

Age management SALON 2021



**Zdravie vs. pracovný výkon
alebo
*ako využiť stravu pre podporu zdravia
aj pracovného výkonu***

Mgr. Lucia Slobodová, PhD.
30.09.2021

Pracovný výkon a výživa

- Priemerný Slovák - približne 34 rokov života v práci (*Eurostat*).
- Rôzna dĺžka pracovnej doby – stravovanie v práci.
- Nekvalitná strava a nedostatok fyzickej aktivity môže závažne ovplyvniť schopnosť koncentrácie, zamerania sa na problém a schopnosti podať vysoký pracovný výkon.
- Správna výživa dokáže zdvihnúť úroveň národnej produkcie o 20% (*WHO*).
- Zdravý zamestnanec je šťastnejší, pokojnejší, viac motivovaný, lepšie spáva a býva menej často chorý.



1. Nevynechávajte raňajky





Raňajky

- Po celonočnom lačnení (8 – 12hod) dodajú raňajky energiu
- Vynechanie raňajok môže významne ovplyvniť pozornosť
- Štúdie potvrdzujú významný efekt na pamäť - oneskorené vybavenie (*Galioto and Spitznagel 2016*)
- Vysoko kalorické raňajky zhoršujú koncentráciu (*Michaud, Musse et al. 1991*)
- Sacharidy by mali mať nízky GI
- Jednoduché cukry – tryptofán a serotonín – nálada a kognitívne schopnosti

Ovsená kaša s banánom,

orechami, rôznymi druhmi semiačok a posypaná škoricou je jedlo, ktoré zahŕňa všetky potrebné nutričné zložky na zdravý štart dňa.

- **Škoricovník cejlónsky** - pomáha upravovať hladinu krvného cukru a pôsobí pri tráviacich ťažkostiach
- **Vlašské orechy a ľanové semiačka** – zdroj kys.α – linolovej = EPA a DHA
- **Banány** – zdroj kyseliny listovej a vitamínov B6, B12 – prevencia kognitívneho deficitu





Zdroje bielkovín:

- **Mliečne výrobky fermentované:** acidofilné , jogurty polotučné, nízkotučný tvaroh (vhodné pri laktózovej intolerancii)



2. Jedzte častejšie malé porcie



ORECHY A SEMENÁ

Obsahujú: omega-3-mastné kyseliny , horčík, zinok, draslík – vhodné na konzumáciu v období stresu

- Ako prirodzený doplnok stravy
- Pozitívne pôsobia na funkciu mozgu
- Podporujú „zdravie kostí“

Pre mužov vhodné: mandle, lieskovce, makadamové a para orechy – podporujú tvorbu testosterónu

Pre ženy vhodné: mandle a pistácie, ľanové semiačka

Pozor na vysokú energetickú hodnotu orechov!





Iné tipy:

- Vajce – obsahuje cholín – reakčný čas a pamäť
- Nakrájaná zelenina s jogurtovým dipom.
- Ovocie (banán, predovšetkým ale ovocie s nízkym glykemickým indexom: hruška, jablká, nektarinky, broskyne, citrusové plody.

Syr, jogurt ...



3. Dajte si ľahký obed





Obed

- Hlad – ovplyvňuje sebakontrolu (grelín – impulzivita a rozhodovacie schopnosti)
- Porcia by mala obsahovať bielkoviny, sacharidy a veľké množstvo zeleniny (rôznej farby)
- Vyhnite sa veľkému množstvu sacharidov, soli, nekvalitných tukov

TUKY

- umožňujú vstrebávanie vitamínov rozpustných v tuku a robia jedlo chuťovo atraktívnejšie (sú dôležité pre CNS)
- spomaľujú prechod jedla žalúdkom
- **Tuky rozdeľujeme na** rastlinné a živočíšne.
- Zastúpenie v prospech rastlinných
- **Nasýtené/ satureované MK** – živočíšne tuky, palmový a kokosový olej
- **Polyenové MK**
 - n-3 - rybí tuk a orechy
 - n-6 - rastlinné oleje, orechy, semená, vaječný žltok, chudé mäso
- **Monoenové MK** – olivový, repkový, avokádový olej, orechy
- **Trans MK** – výrobky obsahujúce rastlinné tuky (margaríny), DDD do 1%.





