

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stravování jako forma prevence proti stresu

Eating as a form of prevention against stress

Lenka Vaňková

Vedoucí práce: PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví – Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Stravování jako forma prevence proti stresu vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 8.4.2015

.....

podpis

Považuji za svou milou povinnost poděkovat všem, kteří mi při zpracování bakalářské práce pomáhali, především panu PhDr. Jiřímu Kučírkovi, Ph.D. za ochotu, trpělivost a čas, který mi věnoval, stejně jako za jeho cenné a odborné rady. Za pomocnou ruku také děkuji Ing. Martině Šimkové. V neposlední řadě děkuji své rodině, bez které by mé studium nebylo umožněno a svým blízkým, kteří mě v tomto období podporovali.

## **Anotace**

V této práci byl zkoumán vliv stresu na stravovací zvyklosti. Teoretická část je zaměřena na rituály a stravování, důležitost zvyklostí a společenských setkávání v životě. Stres je brán jako patogen dnešní společnosti a jeho vliv na zdraví v denním životě. Dále byla rozklíčována problematika škodlivých látek v potravinách a jejich vliv na lidské zdraví; součástí jsou i potraviny, které působí pozitivně a pomáhají odbourat stres. Závěrem práce je nastíněna prevence a zdravý životní styl.

Součástí empirické části práce je vyhodnocení dotazníkového šetření, které poukazuje na jídelní zvyklosti mezi studenty vysokých škol. Cílem této práce bylo zjistit, jak předejít stresu pomocí stravy a poukázat na stravovací zvyklosti mezi studenty.

## **Klíčová slova**

nutriční návyky, psychosociální faktory jídla, stres s chování při stravování, uvědomělé stravování, výživové doporučení – formování

## **Annotation**

In this thesis, the effects of stress on eating habits was studied. The theoretical part is focused on rituals and eating habits and the importance of habits and social encounters in life. Stress is taken as a pathogen in today's society and its impact on health in daily life is being studied. Further, we look at the interlacing issue of harmful substances in foods and their impact on human health; we also consider foods that have a positive effect and help reduce stress. Finally, the work outlines prevention and healthy lifestyle.

The empirical part includes the evaluation of the questionnaire, which refers to the eating habits among universities. The aim of this study was to determine how to prevent stress through diet and point out the eating habits among students.

## **Keywords**

conscious eating, nutrition recommendations - formation, nutritional habits, psychosocial factors of food, stress and behavior during meals

## Obsah:

Úvod .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1 Jídlo jako forma komunikace .....	9
1.1 Vliv emocí na naše stravování .....	10
1.2 Tradice a rituály.....	11
1.3 Stolování – místo setkávání.....	13
1.4 Pomalé jídlo.....	13
2 Stres, ovlivňující faktor života .....	16
2.1 Stres a zdraví .....	17
2.2 Stresory .....	18
2.3 Studie jídelního chování pod vlivem stresu .....	19
2.4 Nezdravý životní styl .....	20
3 Potravinové složky ovlivňující naše zdraví .....	23
3.1 Látky, které mohou vyvolat problémy v našem zdraví .....	23
3.2 Látky působící pozitivně na zdraví a stres .....	32
3.2.1 Pozitivní účinky potravin na zdraví.....	35
4 Prevence – Zdravá výživa .....	38
4.1 Zdravý talíř .....	38
4.2 Stravovací doporučení .....	38
4.3 Konzumace místních potravin.....	39
4.4 Konzumace ovoce a zeleniny .....	40
4.5 Pitný režim .....	41
4.6 Půst.....	42
4.7 Žvýkání .....	44
4.8 Zdravý životní styl.....	44
PRAKTICKÁ ČÁST .....	46
5 Cíl práce a výzkumné otázky .....	46
5.1 Metody výzkumného šetření .....	46
5.2 Charakteristika respondentů.....	47
5.3 Průběh dotazníkového šetření.....	47
5.4 Vyhodnocení dotazníků.....	47

5.5	Vyhodnocení hypotéz .....	72
5.6	Diskuze .....	74
Závěr.....		76
Seznam použitých informačních zdrojů .....		78
Seznam tabulek.....		83
Seznam grafů.....		84
Přílohy .....		85

## Úvod

Tato práce se zabývá tím, v jaké míře nás ovlivňuje strava v denním životě. Zkoumá, zda je možné správným stravováním předejít zdravotním problémům. Dále se zaměřuje na stres, který nás provází každý den a nutí nás fungovat rychleji. V důsledku se někdy nedokážeme zklidnit ani při jídle. Z tohoto důvodu je důležité uvědomělé stravování, které spočívá v aktivním přístupu nejen k tomu, co jíme, ale i jakým způsobem jíme.

V teoretické části bude analyzována problematika stresu a hledání souvislostí v rámci stravování. Hledala jsem způsoby, jak předejít stresu, jaké potraviny používat, jak správným stravováním předejít zdravotním problémům, abychom se začali cítit lépe a naše zdraví bylo plnohodnotné. Zaujaly mě psychosociální faktory jídla, spojeny s možností podpořit naše myšlení a učení v rámci potravin a doplňků. Zaměřila jsem se i na to, zda nás ovlivňuje místo, kde potraviny konzumujeme, s kým, a zda je důležitá jejich forma či příprava pokrmu. V neposlední řadě se zmiňuji i o sportu, který je nedílnou součástí našeho života a ráda bych ho zapojila komplexněji do celé problematiky. Vše se vším souvisí a proto kladu důraz na propojování psychického a fyzického stavu člověka.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 JÍDLO JAKO FORMA KOMUNIKACE

Komunikace se dá definovat jako sdělování, či sdílení. Je to médium pozorovatelných manifestací lidských vztahů, a řadí se sem také stravování, které ovlivňuje každodenní život člověka. Stolování s přáteli, rodinné svátky, oslavy, setkávání, je forma komunikace (Vybíral, 2009).

