

# Abeceda zdravia

---

„TÍ, KTORÍ SI MYSLIA, ŽE NEMAJÚ  
ČAS NA ZDRAVÚ VÝŽIVU, BUDÚ SI  
SKÔR ČI NESKÔR MUSIEŤ NÁJST  
ČAS NA CHOROBU.“

EDWARD



# Obsah



Vedeli ste? .....	2-3
Tipy na pohyb.....	4
Životný príbeh.....	5-6
Receptíky.....	7-8
Výživové doplnky.....	9

Ahojte, milí čitatelia,

vítame vás na stránkach nášho časopisu „Abeceda zdravia“! Sme tu, aby sme vás inšpirovali na ceste k zdraviu a pohode.

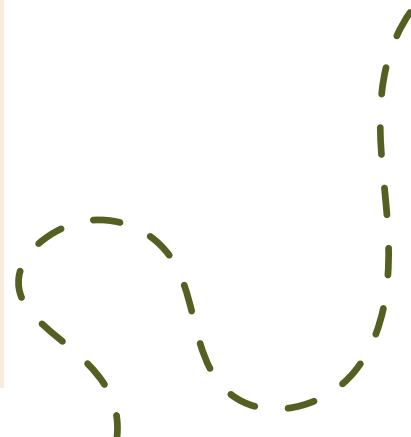
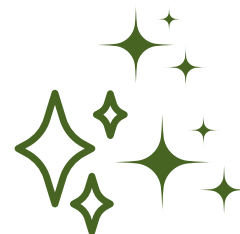
Na prvých stránkach nášho časopisu vás čaká rozhovor s nutričnou špecialistkou Ing. Janou Guráňovou o škodlivosti cukrov. Rozlúskneme si záhadnú otázku o tom, prečo sa cukor označuje ako biely jed, a či to tak naozaj je. Taktiež vám prezradíme, aké nežiadúce účinky má vysoký, ale aj nízky príjem cukrov do organizmu. Vysvetlíme vám, v akom zdroji by sme mali cukry prijímať, aby neboli pre ľudský organizmus príliš škodlivé.

Na ďalších stránkach vám poradíme typy na pohyb (plávanie, chôdza), ktoré sú telu prospešné, pretože namáhajú množstvo svalov tela, a navyše sú aj lacné a ekologické, a preto ich môžete vykonávať často.

Predstavíme vám životný príbeh Veroniky K., ktorá podstúpila ťažký boj s vlastným telom a dosiahla veľkú premenu. Zdôverila sa nám o tom, ako často túto cestu chcela vzdať a prečo ju nakoniec nevzdala.

Aby ste pri čítaní tohto časopisu netrpeli nudou, pripravili sme si pre vás niekoľko chutných receptov na lievance, cestoviny, chlebík, ale aj nátierku, ktoré zvládne aj úplný začiatokník.

Na záver sme si pre vás pripravili články o výživových doplnkoch, ako sú kreatín, BCAA aminokyseliny a Koenzým Q10. Taktiež na vás čaká článok o imunite a zinku, ale aj o chudnutí a o tom, ako na chudnutie vplýva kofeín a extrakt zo zeleného čaju.



# Vedeli ste?



Aký je Váš názor na to, že cukor sa označuje ako biely jed?  
Prečo to tak je?

Ing. Jana Guráňová

Označenie cukru ako bieleho jedu je tak trochu kontroverzné. Nie všetky typy cukrov sú automaticky zlé. Pri označení cukru ako bieleho jedu sa bežne naráža na rafinovaný cukor, ktorý je chudobný na živiny. No napríklad aj v ovocí a zelenine sú obsiahnuté cukry, ktoré však konzumujeme spolu s vitamínmi a minerálmi a ich vplyv na naše zdravie je diametrálne odlišný.



V akom zdroji/ forme by sme mali prijímať cukor, aby nebol pre naše telo škodlivý ?

Ing. Jana Guráňová

Cukor nie je škodlivý, ak ho konzumujeme s mierou a v rámci vyváženej stravy..... Uprednostniť by sme mali prirodzené zdroje ako ovocie, zeleninu, kvalitné mliečne výrobky a celozrnné produkty pred spracovanými potravinami s pridaným cukrom.



Navštevujú Vás aj pacienti, ktorí trpia ochoreniami spájanými s nadmernou konzumáciou cukru?  
Ak áno, čo im radíte? Ako by sa mali stravovať?

Ing. Jana Guráňová

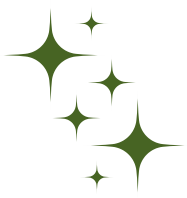
Áno, medzi mojimi pacientmi sú aj takéto osoby. Často sa totiž jedná o ľudí, ktorí po sladkom siahajú aj kvôli kompenzácii stresu a emócií. Cukor dokáže vyvolávať pocity eufórie a uspokojenia, a na tie si veľa ľudí veľmi ľahko zvykne.



