

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: Tělesná výchova a sport
Studijní obor (kombinace): Tělesná výchova a sport, Humanitní studia

STRAVOVACÍ NÁVYKY STUDENTEK NA TUL V POROVNÁNÍ S BĚŽNOU POPULACÍ ŽEN VE VĚKU 20 – 25 LET

DIET HABITS OF THE STUDENTS AT TECHNICAL UNIVESITY IN LIBEREC
IN COMPARISON WITH COMMON POPULATION OF WOMEN
AT THE AGE OF TWENTY TO TWENTY-FIVE

Bakalářská práce: 10-FP-KTV-17

Autor:

Marta Spáčilová

Podpis:

Adresa:

Na Hrádku 37

506 01, Jičín

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Kříž

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
54	18	3	10	19	1

V Liberci dne: 30. června 2010

Zadání práce

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím práce a konzultantem.

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

V Liberci dne 30. června 2010

.....
Marta Spáčilová

Poděkování:

Děkuji Mgr. Jiřímu Křížovi za vedení mé bakalářské práce, za ochotu a vstřícnost kdykoliv mi poskytnout odborné konzultace.

Anotace práce

Název: Stravovací návyky studentek na TUL v porovnání s běžnou populací žen ve věku 20-25 let

Hlavním cílem bakalářské práce je porovnat stravovací návyky studentek na TUL ve věku 20-25 let s náhodně vybranou populací žen stejné věkové kategorie. Teoretická část se věnuje syntéze poznatků, které se zabývají ženou a její výživou. V praktické části se pomocí dotazníků pokusím zjistit, jaký rozdíl se dá spatřit ve stravování žen na vysoké škole a žen běžné populace ve stejné věkové kategorii. V závěru nabídnu vhodné změny v životním stylu mladých žen a podám návrh vhodných potravin pro sestavení optimálního jídelníčku.

Annotation

Title: Eating habits of female students of TUL compared to common population of women of the age between 20 and 25 years

The main goal of the bachelor thesis is to compare the eating habits of TUL female students of the age between 20 and 25 with randomly chosen population of women of same age group. Theoretical part deals with the synthesis of knowledge that is connected with woman and her nutrition. In the practical part I will try to find out what difference can be identified between eating habits of women studying at university and women of common population within the same age group. In the final part I will suggest suitable changes in the living style of young women and will suggest food suitable for designing an optimal diet.

Obsah:

1. Syntéza poznatků	10
1. 1 Dnešní populace žen ve věku 20-25 let	10
1.2 Výživa žen	11
1.2.1 Základní živiny	11
1.2.2 Potravinová pyramida	14
1.2.3 Glykemický index	17
1.2.4 Denní příjem energie	18
1.2.5 Pitný režim	19
1.2.6 Sport, výživa a žena	19
1.2.7 Potravinové doplňky	20
1.3 Poruchy příjmu potravy	22
1.3.1 Obezita	22
1.3.2 Anorexie	23
1.3.3 Bulimie	24
1.4 Wellness neboli „cvičení pro zdraví“	24
2. Cíle práce	27
2.1 Hlavní cíl	27
2.2 Dílčí úkoly	27
3. Metodika	28
3.1 Použitá metoda	28
3.2 Organizace sběru dat	28
3.3 Charakteristika výzkumného souboru	28
3.4 Vlastní realizace výzkumu	29
3.5 Matematicko-statistické zpracování některých otázek dotazníku	29
4. Hodnocení výsledků	41
4.1 Porovnání a vyhodnocení výsledků	41
4.2 Tři hlavní pravidla pro zdravé stravování	43
4.3 Rady a tipy k sestavení optimálního jídelníčku	44
5. Závěr	48
6. Seznam použité literatury	50
7. Seznam příloh	52

Seznam použitých obrázků:

Obrázek 1 - Výživová pyramida z roku 2000	14
Obrázek 2 - Nová výživová pyramida	16
Obrázek 3 - Základním ukazatelem obezity je Body Mass Index – zkráceně BMI	23

Seznam použitých tabulek:

Tabulka 1 - Základní rovnice pro výpočet bazálního metabolismu (BMR).....	18
Tabulka 2 – Body mass index	29
Tabulka 3 - Zájem respondentek o problematiku výživy a zdroj čerpání informací.....	31
Tabulka 4 - Stupeň dodržování zásad správné výživy	33
Tabulka 5 – Hodnocení stravy (potravin) podle daných kritérií	34
Tabulka 6 – Počet jídel za den.....	36
Tabulka 7 – Typ jídla	37
Tabulka 8 – Používání výživových (potravinových) doplňků.....	38
Tabulka 9 – Pokus žen o dietu či výživové doporučení	40
Tabulka 10 – Diferenciace vybraných ukazatelů výzkumu.....	48

Seznam použitých grafů:

Graf 1 - Skladba wellness podle Hany Cathaly	26
Graf 2 – BMI – ženy běžné populace	30
Graf 3 – BMI – studentky TUL	30
Graf 4 - Zájem respondentek o problematiku výživy a zdroj čerpání informací	31
Graf 5 - Zájem respondentek o problematiku výživy a zdroj čerpání informací	31
Graf 6 – Zdroj čerpání informací (ženy běžné populace).....	32
Graf 7 – Zdroj čerpání informací (studentky TUL).....	32
Graf 8 – Stupeň dodržování zásad správné výživy (ženy běžné populace).....	33
Graf 9 – Stupeň dodržování zásad správné výživy (studentky TUL).....	34
Graf 10 – Hodnocení stravy (potravin) podle daných kritérií (ženy běžné populace)	35
Graf 11 – Hodnocení stravy (potravin) podle daných kritérií (studentky TUL)	35
Graf 12 – Počet jídel za den (ženy běžné populace).....	36
Graf 13 – Počet jídel za den (studentky TUL).....	36
Graf 14 – Typ jídla	38

Graf 15 – Používání výživových (potravinových) doplňků (ženy běžné populace)	39
Graf 16 – Používání výživových (potravinových) doplňků (studentky TUL)	39
Graf 17 – Pokus žen o dietu či výživové doporučení (ženy běžné populace).....	40
Graf 18 – Pokus žen o dietu či výživové doporučení (studentky TUL).....	40

Seznam použitých zkratk:

ALC	Acetyl - L - karnitin
BCAA	Branched Chain Amino Acids (větvené aminokyseliny)
BMI	Body Mass Index
BMR	Basal Metabolic Rate
GI	Glykemický index
TUL	Technická univerzita Liberec

Úvod

Téma zdravý životní styl je opravdu široké, zároveň velmi důležité, a v dnešní době aktuální. K příjemnému životu a celkovému zdraví přispívá zdravotní styl velkou měrou. Většina populace má potíže s udržení správného způsobu stravování a pravidelné pohybové aktivity.

První kapitola je věnovaná syntéze poznatků, které se zabývají ženou, její výživou a některými poruchami příjmu potravy. Závěr kapitoly je věnovaný pojmu wellness, jehož počátky sahají až do antického Řecka.

V praktické části se pomocí dotazníků pokusím zjistit, jaký rozdíl se dá spatřit ve stravování žen na vysoké škole a žen běžné populace ve stejné věkové kategorii. V závěru nabídnu vhodné změny v životním stylu mladých žen a podám návrh vhodných potravin pro sestavení optimálního jídelníčku.

1. Syntéza poznatků

1. 1 Dnešní populace žen ve věku 20-25 let

Uplatnění dnešní ženy a její role je v současné době srovnatelná s muži, ale fyziologicky je to stále žena, tudíž má jiné potřeby a je nutné respektovat její křehkost a individualitu. Ženy dnes často pracují ve vysokých funkcích na manažerských postech či podnikají a přivozují si tak větší stres. Některé ženy pracují při mateřské dovolené a kloubí tak práci s péčí o dítě. Takto zaměstnaná žena velmi podceňuje vlastní výživu a svou fyziologii a je náchylná k psycho-vegetativním poruchám, které mohou být základem pozdějšího fyzického onemocnění.¹

„Je to přirozené, nicméně moderní žena by neměla žít jen starostmi o druhé, měla by se věnovat také sobě, aby zůstala co nejdéle zdravá a přitažlivá“²

V neposlední řadě jsou tu studentky vysokých škol, u kterých je častá nepravidelná strava z důvodu nepravidelné školní výuky, a také jsou vystaveny stresu zejména ve zkouškovém období.

Je zřejmé, že mladé ženy se rády oblékají, malují, mnohé i pravidelně cvičí. Stejně automaticky je zřejmé, že ženy, které jako svobodné a bezdětné manželky pravidelně cvičily a měly dostatek vůle nejíst stejným způsobem jako manžel nebo otec, většinou poté, co mají rodinu, postupně od uvedených praktik upustí. Vysvětlují to nedostatkem času a příležitostí. To je jistě pravda, ale mnohem významnějším faktorem je nedostatek vůle a nízká motivace. Pravidelné cvičení a pestrá strava je významným přínosem nejenom pro fyzickou kondici a image, ale také pro sebedůvěru a zdraví. Fyzická aktivita provozovaná v mladším a středním věku je zásadní výhodou, protože buď pokračuje po celý život díky vypracovanému návyku, nebo je snazší s ní opět začít (Fořt, 2002).

1 Centrum správné výživy [online]. [cit. 2010-03-18].

Dostupné z: <http://www.spravnavyziva.cz/vyziva-zen/>

2 FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. str. 106

1.2 Výživa žen

1.2.1 Základní živiny

Jídlo obsahuje živiny nezbytné pro udržení zdraví a výkonnosti. Živiny je možné rozdělit do šesti skupin, mezi něž patří sacharidy, lipidy, proteiny, vitaminy, minerály a voda (Clarková, 2000).

A) Sacharidy

Význam sacharidů (v populární, ale i odborné literatuře se setkáváme s řadou synonym – glycidy, uhlovodany, uhlohydráty, „cukry“) ve výživě vyplývá ze skutečnosti, že kryjí polovinu a často dokonce valnou většinu energetické potřeby těla. Energie z nich je čerpána rychleji než z tuků a mají značnou cenu při všech maximálních a velmi intenzivních zátěžích. Sacharidy zahrnují heterogenní skupinu organických sloučenin obsahující zpravidla uhlík a prvky vody v poměru 1 : 1, lišící se však strukturou a velikostí molekuly, jakož i dalšími chemickými charakteristikami a metabolickými účinky.

Podle velikosti molekuly je můžeme sacharidy rozdělit na:

1. Monosacharidy – glukóza, galaktóza, fruktóza,
2. Disacharidy – sacharóza, laktóza, maltóza,
3. Oligosacharidy – rafinóza, stachóza aj.,
4. Polysacharidy – škrob, glykogen.

Jednotlivé typy sacharidů jsou v potravě zastoupeny velmi nerovnoměrně. Z kvantitativního hlediska jsou nejvýznamnější škrob a sacharóza, méně laktóza. Sacharidy najdeme zejména v ovoci, zelenině, pečivu, obilninách a jejich denní energetický podíl by se měl pohybovat mezi 55 – 60 % (Keller, Meier, Bertolli, 1993; Provazník a kol., 1995; Clarková, 2000;).

B) Lipidy

Lipidy neboli tuky jsou zdrojem energie, která se používá při aktivitách v nízké intenzitě (např. čtení a spaní) a dlouhotrvajících aktivitách (např. vytrvalostní běh nebo jízda na kole). Za normálních okolností představuje asi 16 – 20 % hmoty lidského těla

(jeho podíl je v organismu žen vyšší než u mužů). Tuky můžeme rozdělit na původ živočišný a rostlinný. Živočišné tuky (máslo, sádlo, tuk v mase) jsou obvykle nasycené a přispívají k onemocnění srdce, cév a k některým druhům zhoubných nádorů. Rostlinné tuky (např. olivový olej, slunečnicový olej) jsou zpravidla nenasycené a méně škodlivé. Doporučený příjem tuků je asi 20 – 25 % z celkového denního příjmu energie. Degradací tuku potravy vzniká glycerol a volné mastné kyseliny. Ty lze rozdělit na nasycené, nenasycené s jednou dvojnou vazbou a nenasycené s více dvojnými vazbami. Organismus dovede syntetizovat mastné kyseliny nasycené a mononenasycené, např. ze sacharidů. Mastné kyseliny s více dvojnými vazbami v lidském organismu syntetizovány být nemohou, a proto musí být dodávány v potravě („esenciální mastné kyseliny“). Nejméně 4 % z celkového příjmu energie by měla být dodána v podobě esenciálních mastných kyselin. Nedoporučuje se podávat tuky krátce před sportovní činností, protože se pomaleji vyprazdňují ze žaludku a mohou často vyvolávat nevolnost a poruchy zažívání (Keller, Meier, Bertolli, 1993; Clarková, 2000).