### Teorie jídelního chování

Na jídelní chování je možné nahlížet z třech různých alternativ pro příjem potravy ve spojitosti s emocemi a tělesnou hmotností. Psychosomatická interpretace poukazuje na zvýšený příjem jídla v přímé odezvě na negativní emoce. V případě životního traumatu člověk volí potravu jako formu uklidnění. Negativní emoce zvyšují příjem jídla, které slouží jako prostředek, jako projev sublimace a náhrady blokových neřešených mezilidských vztahů.

Objektivní interpretace popisuje jedení jako potřebu získání pocitu slasti, bez známek hladu či přesycení, tzv. hédonistické jedení. Známkou moderní doby je dostatek potravy, čím více jí je, tím stoupá spokojenost jedince. Body image, je hlavním příkladem ukazující naší spokojenost a dostatek. Slast z přesycení, přejídání, bez pocitu hladu, je iracionálním předpokladem, že se zvyšující kvalitou potravy, bude zlepšovat i spokojenost.

Poslední interpretace vychází z různých životních a stravovacích stylů, omezení či diety. Preference z pohledu stravy, jako demonstrace životní filozofie, osobního životního stylu, eventuálně módnosti. Například vegetariánství, veganství, diety, pomalé stravování, přednost kvalitním, místním potravinám, vymezení se nějakému pokrmu (Schembre, 2009).

## **1.1 Vliv emocí na naše stravování**

Vztah mezi emocemi a příjmem jídla u lidské populace je v dnešní době často diskutovaným tématem. Naše emotivní naladění způsobuje výběr potravy, ale také preferenci k výběru potraviny. Podle psychosomatické teorie jsou tělesné potřeby a stavy propojené s psychikou a vzájemně se ovlivňují. Emoce zapříčiní výběr potravy, kvalitu i počet porcí za den. Bylo prokázáno, že emoce sehrávají velkou roli v etiologii obezity a při poruchách příjmů potravy.

Reakce na chutnání a příjem jídla je individuální. Každý den jsme ovlivňováni nespočetným množstvím emocí, kdy každá emoce má v jídle odezvu. Příjemné emoce jsou vhodnější a častější při stravování. Důležitými faktory jsou kvalita i kvantita jídla. Preference určitého typu jídla ovlivňuje fyzická potřeba i nutriční status. Další vliv na nás má i doba posledního jídla, hlad, žízeň, fyzický stav (únava či svěžest), ale také okolní prostředí (Desmet, 2008).

Vliv na kvantitu a kvalitu jídla dělíme z dvou hledisek: zda emoce souvisejí s jídlem, nebo emoce jídlo regulují (snižují, či zvyšují příjem potravy). V prvním případě pozitivní emoce zvyšují příjem stravy a negativní emoce jí snižují. Ve druhém případě příjem potravy vede ke snížení nepříjemných pocitů. Sehrává zde roli naučený mechanismus, kdy blažený pocit souvisí s vyšším příjmem potravy.

Studie Desmet (2008) zaměřená na chutě související s emocemi zjistila, že sladký roztok podávaný určité skupině lidí byl převážně asociován s emocemi radosti, spokojenosti a s úžasem. Hořký roztok byl spojován s hněvem. Emoce vykazující odpor byly spojovány s roztoky slané a kyselé chuti. Další výsledky studií ukázaly emoční změny u žen po čokoládě, kdy nejvýraznější byly pocity radosti (příjemné). Pocity viny byly spojovány s negativními myšlenkami kvůli tělesné hmotnosti a „nezdravému“ jídlu. Časté je také propojení emocí a vzpomínek související s příjmem potravy, například na dětství, vůně, nemoc, prázdniny, přátelé či prostředí.

### **Jídlo jako náhrada sublimace**

Vztah mezi emocemi a příjmem stravy by mohl být silnější, jestliže by se emoce vyskytovaly v přímém kontextu s potravou. Mehrabian (1980) objevil jev, kdy zvýšený příjem potravy je spojován s nudou, depresemi, únavou a vyčerpáním. Naproti tomu

napětí, obava a bolest vedou ke snížení příjmu potravy. Lyman (1982) při svých experimentech zjistil, že pozitivní emoce jsou spojovány s příjmem „zdravých“ potravin. Negativní emoce jsou spojovány s příjmem „nezdravých“ potravin. Macht (1999) předpokládal zvýšený pocit hladu při zlosti (zvýšené impulzivní jedení – rychlé, neregulované, nepozorné). Při radosti (zvýšení hédonistického jedení) než ve smutku a strachu. Patel and Schlundt (2001) popisují vyšší příjem spíše u pozitivních a negativních emocí než u neutrálních (Cantte, Bachar, Berry, 2002).

## 1.2 Tradice a rituály

Faktory zdraví ovlivňují síly tradic v naší společnosti, které jsou zakořeněny hluboko v naší kultuře. V tradiční společnosti stolovala rodina společně u jednoho stolu v danou hodinu, kde se všichni sešli a tím byla projevena i úcta k rodině a k daným zvykům (Štampach, 2005).

Poznatky z **vývojové psychologie** poukazují, jak jsou rituály v našem životě, a především v dospívání, důležité. Důraz je kladen na upevňování si rituálů, a tím získání sebevědomí, důvěry, jistoty a klidu. Tyto rituály nás provází celým životem, pomáhají nám zvládat stres, předejít strachům a chaosu v našem životě. Rituály všedního dne nám pomáhají zvládat každodenní shon. Zvláště důležité jsou rituály s rodinou, o svátcích, narozeninách a dalších rodinných příležitostech.

Většina **svátků** v naší tradici, má podobu svátků rodinných, ať se jedná o Vánoce, Velikonoce či narozeniny. Tyto svátky se odehrávají v kruhu rodiny, oslavy posilují pocit sounáležitosti a potvrzují význam a výjimečnost každé rodiny. Dříve se konaly malé oslavy či sešlosti každou neděli, kdy celá rodina poseděla u stolu s hojným jídlem. Dospělí se bavili, navzájem si sdělovali novinky a řešili rodinné problémy, zatímco si děti společně hrály.

