

Deň zdravého pečenia

Piť či nepiť

**NADOBÚDAME ZDRAVŠIE STRAVOVACIE NÁVYKY,**

**BEZ NADMERNEJ SPOTREBY CUKRU**

**A UMELÝCH FARBÍV**

**K€Š**  
EKONOMICKÝ MAGAZÍN



# ÚVODNÍK

Ak by som niekomu z vás povedala, aby sa stravoval bez cukru a pridaných umelých farbív, iste by ste sa čudovali, či to vôbec je možné a zamýšľali by ste sa na tom, ako by také jedlá vôbec chutili. A to ešte nehovorím o tých, ktorí si svoj deň bez nejakej sladkosti, čokoládky či keksíka, ani nevedia predstaviť. Zdravé stravovanie však zároveň neznamená nechutné jedlá a mnohé, pripravené bez cukru, môžu chutiť príjemne sladko, len je potrebné vedieť, čím všetkým, samozrejme zdravým, môžeme cukor nahradiť. Pre naše telo je nesmierne dôležité dodávať mu všetky živiny i energiu ktorú potrebuje, s ničím však nesmieme preháňať. Skúste si niekedy do čaju alebo kávy miesto dvoch lyžičiek cukru pridať iba jednu, alebo cukor nahradiť medom. A čo jedlá, dajú sa pripraviť aj bez pridaných farbív? Samozrejme, že sa dajú. Skúsme do nich pridávať len prírodné farbivá a zistíme, že aj tak môžu vyzeráť vábne a dokonca budú chutiť lepšie.



Barbi

## KÁVA ZDRAVÁ, ČI NIE?

Mnohí z nás si deň bez kávy ani nevedia predstaviť. Tento takzvaný životabudič sa stal súčasťou nášho každodenného jedálneho a dokonca aj mnohých spoločenských udalostí. Mnohí z nás ráno len otvoria oči a ako prvé si urobia svoju obľúbenú verziu kávy, alebo ju pijú pri prvom náznaku únavy či vyčerpania. Niekedy po nej siahame tak často, že stratíme prehľad, koľko sme jej už vypili. Je pitie kávy zdravé, či nie? Touto otázkou sa vedci zaoberajú už pomerne dlho. Káva je jednoznačne zdravá, pretože okrem zvýšenia bdelosti, zlepšenia reakcií a nálady obsahuje množstvo antioxidantov, ktoré celkovo prispievajú blahodárne



na naše zdravie a dokonca predlžujú život. Musíme ju však piť s mierou, maximálne dve šálky denne a bez cukru alebo rôznych prídavkov. Nedávajme si do kávy ani mlieko či smotanu, ide o ďalšie kalórie. Nenahrádzajme smotanu umelou (práškovou), ktorá je chemicky pripravovaná, plná tzv. éčok. Nenahrádzajme kávu ani rôznymi variantami cappuccina, frappuccina, marochina či macchiata. Najhoršie však urobia tí, ktorí si kávu prilepšujú alkoholom. Takže ak viete ako na to, pitie kávy vám len prospieje. Dobrú chuť!

Miška

## OBSAH:

- ▶ Úvodník 2
- ▶ Jeme naozaj zdravo? 3
- ▶ Deň zdravého pečenia 6
- ▶ PIŤ ČI NEPIŤ 8
- ▶ ALTERNATÍVY ZDRAVÉHO STRAVOVANIA 11

## VYDAVATEĽSKÉ ÚDAJE:

Šéfredaktor: **Barbara Podracká**  
 Redaktori: **Tímea Kenyeresová • Michaela Mydlová**  
 Vydala: **Obchodná akadémia Rožňava,**  
**Akademika Hronca 8, Rožňava**  
 Dátum vydania: **apríl 2024**  
 Periodicita: **raz ročne**  
 Grafická úprava: **Ing. Juraj Valko Krišťák**  
 Koordinátor redakčnej rady: **Ing. Helena Fraňová**



## Jeme naozaj zdravo?



POTREBA JEŠŤ PATRÍ MEDZI ZÁKLADNÉ BIOLOGICKÉ POTREBY, BEZ KTORÝCH MY ĽUDIA NEMÔŽEME EXISTOVAŤ. STRAVUJEME SA VŠAK SPRÁVNE? PRISPIEVAME STRAVOVANÍM K UPEVŇOVANIU SVOJHO ZDRAVIA ALEBO NAOPAK K CHOROBÁM A INÝM NEŽIADÚCIM DOPADOM?

Podme si posvietiť na kvalitné či nekvalitné potraviny a ozrejmiť zdravé stravovacie návyky, respektíve tie, ktoré nám zdravie oslabujú.