C) Proteiny

Bílkoviny, odborně proteiny, patří s tuky a sacharidy k hlavním živinám. Jsou součástí všech buněk organismu a nezbytné pro tvorbu a údržbu svalové hmoty, červených krvinek, vlasů a také pro produkci hormonů. Obsahují uhlík, vodík, kyslík a dusík, mnohé i síru a fosfor, případně kovové prvky. Při intenzivním provozování sportu dochází k opotřebením svalových vláken a ke zvýšené přeměně enzymů a hormonů, proto je vhodný zvýšení příjmu bílkovin. Při trávení jsou rozloženy na aminokyseliny, které se následně přetvoří na bílkovinu svalů a ostatních tkání. Bílkovina může být použita jako zdroj energie v případě, že v organismu není dostatečné množství sacharidů. (např. během dlouhých vyčerpávajících výkonů). Asi 15 – 25 % z celkového příjmu energie by mělo pocházet z potravin bohatých na bílkoviny, jako je hovězí a vepřové maso, ryby, drůbež a luštěniny (Keller, Meier, Bertolli, 1993; Provazník a kol., 1995; Clarková, 2002;).

D) Vitaminy

Vitaminy jsou metabolické katalyzátory, které regulují chemické reakce v lidském těle. Patří mezi ně vitamin A, B komplex, C, D, E a K. Většina vitaminů jsou chemické látky, které organismus neumí sám vytvořit, a proto je nutné je přijmout ve stravě. Nejsou zdrojem energie. Zejména u sportovců je potřeba vitaminů zvýšena. Potřeba vitaminů závisí také na věku a fyziologickém stavu. Nejčastěji působí vitaminy jako koenzymy

enzymových reakcí nebo regulátory životních pochodů, to jsou hlavně vitaminy ze skupiny vitaminů B. Jiné vitaminy se uplatňují jako antioxidanty, podílejí se na likvidaci peroxidových radikálů, především kyslíku. Tím se vyznačuje především vitamin C, dále A a E (Keller, Meier, Bertolli, 1993; Clarková, 2000; Štern a kol., 2007).

„Podle svých chemicko-fyzikálních vlastností se vitaminy rozdělují do dvou skupin, na rozpustné v tucích (lipofilní) a rozpustné ve vodě (hydrofilní). Mezi lipofilní vitaminy patří vitamin A, D, E a K. Mezi hydrofilní vitaminy řadíme vitamin C, skupinu vitaminů skupiny B, niacin, kyselina pantothenová, kyselina listová a biotin)“³.

E) Minerály

Minerály jsou stravou získané prvky, které spoluvytvářejí složení těla (např. vápník v kostech) a regulují tělní procesy (např. železo v červených krvinkách transportuje kyslík), aktivují, regulují a kontrolují metabolické pochody a spoluúčastní se na vedení nervových vzruchů. Minerální látky jsou velmi užitečné zejména v určitých obdobích života. Není však nutné je konzumovat nepřetržitě. Minerály rozdělujeme podle množství potřebného pro člověka na: makroelementy (vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík, chlor, síra), mikroelementy (železo, jod, zinek, měď, mangan, chrom, kobalt, selen, molybden, fluor) a stopové prvky (křemík, vanad, nikl, cín, kadmium, arsen, hliník, bor). U většiny z nich je při smíšené stravě zajištěn dostačující přívod (Keller, Meier, Bertolli, 1993; Clarková, 2000; Fořt, 2005).

F) Voda

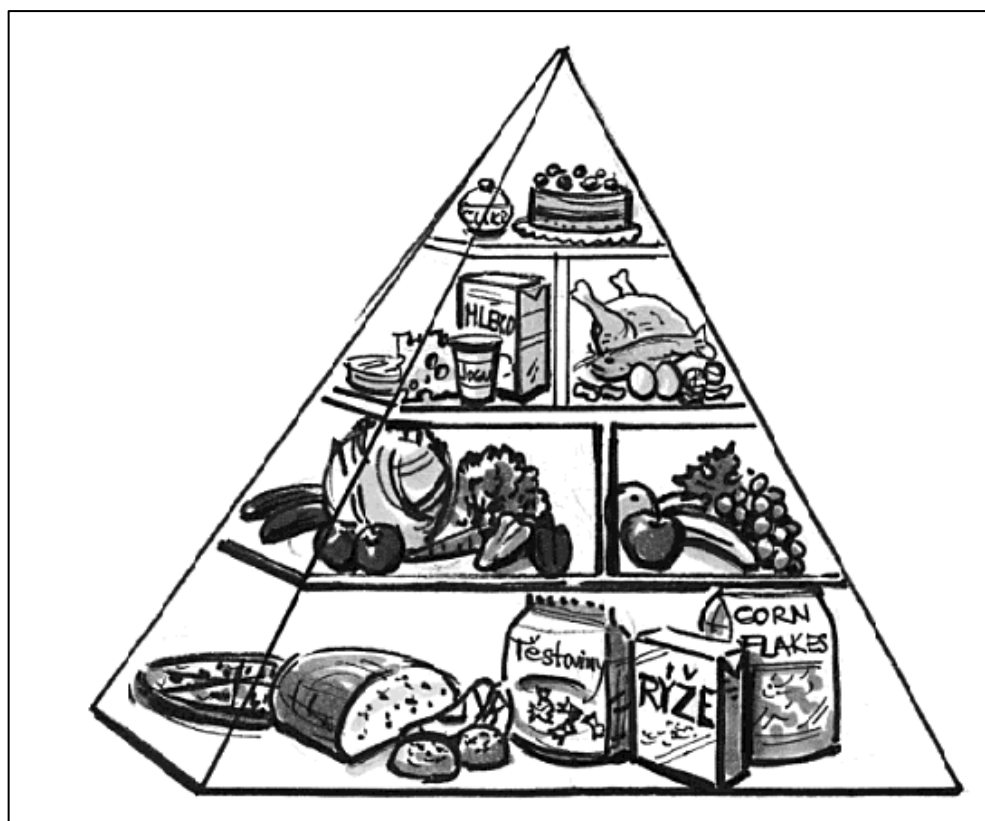
Voda je nezbytnou látkou, která tvoří asi 60 – 75 % hmotnosti těla. Už z tohoto údaje je vidět její neobyčejná důležitost. Udržuje tělesnou teplotu, přivádí živiny do buněk, odvádí z nich odpadní látky a je nutná pro jejich činnost. Voda není zdrojem energie. Bez potravy může člověk přežít několik týdnů, bez vody jen pár dní. Voda je rozpouštědlo pro všechny chemické látky v lidském těle a v jejím prostředí probíhají veškeré chemické reakce. Pomocí vody probíhá příjem, vstřebávání živin a jejich látková přeměna. Obvykle doporučené množství tekutin za předpokladu minimální aktivity a příznivých teplotních a vlhkostních podmínek za 24 hodin je minimálně 1,5 litru (Clarková, 2000; Fořt, 2005).

3 BURIÁNOVÁ, T. *Vitaminy rozpustné ve vodě* [online], 2007 [cit. 2010-02-10].
Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/vitaminy-rozpustne-ve-vode/>

1.2.2 Potravinová pyramida

Výživová, neboli potravinová pyramida znázorňuje vhodné složení stravy. Výživa zahrnuje širokou škálu potravin, protože každá potravina obsahuje jiné vitamíny a minerály. První pyramida vznikla až roku 1992, nejnovější byla vydána oficiálně roku 2000 s tím, že je platná dosud. Potraviny v pyramidě jsou členěny do několika základních skupin, k nimž se přiřazuje doporučení, kolik porcí denně se má konzumovat. Celkový denní příjem energie musí být rozložen do 5-6 menších porcí: snídaně – přesnídávka – oběd – svačina – večeře – druhá večeře (Fořt, 2005).

„Kvalita stravy k dosažení optimálního zdraví a výkonnosti nestačí – základní živiny je nutné konzumovat ve správném poměru“⁴.



Obrázek 1 - Výživová pyramida z roku 2000⁵

Základnu tvoří potraviny, které jsou reprezentované „sacharidy“, které jsou základem lidské výživy. Jde tedy o chléb a pečivo, rýži, těstoviny a směsi známé jako

4 FOŘT,P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada 2005, s. 83

5 FOŘT,P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada 2005, s. 97

„snídaňové cereálie“. Odborníci doporučují, aby tyto cereálie byly celozrnné. Těchto potravin se má konzumovat 6-11 porcí denně.

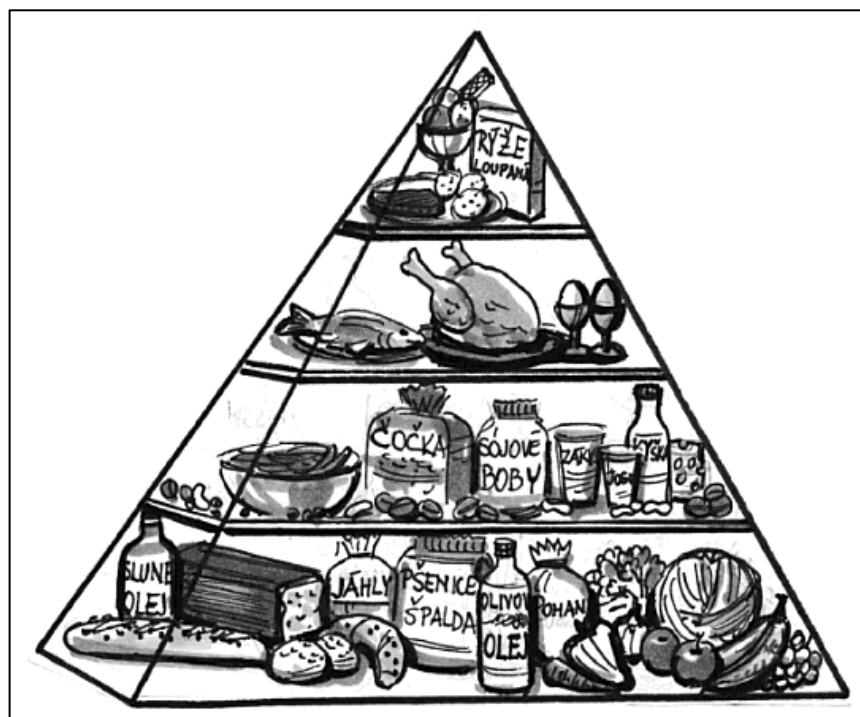
Druhé patro, tvoří potraviny, které reprezentují zdroje ochranných látek – vitaminů, minerálů a vlákniny. Obsahem tohoto patra jsou dvě skupiny, které by měly být konzumovány co nejčastěji hned po cereáliích, a to zelenina (3-5 porcí denně) a ovoce (2-4 porce denně).

Třetí patro obsahuje potraviny doporučované jako zdroj nezbytných bílkovin (proteinů). Na jedné straně je to mléko, jogurty a sýry (2-3 porce denně), na druhé straně je to maso, drůbež, ryby, luštěniny, vejce a ořechy.

Vrchol pyramidy tvoří potraviny, které jsou doporučované konzumovat jen velmi střídavě. Jsou to téměř výhradně tuky a všechny „sladkosti“ (Fořt, 2005).