Nedílnou součástí zaujímá i čas jídla. Naplánovat čas tak, aby se sešli všichni členové rodiny. V době našich babiček bylo zvykem se u jídla modlit, tím poděkovat z přijímané jídlo a připravit náš organismus na klid a přijímání potravy s láskou. Jako důležité se považuje popřání dobrého chutnání, projevuje se tím nejen úcta k jídlu, ale i přítomným (Kaufmanová-Huberová, 1998).

Jídlo považujeme za mnohem víc, než jen základní potřebu. Najdeme v něm péči, náklonnost a uspokojení chutí. Pokud nabídneme dítěti lahev či prs, pro zahánění vzteku, breku, utěšení, rozptýlení, než pro zahánění hladu, stane se z negativního rituálu zvyk, který se později může vyvinout v problémy s příjmem potravy, či uspokojování emocí stravou ve stresových situacích. Proto se klade důraz na pravidla správných a pozitivních rituálů (Kunze, Salamandr 2011).

### **Komunikace matky a dítěte**

Teorie citové vazby, přilnutí malého dítěte k matce a dalším blízkým osobám. Toto přilnutí umožňuje psychické strukturu dítěte využívat ochrany ze strany pečovatele, a proto cíleně vyhledává jeho tělesnou blízkost. Základním vzorcem attachmentu, je hledání fyzického, emočního uspokojení, ochrany před ohrožením a stresem. Důležitou formou vazby je i jídlo. Zážitky z těchto vztahů celoživotně nastavují způsob navazování a udržování klíčových vztahů (Bowlby, 2010).

Vývojovým úkolem prvního roku života je dle Eriksona (1993) získání základní důvěry ve svět a život, to znamená získání pocitu jistoty a bezpečí pramenícího ze zkušeností z rodiny a ze zážitků přijetí ostatními, především rodiči.

Kojení navozuje pocit důvěry a představuje mnohem více, než jen podávání optimální a vyvážené stravy pro dítě. Například v německém jazyce překládáme das Stillen, still = klidný, zde je vidět přímá souvislost s utěšením a vnitřní spokojeností. Dítě při sání mléka získává životně důležitý pocit jistoty a bezpečí. Kojení má spojeno s dávkou mléka a láskou, a čím více se matka na kojení soustředí (například netelefonuje, neřeší jiné věci), tím je pro dítě pocit silnější. Dítě v této symbióze nalézá pocit štěstí a ukotvují se důležité zvyky a emoce pro budoucí život, zvládání situací a předcházení nejen stresu, ale i přejídání.

**Sociální lidské chování** můžeme ovlivnit na vědomé i nevědomé úrovni. Pokud zařadíme rituály do každodenního života v podobě drobností, pomohou nám při navození klidu a rovnováhy v nás. Pokud začínáme den shonem, naše tělo se dostává do stresové situace, a musí se prostřednictvím hormonů s tímto stavem vyrovnat. Předjít tomuto můžeme pomocí rituálu, a to hned ráno při snídání. Příjemné místo ovlivňuje

trávení a emoce při požívání jídla, přičemž důraz je kladen i na „oblíbený“ hrneček, který v nás vytvoří pocit jistoty a dobré chutě.

Pokud vyhledáme klidné prostředí, kde pro nás jídlo bude formou relaxace, v harmonii si dovolíme se najíst, pocítíme klid a úlevu. Jídlo je daleko lépe tráveno v klidu, s pocitem jistoty a časem na rozmělnění potravy v ústech. Pokud stolujeme s rodinou, kamarády a lidmi co máme rádi, cítíme se šťastni, potrava uspokojuje naše potřeby a vyživuje tělo.

### **1.3 Stolování – místo setkávání**

Společné vychutnání si pokrmu a příjemně strávených chvilí u stolu nám dává pocit důvěry a klidu. Společné jídlo nám přináší také odpočinek, pozitivní emoce a příležitost k načerpání energie. Doba vymezená pro jídlo by měl být čas, kdy ho rodina věnuje sobě samé, a který prožívá společně. Pokud v tomto prostředí vyrůstá dítě, naučí se, že každé jídlo je poklidné, plné důvěry a setkání naplněné požitky s členy rodiny (Kunze, Salamandr 2011).

Přes týden mnohdy není čas na to, abychom se mohli společně setkávat každý den u prostřeného stolu. Rodinné stolování bychom neměli podceňovat. Jídelní stůl slouží nejen ke společnému stravování a komunikaci, ale také k upevňování rodinných vztahů. Pravidla nejsou sice jasně daná, ale je vhodné držet se alespoň některých rad a doporučení etikety stolování. Ke stolu usedají nejprve dospělí, poté usedají děti. Matka podává jídlo vždy nejprve manželovi, pak dětem a nakonec sobě (Špaček, 2010).

### **1.4 Pomalé jídlo**

Během průmyslové revoluce zasedl spěch k jídelnímu stolu. Visserová (1992) poznamenala v *The Rituals of Dinner*, jak se během průmyslové revoluce začala při stolování oceňovat rychlost jako známka „kontroly a efektivity“. Dnes většina jídel znamená jen doplnění paliva v denním shonu. Místo toho, abychom se posadili s rodinou a přáteli, často jíme sami, nestíháme, chvátáme, nemám čas si sednout a

vychutnat si jídlo, ale v mnoha případech při jídle děláme další různé aktivity – pracujeme, řídíme, čteme noviny, jsme na internetu.

Téměř polovina Britů se dnes stravuje před televizí, a průměrná britská rodina tráví více společného času s rodinou v autě, než při jídle u stolu. Často se stává, že pokud rodiny jedí společně, je to v provozovnách rychlého občerstvení, kde průměrné jídlo trvá jedenáct minut. Visserová odhaduje, že trávení společného času u stolování je pro moderní svět příliš pomalé: *„V porovnání s uskutečněním náhlé chutě sníst za pět minut hrnek polévky z mikrovlnky, nám může jídlo s přáteli připadat jako příliš formální, neúprosně strukturovaná a časově náročná událost... zatímco když člověk spěchá sám za sebe, musí to být svobodné a výhodnější.“*

Američané věnují času pro jídlo nejméně ze všech zemí; okolo hodiny denně, ale kupují už předem připravené potraviny a jedí sami.