V prvom rade sa do jedálneho stola snažíme dostať čo najviac nutrične bohatých surovín, ktoré vyživujú organizmus. V stravovaní ľudí, s ktorými pracujem, najčastejšie absentujú bielkoviny a vláknina. Často odporúčam zvyšovať aj podiel ovocia a zeleniny, pretože u mnohých ľudí ich bežný príjem nedosahuje ani odporúčaných 5 porcií podľa WHO. Zároveň sa ich snažím viesť k tomu, aby si čo najviac jedál pripravovali doma. Tak dokážu ovplyvniť, koľko cukru či soli si do jedla pridajú.

Úprava stravy však tvorí len jeden pilier v celom systéme, preto sa treba zamerať aj na zlepšenie pohybového a spánkového režimu.





Aké nežiadúce účinky má vysoký, ale taktiež aj nízky príjem cukru?



Ing. Jana Guráňová



Dôležitá je optimálna konzumácia cukru v rámci vyváženej stravy. Optimálny príjem pridaného cukru by u dospelého nemal prekročiť 10% jeho denného kalorického príjmu, čo predstavuje približne 50 gramov (cca 12 čajových lyžičiek)

Vysoký príjem cukru môže spôsobiť:

- **obezitu a nadváhu:** nadmerná konzumácia cukru zvyšuje riziko vzniku chronických chorôb
- **cukrovku 2. typu**
- **srdcovo-cievne choroby:** tvorba cholesterolu, čím sa zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení
- **zápalové procesy:** cukor môže vyvolávať chronické zápal, ktoré sú spájané s rôznymi ochoreniami, ako sú artritída, rakovina a Alzheimerova choroba
- **zhoršenie kognitívnych funkcií:** vysoký príjem cukru môže negatívne ovplyvniť pamäť, učenie a koncentráciu
- **zvýšenú kazivosť zubov**
- **zníženie absorpcie dôležitých živín:** absorpcia minerálov - vápnik, horčík, zinok

Nízky príjem cukru naopak vedie k:

- **hypoglykémii:** príznaky - únava, závraty, bolesť hlavy, potenie, tras
- **zníženie energie:** cukor je dôležitým zdrojom energie pre mozog a svaly, nízky príjem cukru môže viesť k zníženiu fyzickej a psychickej výkonnosti
- **oslabeniu imunitného systému:** tým sa zvyšuje náchylnosť na infekcie
- **zhoršeniu nálady:** viesť k podráždenosti, úzkosti, depresii

### Ing. Jana Guráňová

Nutričná špecialistka s holistickým prístupom.  
Absolventka odboru Výživa ľudí na SPU, školy diétyky Tao Medica a ďalších odborných kurzov.  
Autorka projektu Prvá lyžička, ktorá sprevádza rodičov základmi zavádzania prvých príjmov.  
Členka Aliancie výživových poradcov SR.  
Spolupracovala v tíme nutričných špecialistov pod vedením Michala Páleníka, popredného odborníka na výživu na Slovensku.



# Tipy na pohyb

## KRÁČANIE

Kráčaním zapojíte množstvo svalov a nepoškodíte si nervový či pohybový systém tak, ako v prípade, že by ste sa bezhlavo vrhli do nepremysleného cvičenia.

Chôdza vás neunaví tak, ako klasické cvičenie, preto dokážete tento pohyb praktizovať oveľa dlhšie a vo finále spálite oveľa viac kalórií.

Nepodceňujte obyčajné kráčanie, aj tento pohyb zvyšuje tep srdca, vďaka čomu sa spaľuje tuk.

Benefitom je, že kráčať môžete hocikedy, hocikde a táto aktivita nie je finančne náročná.



## PLÁVANIE

Plávanie je efektívny spôsob ako spáliť veľa kalórií.

Má veľa zdravotných benefitov, prispieva k redukovaniu sacharidov v tele, k budovaniu svalstva, zlepšuje zdravie srdcového systému, pomáha vyvážiť krvný tlak.

Prispieva tiež ako prevencia proti rakovine, posilňuje kosti a hlavne väzy, častokrát aj stavy spôsobené úrazmi, vedie k lepšej psychickej pohode a lepšiemu spánku.

Benefitom plávania je tiež to, že je prístupný takmer pre každého v ktoromkoľvek ročnom období.



# Životný príbeh

Čo Vás motivovalo k tomu, aby ste zmenili Váš životný štýl?

Veronika K.