### MEDZI ZÁKLADNÉ STRAVOVACIE NÁVYKY BY MALI PATRIŤ:

- Siahaj iba po kvalitných a zdravých potravinách plných vitamínov, minerálov, vlákniny a zdravých bielkovín.
- **Pravidelne jesť, ideálne päť jedál denne.**
- Nevynechávať raňajky.
- **Vyhraď si čas na jedenie. Jesť pomaly a poriadne požiť jedlo. Čas zasýtenia sa dostaví skôr, už počas jedenia, predídeme tak prejedaniu sa. Sliny v ústach napomáhajú rozkladu živín, žalúdok tak nie je preťažený spracúvaním veľkých kúskov jedla.**
- Jesť vybalancovane, približne v pomere 80% zdravá strava a 20% „mňamky“, a bude to v poriadku.
- **Uvedomiť si svoje slabiny a nahrádzať nezdravé jedlá ich zdravou, respektíve menej nezdravou alternatívou.**
- Pestovať si kvalitný spánok. Únava vedie k stresu, a ten buď k prejedaniu alebo odmietaniu potravy.

### NEZDRAVO SA STRAVOVAŤ ZNAMENÁ:

- Jesť rýchlo alebo nepravidelne, pretože si nedokážeme udržať stabilnú hladinu cukru v krvi a optimalizovať množstvo prijatej stravy.
- **Často siahaj po fast foode, alebo junk foode (doslovne jedlo odpad), ktoré obsahujú konzervanty, priveľa soli a cukru, umelých zvyrazňovačov chuti, a pri tom sú nutrične prázdne – okrem kalórií neobsahujú nič.**
- Vyrovnávanie sa so stresom či návalom emócií nekontrolovaným množstvom čokolád, čo vedie k prejedaniu až obezite.
- **Nočné nájazdy na chladničku**
- Nekonečné zobkanie

# Junk Food V's Healthy Food



## ZDRAVÝ JEDÁLNIČEK

- ▶ Čisté potraviny (vieme jasne určiť pôvod a zloženie)
- ▶ Zvýšené množstvo ovocia a zeleniny v pestrej škále (každý deň si dopriať niečo zelené, červené a oranžové), nie však vo večerných hodinách
- ▶ Celozrnné a na vlákninu bohaté potraviny
- ▶ Mäso menej krát ale kvalitné, ryby aspoň dvakrát do týždňa
- ▶ Vajcia (zdroj bielkovín a zdravých tukov) hoci aj každý deň
- ▶ Zdravé sacharidy (ryža, bataty, cestoviny), nie však každý deň
- ▶ Strukoviny (zdroj bielkovín, vlákniny a mikroživín)
- ▶ Bylinky a koreniny dochutia, sú bez éčok a obsahujú živiny
- ▶ Orechy a semienka sú bohaté na minerály

## NEZDRAVÝ JEDÁLNIČEK

- Priemyselne spracované potraviny plné cukru, soli a iných pridaných látok pre chuť
- Sladené cereálie
- Priemyselne spracované sacharidy (sladké a biele pečivo)
- Sladkosti, chipsy, slané pochutiny
- Sladké mliečne výrobky
- Údeniny a paštéty s množstvom soli, konzervantov a pridaných látok
- Nezdravé tuky, ktoré majú v zložení stužené alebo hydrogenované tuky (margaríny, rastlinné oleje...)
- Nízokotučné potraviny často obsahujú veľa cukru
- Priveľa soli (viac ako 6g denne), spôsobuje vysoký krvný tlak, obličkové kamene, migrénu...

## ANKETA

Ako sme na tom so zdravým stravovaním, alebo aspoň povedomím o ňom, my všetci tu v Obchodnej akadémii v Rožňave? Zisťovali sme názory otázkami v krátkej ankete.

• 20,7% spolužiakov je presvedčených, že sa stravujú zdravo a až 49,3% sa o to snažia. 7% žiakov to nevie posúdiť a 18% sa priznáva k nezdravému stravovaniu.

• 64,5% mojich spolužiakov správne menovalo nezdravé potraviny ako sladkosti, príliš tučné jedná, sladké a energetické nápoje, fast food, vyprážené jedlá, sáčkové polievky i polotovary. 32,9% si nie sú istí, ktoré potraviny škodia zdraviu a našťastie iba 2,6% to nevie vôbec.

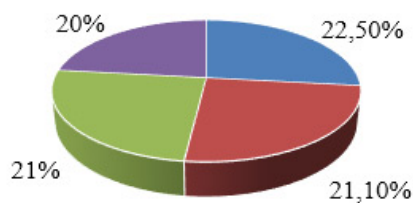
• 57,1% respondentov vie, ktoré potraviny by ich jedálneho rozhodne mal obsahovať, 31,2% si nie sú istí a 11,7% to nevie.