Francouzský gastronom Anthelme poznamenal téměř pře dvěma sty lety, že *„osud národů závisí na způsobu, kterým se krmíme“*. Dnes si uvědomujeme, že tato výstraha je příhodnější, než kdykoliv předtím. V našem chaosu jíme špatně a trpíme důsledky. Procento obezity každým okamžikem stoupá, což je zapříčiněno tím, že hltáme zpracované potraviny balené v cukru a připravované na tuku.

**Pomalé jídlo** je již mezinárodní hnutí, které vzniklo v Římě a založil ho Carlo Petrini. Hnutí se zaměřuje na místní potraviny, vše čerstvé a sezónní, recepty předávané po generace, trvale udržitelné zemědělství, řemeslnou výrobu, poklidné stravování s rodinou a přáteli. Pomalé jídlo se hlásí k „ekogastronomi“, včetně názoru, že stolování může, a mělo by, kráčet ruku v ruce s ochranou životního prostředí. Jejich poselství hlásá: *„jezte dobře a i tak zachraňte planetu“*.

Podporuje ručně vyráběné potraviny, kterým hrozí zánik, a pomáhá jim získat oporu na globálním trhu. Staví se proti geneticky modifikovaným potravinám, a podporuje bio zemědělství. Důležitým faktorem je také biodiverzita, která je další přední myšlenkou hnutí. Poukazují na nesmyslné kvóty pro farmáře, kdy všechny potraviny musejí být stejné, a na druhový minimalismus, který brání různorodosti potravin. Chtějí předcházet problémům s faunou a ekosystémem, preference jednoho

živočišného druhu, jako jsou například krocani, může zapříčinit vyhynutí druhu méně pěstovaného druhu a tím pádem soustředěnost na menší výběr potravin, či, zužený chov zvířat vyvolává katastrofu. Pokud nám zůstane jediný druh krocana, vyhladí ho jediný virus.

Martinézová roku 2002 v Turíně na Salone de Gusto optimisticky řekla: *„Když se rozhlédnete po Salone a po všech těch různých producentech, zjistíte, že nemusíte být velcí a rychlí, abyste přežili. Můžete být malí a pomalí a i tak být úspěšní. Stále více lidí chce jíst to, co se vyrábí přírodní, neprůmyslovou cestou.“*

K této události se vyjádřila i Viviane Z., která se vysmívala dámám z přehlídkového mola, které žijí z minerálních vod a listů salátů: *„Z diet jsou lidé nešťastní,“* řekla. *„Jednou z nejkrásnějších věcí v životě je nespěchat, a sednout si ke stolu s přáteli, rodinou a pochutnat si na opravdu dobrém jídle a víně“.*

Pro příznivce Pomalého jídla je daleko důležitější stolování a smyslové potěšení, než stravování ve fastfoodech a vysokoobrátkové kultury globálního potravinářského průmyslu (Honoré, 2012).

## 2 STRES, OVLIVŇUJÍCÍ FAKTOR ŽIVOTA

Nejužívanějším slovem dnešní doby je slovo stres. Určitým způsobem ji charakterizuje a vystihuje hektický životní styl většiny západní populace. Jde o způsob přijímání zátěže a naše vlastní rozhodnutí.

Technologická revoluce, jejíž původní myšlenka byla ulevit, osvobodit a zpříjemnit život, se obrátila v protiklad. Uvěznění v moderním životě technologií, mobilů, počítačů, internetu a neustálé sledování sociálních sítí, emailů, blogů, paradoxně bere svobodu a čas (Líkařová, 2015).

**Stres** se nejčastěji vymezuje jako skutečné, nebo implicitní ohrožení homeostázy. Jde o událost, nebo sled událostí, které obvykle způsobují reakci v podobě distresu (špatného stresu). Termín stres je nejednoznačný, většinou se používá ve významu působící události – stresoru, nebo ve smyslu odpovědi na tuto událost – stresová reakce.

Pod stresem se v našem těle uvolňují glukokortikoidy, které proměňují proteiny a tuky na využitelné uhlovodíky, které slouží tělu v krátkodobém horizontu tím, že nahradí energetické rezervy okamžitě po zvýšené aktivitě, například při útěku. Dále glukokortikoidy působí na mozek a *vyvolávají chuť k jídlu*, nutí nás ke zvýšené aktivitě a hledání potravy, a tím usměrňuje chování ovlivňující přísun a výdej energie. To je pro tělo dobré v případě, že musí uběhnout několik kilometrů. Žádný užitek bohužel nepřináší, pokud sedíme u stolu, pracujeme na počítači a sáhneme po sáčku se smaženými brambůrkami. Nečinnost a nedostatečný energetický výdej způsobí, že chronicky zvýšená hladina glukokortikoidů ruší účinek inzulínu, a tím se umožní zvýšení příjmu glukózy, kterou tělo vyžaduje. Vysoká koncentrace inzulínu a glukokortikoidů podporuje ukládání tělesného tuku a tvorbu povlaku věnčitých tepen, čímž způsobují aterosklerózu. Stres způsobuje zvýšení krevního tlaku v kombinaci s přísunem cholesterolu, lipidů a volných radikálů bez kyslíku a dochází k poškození koronárních tepen. Nervový systém vyhodnocuje, které události jsou „stresové“ a určuje behaviorální a fyziologické reakce na daný stresor (Joshi, 2007).



Studie spojující mysl a tělo zjišťují na základě analýz, že propojující se emoce a zdraví ovlivňují náš stav pozitivně či negativně. Lidé, kteří jsou deprimovaní, trpí úzkostí, nespokojeností, pesimismem, zlostí a nepřátelstvím jsou v průměru vystaveni dvojnásobnému nebezpečí, že v příštích letech onemocní vážnou chorobou.

