

BONUS

Základní pravidla životosprávy



Základní pravidla životosprávy

Základní pravidla životosprávy

Existuje mnoho teorií o tom, jak se správně stravovat nebo jaké diety dodržovat. Každá z nich má svoje pravidla, některé i logiku. Mnoho těchto teorií v praxi se snaží potvrdit, že fungují.



Jak se tedy v tom vyznat?

Například pravidla vysokosacharidové diety říkají, že by ve stravě měly převažovat sacharidy. Jejich množství by se mělo pohybovat nad 50 % z celkového množství všech přijímaných živin. Tímto způsobem se stravuje nadpoloviční většina lidí na celém světě.

Naopak zastánci vysokoproteinových diet tvrdí, že by ve stravě měly převažovat bílkoviny (například maso, vejce, mléčné výrobky, luštěniny). Těchto teorií je několik, jsou známy vesměs pod pojmy warrior či paleo diety. Je dobré uvést, že v mnoha případech a situacích fungují.

BONUS - Základní pravidla životosprávy

V oblasti našich zeměpisných podmínek jsou nejrozšířenější názory, které vycházejí z pravidel takzvané středomořské stravy. Jejich základem je dostatek obilovin, zeleniny, ovoce, mléčných výrobků... Tedy pravý opak například výše zmíněných vysokoproteinových teorií. Není ale možno tvrdit, že by taková strava někomu vyloženě ubližovala. Právě naopak, je obecně považována za zdraví velmi prospěšnou.

Pokud chceme mít jasno v tom, jak vlastně správně jíst.

Tzn: jakým způsobem vytvořit jídelníček, tak aby byl opravdu tělu prospěšný, je potřeba se naučit ovládat tři základní věci:

- 1. První je umět a znát základní pravidla v oblasti stravování.**
- 2. Druhá je vědět alespoň trochu jak funguje proces trávení.**
- 3. Třetí je uvědomit si, že každý člověk je jiný (tedy respektovat princip individuality daný genetikou a prostředím, ve kterém se nacházíme).**