• Na otázku, či jedia tzv. junk food odpovedalo kladne až 41% žiakov, ďalších 48,2% sa priznáva k občasnému prehrešku jedál ako kebab, chipsy, zmrzlina, pizza alebo hamburger a iba 10,8% sa junk foodu vyvaruje.

Poslednou otázkou ankety sme zisťovali, ktoré nezdravé prehrešky v stravovacích návykoch medzi žiakmi prevládajú.

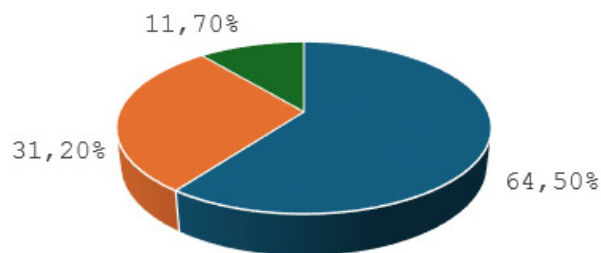
• Zistili sme, že až 22,5% žiakov vynecháva raňajky. Na druhom mieste takmer zhodne 21% to bolo požívanie fast food jedál a presladených či energetických nápojov. Ešte pomerne vysoké percento (19,5) tvorili nočné nájazdy na chladničku a 10,8% večné zobkanie, teda nekontrolovaný príjem kalórií. Najmenej, iba 5,2% sa prehrešujú jedením príliš slaných či korenených jedál.

## Stravuješ sa zdravo?



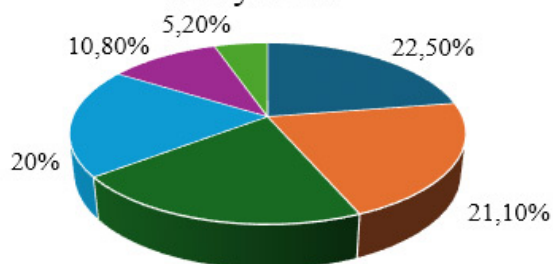
- vynechávam raňajky
- obľubujem fast food
- Obľubujem presladené či energetické nápoje
- nočné nájazdy na chladničku

## Čo obsahuje zdravý jedálnyček



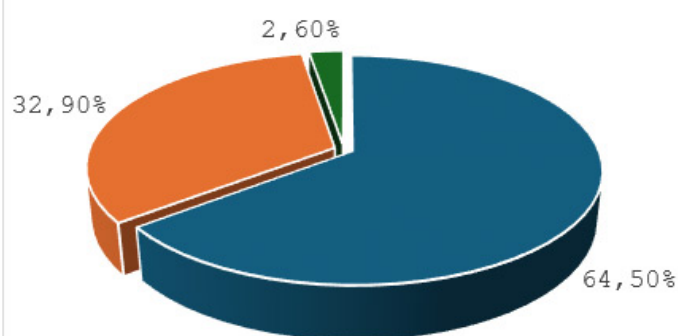
- rozhodne viem 57,1%
- nie som si istý
- nevím

## Prehrešky v stravovacích návykoch



- vynechávam raňajky
- obľubujem fast food
- Obľubujem presladené či energetické nápoje
- nočné nájazdy na chladničku
- večné zobkanie
- príliš slané či korenené jedlo

## Nezdravé potraviny



- presne viem
- nie som si istý
- nevím

■ text: **Miška** ■ foto: **internet**



## Deň zdravého pečenia



V NAŠEJ ŠKOLE SA ZAUJÍMAME O ZDRAVIE NAŠICH ŠTUDENTOV, A PRETO SME CEZ VIANOČNÉ TRHY USKUTOČNILI AJ SÚŤAŽ V ZDRAVOM PEČENÍ.

Nastáva čas Vianoc a všetci sa na ňu tešíme. Dôvodov našej radosti z nastávajúcich sviatkov je niekoľko. Keďže Vianoce sa považujú okrem iného aj za sviatky štedrosti, všetci si radi doprajeme tradičné, chutné, kalóriami nabité, a teda i nezdravé pokrmy. Predpokladám, že všetci zároveň vieme aké to je nezdravé a zaťažujúce na náš organizmus, preto sme sa rozhodli vyhlásiť počas vianočných trhov v našej škole aj Deň zdravého pečenia.