Kouření zvyšuje riziko vážné nemoci o 60 %, ale chronický emocionální stres jí zvyšuje o 100 %. To znamená, že stresující emoce jsou pro zdraví s porovnáním s kouřením téměř dvojnásobně nebezpečnější (Thondup, 1999).

Jsme-li chronicky stresováni, tělo je průběžně nuceno do reakce „boj nebo útěk“ a tím stoupají stresové hormony, slábne schopnost imunitního systému bojovat s viry a eliminovat zárodky rakoviny. Srdce je buzeno ke zvyšování tlaku a rychlejšímu pumpování, aby připravilo tělo pro stav nouze. Výsledkem je, že se zvyšuje naše náchylnost ke všem druhům nemocí (Líkařová, 2014).

Jestliže lpíme na svých touhách a starostech s veškerou naší energií, vytváříme pouze stres a způsobujeme vyčerpanost.

## **2.1 Stres a zdraví**

Opakovaný stres znamená pro srdce, krevní cévy a ledviny přetížení. Způsobuje opotřebování celého systému, vyvolává únavu, poškozují srdce a další hlavní systémy. V dnešní době, není výjimkou nalezení srdečních problémů u lidí mladého a středního věku. V posledních letech výskyt kardiovaskulárních nemocí dramaticky stoupl a nárůst je přičítán právě modernímu životnímu stylu a stresu (Joshi, 2007).

### **Napětí jako zdroj stresu a stres jako zdroj napětí**

Napětí a stres přinášejí negativní emoce, násilí, a jsou příznačné pro stav ohrožení, nebezpečí, útěk a boj. Z běžného občasného situačního napětí, které je v této míře neškodné, naopak přirozené a užitečné, jsme si vytvořili napětí trvalé, chronické, které není pro tělo přirozené. Odstranění chronického napětí, jako stavu jednoznačně negativního je podmínkou udržení nebo opětovného získání zdraví. Lidé si však chronické napětí neuvědomují, jelikož jsou na něj zvyklí a berou ho jako normální stav, nepřijde jim to ani divné, díky tomu, že ho vidí všude okolo sebe. Důležité je poukázat

na fakt, že většina tělesných zdravotních nesnází má příčinu v psychice, v chybném myšlení, utváření představ, názorů, postojů, v negativitě, chronickém napětí, nespokojenosti a spěchu (Kolinger, 2013).

Se stresem je spojován často shon a honění se za něčím lepším, co ještě nemáme a hlavně chceme. Hnací silou je pocit, že to potřebujeme, že bez toho nemůže člověk žít. Situace, které nás stresují a svazují, působí negativně na naše zdraví a časem se tento tlak projeví navenek. V mnoha rozhovorech se zkušenými a staršími lidmi se můžeme dozvědět, že kolikrát jim to za to ani nestálo, že nevědí, za co nakonec peníze utratili. Tím, že neměli čas na rodinu, se vazby a vztahy přetrhaly. Z důvodu nezdravého životního stylu, nedbalosti k vlastnímu tělu a zdraví, si člověk často způsobí mnoho komplikací a problémů, kterým se dalo předejít.

Nemoc je způsobena souhrou mnoha faktorů, mezi nimiž figuruje i stres a strava. Ukazuje se, že stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu, buď přímo, nebo nepřímo. Přímým účinkem stresu na onemocnění je jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem stresu na zdraví je vliv stresu na chování člověka – například na změnu životního stylu, tj. na jeho zdravotně důležité formy a způsoby života (Hladký, 1993).

Vliv stresu na řadu různých onemocnění se projevuje např. infekčními nemocemi, kardiovaskulárními onemocněními, hypertenzí, bolestmi hlavy, astmatem, diabetem mellitus či revmatickou artritidou (Křivohlavý, 2003).

## **2.2 Stresory**

Stresor je podnět, který má negativní vliv na člověka, jako je výrazná tělesná či psychická zátěž, která je hlavní příčinou stresu. Narušuje vnitřní alostázu (aktivní rovnováhu) organismu. Proti stresorům se organismus brání zapnutím tzv. vývojově starých mechanismů, které umožňují přežití a udržení vnitřní rovnováhy. Rozdělení stresorů podle kvality, kvantity, délky trvání i zdroje působení, dále je můžeme rozlišit i z hlediska fyzikálního, biologického, psychologického a sociálního (Křivohlavý, 2001).

Organismus mohou ovlivnit ve velké míře chronické fyzické stresory. Nedostatek jídla, vody, hlad, paraziti a další události spojené s přisunem, ale spíše nedostatkem potravin a bojem o přežití (Joshi, 2007).

### **2.3 Studie jídelního chování pod vlivem stresu**

**Změny ve stravování** jsou v úzkém propojení s reakcí na stresory. Co nás přesně k tomuto vede, není tak úplně snadné vysvětlit. Macht (2005) provedl studii se studenty, kteří měli hodnotit emoční stav a motivaci k jídlu pod vyvolanou stresovou situací. 22 studentů bylo vystaveno zkouškovému stresu a 20 studentů bylo kontrolní skupinou. Bylo konzumováno jídlo, které je rozptýlí, jídlo vyvolávající pozitivní emoce a jídlo navozující pocit uvolnění a relaxaci. Studenti čekající na zkoušky vykazovali vyšší příjem jídla než druhá kontrolní skupina. Výsledky také ukázaly, že vyšší emoční stres spojený se zkouškami vede k tendenci jíst za účelem rozptýlení a uvolnění. Pro pocit relaxace, nebo pozitivní naladění, nebyly prokázány změny v příjmu jídla. Funkce jídla u skupiny pod stresem ze zkoušek a kontrolní skupinou byla nalezena tato data: funkce rozptýlení 1,4:0,5, uvolnění, zvládnání 1,5:0,5 a pozitivní naladění 2,6:1,8.