Motivácií bolo za tie roky veľmi veľa. Častokrát som začala odhodlaná nevzdať sa, no skončilo to po chvíľke snaženia.....

Tou poslednou a zásadnou zmenou bolo, keď som v 29 rokoch pri váhe 138 kg nevládala vyjsť dve poschodia v našom dome bez toho, aby som sa zadýchala.

Chceli ste to niekedy vzdať'?

Veronika K.

Áno priznávam, chcela som to niekoľkokrát vzdať, no keď sa dostavili prvé výsledky bol to obrovský hnací motor, ktorý má nútil ísť ďalej a neprestať.





Ako ste znášali zmenu stravy a pohybu, bolo t'ažké prispôbiť sa?

Veronika K.

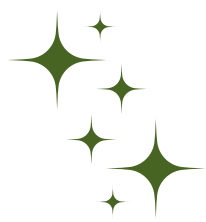
Keďže som celý môj predchádzajúci život aktívne športovala, počas ZŠ aj SŠ som hrávala basketbal aj volejbal, tak pohyb mi cudzí nebol. Bolo mi cudzie to telo, v ktorom som sa snažila o akýkoľvek pohyb a áno, začiatky boli extrémne náročné, bolela ma aj obyčajná chôdza.



Čo bolo pre Vás najhoršie obmedziť alebo sa vzdať?

Veronika K.

Milujem slané veci typu tyčinky a popcorn, klobásky a podobne. Toho som sa nikdy nedokázala vzdať a ani sa nikdy nevzdám, skôr sa snažím nájsť ten pozitívny balans medzi pohybom, zdravou stravou a nejakým tým cheat dňom alebo cheat jedlom, a keďže veľa trénujem tak nejaký ten prehrešok nie je až tak veľký problém, radšej si raz za čas niečo doprajem, ako má prísť vlčí hlad a zjem všetko, čo nezje mňa.



Odkaz pre všetkých 💖

Veronika K.

Veľký odkaz pre všetkých, ktorí by chceli schudnúť je ten, určite nenúťte sami seba fitkom alebo športom, ktorý vás nebaví. Úplne pre ľudí najprirodzenejší pohyb, akým je chôdza postačí, len sa prosím hýbme, pretože sme veľmi, veľmi pohodlní a leniví.





# RECEPTÍKY

## Banánové lievance



**Budeme potrebovať:** 2 banány  
2 vajíčka  
4 lyžice špaldovej múky  
1 malý grécky jogurt  
na hrot noža prášku do pečiva  
lyžička vanilínového cukru  
(pri zrelších banánoch netreba)

**Postup:** Všetko spolu vymiešame v miske a na rozohriatej panvičke na masle pečieme lievance a servírujem s : tvaroh jemný + vanilkový cukor, lesné ovocie ak máte mrazené alebo čerstvé ovocie.  
Dobrá chuť



## Zdravé cestovinky



**Budeme potrebovať:**  
cestoviny  
tuniak vo vlastnej šťave  
bazalkové pesto  
sušené paradajky  
zelenina  
ľanové semiačka

**Postup:**  
Uvaríme si cestoviny vo vode, keď budú uvarené zcedíme a zmiešame s bazalkovým pestom (keď máte domáce použite domáce, to sa robí z čerstvej bazalky, soli, olivového oleja, kešu alebo píniových orieškov).  
Primiešam nakrájané sušené paradajky, tuniaka vo vlastnej šťave a podľa chuti cestoviny dochutíme.  
K cestovinám môžete pridať obľúbenú zeleninu a vychutnávajte.

## Rýchly, zdravý tanier

**Potrebuje:** chlebík  
paradajky  
mozzarella  
prosciutto  
bazalkové pesto

**Postup:** Chlebík si opečieme, natrieme pestom a servírujeme na tanier, na ochutenie môžeme použiť soľ, korenie a olejový olej.





# Lososová nátierka

**Budeme potrebovať:** 50g údený losos  
20g Lučina linnie, Palouček alebo Cream Cheese  
20g grécky jogurt  
5g horčica  
50g cibuľa nakrájaná na drobno  
soľ, korenie podľa chuti  
pár kvapiek citróna

Autor receptu: Viktória Janáčková

**Postup:** Lososa si nakrájame na drobné kúsky alebo rozmixujeme a zmiešame s ostatnými surovinami. Konzumujeme s pečivom.