1.2.2.1 Nová výživová pyramida

Díky pokračujícímu výzkumu působení skladby stravy na zdravotní stav se zjistilo, že vysoký podíl sacharidů, reprezentovaný cereáliemi, není ideální. Nedávno byl zveřejněn materiál skupiny amerických expertů, reprezentované dr. Stampferem a dr. Willettem, kteří připravili novou výživovou pyramidu (2003), která však dosud nebyla oficiálně schválena. Nejpodstatnější změny jsou dvě – přehodnocení názoru, že základem lidské výživy jsou cereálie, a nesprávnost diskriminace tuků, včetně například másla. Platná výživová pyramida má totiž za následek nadměrný příjem sacharidů, což ve svém důsledku znamená vznik nadváhy. Nová výživová pyramida snižuje doporučené množství cereálií jakéhokoliv druhu, a to ve prospěch konzumace tuků a proteinů. Dosud se protěžovaly ztužené rostlinné oleje (margaríny), ale nevhodná technologie způsobovala zásadní zdravotní problémy díky mimořádně vysokému obsahu nepřirozených, tzv. transmastných kyselin. Nakonec se podařilo prosadit výrobu margarínů téměř bez obsahu těchto rizikových látek. Revizi stávajících názorů si vyžádalo také protěžování mléka a mléčných výrobků. Výzkum prokázal, že vysoký příjem vápníku snižuje riziko některých nádorových onemocnění, zato však současně zvyšuje riziko vzniku jiných, a také není účinnou prevencí odvápnění kostí.



Obrázek 2 - Nová výživová pyramida⁶

Přes zásadní změny stále ještě za nejdůležitější zdroje potravy považují autoři nové výživové pyramidy – dr. Stampfer a dr. Willett - „celozrnnou stravu“, ale za podmínek, současné konzumace určitého množství rostlinných olejů. Tyto dvě skupiny potravin tvoří základnu výživové pyramidy.

Druhé patro nové pyramidy je sestaveno z pestrého sortimentu ořechů a luštěnin. Doporučuje se každodenní konzumace 1-3 porcí, dodávajících minerální látky, důležité esenciální mastné kyseliny, kvalitní rostlinné bílkoviny a vlákninu.

Třetí patro, znamenající střídmou konzumaci, tvoří ryby, drůbež a vejce (pouze 0-2 porce denně). Podle autorů není nezbytně nutné jíst maso. Přesto podle jejich názoru, může být příjem proteinů nejen přiměřený, ale dokonce i poměrně vysoký, protože by měl nahradit omezený příjem sacharidů.

Vrchol pyramidy tvoří skupina potravin, skládající se z „červeného masa“, másla a vysokosacharidových potravin, což znamená potravin vyrobených z bílé mouky, (loupané) rýže, brambor a těstovin a všech „sladkostí“. Uvedené potraviny by se s výjimkou rýže a

⁶ FOŘT,P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada 2004, s. 98

těstovin ve významném množství jíst neměly.

Autoři na závěr připomínají, že střídámá konzumace alkoholu (pivo a víno) je zdraví prospěšná. Podle jejich názoru je také nezbytné pravidelně používat speciální doplňky stravy, obsahující směsi vitaminů a minerálů. A nakonec přidávají jednu zásadní novinku – základ pyramidy tvoří doporučení každodenní fyzické aktivity (Fořt, 2005).

Výživový odborník dr. Fořt je toho názoru, že výše uvedená doporučení, obsažená v nové výživové pyramidě, se zdají oprávněná a revoluční. Jakmile se však ponoříme do problému a začnete studovat a studovat, a to zcela objektivně, musíme zákonitě narazit na spoustu nevyřešených problémů. Ani nová výživová pyramida nemůže být chápána univerzálně, protože většina studií, motivujících autory k formulaci nových doporučení, byla realizována téměř výhradně na ženách a metabolismus ženského organismu je odlišný od mužského. Konkrétně to může být schopností mužského organismu využít hojnost bílkovin a schopností ženského organismu využívat tuky. Dále kritizuje novou výživovou pyramidu tím, že je navržena pro sportovce-běžce, který se věnuje každodenní pravidelné fyzické aktivitě (sportu). Autor naznačuje, že k vhodnému stravování se „dopracujeme“ vlastními silami tak, že si uděláme individuální typologický test, podmínkou úspěchu je ověření různých přístupů na vlastním organismu poté, co si necháme prověřit zdravotní stav (Fořt, 2005).

1.2.3 Glykemický index

Novým pohledem na formulaci skladby stravy a působení jednotlivých potravin ve vztahu k jejich obsahu živin a cukrů je „Teorie glykemického indexu“. Autorem je Dr. Jenkins, britský specialista na výživu. Tento objev vychází ze zjištění, že každá potravina ovlivňuje hladinu krevního cukru v kontextu se změnami hladiny inzulínu v rozmezí od 30 minut až do 3 hodin poté, co byla konzumována. Různé druhy cukrů a škrobů a jejich vzájemný poměr, včetně obsahu dalších živin, významně mění reakci hladiny krevního cukru. Bílkoviny ani tuk nemají schopnost ovlivnit vylučování jednoho z nejdůležitějších hormonů – inzulínu. Ověřené studie dokazují, že konzumace potravin, které mají střední až nízký glykemický index, může snížit riziko některých onemocnění (Fořt, 2002; Klescht 2006).

„Čím vyšší a častější konzumace potravin s vysokým GI, tím vyšší tvorba tuku z (nadbytečně) přijatých cukrů“⁷.

1.2.4 Denní příjem energie

Kontrola tělesné hmotnosti je založena na energetické rovnováze. Optimální příjem energie je základní orientační hodnotou pro sestavení vlastní stravy. Výpočet přijaté energie je vhodný pro toho, kdo chce získat přehled o požadavcích vlastního organismu v různých situacích. Člověk vydává energii především na udržení životních funkcí, udržení stálé tělesné teploty a na tvorbu pohybové energie. Nejprve je nutné vypočítat potřebu energie pro zachování životních funkcí, neboli bazální metabolickou úroveň (BMR – basal metabolic rate), (Fořt, 2005).

Tabulka 1 - Základní rovnice pro výpočet bazálního metabolismu (BMR)⁸

ženy		muži	
věk	výpočet	věk	výpočet
3-10	$(22,5 \times TH) + 499$	3-10	$(22,7 \times TH) + 495$
10-18	$(12,2 \times TH) + 746$	10-18	$(17,5 \times TH) + 651$
18-30	$(14,7 \times TH) + 496$	18-30	$(15,3 \times TH) + 679$
30-60	$(8,7 \times TH) + 829$	30-60	$(11,6 \times TH) + 879$

Pozn.: TH = aktuální tělesná hmotnost v kilogramech

„K výpočtu celkového příjmu energie je nutné připočítat výdaje ke krytí tzv. běžné denní fyzické aktivity. Přibližná hodnota energie, nutná ke krytí některých aktivit, je následující: sedavé zaměstnání (úředník) – přičteme 20 % hodnot BMR, středně aktivní zaměstnání (běžně manuálně pracující) – přičteme 35 % hodnoty BMR, fyzicky náročná práce (nikoliv horník či dřevorubec) – přičteme 50 % hodnoty BMR. Přibližná hodnota energie, ztracená působením „poplachových“ hormonů je v běžném pracovním a denním stresu 10-15 % BMI, při mimořádném stresu činí 20-40 % BMI“⁹.

Přesné každodenní výpočty denního příjmu energie jsou nemyslitelné, výběr potravin ovlivňuje především zvyk a do určité míry i trh. Stále rostoucí podíl biologicky

7 FOŘT,P. *Sport a správná výživa*, Praha: IKAR, 2002, s. 209

8 FOŘT,P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada 2005, s. 120

9 FOŘT,P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada 2005, s. 120

nehodnotných potravin ve „spotřebitelském koši“ jsou hlavní příčinou řady problémů, včetně plíživého zvyšování tělesné hmotnosti. Podle Fořta, je vhodné počítat kalorie jen ve specifických případech, jakými jsou výrazná nadváha nebo diabetes (Fořt, 1999).

1.2.5 Pitný režim

Všechny tělesné funkce a také duševní schopnosti závisí na dostatečném přísunu vody. Voda uvolňuje živiny z potravy a transportuje je krví do buněk a orgánů. Konečné produkty látkové výměny jsou vodou prostřednictvím ledvin vylučovány. I když s potravou dodáváme svému tělu určité množství vody, měli bychom vypít navíc 1,5 až 2 litry tekutiny denně. Důvodem nemožnosti stanovení ideálního objemu tekutin je působení řady faktorů, mezi nimiž jsou nejdůležitější věk, prostředí, fyzická aktivita, pohlaví, tělesná váha a způsob stravování. Nejlepší volbou tekutin je voda, neslazené bylinkové nebo ovocné čaje a zeleninové šťávy. Jedním z fenoménů dnešní doby se staly tzv. energetické nápoje. Energetické nápoje se od běžných limonád liší přidavkem syntetického kofeinu, přidavkem jedné z aminokyselin, která se nazývá taurin, několika vybranými vitamíny a specifickou látkou, nazývanou odborně inositol (Fořt, 2002; Klescht 2006).

„Vzhledem ke složení a obsahu látek si ovšem nemyslím, že by kdokoliv mohl mít z pravidelné konzumace těchto nápojů nějaký užitek, zato jediné, co získá určitě, je návyk na kofein.“¹⁰

1.2.6 Sport, výživa a žena

„Je nutné hledat ženu za vším, včetně její snahy dělat něco pro svoje zdraví a pro zdraví svých blízkých“¹¹.

Žena chápe svoji sportovní aktivitu jako prostředek, který jí zajistí zdraví, naproti tomu muž jako zábavu. Pro ženu jsou vhodné jiné sporty a jiná výživa než pro muže. Ženy na rozdíl od mužů pochopily význam správné výživy, proto jsou to ony, kdo má daleko větší šanci pozitivně ovlivnit svůj zdravotní stav. Ženy, které konzumují dlouhodobě „mužskou stravu“ (pravidelná konzumace červeného masa), ovšem doplněnou pro ně

10 FOŘT,P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada 2005, s. 120

11 FOŘT,P. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar 2002, s. 106

nezbytnými sladkostmi, zvyšují riziko vzniku některých druhů rakoviny, osteoporózy a důsledkem bývá také nadváha, k níž může dojít již dlouho před dosažením 30. roku věku. Na druhé straně jsou příčinou obezity také hormony. Ženy mají výrazně nižší produkci testosteronu, hormonu odpovědného mimo jiné i za schopnost vytvářet svalovou hmotu a omezovat tvorbu tuku než muži. Z toho plyne, že pro ženy je nevhodný nadměrný příjem bílkovin ve stravě (především živočišného původu), protože není využit k tvorbě svalů, ale z významné části k tvorbě tuku. Riziko nemocí významněji hrozí těm, které mají vrozené dispozice, a ještě více těm, které pravidelně nesportují (Fořt, 2002).

Ženy jsou přirozeně vybaveny spíše pro vytrvalostní sporty, které nevyžadují nadprůměrnou agresivitu, výbušnost a dynamickou sílu. To ovšem neznamená, že pro ně není vhodný posilovací trénink. Posilovací trénink však musí být realizován s malými zátěžemi, maximálně do 1/3 vlastní váhy (v případě, že nemají výraznou nadváhu). Ženy musí cvičit méně intenzivně a déle k tomu, aby jejich tukové buňky začaly uvolňovat tuk než muži, protože mají více vyvinutou ochranu tukové tkáně k přežití. Pokud chce žena spalovat tuk, měla by cvičit nejméně 3x týdně po dobu 45 min s přiměřenou intenzitou odpovídající asi 55 – 60 % maximální tepové frekvence. Rychlost dýchání a přísun kyslíku jsou velmi důležité, protože kyslík hraje roli ve dvou fázích: V uvolnění tuku z tukové buňky a ve spalování tuku ve svalové buňce. Nabídka tzv. indoor a outdoor sportů je dnes větší než dříve. K hubnutí a udržení ideální postavy lze doporučit například plavání, aquaaerobik, kolečkové brusle, nordic walking, jogging, horskou turistiku, jízdu na kole a lyžování. Smysl mají také kolektivní sporty jako basketbal, florbal, volejbal a házená (Waterhouseová, 1995).

1.2.7 Potravinové doplňky

Stále rostoucí část populace si uvědomuje, že potravinové doplňky se nepoužívají jen ve vrcholovém sportu. Nová generace doplňků stravy vychází z akutní potřeby zvládnout stoupající nároky na psychickou kondici a požadavek oddálení procesu stárnutí. Doplňky lze používat v zásadě jako lék. Dokazuje to vzestup konzumace karnitinu, melatoninu, chondroitinu, glukosaminu a dalších, především přírodních imunostimulantů a energizérů. Zasahují do oblasti podpory léčby chronických zánětů, normalizace metabolismu a do produkce hormonů, některé přirozeným způsobem omezují neodvratitelný proces stárnutí. Podporují také rychlost rekonvalescence a zkracují dobu

nutnou k léčbě onemocnění. Některé produkty jsou určeny k doplnění výživy o vitaminy, minerály, aminokyseliny, ochranné látky (enzymy, vláknina), jiné zase obsahují extrakty léčivých nebo stimulačních bylin nebo významně posilují přirozenou imunitu.