Jedzte omega-3-MK

- Stavebné jednotky bunkovej membrány mozgu – ochranný efekt na kognitívne funkcie (proces starnutia)
- Pozitívny vplyv na náladu
- Vasodilatačný efekt vo svaloch – pozitívny vplyv na cvičenie



4. Zvýšte příjem vlákniny



Vláknina



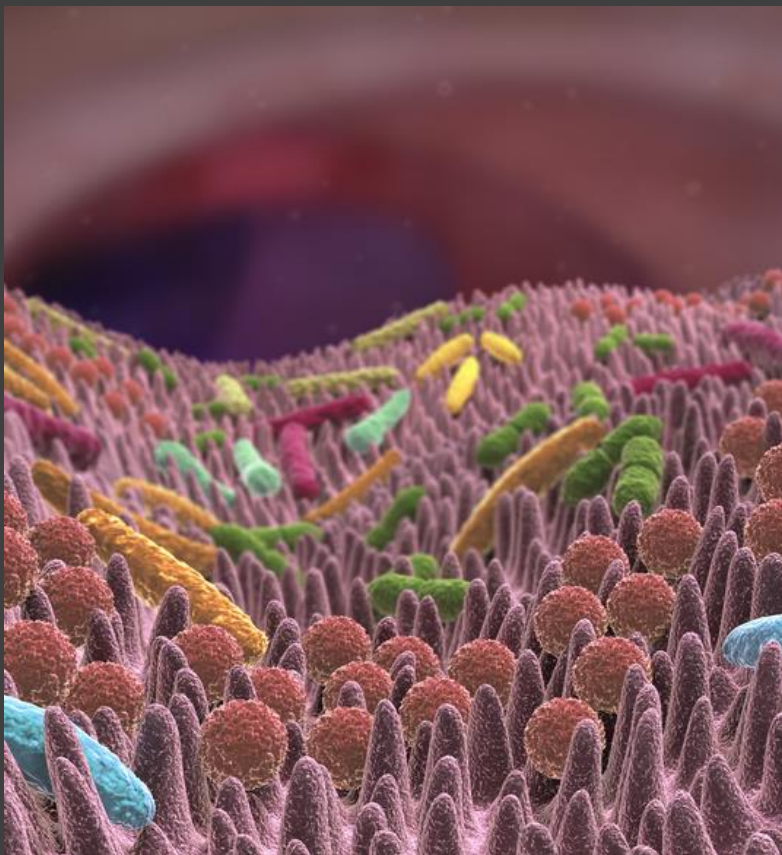
Vláknina – špecifická forma sacharidu

- rozpustná (pektín) – ovocie, strukoviny, jačmeň, psylium, cvikla
- nerozpustná – obsiahnutá v obalovej vrstve obilnín a semien (ovos, ľan, atď), ovocí, zelenine (napr. cvikla), alebo lignín obsiahnutý v hubách.

- **Udržiava hladinu energie stabilnú.**

Množstvo vlákniny prijaté v dennej strave by nemalo presahovať 40g.

Strukoviny a obiloviny – poskytujú vhodný zdroj bielkovín, vzhľadom na nižšiu biologickú hodnotu – kombinácie (strukoviny a obilniny , sezamové semená + tofu, syr a obilnina)



Črevný mikrobióm a vláknina

	vlákniny (g/100g)		vlákniny (g/100g)
Ovesné vločky	17,3g	Špenát	3,9g
Cornflakes	3,4g	Mrkev	2,6g
Pšeničná mouka hladká	3,2g	Papriky	1,9g
Pšeničná mouka celozrnná	9,1g	Rajčata	1,3g
Mouka z ječmene	7,6g	Květák	1,0g
Chléb kmínový	4,3g	Růžičková kapusta	3,8g
Rohlík bílý	4,4g	Banán	3,1g
Sójové boby	15,4g	Pomeranč	1,4g
Čočka naklíčená	5,0g	Grep	1,6g
Čočka vařená	4,0g	Jahody	2,0g
Brambory vařené	1,6g	Meruňky	1,9g
Těstoviny	3,1g	Jablka	2,1g
Arašídy	7,5g	Švestky	2,3g

Spolupracuje s imunitou – tvorí signály pre dozrievanie imunitných buniek a rozpoznáva patogény

Je modifikovaný nevhodnou stravou, čo môže viesť k obezite, kardiovaskulárnym ochoreniam, diabetu 2 typu.

Fermentované potraviny

- kyslá kapusta, kvasené uhorky, kyslomliečne výrobky, tempeh, ...
- Pozitívne ovplyvňujú črevnú mikroflóru.
- Prirodzený zdroj vitamínov a enzýmov aj v zimných mesiacoch.
- Pozitívne pôsobí proti zápalom, vďaka produkcii serotonínu a GABA črevnými baktériami – pozitívny vplyv na náladu.





