



Začátek kalendářního roku je obdobím hubnoucích předsevzetí a diet. Pokud jste na tom stejně, můžete začít jednoduchým pravidlem: Půl talíře.

Půl talíře zeleniny a ovoce v každé porci podpoří nejen zdraví, ale přispěje i k prevenci obezity a dalších chronických nemocí. Ideální denní dávka podle Světové zdravotnické organizace činí 600 gramů ovoce a zeleniny (kromě brambor). Češi však podle ČSÚ konzumují jen cca 460 gramům denně.

„Zvýšení množství kvalitní zeleniny a ovoce v jídelníčku představuje jednu z nejjednodušších úprav, kterou může člověk provést, aby zlepšil své stravovací návyky. Ovoce a zelenina znamenají bohatý zdroj vitamínů, minerálních látek, vlákniny a celé řady fytonutrientů čili rostlinných látek, jako

jsou třeba různé antioxidanty. Ty pro nás sice nejsou esenciální, nebo o tom alespoň ještě nevíme, ale pokud je budeme přijímat, snižují riziko vzniku velkého množství onemocnění,“ vysvětluje Ing. Josef Soukup, Ph.D., nutriční poradce a osobní trenér, který je konzultantem projektu Půl talíře. ■

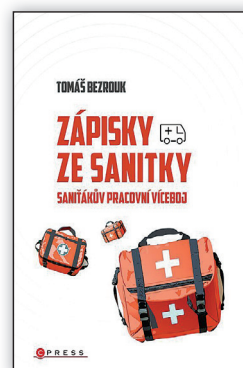
Bojujte proti otokům a křečovým žilám

Pocit těžkých nohou, metličky a křečové žily jsou problémem, který obtěžuje mnoho lidí, zejména žen. Zmírnit nepříjemné pocity občas dokáže i obyčejná chůze.

Máte sedavé zaměstnání nebo dlouho v práci stojíte? Chůze je podle odborníků skvělá prevence proti otokům nohou a vzniku křečových žil. „Většina pacientů má chronické žilní onemocnění často spojené až s metličkami a křečovými žilami, ale právě oteklé nohy, pocity těžkosti a bolesti nebo i noční křeče jsou prvními příznaky této nemoci,“ říká specialista na žilní onemocnění angioložka MUDr. Petra Zimolová z FN Motol. Chůze podporuje proudění krve zpět k srdci, čímž snižuje právě riziko žilních problémů.



lidí pak přirozeně sklouzne k pasivitě,“ podotýká. Podle něho je důležité začít pozvolna a vybrat si aktivity, které jsou nejen bezpečné, ale také zábavné. „Nejde o to podávat výkony jako ve dvaceti, ale spíš o pravidelnost a přiměřenou intenzitu. Pro seniory je ideální kombinace silových a aerobních aktivit, například chůze či jízda na kole doprovázená cvičením na udržení svalové síly,“ doporučuje odborník.



ZÁPISKY ZE SANITKY Tomáš Bezrouk

Nahlédněte do zákulisí práce řidiče sanitky a dozvíte se spoustu zajímavostí, příběhů i autentických zážitků, občas i humorných.