

VÝŽIVA A BEZPEČNOST POTRAVIN

VÝŽIVA

VÝŽIVA znamená dostatočný príjem látok potrebných pre organizmus na plnenie dôležitých životných funkcií. Sem patria bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerálne látky.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA má zabezpečiť z hľadiska prísunu energie, stavebných látok a ďalších esenciálnych živín- fyziologické potreby organizmu, udržiavať dobrý zdravotný stav, rovnováhu látkovej premeny, imunitný stav, optimálnu psychickú a fyzickú aktivitu, správny vývin a dlhý vek. V odborných kruhoch a masovokomunikačných prostriedkoch sa na označenie správnej výživy používa aj pomenovanie racionálna, fyziologická či zdravá výživa.

Nezdravé stravovanie vedie k niektorým závažným ochoreniam ako sú ochorenia srdca, rakovina, diabetes, ateroskleróza a ochorenia pečene. K nezdravej výžive prispieva zvýšený energetický príjem, nadbytočný príjem tukov, cukrov, solí a málo pohybu, nedostatočná konzumácia zeleniny, ovocia, rýb a vlákniny.

Správna výživa by mala predovšetkým zabezpečiť optimálny príjem energie, t. j. prijímať len také množstvo potravy, ktoré je potrebné na udržanie normálnej hmotnosti (príjem = výdaj). Príjem energie sa musí regulovať a riadiť vekom, pohlavím, pracovnou aktivitou, aktuálnou hmotnosťou tela a zdravotným stavom. Ak je hmotnosť tela zvýšená, treba v každom veku zmeniť príjem potravy. Nahradiť vysokoenergetické potraviny ako živočíšne a rastlinné tuky, cukor, sladkosti, alkohol – za nízkoenergetické – zeleninu, ovocie a celozrnné obilniny. Veľmi dôležité je správne zastúpenie základných živín, teda bielkovín, tukov cukrov v potrave.

OPTIMÁLNY PRÍJEM ENERGIE A ZÁKLADNÝCH ŽIVÍN

- Celodenná potreba energie a živín je individuálne formulovaná v závislosti od vyššie spomínaných faktorov (pohlavie, vek...). zo stanoveného celodenného príjmu energie (100 energetických %) sa určuje percentuálny denný príjem základných živín podľa nasledovného kľúča:

Energia= B+T+S

Bielkoviny – 12 energetických %

Tuky - 30 energetických %

Sacharidy – 58 energetických %

- Na základe týchto údajov sa stanovuje potreba potravín – ich množstvo a štruktúra. V súčasnosti je najčastejšie sledovaným ukazovateľom výživy telový hmotnostný index – BMI (body Mass index), ktorý sa určuje na základe hmotnosti tela a výšky:
$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{hmotnosť tela (kg)} : \text{výška m}^2\text{)}$$
- Normálna hodnota BMI sa pohybuje v rozmedzí 19,1 – 26,0 pričom nepriaznivý zdravotný stav sa zisťuje ako pri poklese hmotnosti tela do oblasti, tak aj pri posune do oblasti obezity.

ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY

- Raňajkovať,
- Jedlo rozdeliť do 5 – 6 porcií počas celého dňa,
- Zvýšiť príjem ovocia a zeleniny
- Dodržiavať pitný režim,
- Zníženie spotreby tukov (tučné mäso, udeniny),
- Zaradiť do stravy vhodné bielkoviny (vajcia, ryby, chudé mäso),
- Energetický príjem potravy nesmie presahovať energetický výdaj,
- Človek by mal konzumovať toľko jedla, koľko je schopný vydať energie,
- Každý človek by mal mať dostatok pohybu na čerstvom vzduchu.



Americký odborník na výživu Jonny Bowden uvádza najzdravšie potraviny:

- Cvikla,
- Kapusta,
- Mangold,
- Škorica,
- Granatové jablko,
- Sušené slivky,
- Tekvicové semena,
- Sardinky,
- Kurkuma,
- Čučoriedky,
- Tekvica.