Žiaci mali pripraviť pochúťky, ktoré neobsahovali cukor, ani pridané umelé farbivá. Každá trieda pripravila jednu pochúťku, ktorú potom trojčlenná porota v zložení pani riaditeľky Ing. Žiakovej, pani Ing. Fraňovej ako koordinátorky časopisu KEŠ a mňa, ako redaktorky časopisu KEŠ ochutnávala a hodnotila. Podmienku pečenia bez cukru a pridaných farbív sme zvolili preto, lebo sme chceli poukázať na to, že sa dá stravovať zdravšie bez týchto prísad, a pritom si možno na jedle i pochutnať.

Vedeli ste, že umelé potravinárske farbivá sa vyrábajú z prečistených ropných produktov? Preto často môžu vyvolať alergické reakcie a konzumácia veľkého množstva môže spôsobiť aj väčšie zdravotné problémy ako astmu a zápalové ochorenia. Prečo by sme mali dávať do receptov umelé farbivá keď tam výhradne nemusia byť? Iba preto, aby naše pochúťky mali výraznú farbu, sa nám naše zdravie riskovať neoplatí. Namiesto týchto farbív, aby sme podporovali naše zdravie, môžeme použiť napríklad ovocie alebo kakaový prášok.

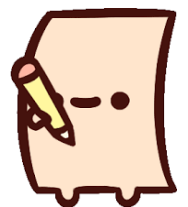






Cukor pôsobí negatívne na našu pamäť a poznávacie funkcie. Konzumácia veľkého množstva cukru sa negatívne odzrkadľuje na našej nálade. Môže viesť k depresívnym pocitom, nervozite a úzkosti. Dá sa nahradiť medom alebo javorovým sirupom, či brezovým cukrom alebo dokonca len ovocím.

No a ako si naše triedy poradili so zadanou úlohou? Vytvorili sme zdravý kútik, do ktorého nám každá trieda hneď v úvode dodala niečo zdravé. V ponuke sme mali napríklad tekvicovo-mrkvové koláče s medom, mafiny s kúskami horkej čokolády, Panna Cottu z mrazených jahôd s bielym jogurtom, alebo keksíky z ovsených vločiek s banánom. Porota vybrala ako víťazný recept Mandľové susienky, ktoré pripravila II. B trieda. Na druhom mieste sa umiestnili slané koláčiky s kyslou kapustou od IV. A a na záver mini limetkové cheesecakes, ktoré dodala IV. B trieda.



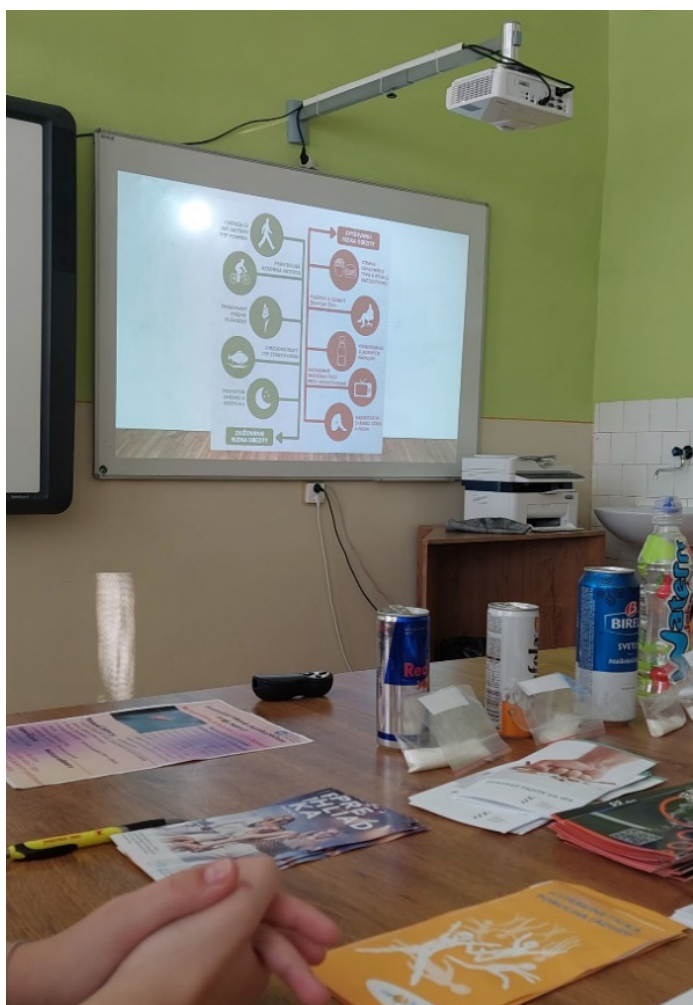
### TU VÁM PONÚKAME RECEPT NA VÍTAZNÉ SUSIENKY