#### **Nezdravé změny v jídelním chování**

Stres má velký vliv na zdraví organismu, ale také na přímý psychologický proces, změny příjmu potravy i preferovaný výběr. V popředí hrají roli z velké části hlavně nezdravé změny v jídelním chování. Podle studie Wallis a Hetherington (2009), zaměřené na stres a jídelní chování, bylo zjištěno, že obecný stres způsobuje zvýšení i snížení příjmu potravy u lidské populace. Zvýšení bylo o 47 % a snížení 53 %. Specifický stres se vyznačuje spíše snížením příjmu potravy a to o 60 %, zvýšení bylo o 40 %.

#### **Chutě a preference pod stresem**

Další studie od Zellnera (2006), byla prováděna se 34 studentkami v Montclair State University, jejichž průměrný věk byl 22 let. Zadáním bylo vyhodnocení rébusu a zkoumání vlivu stresu na jídelní preference. Jedna skupina dívek dostala řešitelný rébus a druhá skupina neřešitelný. Po určitém časovém intervalu měly obě skupiny dívek

možnost výběru ze čtyř typů potravin: chipsy, čokoládové bonbóny, arašidy a čerstvé hroznové víno. Pod stresem neřešitelného úkolu studentky značně preferovaly čokoládové bonbóny. Na rozdíl od druhé kontrolní skupiny s řešitelným úkolem, kde byla zaznamenána nejvyšší spotřeba u čerstvých hroznů. Konzumace arašídů a chipsů neprokázala velké rozlišení mezi skupinami. Větší příjem sladkého a tučného jídla je zapříčiněn díky vyššímu kortizolu v krvi. Ženy jsou obecně vnímavější k těmto vyšším hladinám v krvi než muži.

### **Zdravé a nezdravé jídlo**

Efekt stresu pro příjem nezdravého jídla byl pozitivní dle studie Jaynthy (2006) s 272 studentkami ve věku 17 – 26 let. Ukázalo se, že 80 % studentek jí zdravě bez přítomnosti stresu. Dalším výsledkem bylo, že 33 % studentek se stravuje stále stejně i v průběhu stresu. Dokázalo se, že stres zvyšuje příjem jídla a chuť na něj. Důležitým faktorem je, že snižuje pozornost vůči jídlu zdravému, a tím je výběr zdravých potravin potlačený; ve velké části se preferují potraviny s vysokým energetickým příjmem (rychlé tuky, cukry), které sice chvilkově pomohou navodit pocit energie, ale mají i rychlý pokles těchto hodnot a padají až do záporné úrovně.

## **2.4 Nezdravý životní styl**

**Nadváha**, jeden z aspektů nezdravého životního stylu. Puklová (2014) v programu Zpráva o zdraví obyvatel České republiky, popisuje vývoj české populace vzhledem k obezitě a špatnému životnímu stylu. Pro velkou část české populace je značným problémem nadváha a obezita. Více než polovina dospělé populace v České republice (57 %) má vyšší než normální hmotnost a tento podíl se bohužel nedaří snižovat. Velkou částí narůstající obezity přispívají muži z hlediska staršího věku. Pokud se zaměříme na dětskou populaci, i zde hmotnost narůstá zejména u chlapců.

Přitom víme, že výskyt nadměrné hmotnosti v dětském věku výrazně zvyšuje riziko nadváhy v dospělosti, a to se všemi negativními následky. Dle výsledků mezinárodního šetření HBSC (the Health Behavior in school-aged children) v ČR v roce 2010 je podíl 13–15letých chlapců s nadváhou a obezitou asi 19 % (tj. každý pátý chlapec). Výsledky studie pohybové aktivity dospělých v ČR má

32 % dospělých nízkou, 21 % střední a 46 % vysokou fyzickou aktivitu. Muži měli 1,4krát vyšší pravděpodobnost být vysoce fyzicky aktivní v porovnání se ženami. Největší rozdíly v pohybové aktivitě mezi muži a ženami byly ve věkové kategorii 18–39 let, nejmenší byly u starších osob v letech kolem 65 let. Pohybovou aktivitu školáků hodnotila v ČR studie HBSC v roce 2010, kde se zjistilo, že je velká část dětí nedostatečně pohybově aktivní. Doporučení věnovat se denně alespoň hodinu pohybové aktivitě splňovala přibližně pětina dívek a čtvrtina chlapců.

Nárůst osob s nadváhou naznačuje stále se zhoršující trend *špatné úrovně stravování* a současné nízké fyzické aktivity, který přispívá významně k rozvoji řady chronických onemocnění. Jsou jimi kardiovaskulární nemoci, hypertenze, diabetes 2. typu, cévní mozkové příhody, některé druhy rakoviny, poškození svalové a kosterní soustavy a také řada duševních nemocí. Jejich léčba je pak náročnější nejen na čas, ale i na finance, a tím klade zvýšené nároky na rozpočet resortu zdravotnictví. *Chybou stravování* není jen nevhodná skladba potravin, ale ještě více jejich konzumované množství a nerovnoměrné stravování během dne. Je známé, že například 55 % *patnáctiletých dětí nesnídá* a nevěnuje jídlu žádnou pozornost (MZČR, Puklová, 2014).

**Nepravidelné stravování** má negativní vliv na naše zdraví. V každé literatuře o výživě a zdravém životním stylu je kladen důraz na správný stravovací režim. Doporučení je jíst alespoň 5krát denně v menším množství, pokud možno pravidelně, rozmanitě a vyhradit si na jídlo dostatek času, vnímat ho a vychutnávat. Všechny tyto doporučení jsou během stresového období, vlivem nedostatku času, opomíjena.

Vynechávání hlavních jídel vede v konečném důsledku ke zvýšení konzumace potravin. Tělo po delší době hladovění postrádá energii, a tu se pak snaží doplnit z vysoce energetické stravy. Proto má člověk po takovém dni větší sklony a chutě k „nezdravé stravě“ v podobě rychlých smažených fastfoodových potravin, jednoduchých cukrů a kávy. Důsledkem je, že si organizmus tyto zásoby ukládá v daleko větší míře.