ČO JEME?

Stravovanie ľudí v danej krajine či regióne závisí od mnohých faktorov. Tie najdôležitejšie tradície, zvyky a návyky ľudí. Inak povedané „Jeme to, čo sme zvyknutý jesť, čo nám obchody ponúkajú a peňaženka dovolí“. Výživová situácia na Slovensku dlhodobo charakterizuje nadmerný energetický príjem nevyváženosť zastúpenia základných živín. Nevyváženosť spotreby spôsobuje nadmerná konzumácia viacerých potravín, najmä vajec, bravčového mäsa a cukrov. Na druhej strane významne pokrívajú príjem ochranných faktorov, ako sú vitamíny B2 a C, vápnik a železo.

Do tradičnej slovenskej kuchyne patrí veľa múčnych a mäsitých jedál, často výdatných a mastných. Nenachádza sa v nich veľa čerstvej zeleniny a ovocia. Porovnávacie štúdie hodnotiace stravovanie Slovákov dnes a pred 10 rokmi poukazuje, že čím ďalej, tým menej a ovocia. Napr. v lani priemerný obyvateľ Slovenska podľa štatistík nezjedol ani 40 kg ovocia a zeleniny, pričom priemerný Čech však skonzumoval takmer 90 kg ročne. Odporúčana dávka ovocia a zeleniny pre dospelého človeka je 600 až 800 gramov.

Zo zdravotného aspektu je alarmujúci trvalý pokles spotreby mlieka, mliečnych výrobkov a syrov. V porovnaní s ostatnými členskými krajinami EÚ sa na Slovensku konzumuje 6- krát menej rýb, ľudia kupujú menej čerstvého mäsa a v ich stravovaní začali prevládať lacnejšie polotovary a údeniny. Ročne spotreba mäsa na obyvateľa za ostatných 20 rokov klesla takmer o 26 kg, keď v roku 2008 dosiahla len 58 kg. Konzumácia hovädzieho mäsa sa znížila takmer štvornásobná a v súčasnosti nedosahuje ani 5 kg. Na druhej strane vzrástla spotreba kuracieho mäsa. Strava Slovákov je príliš bohatá na kuchynskú soľ zhruba dvojnásobný oproti odporúčaniam.

KDE JEME?

Mnohí Slováci napriek rýchlemu životnému štýlu považuje domáce varenie ako relax a môžu si ho dovoliť najmä cez víkend, sviatky. Bežný pracovný týždeň však býva náročný a na varenie nie je čas. To sa odzrkadľuje na rastúcej oblúbe zariadení rýchleho občerstvenia. Občas si tak zvykne zahnať hlad až výše polovica Slovákov. Tento typ stravovacieho zariadenia sa teší najväčšej je oblúbe u mladých ľudí do 29 rokov. Náš životný štýl aj stravovacie návyky sa menia. Pri každej zmene však treba zhodnotiť nakoľko prospieva nášmu telesnému zdraviu a psychickej pohode. V súčasnosti má EÚ 20 až 30 obyvateľov nadváhu a ich počet stále stúpa. Aj na Slovensku sa nadváha a obezita stávajú vážnym problémom.

V júny 2010 Sekcia asistentov výživy Slovenskej lekárskej spoločnosti uskutočnila v rámci osvetového projektu „Hľadá sa šťastná rodina“ celoslovenský prieskum. Cieľom ktorého je nájsť odpoveď na otázku ako žije dnešná rodina na

Slovensku. Do prieskumu sa zapojilo 1000 detí chlapcov a dievčat vo veku 11 – 18 rokov.

Zistilo sa toto:

Ukázalo sa, že tradícia nedeľného obedu pozostáva z polievky, hlavného jedla a dezertu, teší sa to veľkej obľube. Uviedlo to až 91% detí, pričom 2% uvádzajú ako nedeľný obed jedla typu fast food. Každý deň spolu jedáva 20% domácnosti, 3 až 5 – krát do týždňa, v ďalších 20% jeden až dvakrát do týždňa v 45% domácnosti. Pri jedle so svojou rodinou sa nestretáva 15% detí.