**Potrebujeme:** 100g mandľovej múky, 30g kokosovej múky, 1 ČL jedlej sódy, 3PL medu, 100g mandľového masla, 50g kokosového oleja, 1 PL pomletých ľanových semiačok a 70g čokolády (80%)

**Postup:** Do misky si dáme pomleté ľanové semiačka a zmiešame s 3PL vody. Necháme asi 5 minút odstáť. V druhej miske zmiešame kokosový olej, mandľové maslo a med a do toho pridáme ľanové semiačka. V ďalšej miske zmiešame obe múky a pridáme jedlú sódu. Misku s olejovou zmesou prilejeme do misky s múkovou zmesou. Nakoniec nasekáme čokoládu a pridáme do cesta. Vytvarujeme asi 12 sušienok a pečieme 10 – 12 minút na 200°C

▪ text a foto: **Tímea**



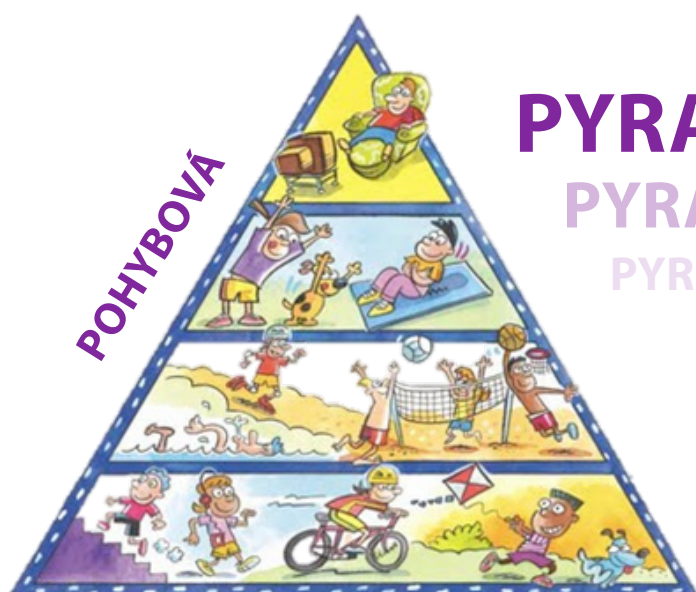
## PIŤ ČI NEPIŤ

Odborníčka hovorí o obezite a škodlivosti obľúbených „energetákov“

CHCELI BY STE VEDIET NIEČO VIAC O OBEZITE, AKÝ NIČIVÝ DOPAD MÁ NA NÁŠ ORGANIZMUS A KTORÉ JEDLÁ K NEJ NAJVIAC PRISPIEVAJÚ? NA BESEDU SME SI POZVALI ODBORNÍCKU NA VÝŽIVU Z RÚVZ V ROŽŇAVE, PANI LABUZÍKOVÚ.

Do našej školy sme si pozvali odborníčku na výživu, pani Jannette Labuzíkovú z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva SR v Rožňave. V rámci školskej udalosti Dňa športu a rozvojových aktivít pre nás pripravila prednášku s prezentáciou o nadváhe a obezite, porozprávala nám, aké zásady by sme mali dodržiavať, aby sme predišli nadváhe a následnej obezite. Nadváha je obrovským problémom dnešnej doby, veľa ľudí uprednostňuje fast food pred doma pripravenou stravou a čistú vodu vymieňa za sladené nápoje. Za posledných 30 rokov nadváha narástla o 40% a stále sa počet obéznych ľudí zvyšuje. Na Slovensku **obezitou trpí až 60% obyvateľstva**. Mnoho ľudí si neuvedomuje, aké riziká obezita prináša a o čo všetko nás môže pripraviť. S obezitou súvisí až 236 ochorení. Patria sem napríklad kardiovaskulárne, alebo aj osteoporózne ochorenia, ktoré sú spôsobované umelými sladidlami v sladených nápojoch. Obezita môže byť príčinou aj cukrovky 2. typu alebo MAFLD, čo je metabolická tuková choroba pečene.

Prečo je to tak? Univerzálny postup alebo metóda chudnutia či nepriberania neexistuje. Na každý organizmus môže pôsobiť pozitívne, či negatívne niečo iné. V zásade však platí, že ak má niekto väčší energetický príjem ako výdaj, alebo ak uprednostní sedavú prácu v kancelárii pred fyzickou, či na prepravu využíva vlastné auto miesto pešej chôdze, potom sa nemôže čudovať že si sám prispieva k nábehu na obezitu. Iným závažným faktorom, ktorý prispieva k obezite je aj stres, ktorý tiež môže súvisieť s prejedaním sa. Medzi ďalšie prispievajúce faktory patria aj nesprávne stravovacie návyky ako napríklad vynechávanie raňajok, neskoré večerené prejedanie, nekontrolovaný vysoký príjem kalorických jedál a nízky príjem ovocia, zeleniny, bielkovín, strukovín, vlákniny. Ľudia by sa mali riadiť takzvanou potravinovou a pohybovou pyramídou ako to ukazujú obrázky.