**Hladovění**, nedostatek potřebných živin, má významný vliv na psychiku jedince. Počátky pocitu hladu mohou vést k prvním příznakům stresu, podrážděnosti a nervozity. Dlouhodobý nedostatek potravin se většinou pojí s kritickými životními situacemi. Psychický doprovod při hladovění je již od počátku pocitu hladu, neúčelné

bloudění, objevují se představy až halucinace o jídle, podrážděnost, podezřívavost, agresivita a celkový rozpad osobnosti (Fraňková, 1996).

Pocit hladu vede ke změně nálad, podrážděnosti, únavě, což je ovlivněno například nedostatkem sacharidů, které vyživují mozek či dehydratace. Proto je dobré předcházet tomuto stavu přípravou pravidelných jídel během dne.

**Spěchem při jídle** způsobíme daleko větší příjem potravy, než bychom ve skutečnosti potřebovali. Mozek si pocit nasycení uvědomuje po 15 – 20 minutách.

Sousta jsou nedostatečně rozžvýkána, a to vede k náročnějšímu zpracování v žaludku. Ten je nucen vyprodukovat daleko větší množství žaludečních šťáv, a tím mu hrozí překyselení a pomalé trávení potravy. Pokud tento stav přetrvává, hrozí zde chronické problémy, jako jsou zažívací potíže, žaludeční vředy a zácpy. Konzumace sladkých potravin v podobě dortů a jednoduchých cukrů po hlavním jídle zatěžuje žaludek a zhoršuje proces trávení. Nadbytek kalorií se v těle ukládá ve formě tuků, a přispívají k rozvoji nadváhy a obezity (Kastnerová, 2011).

Nedostatečnost pestré stravy vede k deficitu a omezení správné funkce organismu.

Vitamíny, minerály, antioxidanty, či vláknina, které chybějí v běžné stravě, se nedají nahradit v rychlém občerstvení.

## 3 POTRAVINOVÉ SLOŽKY OVLIVŇUJÍCÍ NAŠE ZDRAVÍ

### 3.1 Látky, které mohou vyvolat problémy v našem zdraví

V této kapitole je nastíněno, jaké jsou nezdravé látky v potravinách, které působí negativně na naše zdraví. Nutno dodat, že z medicínského hlediska většina potravin v malé míře nemusí škodit našemu zdraví, vyjímaje prudké jedy. Jsou určeny tabulky, které hodnotí, do jakého míry jsou potraviny našemu tělu prospěšné, a od jakého procenta nám škodí, či způsobují zdravotní problémy. Nedá se určit hranice konzumace potravin, která přímo přispívá k vyvolávání stresu, ale s jistotou víme, že naše tělo na ní bude reagovat. Jsou zde zmíněny některé látky laicky zvané „éčka“, které jsou ve velké míře součástí potravin a poukazují na jejich negativní vliv. Pro přehled jsou zde vypsány i látky, které nejsou přímo škodlivé, ale nebylo by vhodné je vyloučit z práce, jelikož by mohlo vzniknout milné podezření, že tyto potravinové příměsi jsou jen nezdravá (přírodní konzervanty nezpůsobují zdravotní problémy, je jím například vitamín C. Důležitým faktorem je hlavně zlepšení chutě či vizuálního vzhledu s prodloužením trvanlivosti, spíše než upřednostnění zdraví a kvality potraviny.

V dnešní době nás ovlivňuje nekvalita potravin a různé přísady, které jsou zdraví škodlivé. Tyto potraviny v nás mohou vyvolat vnitřní stres a tím negativně působit na naši psychiku i zdraví. Pokud nemáme možnost kvalitních potravin, není možné tělu dodat potřebné vitamíny, minerály a další důležité látky, nezbytné k udržení vnitřního klidu. V našich potravinách nacházíme čím dál tím více přísad, které pro nás jsou neznámé, a ne vždy se v nich umíme orientovat. Jde o různá barviva, emulgátory, antioxidanty, konzervanty a další přidané látky. Zákon o potravinách musí přítomnost těchto látek uvádět na všech obalech potravin (Vrbová, 2001).

**Barviva** (E100–E182), která utvářejí první dojem spotřebitele, hrají důležitou roli při výrobě průmyslových potravin. Dělí se na barviva přírodní a syntetická. Přírodní se získávají z přírodních zdrojů: rostlinných, živočišných či nerostných (E101 riboflavin, E140 chlorofyly a chlorofyliny, E150 karamel, E162 betalainy, E163 anthokyan). Syntetická barviva se dříve získávala z uhelného dehtu, dnes se získávají z přečištěných ropných produktů. Obsahují minimálně 85 % čistého barviva a zbytek

tvoří nečistoty ve formě anorganických solí, sloučenin kovů a organických látek. Tato uměle vyrobená barviva mohou u citlivých jedinců či alergiků způsobit alergii, astma, hyperaktivitu či ekzémy.

Mezi **konzervační činidla a antimikrobiální látky** (E200–E290) jako první patřila sůl. Činidla mají za úkol ochránit potravinu před napadením mikroorganismem. Tím, že od potravin očekáváme dlouhodobou trvanlivost a spoléháme na různé polotovary, je nutné použití právě konzervantů. Důležitý fakt je, že tyto látky prodlužují trvanlivost jen z určitého procenta. Nejčastější konzervanty jsou kyselina sorbová a její soli sorbany (E200–E203), kyselina benzoová a benzoany (E210–E213), parabeny (E214–E219), siřičitany (E220–E228), dusičnany (E249–E252).

**Trávicí soli** stabilizují směsi bílkovin a tuků v tavených sýrech. Trávicí soli mění vlastnosti proteinů při výrobě tavených sýrů za účelem zamezení oddělování tuku. Jsou to fosforečnany sodné E339, difosforečnany E450, polyfosforečnany E452.

