

SVETOVÝ DEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY

Jednou z najdôležitejších vecí k dobrému a dlhému životu je zdravá výživa, na ktorú sa často zabúda. Práve preto si každý rok **16.10.** pripomíname **SVETOVÝ DEŇ VÝŽIVY** a to na počesť založenia Organizácie pre výživu a poľnohospodárstvo SPOJENÝCH NÁRODOV / FAO/ v roku 1945. Ústrednou témou tohto dňa je práve jedlo.

Cieľom Svetového dňa výživy v nadväznosti na Svetový potravinový summit z roku 1996 je posilnenie medzinárodnej a národnej solidarity v oblasti boja proti hladu, podvýžive a chudoby a týmto znížiť počet hladujúcich ľudí celého sveta o polovicu. Prioritou v oblasti výživy a bezpečných potravín je pre Úrad verejného zdravotníctva celospoločenský program ozdravenia obyvateľov SR, ktorý sa uplatňuje na Slovensku od roku 1999. Zdravotný stav slovenského obyvateľstva je ešte stále pomerne nepriaznivý, mnoho ľudí umiera na civilizačné ochorenia, ako sú ochorenia kardiovaskulárne a onkologické. Racionálna výživa je základným predpokladom správneho vývoja človeka a ako taká ovplyvňuje zdravie a je hlavnou podmienkou prevencie a liečby mnohých ochorení.,

V našom veku je vyvážená strava veľmi dôležitá. Potrebný je dostatok:

- **Bielkovín**, ktoré sú potrebné pre rast , výstavbu a obnovu telových tkanív a tiež na ochranu pred chorobami. Dodávajú nám aj teplo a energiu . Nachádzajú sa napr. v hydine, rybách ,ryži orechoch a strukovinách
- **Vitamínov a minerálov**- ich nedostatok môže zapríčiniť spomalenie rastu, oslabenie imunitného systému, oslabenie kostí, zubov a pod.
- **Vlákniny**- pomáhajú správne fungovať našej tráviacej sústave. Vlákniны môžeme nájsť v cestovinách, ovocí, zelenine, orechoch a strukovinách

Naša strava musí byť zastúpená aj tukmi, ktoré pomáhajú dopravovať vitamíny v krvi a sú to hlavne vitamíny rozpustné v tukoch – A,D,E,K

K zdravej strave nepatrí veľa mastného, sladkého a veľa soli. Mali by sme nášmu telu dopriať viac ochranných látok. V našom veku často zabúdame aj na mlieko a mliečne výrobky, ktoré sú v období rastu nevyhnutné.

Samozrejmosťou by malo byť aj dodržiavanie týchto zásad: nepiť alkoholické a energetické nápoje , nefajčiť, nedrogovať, vyhýbať sa stresu a nezabúdať na pohyb a výdatný spánok!

Keď nie sme v duševnej pohode, naše telo nie je schopné prijať toľko dôležitých látok, koľko sa v našej strave nachádza. Nezabudnime však, že všetko treba jesť s mierou.

16. október nám má pripomenúť, že život každého človeka je jedinečný, neopakovateľný a nenahraditeľný. Preto by si ho mal každý z nás dostatočne vážiť.