu a dodáva organizmu okamžite energiu

## **Cesnak**

- obsahuje alicín, ktorý priaznivo vplýva na ochranu tráviaceho traktu pred plesňami a neželateľnými baktériami, na správnu hladinu cholesterolu a tukov v krvi

## **Jablká**

- obsahujú ľahko stráviteľné cukry, najmä ovocný cukor fruktózu, ale aj glukózu a sacharózu
- sú bohatou zásobárňou minerálnych látok, napríklad draslíka, horčíka, vápnika, fosforu, či sodíka
- vďaka obsahu vlákniny pektín zlepšujú trávenie, pomáhajú pri vyprázdňovaní čriev

## **Kyslá kapusta**

- obsahuje mikroorganizmy, ktoré podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a vitamínov
- je bohatá na betakarotén, vitamín C, minerálne látky – draslík, vápnik, fosfor, zinok, horčík, železo

## **Tipy pre zdravšie jedlá**

Pri varení a konečnej úprave jedál menej soľte, odporúčané denné množstvo je najviac 5 gramov soli v strave. Soľ môžete nahradiť bylinkami, sušenou zeleninou alebo koreninami. Do koláčov používajte menej tuku a cukru, pri príprave omáčok, koláčov a iných múčnych jedál uprednostnite namiesto bielej radšej celozrnnú alebo grahamovú múku.

## **POHYB POMÁHA TELU I PSYCHIKE**

Je to jednoduché – ak nechcete pribrať, musíte si ustrážiť rovnomerný príjem a výdaj kalórií. Ak ste si dopriali kalorickejšie jedlá, vykompenzujte to pohybom. Prechádzku na čerstvom vzduchu zvládne každý, je vhodná aj pre seniorov a deti. Za minútu chôdze spáli telo 20 kilojoulov, ak za hodinu prejdete štyri kilometre, čo nie je veľa, spálite 800 až 1000 kilojoulov. Možností je samozrejme mnoho, niekomu viac vyhovuje beh či niektorý druh cvičenia, dôležité je, aby ste telo nenechali úplne zlenivieť. Okrem toho, že pohyb pomáha odbúravať kalórie, vytvárajú a vyplavujú sa pri ňom hormóny šťastia – endorfíny, takže budete mať aj lepšiu náladu.

## **Tipy ako nenaberať kalórie:**

- dodržiavajte pravidelné intervaly medzi jedlami, jedávajte menšie porcie 4 – 5 krát denne
- pite vodu a nesladené nápoje, alkohol obmedzte na minimum
- každý deň skonzumujte aspoň 400 gramov ovocia a zeleniny