Oblúbene jedlá našej mládeže sú bryndzové halušky, vyprážaný rezeň, vyprážaný syr, pirohy, parené buchty, špagety, pizza, kuracie prsia a hranolky.

Za zdravé potraviny deti považujú ovocie, zeleninu, bio produkty, rastlinné nátierky, cereálie, jedla bez konzervantov, potraviny s vysokým obsahom vitamínov a nízkym obsahom tuku, mliečne výrobky či kuracie mäso a ryby.

Z prieskumu vyplynulo, že 62% detí raňajkuje každý deň, 82% detí pravidelne raňajkuje a 91% detí nosí desiatu z domu.

Až 57% deti jedáva pri výkone iných činností (písanie, čítania, pozerania TV, práca na PC).

V priemere 48% domácností získava potraviny najmä ovocia a zeleniny zo záhrady, takže nemožno tvrdiť, že rodiny žijúce vo väčších mestách nakupujú zdravé potraviny v supermarkete.

NÁRODNÝ PROGRAM STAROSTLIVOSTI O DETI A DORAST V SR NA ROKY 2008/2015

VÝŽIVA A FYZICKÁ AKTIVITA:

CIELE:

1. Zabezpečenie správnej výživy u detí od narodenia až po dospelý vek
2. Analyzovanie výskytu nadváhy a obezity u detí v jednotlivých vekových obdobiach
3. Doplnenie vedomostí vzdelávaním detí o potravinách pomocou vzdelávacej pomôcky -softvéru „Pyramída“ vhodného pre deti do 14 rokov,
4. Vypracovanie odporúčania k determinantu fyzická aktivita pre deti a dospelých na zabezpečenie potrieb zdravého fyzického a duševného vývinu podľa vekových období.

5. Realizácia Kardiovaskulárneho programu „Zdravé srdce pre Slovensko“ pre deti a dorast.

DANONE PRE ZDRAVIE DETÍ DOPLŇA NÁRODNÝ PROGRAM OZDRAVOVANIA VÝŽIVY:

- V tomto roku program absolvuje 15 000 detí a 1 500 pedagógov.
- Spoločnosť Danone predstavila nový vzdelávací program zameraný na zdravé stravovanie detí v materských školách.
- Danone pre zdravie detí tvoria úvodné interaktívne detské divadelné predstavenia, na ktoré nadväzuje pracovný zošit doplnený metodickým listom.

CIEĽ:

Osloviť celú školskú komunitu, preto bol projekt rozšírený aj o vzdelávanie vedúcich školských jedální, ktoré pripravujú pre deti stravu.

Spoločnosť Danone zrealizovala 6 pilotných predstavení v materských školách a prostredníctvom odborníkov na výživu vyškolila vyše 1 200 vedúcich školských jedální.

NÁRODNÝ PROGRAM PODPORY ZDRAVIA cieľ č. 3 ZDRAVÁ VÝŽIVA:

Cieľ: Zdravá výživa a stravovacie návyky sú hlavným pilierom zdravého spôsobu života.

Súčasný stav:

1. zaužívané nesprávne stravovacie návyky,
2. nízka spotreba ovocia, zeleniny, mliečnych výrobkov,
3. nízka spotreba rýb,
4. konzumácia bravčového mäsa by mala byť nižšia,
5. nízka spotreba strukovín,
6. denná spotreba sladkých a sladených nápojov by mala byť nižšia.

BEZPEČNOSŤ POTRAVÍN

Odbor hygieny výživy, bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov riadi a usmerňuje úlohy na úseku Verejného zdravotníctva v oblasti starostlivosti o zdravú výživu.