## PYRAMÍDA PYRAMÍDA PYRAMÍDA





Najviac nám však pani Labuzíková pripomínala škodlivosť čoraz populárnejších energetických nápojov. Sú propagované ako účinná voľba nápoja pri únave alebo potrebe povzbudení. Avšak vzhľadom na vysoký obsah cukru a stimulantov ich lekárska komunita neodporúča pre deti ani mládež. Tieto nápoje majú vážnu nevýhodu – sú doslova nabité cukrom a kofeínom, pričom obe sú spojené s množstvom zdravotných problémov, ako sú bolesti hlavy či žalúdka až po hyperaktivitu a problémy so spánkom. Mnohí si tiež mylne zamieňajú športové s energetickými nápojmi. Športové nápoje sa používajú za účelom rehydratácie po cvičení a neobsahujú kofeín. Zatiaľ, ani jeden z nápojov sa deťom neodporúča kvôli vysokej hladine cukru. Energetické nápoje sú oveľa škodlivejšie, pretože obsahujú vysoké množstvo aditív ako kofeín, taurín, guarana, ženšen a L-karnitín. Energetické a športové nápoje sú veľkým hitom práve u dospievajúcich. Tínedžeri ich konzumujú, aby okamžite získali duševnú a fyzickú energiu spolu so zvýšeným výkonom. Zvyčajne ich pijú, aby zostali hore do neskorých nočných hodín alebo sa cítili plní energie pred akoukoľvek udalosťou alebo skúškou.

## AKÉ MÔŽE MAŤ NEGATÍVNE ÚČINKY NA ZDRAVIE?

**Poruchy spánku** - kofeín spôsobuje zvýšenú bdelosť a oneskorenú únavu.

**Dehydratácia** – kofeín je zároveň aj diuretikum, ktoré spôsobuje, že telo stráca vodu. Dehydratácia má devastujúci vplyv hlavne na srdce.

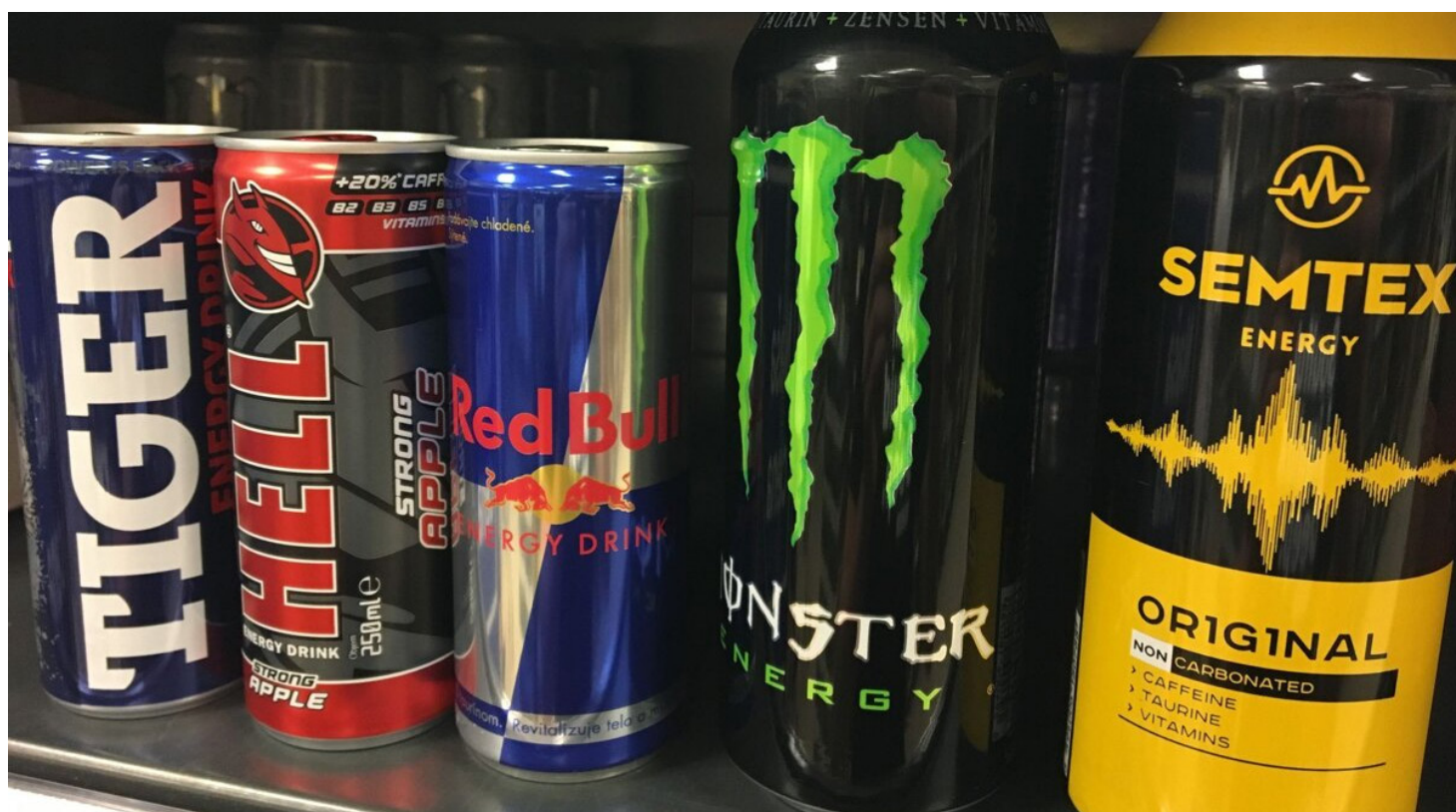
**Kardiovaskulárne problémy** – vysoké množstvo kofeínu v týchto nápojoch môže spôsobiť kardiovaskulárne problémy vrátane vysokej srdcovej frekvencie, zvýšenej periférnej rezistencie, ktorá vedie k zvýšenému krvnému tlaku, tachykardii a môžu tiež spôsobiť arytmiu.

