BIOLÓGIA

1. **OPAKOVANIE**

Zopakujte si nasledovné témy:

* Tráviaca sústava
* dýchacia sústava
* vylučovacia sústava
* odbobia ľudského života

1. **NOVÉ UČIVO**

**Naštudujte si a spracujte si do zošitov poznámky z témy**

* Zdravá výživa a zdravý životný štýl človeka

*Odporúčané linky:*

<http://cloud2q.edupage.org/cloud/Zdravy_zivotny_styl.pdf?z%3AuI%2B28Hks%2B%2FFKItyGHfD94bnGgT9FqWMhGG4VG9Tsywuba6B0pLqaIdQ1eg1WEOvq>

<http://www.szsmi.edu.sk/me-zdravotnictvo>

Čo je zdravý životný štýl a ako vyzerá zdravá výživa?

Zdravie ovplyvňujete svojím vlastným životným štýlom dlhodobo v priemere až na 80 percent. Iba zvyšných 20 percent je daných všetkými ostatnými vplyvmi, a to najmä dedičnosťou a zdravotnou starostlivosťou.

Čo je zdravý životný štýl

* životný štýl je súhrn toho, ako človek žije, ale vzhľadom na vplyv na zdravie sú niektoré body podstatné, iné menej. Najdôležitejších je len niekoľko hlavných bodov, a to: nefajčenie, zdravá výživa, primeraná pohybová aktivita, limitovaná konzumácia alkoholu.
* ďalej sú to: dostatok spánku, optimizmus a dobrá nálada, radosť zo života, vyhýbanie sa pôsobeniu škodlivých látok a všeobecne škodlivých a rizikových faktorov.

**Ako sa zdravý životný štýl prejavuje na zdraví:**  
primeraná hmotnosť, normálny krvný tlak, nízka hladina cholesterolu v krvi, dobrá telesná kondícia a výkonnosť, zdravý vzhľad, dobrá psychická pohoda, vysoká odolnosť proti chorobám, nízky výskyt chorôb.

Nefajčiť

* Zásada číslo 1 v prevencii chorôb.
* V skutočnosti neexistuje žiadny iný jednotlivý rizikový faktor, ktorý by poškodzoval zdravie takým výrazným spôsobom, a tak silno zvyšoval riziko srdcovo-cievnych ochorení a rakoviny, ako fajčenie cigariet. A súčasne prakticky žiadne iné riziko nemožno ovplyvniť takým jednoduchým spôsobom – stačí len nefajčiť.
* Niektorí fajčiari uvažujú tak, že nepriaznivý vplyv fajčenia kompenzujú tým, že inak budú žiť zdravo, nerobia však dobre. Vplyv fajčenia na zvýšenie rizika je taký silný, že ho môžete ostatnými faktormi len znížiť, ale nie úplne kompenzovať. Niektoré snahy o kompenzáciu nepriaznivých vplyvov môžu mať opačný účinok. Odborníkom sú dobre známe prekvapujúce výsledky niektorých štúdií, keď podávanie vitamínových preparátov fajčiarom u nich viedlo k zvýšeniu výskytu rakoviny, namiesto očakávaného zníženia, a štúdie museli byť predčasne zastavené.

**Medzi najrozšírenejšie mýty patria:**

* Iné škodliviny v životnom prostredí sú s fajčením porovnateľné či dokonca horšie. Omyl: Je to absolútne neporovnateľné, fajčenie predstavuje omnoho väčšie riziko.
* Fajčenie v malom množstve neškodí. Omyl: Fajčenie škodí v akomkoľvek rozsahu, nie je nejaký „bezpečný limit“. Škodí aj jedna cigareta denne.

Zdravá výživa

* Základom zdravej výživy je pestrosť a rozmanitosť.
* Zabudnite na náročné plánovanie. Stačí dodržiavať len pár zásad. A tá najdôležitejšia je, aby strava obsahovala všetko to, čo obsahovať má, a neobsahovala priveľa toho, čo pre zdravie nie je najlepšie.
* Zdravá výživa nie je založená na nejakých špeciálnych potravinách, naopak, na úplne bežných, ktoré nakúpite v bežnom obchode.

**Zásady zdravej výživy**

* Obilniny ako základ: Základom každodennej stravy sú výrobky z obilnín. Snažte sa konzumovať predovšetkým tie, ktoré majú nízky glykemický index, teda tmavý chlieb a pečivo a cestoviny. Naopak, obmedzte biele pečivo, sladké pečivo a najmä rôzne oblátky a sušienky, kde je problematický nielen glykemický index, ale aj použitý tuk.
* Snažte sa konzumovať čo najviac zeleniny a ovocia, každý deň aspoň 500 gramov. Ku každému dennému jedlu zjedzte porciu zeleniny alebo ovocia. To je najlepší a najúčinnejší zdroj vitamínov a ďalších ochranných látok pre dobré zdravie a prevenciu chorôb, oveľa účinnejšie, ako akékoľvek potravinové doplnky v tabletkách či v inej forme.
* Mäso s mierou a vhodné druhy: Konzumujte len umiernene červené mäso (bravčové, hovädzie, baranie, zverina). Umiernene znamená v priemere menej ako jedna porcia denne. Naopak, jedzte pravidelne ryby, niekoľkokrát týždenne. Namiesto červeného mäsa skôr voľte hydinu. Veľmi obmedzte konzum salámy, párkov a podobných údenín.
* Pre dobré zdravie sú dôležité tiež mliečne výrobky. Je vhodné vyberať tie s nižším obsahom tuku a s prospešnými probiotickými kultúrami.
* Uvažujte aj o zastúpení tukov vo vašej strave. Dôležité nie je ani tak celkové množstvo, ale najmä ich zloženie. Prevažovať by mali rastlinné oleje (ako súčasť zeleninových šalátov) a tuky obsiahnuté v rybách. Naopak, príjem je vhodné veľmi obmedziť pri nasýtených tukoch, ktoré sú obsiahnuté v mäse a v mäsových výrobkoch a vo vysokotučných mliečnych výrobkoch, tiež však v niektorom pečive. Dajte si pozor na čiastočne stužené tuky.

Vplyv pohybu na zdravie

* Chráni pred srdcovo-cievnymi ochoreniami – aterosklerózou, srdcovým infarktom, mozgovou mŕtvicou, vysokým krvným tlakom, embóliou.
* Znižuje riziko vzniku rakoviny – jednak celkovo (celkový „protinádorový efekt“), jednak je dokázaný preventívny efekt proti vzniku konkrétnych nádorov – najmä hrubého čreva a konečníka, prsníka, maternice, ale aj nádorov pľúc.
* Znižuje riziko vzniku cukrovky – cukrovky druhého typu.
* Je prevenciou aj liečbou obezity.
* Je prevenciou osteoporózy.
* Je prevenciou mnohých porúch pohybovo-podporného systému (bolesti chrbta, problémy s chrbticou a podobne).
* Je prevenciou problémov s tráviacim systémom (zápcha, hemoroidy).

**Zdroj:** Ústav preventívneho lekárstva, Lekárska fakulta Masarykovej univerzity v Brne.