HYGIENA VÝŽIVY:

- presadzuje a navrhuje hlavné zásady správnej výživy obyvateľstva,
- určuje a navrhuje odporúčane výživové dávky pre jednotlivé skupiny obyvateľstva,
- usmerňuje problematiku spoločného stravovania vybraných skupín obyv.,
- vykonáva hodnotenie zdravotného rizika z výživy,
- koordinuje preventívne programy na úseku starostlivosti o zdravú výživu,
- presadzuje a navrhuje hlavné zásady správnej výživy obyvateľstva,
- určuje a navrhuje odporúčane výživové dávky pre jednotlivé skupiny obyvateľstva,
- usmerňuje problematiku spoločného stravovania vybraných skupín obyv.,
- vykonáva hodnotenie zdravotného rizika z výživy,
- koordinuje preventívne programy na úseku starostlivosti o zdravú výživu,

BEZPEČNOSŤ POTRAVÍN:

- pripravuje podklady pre riaditeľa úradu VZ SR vo veci rozhodovania na úseku nových druhov potravín a výživových doplnkov
- pripravuje odborné posudky k prípravám na ochranu rastlín
- riadi a koordinuje organizáciu a výkon Štátneho zdravotného dozoru a potravinového dozoru nad výrobou, manipuláciou a uvádzaním do obehu,
- vypracúva limity hygienickej a zdravotnej bezpečnosti pre potraviny,
- hodnotí zdravotné rizika z potravín,
- koordinuje a vykonáva monitoring na úseku hygieny potravín,
- koordinuje a pripravuje návrhy v oblasti zdravotnej bezpečnosti potravín, je kontrolným úradom pre Rýchly výstražný systém.

KOZMETICKÉ VÝROBKY:

- riadi, usmerňuje a koordinuje regionálne úrady VZ pri kontrole kozmetických výrobkov,
- sumarizuje, analyzuje a vyhodnocuje výsledky štátneho zdravotného dozoru
- vydáva povolenia na použitie iných látok,
- vydáva/ruší povolenia na neuvedenie látok v zložení kozmetických výrobkov z dôvodu ochrany obchodného tajomstva,
- Je kontrolným bodom pre Rapex,
- Vedie:
 - centrálny register o výrobcov a dovozcoch,
 - látkach použitých v KV,
 - vydaných povoleniach na nové zložky,
 - vydaných povoleniach na neuvedenie niektorých látok,
 - poskytuje informačnú a konzultačnú činnosť.

Zásadou, ktorá určuje smerovanie politiky EÚ v oblasti bezpečnosti potravín je uplatňovanie integrovaného prístupu „z farmy na stôl“, ktorý zahŕňa všetky súčasti potravinového reťazca vrátane výroby krmív zdravia rastlín a zvierat, životných podmienok zvierat, prvovýroby, spracovania potravín, uskladňovania potravín, uskladňovania prepravy, maloobchodného predaja, dovoz a vývoz. Tento komplexný a integrovaný prístup, ktorý jasne stanovuje zodpovednosť výrobcov krmív a potravín a príslušných orgánov, posúva EÚ smerom k jednotnejšej, účinnejšej a dynamickejšej politike v oblasti potravín.

POUŽITÁ LITERATÚRA:

BEŇO, I. Náuka o výžive, Osveta, 2008, 158 s, ISBN 978-80-8063-29-30

BOWDEN, J. 150 najzdravších potravín na svete, Fortuna libra, 2011, 352 s, ISBN 978-80-89379-33-0

KUNOVÁ, V. Zdravá výživa, Grada, 2011, 140s, ISBN 978-2473-43-30

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=393:narodny-program-podpory-zdravia-nppz&catid=69:podpora-zdravia&Itemid=74

<http://www.dolceta.eu/slovensko/Mod4/Mlieko-mliecne-vyrobky-Mlieko-je.html>

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=95:odbor-hygieny-vyivvy-bezpenosti-potravin-a-kozmetickych-vyrobkov&catid=36:organizana-truktura&Itemid=57

http://ec.europa.eu/health-eu/my_environment/food_safety/io_sk.htm

<http://www.vusch.sk/download/spravna-vyziva.pdf>