**Zubný kaz** - energetické nápoje obsahujú kyselinu citrónovú, ktorá je pre zuby silne žieravá. Nápoje obsahujú kyselinu citrónovú a cukor, čo je dokonalá receptúra na demineralizáciu zubnej skloviny a zapríčinenie zubného kazu.

**Negatívny vplyv na centrálny nervový systém** - príliš veľa kofeínu môže spôsobiť bolesti hlavy. Krvné cievy v mozgu si zvyknú na účinky kofeínu, takže ak niekto náhle prestane konzumovať kofeín, môže to spôsobiť silné bolesti hlavy, migrény, ďalšími príznakmi abstinencie kofeínu sú úzkosť, podráždenosť alebo i ospalosť.

## ANKETA

- Podľa prieskumu v našej škole, až **31,7%** žiakov pije energetické nápoje len príležitostne, párkrát do mesiaca 21% a nikdy 18,4%. Žiaľ 15,7% spolužiakov ich pije každý deň a 13,2% raz do týždňa, pričom až 80,8% spolužiakov si je vedomých škodlivých účinkov energetických nápojov na organizmu.
- Väčšina spolužiakov vie, že najviac škodia srdcu, ale majú vplyv aj na kvalitu spánku, nervov, činnosť obličiek a spôsobujú hyperaktivitu.
- Medzi značkami energetických nápojov, ktoré najviac konzumujú spolužiaci rozhodne prevláda Hell, potom Monster a Redbull.







Tí, ktorí to s energetickými nápojmi preháňajú, musia si dať pozor aj na predávkovanie kofeínom, ktorého príznaky sú zmätok, halucinácie, vracanie, prípadne aj smrť v dôsledku kŕčov. Občasné pitie nemusí spôsobiť žiadne vážne zdravotné problémy. S týmito nápojmi sa spájajú aj niektoré mýty, napríklad že môžu pomôcť schudnúť. V skutočnosti negatívne účinky ďaleko prevažujú nad pozitívnymi, preto sú nezdravé v každom veku. Stimulanty a vysoké množstvá cukru v nich obsiahnuté však vystavujú väčšiemu riziku najmä vyvíjajúce sa deti. Vďaka tejto prezentácii pani Labuzíkovej sme si pripomenuli dôležitú súvislosť medzi stravovacími a pohybovými návykmi a uvedomili si dôsledky nesprávnej životosprávy na zdravie človeka.