Oblast potravinových doplňků je nesmírně rozsáhlá, proto je zde uvedeno jen několik zajímavých látek (aminokyselin), které mohou využít i rekreační sportovci:

Acetyl-L-karnitin (ALC) – ideální aktivátor metabolismu (přeměny látek na energii). ALC je jedničkou mezi sloučeninami, podporujícími využití tuků při tvorbě pohybové energie. Tím, že přeměňuje tuky na energii, snižuje riziko vzestupu tělesné hmotnosti. Současně se snižuje subjektivní pocit fyzické i duševní únavy.

Koenzym Q10 – tato látka působí v mitochondriích, což jsou „nitrobuněčné elektrárny“. Q10 slouží jako součást kaskády využití k tvorbě energie. Používá se při problémech se srdcem, vysokém krevním tlaku a cholesterolu, při potlačování syndromu chronické únavy, zánětech kloubů, cukrovce a další.

Větvené aminokyseliny (BCAA) – je směs větvených aminokyselin valinu, leucinu a izoleucinu. Organismus je v situaci celkového vyčerpání používá jako zdroj energie. Jejich konzumace před zahájením náročného výkonu chrání svalovou hmotu a myokard (srdce) před poškozením. Jsou užitečné i v období zotavení, kdy urychlují novotvorbu bílkovin.

Několik příkladů bylin sloužících jako přírodní stimulanty a mozkové nutrienty:

Gingko biloba – z listů tohoto vývojově nejstaršího listnatého stromu se izolují látky, zvané ginkgolidy, což jsou alkaloidy, specificky působící na mozek. Také ony jsou již používány i v lékové formě, především u starších lidí. Zvyšují odolnost proti nedostatku kyslíku v mozku (běžnému při skleróze), brání riziku jeho otoku. Mají dokonce protinádorový efekt.

Yerba mate – extrakt z této byliny slouží jako silný stimulant a metabolický aktivátor. Obsahuje kofein. Potlačuje chuť k jídlu, podporuje spalování tuku a tvorbu energie z glykogenu.

Schizandra čínská – tato bylina zvyšuje přirozenou odolnost organismu proti chorobám, navozuje pocit vitální energie, podporuje fyzickou výkonnost a sexuální aktivitu. Využívá se u osob trpících nervovou slabostí, zapomnětlivostí, nespavostí a bolestmi hlavy.

Výhody konzumace potravinových doplňků spočívá v tom, že téměř vždy jde o látky přírodní, přinejmenším přírodně identické, nikoli tedy umělé a pro organismus zcela nepřirozené. Vedlejší účinky potravinových doplňků prakticky neexistují, a pokud se objeví, je to mimořádná záležitost, která zdraví určitě neohrozí (Clarková, 2000; Fořt, 2005; Fořt, 2002, Klescht 2006).

„Efekt podávání potravinových doplňků spočívá ve zvýšení biologické hodnoty stravy, v podpoře přirozené schopnosti organismu bránit se proti nemocem a ve zvýšení odolnosti proti nadměrné fyzické nebo i psychické zátěži“¹².

1.3 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy označují poměrně široký okruh různých patologických způsobů zacházení s jídlem, s čímž jdou ruku v ruce změny osobnosti i vztahů takto nemocného člověka. K poruchám příjmu potravy se řadí mentální anorexie, bulimie a patologické přejídání, které vede k obezitě. Anorexie a bulimie postihuje nejčastěji dívky v pubertě a mladé ženy toužící po dokonalé postavě, ale nevyhýbají se ani mužům (Kulhánek, 2001).

1.3.1 Obezita

Otylost je v zemích s vysokou životní úrovní velice častá. K poklesu nedošlo, i když je již léta známo, že otylost negativně ovlivňuje zdraví. Obezita je zaviněna celou řadou vlivů, mezi něž patří vlivy genetické, hormonální, metabolické, psychologické a také zevní. Přesto jde v podstatě vždy o poruchu energetické bilance, tedy o nerovnováhu mezi příjmem a výdejem energie ve prospěch příjmu. Léčení nadváhy znamená zásah do fyzické i psychické rovnováhy a je závislé na motivaci pacienta. Pacient musí upravit svoji životosprávu a zvýšit tělesnou aktivitu. U lidí s výraznou nadváhou je větší

¹² „FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar 2002, s. 248

pravděpodobnost, že vážněji onemocní než lidé štíhlí. Také se dožívají nižšího věku (Keller, Meier, Bertolli, 1993; Fořt, 2004).

Rizika onemocnění spojených s výraznou nadváhou:

Obezita ženského typu (gynoidního, česky „hruškovitého“) je charakterizována silnými stehny a zadkem, boky a případně i prsy. Obezita u žen je spojena s rizikem vzniku těchto chorob: osteoporóza, sterilita, žlučnickové kameny, artróza, křečové žíly, rakovina prsu, dělohy a vaječníků, vznik nebo zvýraznění celulitidy.

Obezita mužského typu (androidního) se vyznačuje především relativně hubenými dolními končetinami a velkým vystupujícím břichem. Způsobuje především vznik nebo zhoršení některých chorob, jako jsou: oběhová onemocnění, diabetes, nádory tlustého střeva, impotence, astma (Fořt, 2001).

$$BMI = \frac{\text{tělesná hmotnost v kg}}{(\text{tělesná výška v m})^2}$$

Obrázek 3 - Základním ukazatelem obezity je Body Mass Index – zkráceně BMI.

„Definice obezity, užívaná v USA (National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES II – Study, 85. Percentil): o obezitu jde tehdy, je-li BMI u ženy > 27,3 a u muže > 27,8. Odpovídá asi 20 % zvýšení nad ideální hmotnost.“¹³.

V populaci se můžeme setkat s hodnoty indexu v rozmezí přibližně 15 (závažná podvýživa) až přes 40 (morbidní obezita). BMI pod 18,5 je považováno za podváhu, která může být příznakem nějaké poruchy ve stravování či jiného zdravotního problému. BMI nad 25 se považuje za nadváhu a nad 30 za obezitu (Konopka, 2004).

1.3.2 Anorexie

Anorexie je psychogenní porucha postoje k jídlu, která postihuje zejména mladistvé a mladé dospělé ženy. Lidé s nemocí zvanou anorexia nervosa buď trvale omezují příjem potravy, nebo střídavě omezují potravu a pak se přejídají. Mají intenzivní strach ze zvýšení

13 KELLER,U.; MEIER,R.; BERTOLLI,S. *Klinická výživa*. Praha : Scientia medica 1993, s. 147

hmotnosti, proto snižují příjem tuků v potravě až k extrémním hodnotám. Většina pacientů nepřiměřeným způsobem vnímá své vlastní tělo, kdy si připadají „tlustí (é)“ v případech, kdy se zjevně jedná o podvýživu. Často dochází v jejím důsledku k dlouhodobé tělesné i duševní invaliditě a nezřídka končí i smrtelně. Léčba anorexie je zdoluhavý a obtížný proces, často s minimálním výsledkem. Je důležité, aby pacient akceptoval terapeuta a uvědomil si podstatu a existenci choroby (Keller, Meier, Bertolli, 1993; Fořt, 2005).

1.3.3 Bulimie

Stejně jako při anorexii jedná se při bulimii o psychogenní poruchu přístupu k jídlu, která nejčastěji postihuje ženy ve věku 16-22 let. Osoby s nemocí zvanou bulimia nervosa konzumují neobvykle velké množství potravy během krátkého období, kdy ztrácejí kontrolu nad tím, kolik potravin sní a nejsou schopni zastavit přejídání. Poté se vyprazdňují úmyslným vyvoláním zvracení nebo zneužíváním projímadel. Většinou jde o ženy, které mají obavu z obezity a sledují svoji hmotnost. Léčba bulimie má za úkol pacientovi pomoci regulovat jídelní zvyklosti, jejich úpravou docílit zlepšení stavu a pomoci mu přiměřeně reagovat na negativní pocity (Keller, Meier, Bertolli, 1993; Clarková, 2000).

1.4 Wellness neboli „cvičení pro zdraví“

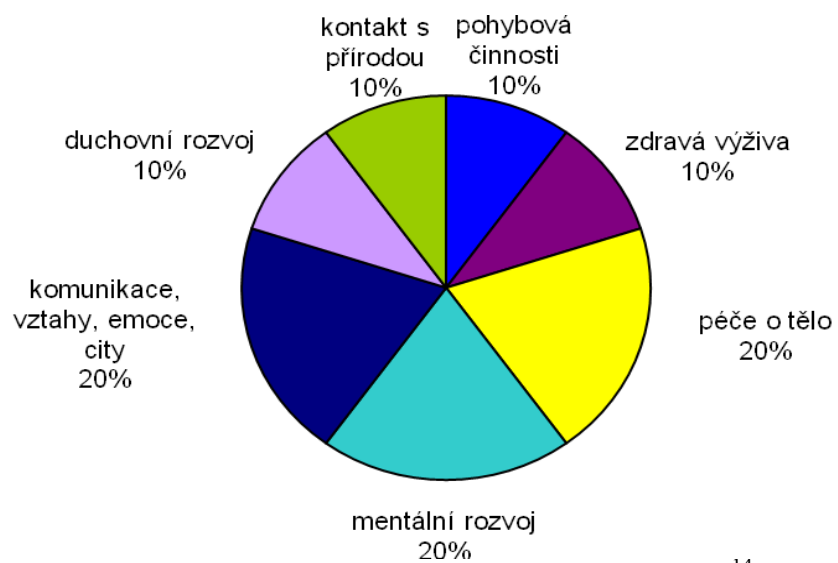
Již ve starověkém Řecku, zejména v Athénách, najdeme prapůvodní prvky wellness. Tělesná cvičení, fyzická zdatnost se rozvíjely ve společnostech, kde se v danou dobu vedly ať už obranné, či útočné války. Ve 12 letech vstupovali chlapci do gymnázií, kde procházeli nejen gymnastickou a intelektuální přípravou, ale také projevovali zdatnost při různých atletických hrách mladíků, které byly později velmi časté v závěrečné fázi vojenské přípravy. Pěstoval se zde princip kalokagathie, tj. princip duševní a fyzické rovnováhy. Pojímání kalokagathie vedlo k tomu, že člověk přikládal vznik harmonie péči o

obě části, ze kterých je složen: tělo a duše. Jedině věnováním se obojímu se člověk stával harmonickým. Sport byl sice v Athénách výslovně mužskou záležitostí, protože ženy byly v Athénách vyloučeny z veřejného prostoru, dnes je sport v rámci wellness oblíbenou aktivitou mužů i žen (Šíp, 2008).

Wellness je zkratkou výrazu dr. Coopera „well-being“, neboli „cvičení pro zdraví“. Cílem této aktivity je docílení stavu, kdy se člověk „cítí dobře“ díky dobré fyzické i psychické kondici a celkovému zdraví. Pravidelně cvičící část populace se s nejvyšší pravděpodobností dožije vyššího věku než necvičící a významně si zlepši kvalitu života. Rekreační sport v rámci wellness je aktivita, kdy zátěž má relativně nízkou intenzitu (do 70 % maximální individuální tepové frekvence) po poměrně krátkou dobu. V průběhu aktivity nedochází opakovaně k dosažení nebo překročení intenzity anaerobního prahu. Rekreační sport je základem zdravotní prevence a může být provozován každodenně. Wellness v sobě zahrnuje také správnou výživu, pozitivní přístup k životu a péči o tělesnou schránku. Tento trend správného životního stylu zajišťuje zkvalitnění spánku, větší zájem o kvalitu výživy a tím snížené riziko vývoje nadváhy, vyšší oběhovou a respirační zdatnost, vyšší odolnost proti stresu, lepší kvalitu života ve vyšším věku a další zdravotní přínosy (Fořt, 2002; Blahušová, 2005).