5. Minimalizujte příjem alkoholu



Alkohol

- Alkohol mení chemické funkcie v mozgu – zvýšenie rizika nesprávneho rozhodnutia
- Ako stimulant znižuje tiež kvalitu spánku





6. Eliminujte stres a dobre sa vyspite





Pitný režim – bylinkové čaje

- Poruchy spánku a nespavosť:
 - Chmeľ obyčajný
 - Levanduľa lekárska
 - Valeriána lekárska
 - Mučenka pleťová (aj nervozita)
- Nespavosť a poruchy trávenia:
 - Medovka lekárska
 - Mäta pieporná
- Strata chuti do jedla
 - Benedikt lekársky
 - Horec žltý



Tmavá čokoláda a kakao

Obsahuje

- Horčík – znižuje stres
- Kofeín – zlepšuje psychomotorické funkcie a zlepšujem pozornosť
- Teobromín – ovplyvňuje hladké svalstvo – pôsobí na stenu ciev a dýchacích ciest
- Polyfenoly a flavonoidy – neurokognitívny efekt

Denne kúsok kvalitnej čokolády alebo pohár nesladeného kakaa je prevenciou kognitívnych porúch.



7. Dbajte na pitný režim



Pitný režim

Odporúčaný denný príjem tekutín 1,5 – 2l

- **Nedostatok tekutín – vplyv na výkon (pocit energie) a náladu**
- **Tekutiny prijaté počas dňa** - vodu, pramenité a minerálne vody, čaje, džúsy a šťavy, ochutené nápoje, limonády a iné.



Doporučený objem niektorých nápojov na deň:

- **Minerálne vody** – maximálne 0,8l denne, striedať druhy minerálok.
- **Čaje** – maximálne množstvo 0,6l denne, striedať druhy čajov
- **Džúsy** – výnimočne, obsahujú veľký podiel cukru
- **Šťavy ovocné a zeleninové** – riedené v pomere 1:2 (šťava: H₂O)



Pitný režim

- Minerálky môžu zvýšiť príjem minerálov
 - **Korytnica** (pomer Ca: Mg) – vhodná v prevencii KVO
 - **Magnesia, Gemerka, Ľubovnianska magnéziová** – príjem horčíka – zmierňujú napätie a stres
 - **Fatra, Slatina** – problémy s trávením
 - **Kláštorná** – pri zvýšenom fyzickom zaťažení

Minerály, vitamíny a stopové prvky

- s vekom sa znižuje zastúpenie K, Mg, Fe, Ca v organizme.

Draslík – rovnováha ECT a ICT; poruchy EKG; svalová sila.
Zdroje: marhule, rajčiny, listová zelenina.

Železo – krvotvorba, enzýmy - vnútornosti (cholesterol!),
Zdroje: kvasnice, šošovica, marhule, mak, (tip: fermentácia kukurice zlepšuje vstrebávanie Fe).

Horčík – neuromuskulárna excitabilita, svalová kontrakcia, krvný tlak, homeostáza, kosti. Zdroje: listová zelenina, obilniny, čaj, káva, orechy, kakao.

Vápnik – zrážanlivosť krvi, svalová kontrakcia, funkcia svalov.
Zdroje: mliečne výrobky, sója, semená slnečnice.



Nie vždy však stačí strava
- výživové doplnky po konzultácii s lekárom/ lekárnikom





Vitamíny

- **Vitamín D** – def: znížená syntéza v koži - svalová slabosť, častejšie pády, osteomalácia
 - mlieko a mliečne výrobky (tvrdé syry).
- **Vitamín B6** – def: nie je známy dôvod - správna fkc.nervovej sústavy, správna tvorba NK
 - obilniny, sója, ľanové semeno.
- **Vitamín B12** – def: znížená resorbcia, ↓ príjem mäsa - správna fkc.nervovej sústavy, krvotvorba
 - mlieko a mliečne výrobky, fermentovaná zelenina
- **Vitamín B9** – def: poruchy GIT – krvotvorba, metabolizmus AMK -
 - červená repa, pšeničné klíčky, špargľa



Praktické rady z kuchyne

Kurkuma – kognitívne funkcie, tráviace ťažkosti, hyperlipidémia, reumatoidná artritída (zápar(čaj) 0,1-1g na 200ml vody 3-krát denne)

Pomarančová šťava – ako 500ml až 750ml po dobu 4týždňov - pozitívny vplyv na krvné tuky (cholesterol, TAG)

Konopné semiačka - dobrý pomer omega 3: omega 6 MK – prevencia MCI



Mikrozelenina

- Väčší obsah vitamínov, minerálov a antioxidantov ako bežná zelenina
- Vhodné na zvýšenie výživnej hodnoty jedla
- Nové chute
- Vhodné ako prevencia malnutrície



8. Cvičte a zabávajte sa





*Udržiavať telo v zdraví je
naša povinnosť, inak
nebudeme schopný udržať
našu myseľ silnú a čistú*

Budha