■ text a foto: **Barbi**



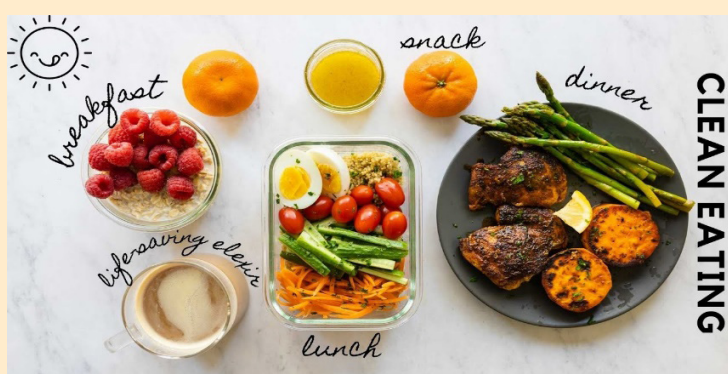
## ALTERNATÍVY ZDRAVÉHO STRAVOVANIA

MNOHÍ Z NÁS MAJÚ ZAUŽÍVANÉ NEZDRAVÉ STRAVOVACIE NÁVYKY BEZ TOHO, ABY SME SI TO UVEDOMOVALI. DO VEĽKEJ MIERY ZA TO MÔŽE ŽIVOTNÝ ŠTÝL, KTORÝ VEDIEME. ZMENIŤ STRAVOVACIE NÁVYKY ZA TIE SPRÁVNE NIE JE AŽ TAKÉ ZLOŽITÉ. KAŽDÝ SI MUSÍ NAJPRV UVEDOMIŤ KDE ROBÍ CHYBU A ĎALEJ SI TO VYŽADUJE TROCHU PEVNEJ VÔLE.

Zdravé stravovacie návyky nestoja veľa peňazí a nezaberú ani veľa času. Často stačí iba vyradiť z jedálnečky priemyselne spracované potraviny, obmedziť cukor, soľ a niektoré tuky. Pozrime sa však ešte na niektoré alternatívy zdravého stravovania.

## CLEAN-EATING

**Clean-eating** znamená zdržať sa priemyselne spracovaných potravín. V jedálničke prevláda ovocie, zelenina, čisté mäso. Z týchto surovín si varíme doma. V „čistom“ jedle by sme mali byť aj po úprave schopní rozoznať jednotlivé zložky. Na nákupný zoznam „clean-eatera“ nepatria údeniny, omáčky, mliečne výrobky, polotovary.



**Plant-based** znamená životosprávu postavenú na rastlinnej strave. Neznamená to však automaticky jeť zdravo, musí sa robiť premyslene a každý, kto sa chce preorientovať na rastlinnú stravu si musí čo-to naštudovať, aby zo stravy dostal všetko čo potrebuje. Aj z výhradne rastlinnej stravy je možné dostať všetky potrebné vitamíny a minerály, okrem vitamínu B12, ktorý je obsiahnutý len v živočíšnej strave. Pri rastlinnej strave si teda treba dať pozor na zloženie. Je potrebné prijímať dostatok potravín s obsahom bielkovín – napríklad strukoviny a vyhýbať sa spracovaným náhradám mäsa. Keď človek začína s rastlinnou stravou je dobré inšpirovať sa hotovými jedálničkami, ktoré napríklad ponúka appka Feel Better od Deliciously Ella.

## PLANT-BASED

## FLEXITARIÁNSKE STRAVOVANIE

**Flexitariánske stravovanie** je v dnešnej dobe považované za jedno z najzdravších. Človek eliminuje konzumáciu mäsa na minimum ale nemusí sa ho úplne vzdať. Ide o dlhodobu udržateľný životný štýl. U niektorých ľudí dokonca postupne prerastie do vegetariánstva alebo vegánstva. Dôraz by mal byť kladený na kvalitu produktov (starostlivo vyberané z kvalitných miestnych zdrojov), nie ich kvantitu.



## PRERUŠOVANÝ PÔST

**Prerušovaný pôst** predstavuje systém stravovania kde sa obdobie postenia strieda s obdobím kedy môžeme normálne jeť, samozrejme s dodržaním zásad zdravého stravovania a nie všetko bezhlavo. Väčšinou sa skloňuje pomer 16+8, 16 hodín pôst a 8 hodinový interval na jedlo. Výhodou toho systému stravovania je udržiavanie optimálnej hladiny cukru v krvi, lepšie zvládanie návalov hladu, pomoc pri niektorých typoch ochorení či úprava hmotnosti, pretože nejde o žiadnu nárazovú diétu. Prerušovaný pôst však nie je pre každého. Pozor by si mali dať ľudia v minulosti trpiaci poruchami príjmu potravy alebo ľudia s cukrovkou.

# HEALTHY OR UNHEALTHY?



DETOX SMOOTHIES



SALAD



CEREAL



SALMON



BREAD



HAMBURGER



NACHOS



DONUTS

JESŤ, TO JE NEVYHNUTNOSŤ,  
ALE SPRÁVNE JESŤ,  
TO JE UMENIE.