Jedním z činitelů v kontextu výchovy k pohybově aktivnímu a zdravému životnímu stylu člověka je školní tělesná výchova. Zatímco u dospělých je hledání optimálních intervenčních programů na efektivní zvýšení pohybové aktivity obtížné, u dětí a mládeže je situace jednodušší. Školní prostředí je vhodné pro realizaci programů pro zvýšení zájmu o pohybovou aktivitu, neboť zde děti tráví podstatnou část školního dne a může se zde kumulovat pohybový, nutriční a výchovně-vzdělávací efekt. Důležité je prolínání „života školy“ s „životem mimo školu“ a utváření pozitivního vztahu žáků a studentů k pravidelné, celoživotní a dobrovolné realizaci pohybové aktivity, protože pravidelná účast dětí a mládeže v organizovaných formách pohybové aktivity pozitivně ovlivňuje její vyšší provádění i v dospělosti (Tělesná kultura, 2009).

Podle Hany Cathaly je oblast wellness jako koláč o mnoha dílech (obr. 2), aby nám chutnal, tak musí obsahovat:



Graf 1 - Skladba wellness podle Hany Cathaly¹⁴

¹⁴ CATHALA, H. Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Praha: Grada, 2007, s. 17.

2. Cíle práce

Ve výzkumné části bude jako metoda použit dotazník, který po následném zpracování vyhodnotí rozdíl mezi stravovacími návyky žen na vysoké škole a náhodně vybranou populací žen ve stejné věkové kategorii. Na konci bakalářské práce bude následovat zhodnocení, vhodné změny ve stravování a návrh vhodných potravin pro sestavení optimálního jídelníčku.

2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je porovnat stravovací návyky studentek na TUL ve věku 20-25 let s náhodně vybranou populací žen stejné věkové kategorie.

2.2 Dílčí úkoly

1. Syntéza poznatků – nalézt vhodnou literaturu sloužící k seznámení se s problematikou výživy obecně a specializovat se zejména na stravování žen. Dále poukázat na zdravý životní styl, vhodné složení stravy a příjem energie.

2. Zjistit data pomocí dotazníku – provést šetření pomocí standardizovaného dotazníku u záměrně vybraných žen studujících TUL v Liberci a u náhodně vybrané populace žen stejné věkové kategorie.

3. Provést komparaci výsledků – porovnat výsledky šetření, vypočítat a porovnat průměrnou hodnotu body mass indexu u obou skupin žen, provést procentuální porovnání některých zjištěných dat obou výzkumných souborů, vytvořit grafické znázornění výsledků.

4. Provést interpretaci výsledků – vyložit, zhodnotit a porovnat zpracované výsledky, sestavit přehled vhodných potravin pro optimální jídelníček na celý týden.

3. Metodika

3.1 Použitá metoda

Moje šetření bylo provedeno pomocí standardizovaného dotazníku s názvem Znalosti výživy (viz příloha č. 1), který byl ověřen v BML FTVS UK Praha. Dotazník vznikl za spolupráce s Paedr. R. Dlouhou, Csc. a použit v diplomové práci „Monitorování výskytu rizikových faktorů cévních onemocnění u sportující a nespportující populace“ v roce 2001 na FTVS UK Praha, jejichž autorkou je Kateřina Rálková.

Dotazník je tvořen 10 otázkami, z nichž některé jsou otevřené, jiné uzavřené. Zaměřuje se na znalosti v oblasti výživy. V první části zjišťuje, zda se testovaná žena zajímá o výživu, pokud ano, odkud čerpá informace a zda se řídí zásadami zdravé výživy. Dále zde odpovídá na to, podle čeho si vybírá svoji stravu, kolikrát denně jí a jaký procentuální podíl mají jednotlivá jídla z celkového denního příjmu. Závěr je věnovaný pitnému režimu při pohybové aktivitě a suplementaci ve výživě.

3.2 Organizace sběru dat

Sběr dat byl u jedné skupiny proveden záměrně, kdy jsem rozdala 100 dotazníků na jednotlivých fakultách TUL. Druhou skupinu stejného počtu žen mého výzkumného souboru jsem získala náhodně na různých veřejných místech po celé ČR.

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

I. výzkumný soubor - ženy studující prezenční formou na TUL v Liberci ve věku 20–25 let (fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, strojní, hospodářská, textilní a fakulta architektury).

II. výzkumný soubor - ženy běžné populace různého vzdělání ve věku 20-25 let žijící na území ČR. Ženy vyplňovaly dotazník na různých frekventovaných místech v Jičíně a okolí, Hradci Králové a Praze.

3.4 Vlastní realizace výzkumu

Vyplnění dotazníku výzkumnými soubory.

Časový harmonogram:

- Prostudování odborné literatury týkající se výživy a zdravého životního stylu – prosinec 2009,
- Vyplnění dotazníku výzkumnými soubory – leden 2010,
- Zpracování výsledků dotazníkového šetření – březen 2010.

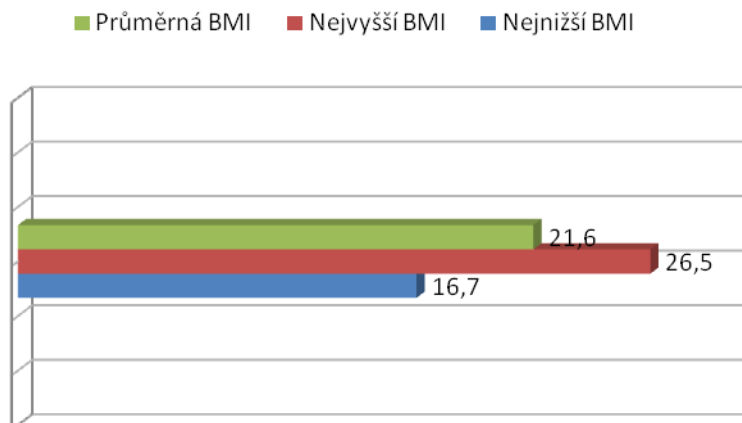
3.5 Matematicko-statistické zpracování některých otázek dotazníku

Pro názornost a přehlednost byly některé otázky přeneseny pomocí matematicko-statistického zpracování do grafů. Použité metody: aritmetický průměr, poměrové ukazatelé (např.: BMI), procentuální počet.

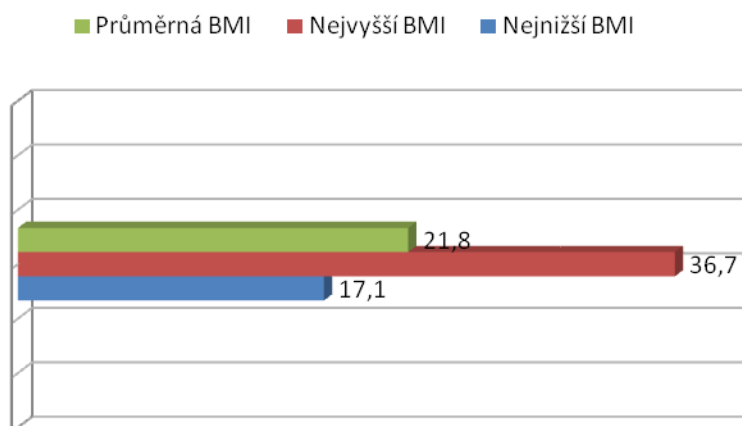
Tabulka 2 – Body mass index

	Respondent	
	Ženy běžné populace	Studentky TUL
Nejnižší BMI	16,7	17,1
Nejvyšší BMI	26,5	36,7
Průměrná BMI	21,6	21,8

Pozn.: **BMI** – $\frac{\text{tělesná hmotnost v kg}}{(\text{tělesná výška v m})^2}$



Graf 2 – BMI – ženy běžné populace



Graf 3 – BMI – studentky TUL

Interpretace výsledků:

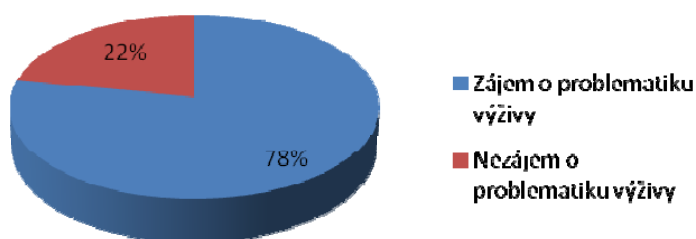
Zjištěná průměrná hodnota BMI se u respondentek obou výzkumných souborů příliš neliší, u žen běžné populace je 21,6 a u studentek TUL 21,8. Tato průměrná hodnota odpovídá normě a také optimálnímu poměru výšky postavy k hmotnosti těla.

Nejnižší BMI, který byl v dotaznících zaznamenán byl u žen běžné populace 16,7 a u studentek TUL 17,1. Obě hodnoty BMI jsou znakem podváhy nebo tendencí k podvýživě a hrozí zde zdravotní rizika.

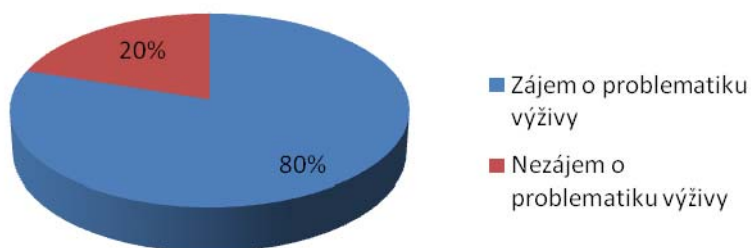
Nejvyšší naměřené BMI u žen běžné populace činí 26,5 a u studentek TUL 36,7. Hodnota BMI 26,5 naznačuje mírnou nadváhu, kterou lze odstranit úpravou jídelníčku a pravidelným pohybem. Hodnota BMI 36,7 naznačuje obezitu, která může způsobit zdravotní rizika.

Tabulka 3 - Zájem respondentek o problematiku výživy a zdroj čerpání informací

	Respondentky			
	Ženy běžné populace		Studentky TUL	
	počet	%	počet	%
Celkový počet respondentek	100	100	100	100
Zájem o problematiku výživy	78	78	80	80
Zdroj čerpání info	škola	0	16	16
	noviny, tisk	57	42	42
	rodina	12	15	15
	lékař	9	7	7
Nezájem o problematiku výživy	22	22	20	20



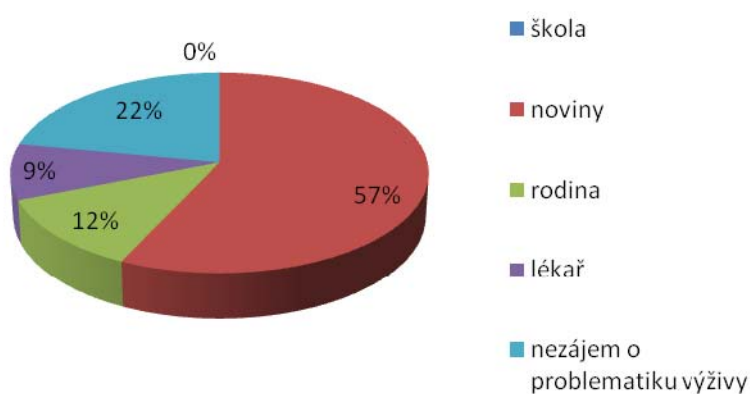
Graf 4 - Zájem respondentek o problematiku výživy a zdroj čerpání informací (ženy běžné populace)



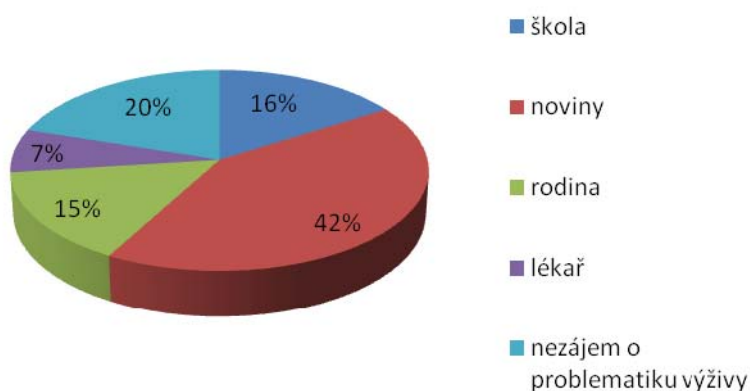
Graf 5 - Zájem respondentek o problematiku výživy a zdroj čerpání informací (studentky TUL)

Interpretace výsledků:

Z dotazníků je patrné, že převážná většina respondentek se zajímá o problematiku výživy. U žen běžné populace 78 % všech dotazovaných projevuje zájem o problematiku výživy a čerpá informace o této problematice z různých zdrojů a u studentek TUL 80 % všech dotazovaných. Zbylá část neprojevuje zájem a nečerpá vědomě informace z žádných zdrojů.



