

Stravování je součást životního stylu

Způsob života ovlivňuje nejen lidské zdraví a délku života, ale i naši náladu a psychickou pohodu. Důležitou součástí životního stylu je stravování.

A právě tady je jeden z největších kamenů úrazu. Svět je rozdělený, v jedné jeho části lidé hladovějí, jsou podvyživení a trpí spoustou nemocí, které nikdo neléčí, protože na to nejsou peníze. V druhé části světa je zase naopak nadbytek a i když se i zde neustále tvrdí, že nejsou peníze, zatím to zdaleka tak nevypadá.

A i když lidé v civilizovaném světě neustále mluví o zdravé výživě a zdravém životním stylu, zdá se, že dělají vše pro to, aby je tento nadbytek postupně vyhubil. Zatímco rozvojový svět ničí epidemie a nemoci z podvýživy, v té naší polovině přibývá obézních lidí, pacientů s diabetem, kardiovaskulárními problémy, rakovinou a pohybovými obtížemi. Odborníci bijí na poplach!

Příčinou je nadměrná konzumace vysoce kalorických potravin s vysokým obsahem tuků a volných cukrů, nevhodné stravovací návyky, jako je vynechávání jídel a nepravidelnost ve stravování, která vyplývá ze spěchu, přepracovanosti a stresu. Během dne nemáme čas se najíst, ve spěchu konzumujeme nezdravá jídla z fast foodu, pominul čas maminek, které uměly uvařit rodině oběd i večeri a nyní tento čas věnují výdělečným i společenským aktivitám.

Nabídka hotových jídel, které stačí ohřát v mikrovlnce je široká a lákavá, ale my ztrácíme přehled, co je v těchto pokrmech obsaženo. Hodně maminek ani neví, co jejich děti vlastně jedí, neboť se stravují ve školách, kde jim jídlo často nechutná, protože není tak výrazně ochuceno jako rychlé občerstvení a tak si za kapesné kupují to, co láká. Výsledkem jsou sklony k obezitě, mentální anorexie, různé alergie, zažívací potíže, snížená výkonnost a nedostatek energie.

I když se zdá, že správné stravovací návyky nejsou to nejdůležitější v našem životě, je nejvyšší čas se zamyslet, co všechno v našem životě ovlivňují. Patří sem i soudržnost rodiny, která by měla co nejčastěji zasednout ke společnému stolu, tak jak tomu bylo kdykoliv v minulosti. I naše děti si zaslouží vzpomínky na to, co vařila jem maminka a jak jim bylo dobře, když se rodina sešla u společného stolování. Z tohoto pohledu jsou brambory na loupáčku mnohem důležitějším jídlem, než bio strava v té nejlepší jídelně.

Článek 9.7.2011 převzat “Klinika zdraví“ - sekce Life-style

