

by sa taktiež nemalo dávať ľuďom v núdzi, lebo hrozí jeho rýchle pokazenie sa a to by mohlo spôsobiť nejaké črevné problémy. Tvrdia, že sú firmy, ktoré zvažujú nedojedené jedlá a to potom spaľujú. Tety kuchárky však zhodne povedali, že by sa mohli založiť nejaké neziskové organizácie, ktoré by nespotrebované jedlo z jedální poskytovali iným ľuďom, ktorí nemajú dostatok financií, aby si nejaké slušné jedlo zaobstarali.

Hovorí sa, že človek je tvor rozumný, preto by sme sa mali

aj rozumne správať. Dobré si rozmyslíme, koľko a čo si kúpime. Ešte pred tým, ako vyhodíme nezjednutú desiatu do koša, porozmýšľajme, či ju náhodou nemôžeme zjesť neskôr, alebo nabrme si na tanier toľko jedla, koľko zjeme, nenechávajme zvyšky. Jedlo je dar, ktorý si treba vážiť, lebo nebolo vždy takou samozrejmosťou, akou je dnes. Správajme sa zodpovedne!

KATKA A DANA

VŠADE SAMÉ VITAMÍNY



Zdravý životný štýl u väčšiny ľudí znamená len bio raw food, fitness, vitamínové tabletky a detox. Čo však je skutočne zdravý životný štýl?

Najprv si musíme uvedomiť, že naše zdravie je ovplyvnené až na 80 percent životným štýlom. Je to zároveň súhrn toho, ako človek žije. Nie je to len o strave a cvičení. Je to aj o spánku, ktorý viacerí zanedbávajú, nehovoriac o pitnom režime, ktorý zvykne byť zanedbávaný tiež. Je to dokonca aj o psychickom zdraví človeka. Dôležité je myslieť optimisticky a zbytočne sa nestresovať.

Najväčším problémom sú však zlovyky, ako napríklad fajčenie, pitie alkoholu a užívanie ďalších návykových látok. Ak chcete žiť zdravo, mali by ste sa ich čo najskôr zbaviť.

No neexistuje ani jeden správny návod na dodržiavanie zdravého

životného štýlu, pretože potreby a možnosti každého človeka sú odlišné.

Existuje však pár zásad, a to sú napríklad:

- pestrá a vyvážená strava - základom je pestrosť a rozmanitosť. Je dôležité, aby strava obsahovala všetko to, čo má a neobsahovala priveľa toho, čo v nej byť nemá. Doprajte si veľa ovocia a zeleniny a udržiavajte si zdravú telesnú hmotnosť.

- zbavme sa fajčenia - ako žiaci zdravotníckej školy ste si určite všimli, že rizikovým faktorom skoro u všetkých chorôb je fajčenie. Neexistuje totiž žiadny iný rizikový faktor, ktorý by ohrozil zdravie takým výrazným spôsobom ako fajčenie.

- dostatok pohybu a pobyt na čerstvom vzduchu – odporúča sa aspoň 10 000 krokov denne.

- kvalitný spánok a odpočinok

- optimizmus a dobrá nálada

- dostatočný pitný režim.

Nedodržiavanie zdravého životného štýlu si vždy vypýta svoju daň. A zase naopak za jeho dodržiavanie sa nám telo odmení. Pár zaujímavostí ako bonus:

Ak chcete mať zdravú pleť, potrebný je dostatok tekutín, avšak

dostatok tekutín nestačí, pre peknú pleť potrebujete aj prírodné mastné kyseliny, teda jesť ryby

a taktiež vitamín C.

Ak túžite po pevných pekných nechtoch, zaradte si do jedálničky opäť ryby, mlieko a mliečne výrobky, orešky či olivový olej. Ak chcete mať lesklé vlasy, jedzte špenát, vajíčka a šampiňóny.

O zdravej strave a životnom štýle by sa dala napísať kniha, no nezabúdajme, že nie nadarmo sa hovorí: „Ste to, čo jete,“ alebo „v zdravom tele zdravý duch“. Tieto známe vety sú až príliš pravdivé.

Z každej strany na nás vyskakujú rôzne „zdravé“ detoxy, fitness tyčinky, müsli a podobné produkty. No popravde tieto detoxy sú zbytočné a takmer polovica produktov v obchode s nálepkou fitness až tak „fitness“ nie je. Preto nemiňajme ani zbytočne peniaze, radšej jedzme viacej ovocia a zeleniny.

Aj my žiaci zdravotníckej školy sa snažíme stravovať zdravo. Ukázali sme si pár príkladov v rámci Dňa zdravej výživy. Porozprávali sme si, ako by mala vyzeráť zdravá strava a ako vyzerá tá nezdravá, mali sme aj iné témy ohľadom potravín. Strava v našich životoch zohráva veľkú rolu, tak jej venujme viac pozornosti.

ANKA