Graf 6 – Zdroj čerpání informací (ženy běžné populace)



Graf 7 – Zdroj čerpání informací (studentky TUL)

Interpretace výsledků:

Respondentky, které projevují zájem o problematiku výživy (78 %) čerpají informace o této problematice z různých zdrojů, tj. noviny a tisk, rodina, škola, lékař.

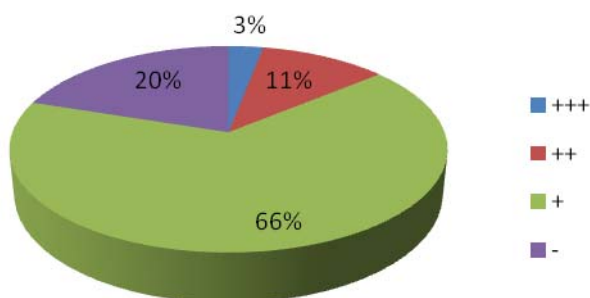
Ženy běžné populace nalézají informace o výživě z 57 % v novinách a tisku, 12 % žen se dozvídá informace ve své rodině a 9 % žen se radí se svým lékařem.

Zdroj čerpání informací o výživě u studentek TUL se podstatně liší. Jen 42 % studentek se dozvídá informace v novinách a tisku, protože zdrojem informací u 16 % studentek je škola a u 12 % rodina. Pouze 7 % studentek konzultuje svou výživu se svým lékařem.

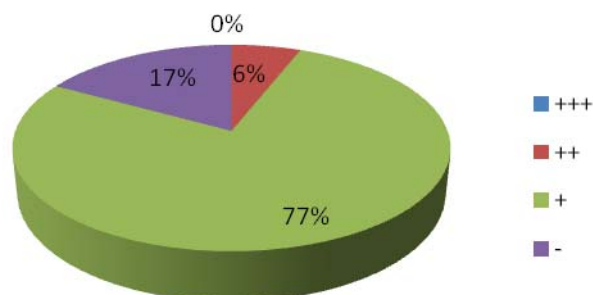
Tabulka 4 - Stupeň dodržování zásad správné výživy

		Respondentky	
		Ženy běžné populace (v %)	Studentky TUL (v %)
Celkový počet žen		100	100
Stupeň dodržování zásad správné výživy	+++	3	0
	++	11	6
	+	66	77
	-	20	17

Pozn. : +++ - ano, striktně
 ++ - ano, přemáhám se
 + - ano, ale někdy je poruším
 - - ne, odmítám jakékoliv zásady



Graf 8 – Stupeň dodržování zásad správné výživy (ženy běžné populace)



Graf 9 – Stupeň dodržování zásad správné výživy (studentky TUL)

Interpretace výsledků:

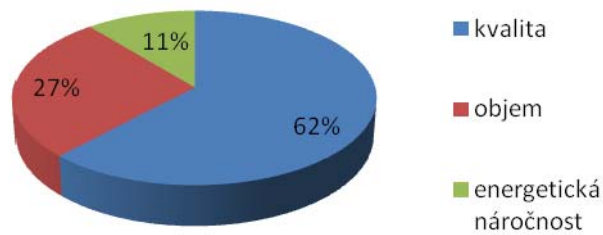
Další otázka, kterou respondentky v dotazníku vyplňovaly, se týkala dodržování zásad správné výživy. Oba výzkumné soubory v převážné části dodržují zásady správné výživy. Zásady správné výživy dodržuje 80 % žen běžné populace a 83 % studentek TUL.

Ženy běžné populace se řídí v 66 % zásadami správné výživy, ale někdy i tyto zásady poruší. 20 % žen běžné populace se neřídí žádnými zásadami správné výživy a 11 % žen se přemáhají a tyto zásady dodržují. Jen 3 % žen striktně dodržuje zásady správné výživy, což znamená, že je většinou nikdy neporuší.

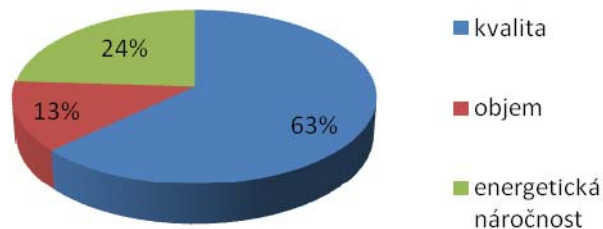
Žádná z dotazovaných studentek TUL se striktně neřídí zásadami správné výživy. Pouze 6 % studentek TUL dodržuje tyto zásady, ale musí se přemáhat. Celých 17 % respondentek odmítá jakékoliv zásady a zbylých 77 % dodržuje tyto zásady, ale někdy je poruší.

Tabulka 5 – Hodnocení stravy (potravin) podle daných kritérií

		Respondentky	
		Ženy běžné populace (v %)	Studentky TUL (v %)
Celkový počet žen		100	100
Kritérium hodnocení stravy (potravin)	kvalita	62	63
	objem	27	13
	energetická náročnost	11	24



Graf 10 – Hodnocení stravy (potravin) podle daných kritérií (ženy běžné populace)



Graf 11 – Hodnocení stravy (potravin) podle daných kritérií (studentky TUL)

Interpretace výsledků:

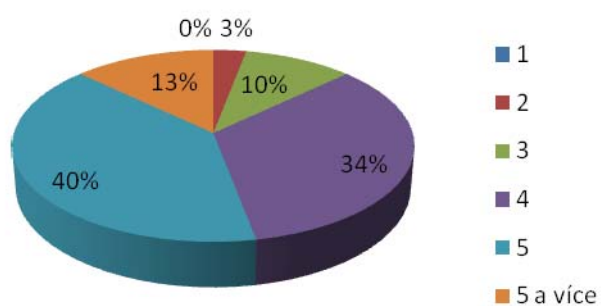
Dotazované respondentky odpovídaly také na otázku, podle jakých kritérií hodnotí stravu (potravinu), které konzumují. Zda podle kvality, objemu nebo energetické náročnosti potravin.

Z obou grafů je zřejmé, že u obou výzkumných souborů převažuje hodnocení stravy podle kvality potravin a to u 62 % žen běžné populace a u 63 % studentek TUL.

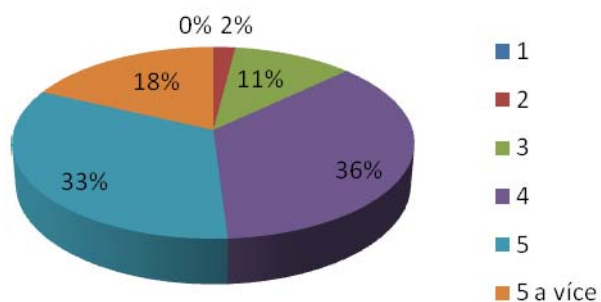
V dalších kritériích nalezneme značné rozdíly. Nejdůležitějším kritériem pro výběr stravy je u 27 % žen běžné populace a u 13 % studentek TUL objem potravy. Zato 11 % žen běžné populace a 24 % studentek TUL si vybírá stravu podle toho, jakou má energetickou náročnost.

Tabulka 6 – Počet jídel za den

		Respondentky	
		Ženy běžné populace (v %)	Studentky TUL (v %)
Celkový počet žen		100	100
Počet jídel za den	1	0	0
	2	3	2
	3	10	11
	4	34	36
	5	40	33
	5 a více	13	18



Graf 12 – Počet jídel za den (ženy běžné populace)



Graf 13 – Počet jídel za den (studentky TUL)

Interpretace výsledků:

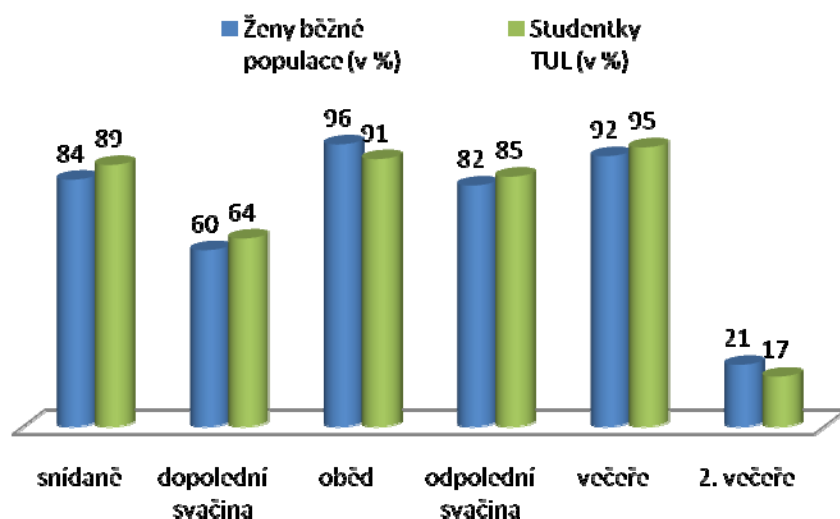
Dalším kritériem pro zjištění stravovacích zvyklostí výzkumných souborů byla otázka týkající se počtu jídel za den, neboli kolikrát denně se respondentky stravují.

Z prvního grafu je patrné, že 40 % žen běžné populace se stravuje 5x denně, 34 % jí 4x denně, 13 % žen běžné populace dělí svoji stravu do pěti a více dávek, 13 % si čas na stravu udělá 3 x denně a 3 % dotazovaných 2x denně. Nikdo z respondentek se nestravuje pouze 1x denně.

Druhý výzkumný soubor (studentky TUL) se nejčastěji stravuje 4x denně, a to 36 % všech dotazovaných, 33 % studentek TUL jí 5x denně, 18 % se stravuje v pěti a více dávkách a 11 % všech dotazovaných studentek TUL dělí svoji stravu do tří dávek. Pouze 2 % jí 2x denně a ani ve druhém výzkumném souboru není nikdo pouze 1x denně.

Tabulka 7 – Typ jídla

		Respondentky	
		Ženy běžné populace (v %)	Studentky TUL (v %)
Typ jídla	snídaně	84	89
	dopolední svačina	60	64
	oběd	96	91
	odpolední svačina	82	85
	večeře	92	95
	2. večeře	21	17



Graf 14 – Typ jídla

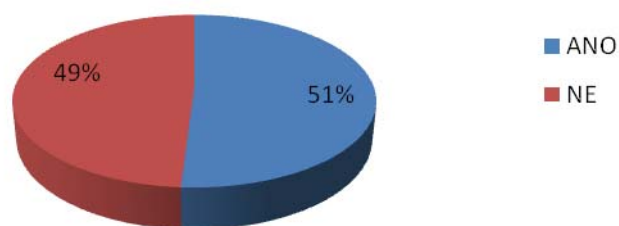
Interpretace výsledků:

Otázka, která úzce souvisí s předešlou otázkou, se týká typů jídel, které ženy běžné populace a studentky TUL přes den snědí. Ve výsledcích u obou výzkumných souborů nalezneme jen nepatrné rozdíly.

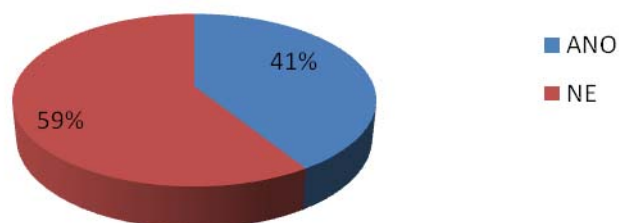
Svůj den začíná snídaní celých 84 % žen běžné populace a 89 % studentek TUL, ve výsledku u dopolední svačiny je zřejmý rozdíl 4%, kdy 60 % žen běžné populace dopoledne svačí a 64 % studentek TUL dopoledne nesvačí. Obědovou přestávku má 96 % žen běžné populace a 91 % studentek TUL. Větší procento žen svačí odpoledne než dopoledne, a to 82 % žen běžné populace a 85 % studentek TUL. Večeři jí 92 % žen běžné populace a 95 % studentek TUL. Pozdní, druhou večeři, má nejméně dotazovaných, pouze 21 % žen běžné populace a 17 % studentek TUL.