# Jablkové smoothie

**Budeme potrebovať:** 1 jablko  
1 banán  
citrón  
škoricu - celú  
závor

**Postup:** Všetko spolu zmixujeme, ozdobíme chia semiačkami alebo tým, čo máte radi a vychutnávame.

# Kváskový chlebík

**Budeme potrebovať:**

Rozkvas - 100g hl. múky  
100ml vody

veľká lyžica ražného kvasu

Cesto - 500g špaldovej alebo hl.múky špeciál  
290ml vody

lyžica olivového oleja

lyžica soli

ľanové semienka

rascu

**Postup:** Spravíme si rozkvas - hl.múku, vodu a veľkú lyžicu ražného kvásku zmiešame, necháme 6 hodín na kuchynskej linke pri izbovej teplote.

Potom do rozkvasu pridáme špaldovú alebo hl. múku špeciál, alebo to miešame pol na pol. Ďalej pridáme vodu, lyžicu olivového oleja, lyžicu soli, ľanové semienka, rascu a cesto zmiešame.

Necháme ho 2 hodiny kysnúť s tým, že ho každú pol hodinu prekladáme - aby bolo nadýchané.

Potom si cesto vyklopíme opatrne na dosku. Vytvarujeme bochník chlebíka a dáme do ošatky. Takto pripravený chlebík dáme na noc, resp. na cca 12 hodín do chladničky a na ďalší deň ráno pečieme.



# VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

Výživové doplnky sú koncentrované zdroje živín alebo iných látok s výživovým alebo fyziologickým účinkom. Ľudia ich užívajú preto, aby odstránili nedostatky vo svojej výžive a zabezpečili si dostatok určitých živín, alebo aby posilnili konkrétne fyziologické funkcie svojho organizmu.

Výživové doplnky obsahujú vitamíny, minerály a ďalšie látky, ktoré dodávajú organizmu potrebné živiny pre jeho správne fungovanie. Pokiaľ naše telo nedostáva tieto látky v dostatočnom množstve z bežnej stravy, jedným z riešení je užívanie vhodných výživových doplnkov. Tie majú potom vplyv na naše životné funkcie, ako sú imunita, trávenie, srdcový systém, energiu, vitalitu a ďalšie.

Všetky doplnky stravy majú Certifikát o zdravotnej bezpečnosti od Štátneho zdravotného ústavu.

## IMUNITA

Čo sa týka imunity, v štúdiách sa preukázal aj vplyv niektorých vitamínov na podporu imunity, a to najmä vitamínu C, vitamínu D, zinku.

**Zinok** – prispieva k normálnej funkcii imunitného systému, pomáha udržať zdravie pokožky, vlasov a nechtov, chráni bunky pred oxidačným stresom. Prispieva k plodnosti, správnej reprodukčnej funkcii a k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi.

## CHUDNUTIE

Redukcia hmotnosti výlučne výživovými doplnkami nie je veľmi efektívna. Výživové doplnky na chudnutie sú najefektívnejšie vtedy, ak sú kombinované s úpravou stravy a s primeranou fyzickou aktivitou.

**Kofeín** – po jeho konzumácii dochádza k uvoľneniu hormónov adrenalínu a dopamínu, ktoré znižujú chuť do jedla.

**Extrakt zo zeleného čaju** – vedecké štúdie potvrdili vplyv zeleného čaju na urýchlenie spaľovania kalórií, a to aj v prípade, že nie je vykonávaná fyzická aktivita.

## ŠPORT

**Kreatín** – je telu prirodzená látka, ktorá sa nachádza v svalových bunkách. Zlepšuje výkonnosť pri silovom tréningu, napomáha regenerácii svalov. Je tiež známe, že zlepšuje funkciu mozgu a hladinu energie.

**BCAA** – tri esenciálne aminokyseliny: leucín, izoleucín a valín, ktoré si telo samé nevie vytvoriť. Sú súčasťou svalových vlákien. Ich užívanie BCAA sa odporúča pri naberaní svalovej hmoty.

**Koenzým Q10** – spomaľuje starnutie a prospieva zdraviu srdca a ciev.



„Jesť, to je nevyhnutnosť, ale  
správne jesť, to je umenie.“

François de La Rochefoucauld



## Zdroje:

<https://fitshaker.sk/plavanie-ako-super-sport-preco-je-vhodne-pre-kazdeho>

<https://lemedic.sk/blog/vyzivove-doplanky-pre-zeny-vdaka-ktorym-budete-stale-fit/>

<https://magazin.pluska.sk/styl/vyzivove-doplanky-pre-muzov-tieto-ste-urcite-mali-uzivat>

**Vydáva:** Stredná zdravotnícka  
škola, Vrbická 632, 031 01  
Liptovský Mikuláš

**Redakčná rada:** Natália Slosiarová,  
Ema Brnoliaková, Viktória  
Kuloštiaková

**Odborný dohľad:** Mgr. Dana  
Milanová

Dúfame, že vás náš časopis  
inšpiroval.

Prajeme vám krásne leto plné  
športových aktivít  
a zdravého jedla.