Tabulka 8 – Používání výživových (potravinových) doplňků

		Respondentky	
		Ženy běžné populace (v %)	Studentky TUL (v %)
Celkový počet žen		100	100
Používání výživových (potravinových) doplňků	ANO	51	41
	NE	49	59



Graf 15 – Používání výživových (potravinových) doplňků (ženy běžné populace)



Graf 16 – Používání výživových (potravinových) doplňků (studentky TUL)

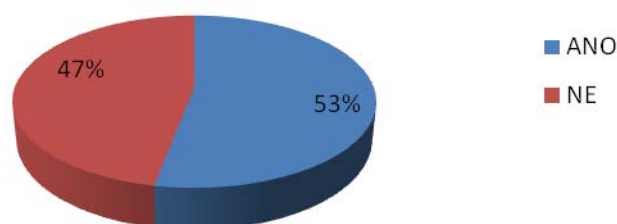
Interpretace výsledků:

Další dotaz je zaměřen na používání výživových (potravinových) neboli vitaminů, minerálů, enzymů, přírodních imunostimulantů a dalších.

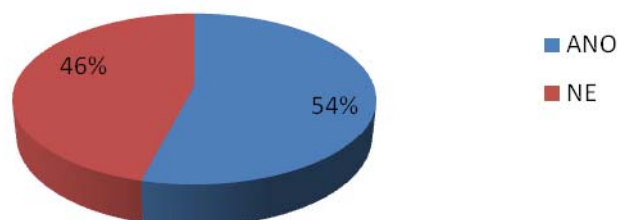
Z uvedených grafů je patrné, že ženy běžné populace používají více potravinové doplňky než studentky TUL, rozdíl je v 10 %, kdy potravinové doplňky používá 51 % žen běžné populace a studentek TUL jen 41 %.

Tabulka 9 – Pokus žen o dietu či výživové doporučení

		Respondentky	
		Ženy běžné populace (v %)	Studentky TUL (v %)
Celkový počet žen		100	100
Dieta či výživové doporučení	ANO	53	54
	NE	47	46



Graf 17 – Pokus žen o dietu či výživové doporučení (ženy běžné populace)



Graf 18 – Pokus žen o dietu či výživové doporučení (studentky TUL)

Interpretace výsledků:

V závěru dotazníku respondentky odpovídaly na otázku, zdali se někdy pokusily o nějakou dietu či výživové doporučení. Výsledky obou výzkumných souborů jsou téměř totožné. O dietu či výživové doporučení se pokusilo celkem 53 % žen běžné populace a 54 % studentek.

4. Hodnocení výsledků

4.1 Porovnání a vyhodnocení výsledků

Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že v dnešní době se čím dál více žen zajímá o problematiku výživy a o zdravý životní styl. Procentuální zájem o tuto problematiku mezi ženami ve výzkumných souborech byl téměř stejný, rozdíl se dá spatřit pouze ve zdrojích čerpání informací. Ženy běžné populace získávají informace o výživě více v novinách a tisku než studentky TUL. Potěšujícím zjištěním je to, že část studentek TUL se dozvídá informace o problematice výživy a zdravém životním stylu ve škole, protože toto téma se dnes stává důležitým tématem ve vzdělávání.

Převážná většina respondentek se zajímá o problematiku výživy a snaží se dodržovat zásady správné výživy. Nejvíce respondentek tyto zásady dodržuje, ale někdy tyto zásady poruší. Myslím si, že to je zdravý pohled na stravování, protože nic se nemá přehánět, jako v případě striktního dodržování zásad správné výživy. Mezi respondentkami můžeme spatřit také ty, které odmítají veškeré zásady správné výživy. Mezi ženami běžné populace se jich najde více než mezi studentkami TUL. Špatné stravovací návyky mohou v pozdějším věku způsobit celou řadu zdravotních problémů, proto by měly začít věnovat pozornost pravidelnosti a rozmanitosti své stravy, aby rizikům předešly.

Dotazníkové šetření přineslo výsledky, které ukazují, podle jakých kritérií respondentky hodnotí svoji stravu, neboli podle čeho si vybírají potraviny, které konzumují. Více než polovina žen běžné populace i studentek TUL, kdy rozdíl v odpovědích můžeme spatřit pouze v jednom procentu, si vybírá potraviny podle kvality, což je nejdůležitější hledisko při sestavování zdravého a vyváženého jídelníčku. Pro zbylé procento žen běžné populace je nejdůležitější objem potravy a pro zbytek šetřené populace energetická náročnost. Pro ostatní studentky TUL, u kterých není nejdůležitější kritérium kvalita potravin, převažuje jako hlavní kritérium pro výběr energetická náročnost potravin, a poté objem potravy. Všechny tyto hlediska bychom měli brát v potaz, když sestavujeme optimální jídelníček, největší pozornost si však při výběru potravin zaslouží výživová kvalita potravin. Energetická náročnost a objem potravin jsou individuální záležitosti, která závisí také na míře pohybové aktivity.

Méně než polovina dotazovaných žen konzumuje doporučený počet jídel - 5x denně se stravuje méně než polovina žen běžné populace a studentek TUL. Studentky TUL se stravují nejčastěji 4x denně. Špatné rozložení energetického příjmu v průběhu dne je příčinou únavy, nedostatku energie k pracovnímu výkonu v době, kdy je požadován, v době školní výuky. Při četnosti příjmu 2 a méně jídel denně hrozí riziko nedostatku živin, vitamínů a minerálů, avšak ve výzkumu bylo zjištěno, že 2x denně a méně se stravuje pouze malé procento žen obou výzkumných souborů.

Dále bylo zjištěno, že ženy běžné populace vynechávají ve více případech snídani než studentky TUL, na druhé straně si zase více žen běžné populace udělá čas na oběd než druhá skupina šetřených. Je možné, že ženy běžné populace, které jsou v pracovním procesu raději ráno spí, než aby si udělaly čas na snídani, a stravují se až v práci v dopolední přestávce. Studentky TUL zase na druhé straně mají často výuku přes poledne, proto nahradí oběd nějakou sušenkou a oběd jednoduše vynechají. V tomto případě často přichází v pozdějších hodinách únava, neovladatelný hlad a chuť na sladké.

Potravinové doplňky používá více žen běžné populace než studentek TUL. Podle mého názoru je používání výživových doplňků čistě individuální záležitostí každé ženy, která závisí na zdravotním stavu, aktuálním nároku na psychickou kondici, věku, ročním období a pohybové aktivitě. Důležitá je zejména strava bohatá na vitamíny a minerály.

Téměř stejné procento respondovaných žen obou výzkumných souborů se někdy pokusilo o dietu či výživové doporučení, a to více než padesát procent. Málokterá žena je v každém období svého života spokojena se svoji postavou a snaží se vymyslet způsob, jak přebytečná kila odstranit, často nesmyslnými nízkokalorickými dietami, které nepokrývají základní denní potřebu vitamínů a minerálů. Na začátku výzkumu jsme se dozvěděli, že jen malá část respondovaných žen, (méně však studentky TUL) konzultuje svoji životosprávu s lékařem. Pokud chceme změnit životní styl a trvale zhubnout, měli bychom navštívit lékaře, zjistit svůj aktuální zdravotní stav a získat případná doporučení ve věci stravy a pohybu.

4.2 Tři hlavní pravidla pro zdravé stravování

Při výběru potravin se snažte dodržovat tři hlavní pravidla zdravého stravování:

1. Rozmanitost

Každá potravina obsahuje pouze některé živiny. Například pomeranče obsahují vitamin C a sacharidy, ale není v nich železo ani bílkoviny. Hovězí maso je bohaté naopak na železo a bílkoviny, ale není v něm žádný vitamin C a sacharidy. Nejrozumnější je kombinovat a obměňovat konzumované potraviny tak, abychom přijímali všechny nezbytné živiny.

2. Přiměřenost

Dokonce i kola a chipsy, mohou zapadnout do dobře vyváženého jídelníčku, jsou-li konzumovány v přiměřeném množství. Stačí jenom vyvážit příjem méně vhodných potravin obsahujících jednoduché sacharidy a tuky nutričně bohatším jídlem následující den. Například vhodnou kompenzací pro tučný párek a bílé pečivo k snídani může být nízkotučný kuřecí sendvič k obědu. Ačkoli žádnou potravinu nelze považovat za vyloženě nezdravou, příliš mnoho nutričně nevhodných potravin může znamenat nezdravý způsob stravování.

3. Prospěšnost

Je důležité si vybírat přírodní nebo jen lehce zpracované potraviny tak často, jak je to možné. Měli bychom si vybírat spíše chléb celozrnný než bílý, jablka raději než jablečný džus, opékané brambory místo chipsů. Přírodní potraviny mají obvykle mnohem vyšší výživovou hodnotu a obsahují méně pochybných konzervačních a dochucovacích přísad. Při tvorbě správného stravovacího plánu mějte vždy na paměti obrázek potravinové pyramidy (Clarková, 2000).

„Každý, kdo chce upravit svou postavu, by měl přidat pravidelnost ve stravování a každodenní sport. Naopak musí ubrat alkohol, omezit živočišné tuky, rafinovaný cukr a sůl ve stravě. Jídlo by měl konzumovat pokud možno pravidelně, v klidu a v pohodové

atmosféře. Důležitý je i optimismus, dostatek odpočinku a přátelských kontaktů. Zapomenout nesmíme ani na zdravé sebevědomí.“¹⁵

4.3 Rady a tipy k sestavení optimálního jídelníčku

1. Snídaně

Pro mnoho žen je prvním jídlem oběd, jiné si k snídani dopřávají zcela nevhodná jídla. Snídaně a dopolední svačina by přitom měly být nedílnou součástí jídelníčku a měly by dodat tělu okolo 25 % denní energie. Životní režim většiny z nás je nastaven tak, že nejaktivnější jsme dopoledne, a proto tělo potřebuje dodat energii už ráno. Určitě by měla obsahovat množství kvalitních sacharidů (pozor, nikoli cukrů), bílkovin, vlákniny a vitamínů. Kvalitní sacharidy jsou obsaženy v ovesných vločkách, celozrnném pečivu nebo v ovoci.

Příklady vyvážené snídaně:

a) *Racionální jablkový salát s ořechy* – jablko nakrájené na malé kousky, 3 lžice ovesných vloček, hrozinky, vlašské ořechy, lžice medu, 1 dl ananasového džusu

b) *Sendvič se s pomazánkou ze sýra Cottage* – 2 plátky celozitného celozrnného chleba (nebo graham), kelímkový čerstvý sýr Cottage, koření dle vlastní volby, rajčata nebo petrželová nať

c) *Jogurt pokaždé jinak*

bílý jogurt (Hollandia – 3,5 % tuku) +	- opražené ovesné vločky a med
	- mletý mák smíchaný s přírodním cukrem
	- banán, corn-flakes, slunečnicová jádra nebo strouhané oříšky

d) *Sendvič ze žitného chleba se sýrem Mozzarella* – 2 plátky celozitného celozrnného chleba, krájená Mozzarella, cherry rajčata

15 FOŘT,P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada 2005, s. 77

e) *Lívance mnoha variací*

Základní těsto: směs mouk 200g, 1 dl vody a 1 dl mléka, 1 lžička přírodního cukru, špetka skořice

Lívance

Makrobiotické: směs hladké pšeničné a grahamové mouky

Sojové: směs hladké pšeničné a hladké sojové mouky

Amarantové: směs pšeničné hladké a amarantové mouky

Proteinové: směs sojové a kukuřičné mouky s přidavkem 2 vaječných bílků

Ovesné: směs grahamové a hladké pšeničné mouky a mletých vloček

Lívance můžete potřít celou řadou jednoduchých „nátěrek“: medem, javorovým sirupem, bílým netučným jogurtem, mletým mákem smíchaným s povidly, atd.

2. Dopolnední a odpolední svačina

Správná svačina by měla obsahovat výživné a pohodlně dostupné položky. Nejdůležitější svačinou je ovoce, protože je plné vitaminů a chrání zdraví. Svačina může být významnou částí výživy, protože pomáhá předejít pocitu nezvladatelného hladu a tím i přejídání se nevhodnými potravinami. Sladkosti patří do zdravé vyvážené výživy. Není nic špatného na koláčku nebo koblize jako moučníku po hodnotném, vyváženém obědě. Problém nastane, pokud koláče nebo koblihy budou vaším obědem. Pokud zjistíte, že máte neodolatelnou chuť na sladké, zvažte, zda konzumujete množství energie odpovídající vaší aktivitě. Je možné, že jste jen vyhladovělí, protože chuť na sladké je běžně znakem fyziologického hladovění. Zabraňte nadměrné konzumaci sladkostí příjmem více energie ke snídani a k obědu, tím se zbavíte nekontrolovaného přejídání sladkostmi v pozdním odpolední a večer.

Následující seznam přináší možnosti svačin a přesnídávek doma i na cestách:

a) *Suché směsi s cereáliemi*: celozrnné cereálie se sušeným ovocem a skořicí

b) *Suchary*: sezamové, pšeničné a další nízkotučné druhy

c) *Čerstvé ovoce*: pomeranče, banány, jablka nebo každé jiné čerstvé ovoce

d) *Sušené ovoce*: jablka, ananas, brusinky, banány, meruňky nebo každé jiné pokud možno

neproslazené ovoce

e) *Müsli tyčinky*: ovocné nebo oříškové bez polevy

f) *Grahamové slané tyčinky*

g) *kefír bio 150 ml*

3. Oběd

Tradičně bývá oběd největším jídlem dne, a to není správně. Když se při obědě přejíte, moc vám to neprospěje. Vaše tělo se plně soustředí na trávení velkého objemu stravy a vy se budete cítit unavení a ospalí. Proto je důležité vyvarovat se smažených jídel, která tělo spíše vyčerpají, než posílí a získat energii z přírodních zdrojů. Každé vyvážené jídlo obsahuje kvalitní proteiny (např. z libového masa), postupně se uvolňující sacharidy (přírodní rýže, brambory, zelenina nebo luštěniny) a zdravé tuky (z olivového oleje nebo oříšků).

Příklady vyváženého oběda:

a) *Dušený pstruh s brambory a zeleninou*

b) *Těstovinový salát s tuňákem*: tuňáka by měla doplnit zelenina, např. kukuřice, hrášek, mrkev

c) *Palačinka se špenátem*: palačinky z tmavé, třeba pohankové mouky, pečené nasucho plněné špenátem v kombinaci s brambory a zeleninou

d) *Kuřecí steak s dušenou zeleninou a brambory*

e) *Čočkový salát* – uvařená čočka smíchaná s uvařenými a nakrájenými brambory, šťáva z citronu, majoránka, kuřecí vývar, nadrobno nakrájené zeli

f) *kuřecí prsa s rýží, pórkem a žampiony*

4. Večeře

Večer se musí věnovat zvýšenou pozornost tomu, co jíte. Vyhnout se většímu množství sacharidů. Nejlepší volbou je proto zelená zelenina (špenát, brokolice, zelená paprika, kedlubna, hrášek, okurka, saláty a další), rajčata a paprika. Dále nesmí chybět bílkoviny (kousek masa), ale v omezeném množství, jinak by to mohlo narušit váš klidný

spánek. Na závěr přidejte esenciální mastné kyseliny, např. lžíci olivového oleje a hrstku slunečnicových semínek nebo jiných oříšků (s těmi opět šetřete). Večeře by měla být lehká

Jedním z nejčastějších důvodů tloustnutí bývá nekontrolované večerní hodování. Nepřejídejte se k obědu a pro večeře to platí dvojnásob. Vynecháváním jídel ničemu nepomůžete.

Příklady večeří:

a) celerová pomazánka, celozrnný chléb: smícháme nastrouhaný celer, přírodní tofu, 2 lžíce majonézy, stroužek česneku a nakrájená cibulka, pomazánku namažeme na celozrnný chléb

b) sendvič ze žitného chleba a sýra cottage a zeleninou

c) zelný salát s celozrnným pečivem: červené a bílé nakrouhané zelí, nakrájená cibule, nastrouhaná mrkev, lžíce majonézy

d) zeleninový salát s kuřecím masem: různé druhy zeleniny dle chuti s orestovaným kuřecím masem

e) mrkvový salát, opečený celozrnný chléb: smícháme nastrouhané mrkve a celer s cibulí a nastrouhaným uzeným tofu, podáváme s opečeným celozrnným chlebem

f) knackebrot žitný 2 plátky s Mozarelou a rajčaty (Fořt, 2002; Roger Pamplona, 1995).

5. Závěr

V dnešní hektické době je důležité, aby ženy přikládaly velký význam vyvážené stravě a pravidelné pohybové aktivitě. Správná strava a pravidelné cvičení přispívá největší měrou k celkovému fyzickému a psychickému zdraví.

V teoretické části mé bakalářské práce jsem se pokusila o vysvětlení poznatků, které se zabývají ženou a jejich správnou výživou. Závěr této kapitoly je věnovaný vysvětlení širokého pojmu wellness, který navazuje na starověké filozofie zdravého životního stylu, do něhož nepatří jen cvičení, ale také výživa.

V praktické části popisují vstupy a výstupy mnou provedeného výzkumu blíže viz kapitoly 3. a 4. Z provedeného dotazníkového šetření vyplývá, že dnešní ženy ve věku 20 - 25 let, bez ohledu na to, jestli jsou studentkami či pracujícími ženami, se zajímají o problematiku výživy. Snaží se o dodržování zásad správné výživy a vyhledávají zdroje informací o této problematice. Vyzdvihnout musím hodnotu BMI žen, která naměřena na začátku výzkumu, protože její hodnota odpovídá ve většině případů normě a optimálnímu poměru výšky postavy k hmotnosti těla.

Hlavním cílem mého výzkumu (praktické části) bylo porovnat stravovací návyky studentek na TUL s běžnou populací žen ve věku 20 – 25 let. Z provedeného výzkumu jsem došla k závěru, že stravovací návyky studentek na TUL s běžnou populací žen ve věku 20 – 25 let se liší v převážné většině sledovaných ukazatelů zanedbatelně. Diferenciaci dotazovaných skupin konkrétně demonstruje níže uvedená tabulka vybraných výstupů výzkumu:

Tabulka 10 – Diferenciace vybraných ukazatelů výzkumu

	Respondent		Rozdíl
	Ženy běžné populace	Studentky TUL	
Nejnižší BMI	16,7	17,1	+ 0,4
Nejvyšší BMI	26,5	36,7	+ 10,2
Průměrná BMI	21,6	21,8	+ 0,2
Zájem o problematiku výživy	78 %	80 %	+ 2 %
Nejčtenější zdroj čerpání informací o problematice výživy	noviny, tisk	noviny, tisk	irelevantní

Stupeň dodržování zásad správné výživy – četnost stupně: ne, odmítám jakékoliv zásady	20 %	17 %	- 3 %
Stupeň dodržování zásad správné výživy – četnost stupně: ano, ale někdy je poruším	66 %	77 %	+ 11 %
Hodnocení stravy podle kvality potravin	62 %	63 %	+ 1%
Počet jídel za den (5 jídel denně – největší diference)	40 %	33 %	- 7 %
Používání výživových doplňků – ANO	51 %	41 %	- 10 %
Pokus žen o dietu či výživové doporučení - ANO	53 %	54 %	+ 1 %

6. Seznam použité literatury

- [1] BLAHUŠOVA, E. *Wellness, fitness*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2005. 235 s. ISBN 80-246-0891-X.
- [2] CATHALA, H. *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada, 2007. 168 s. ISBN 978-80-247-2323-5.
- [3] CLARKOVÁ, A. *Sportovní výživa*. 1. vyd. Praha : Grada, 2000. 272 s. ISBN 80-247-9047-5.
- [4] FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. 1. vyd. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2001. 190 s. ISBN 80-86462-02-1.
- [5] FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. 1. vyd. Praha : IKAR, 2002. 352 s. ISBN 80-249-0124-2.
- [6] FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha : Grada 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9.
- [7] KELLER,U.; MEIER,R.; BERTOLLI,S. *Klinická výživa*. Praha: Scientia medica, 1993, 236 s. ISBN 80-85526-08-5.
- [8] KLESCHT, V. *Přirozené zdraví aneb jak si nevyrobět nemoci*. Brno: Poznání 2006. 141 s. ISBN 80-239-7324-X.
- [9] KONOPKA, P. *Sportovní výživa*. České Budějovice: KOPP nakl., 2004. 125 s. ISBN 80-7232-228-1.
- [10] PROVAZNÍK, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi – II. Výživa*. Praha: Fortuna, 1995. 104 s. ISBN 80-7168-227-6.
- [11] RÁLKOVÁ, K. *Monitorování výskytu rizikových faktorů cévních onemocnění u sportující a nesportující populace*. Praha, 2001. 94 s. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí práce Kinkorová Ivana.
- [12] ROGER PAMPLONA, J.D. *Vychutnej si život: Kniha o zdravé výživě*. Praha: Advent-Orion, 1995. 215 s. ISBN 80-7172-144-1.
- [13] ŠÍP, R. (ed.). *Kalokagathia: Ideál nebo Flatus vocis*. 1. vyd. Brno: Paido, 2008. 92 s. ISBN 80-210-4566-8.
- [14] ŠTERN, P. a kol. *Obecná a klinická biochemie pro bakalářské obory studia*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 220 s. ISBN 80-246-1025-2.
- [15] TĚLESNÁ KULTURA: *Recenzované periodikum Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci*. Sv. 32 (2) (červenec 2009). Olomouc: FTK UP, 2009. Vychází dvakrát ročně. ISSN 1211-6521.

- [16] WATERHOUSEOVÁ, D. *Jak přelstít ženské tukové buňky*. 1. vyd. Praha: Ikar 1995, 232 s. ISBN 80-85944-02-2.

Internetové zdroje:

- [1] BURIÁNOVÁ, T. *Vitaminy rozpustné ve vodě* [online], 2007 [cit. 2010-02-10]. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/vitaminy-rozpustne-ve-vode/>
- [2] Centrum správné výživy [online]. [cit. 2010-03-18]. Dostupné z: <http://www.spravnavyziva.cz/vyziva-zen/>
- [3] KULHÁNEK, J. Poruchy příjmu potravy [online], 2001 [cit. 2010-03-18]. Dostupné z: <http://zdravi.doktorka.cz/poruchy-prijmu-potravy/>

7. Seznam příloh

Přílohy:

Příloha č. 1 – Dotazník - Znalosti výživy

Příloha č. 1
Dotazník - Znalosti výživy

DOTAZNÍK KE ZNALOSTEM Z OBLASTI VÝŽIVY

Pohlaví:

Věk:

Výška: Hmotnost:

Dosažené vzdělání: základní vyučen(a) středoškolské vysokoškolské

1. Zajímá Vás oblast (problematika výživy)?

- ano – zajímá ne – nezajímá

2. Pokud Vás zajímá oblast výživy a to co jíte, odkud čerpáte informace?

- škola rodina
 noviny, časopisy, televize lékař

3. Řídíte se sám/sama zásadami správné výživy?

- ano – striktně ano – ale někdy je poruším
 ano – přemáhám se ne – odmítám jakékoliv zásady

pokud ano, jakými

4. Zkusil/a jste někdy nějakou dietu nebo nějaká výživová doporučení?

- ano ne

pokud ano, jaká (např. dělená strava, snížení hmotnosti, očistná kúra ...)

5. Kolikrát denně jíte (tj. počet dávek jídla za den)?

- jedenkrát čtyřikrát
 dvakrát pětkrát
 třikrát více než pětkrát (.....?)

6. Která jídla jíte?

- snídaně dopolední svačina
 oběd odpolední svačina
 večeře 2. večeře

7. Podle čeho hodnotíte svou stravu?

- kvalita objem energetická náročnost

8. Kolik procent z celkového denního příjmu (100 %) tvoří ve Vaší stravě jednotlivá jídla?

- snídaně % dopolední svačina %
oběd % odpolední svačina %
večeře % 2. večeře %

9. Pijete při cvičení (pohybové aktivitě)?

- ano ne

pokud ano, co, v jakém množství a za jakou dobu

10. Používáte nějaké výživové doplňky – vitamíny, minerály, spalovače tuků atd.?

- ano ne

pokud ano, jaké