**Kypřicí látky** pomáhají vytvářet oxid uhličitý v těstech. Pekařské výrobky jsou díky nim nadýchané a mají větší objem. Patří mezi ně například droždí, které se však nepovažuje za přídatnou látku. Dále pak dihydrogenfosforečnan vápenatý E341, uhličitán sodný E500.

**Náhradní sladidla** mají daleko větší sladivost, než normální cukr. Používají se do nízkokalorických potravin a jsou velice často konzumovány diabetiky. Rozdělují se do dvou skupin na nízkokalorická a kalorická. Mezi nízkokalorická patří sacharin E954, acesulfam E950, aspartam E951, cyklamáty E952. Pochyby o bezpečnosti nízkokalorických sladidel pro lidské zdraví a jejich ne vždy vyhovující chuť vedou k mnoha výzkumům, diskuzím a omezení jejich používání. Kalorická náhradní sladidla mají často podobu cukru a patří mezi ně například sorbitol E420, manito E421, isomalt E953, maltitol E965, laktitol E966, xyloitol E967.

**Látky zvýrazňující chuť** neboli aroma, zvýrazňují chuť potravin. Do další skupiny patří aromata, která chuť a vůni potravinám dodávají. Proto jsou nechvalnou součástí potravy; mezi nejznámější patří glutaman E621, který se hojně používá v sójových omáčkách.



**Zahušťovadla a modifikované škroby** jsou složkou mnoha potravin. Patří mezi ně modifikované celulózy, modifikované škroby a rostlinné gummy. Jsou obsaženy v potravinách, jako je kečup, ovocné dětské výživy, džusy. Nalezneme je pod označením E1400 – E1450. Pokud preferujeme kvalitní potraviny, na etiketě bychom je neměli najít

**Stabilizátory a emulgátory** udržují potraviny ve stavu, v jakém opouštějí výrobní prostor. Jedná se především o potraviny, které se za normálních podmínek nemísí a které mají časem tendenci se oddělovat. Jako například usazování kakaa na dně čokoládového mléka. V emulzích zabraňují oddělení vody od oleje (Vrbová, 2001).

Látky, které mohou být denní součástí našeho stravování a kterým je dobré se vyhnout ( viz příloha tabulka č.13). Upozornění na problematiku užívání těchto látek nejen ve stravě, ale i v pitných nápojích, popřípadě v inhalaci. Moderní zrychlená doba nám na jednu stranu umožňuje dostupnost k veškerým informacím, ale na druhou stranu jsme vším zahlceni, kolikrát je těžké se ve všem vyznat a dát přednost odborné práci.

**Aspartam** je syntetické sladidlo a látka zvýrazňující chuť. V přírodě se přirozeně nevyskytuje, byl objeven při vývoji léku na žaludeční vředy. Byl považován za dokonalé sladidlo a přispěl k rozmachu nízkokalorických potravin. Látka je stoosumdesátkrát (100 – 200krát) sladší, než cukr. Složení aspartamu obsahuje 50 % aminokyseliny L-fenylalaninu. Lidé, kteří mají genetickou poruchu fenylketonurií, nedokáží fenylalanin metabolizovat a tím se jim nahromadí aminokyselina v mozku, která má za následek změny nálad a chování. Po zahřátí nad 30 °C, k němuž dochází v procesu přípravy některých potravin, vniká metanol. Metanol v těle oxiduje na kyselinu mravenčí a neurotoxin formaldehyd.

Americký profesor neuropatologie a psychiatr Olney J., tento problém dlouhodobě zkoumal a publikovat problémy spojené s konzumací aspartamu. Zjistil, že aspartam působí na spojení *nervových buněk v mozku* a vyvolává jejich nadměrné dráždění, vedoucí až k odumření neuronů (Olney, 1969).

Je dokázáno, že aspartam vyvolává nadměrné přejídání, obezitu, cukrovku a mozkové onemocnění, či poruchy autismu. Dále způsobuje poškození jater, ledvin, trávicí potíže, bolesti hlavy, *nespavost, únavu, deprese a s ní spojený stres* a další

nežádoucí zdravotní poškození. Používá se jako nízkokalorické sladidlo, které většina lidí užívá při snižování váhy, ale zvyšuje chuť k jídlu a podle posledních výzkumů je považován i za *návykový*.

Označení na obalech potravin **E951** „Obsahuje zdroj fenylalaninu.“ Obsahují ho dietní nápoje, nízkokalorické jogurty, krémy, sušenky, zmrzliny, žvýkačky, léky, cereálie. (Strunecká, Patočka, 2011). Dezerty, pivo, hořčice, saláty, nápojové prášky (Tang), žvýkačky (Wrigley, Orbit), nízkokalorických mlécích (jogurt Yoplait Light, Danone, Vitaline) (Vrbová, 2001).

Pokud zvážíme, že mnoho lidí konzumuje nízko energetické potraviny, či nápoje v domnění, že zlepší své zdraví, či sníží příjem kalorií, tak si neuvědomují, že tělu mohou daleko více uškodit, než kdyby si danou potravinu dali bez přidaného sladidla. U dětí, Partridge W., profesor medicíny na kalifornské univerzitě, již v roce 1987 upozornil senát na to, že se prakticky nejde vyhnout této přísadě, jelikož je obsažená v mnoha nápojích, například colových, ledových čajích, v mléčných koktejlech, či v pudinkách (Pedde, 2000).

Velké množství rozšíření této látky do pokrmů se stává pomalu nekontrolovatelným a neřešitelným problémem. Pokud zhodnotíme, že po požití této látky tělo začne být ovlivňováno, a výsledkem jsou negativní účinky na nervovou soustavu, kdy v malé míře vyvolá zneklidnění, ale ve velké až deprese, či přejídání, tak jako nízkokalorické sladidlo vyvolává opačný efekt, než by mělo.

**Glutamát** MSG (monosodium glutamate, sodná sůl kyseliny glutamové), se v posledních letech objevuje v hotových pokrmech jako přísada, jelikož zvýrazňuje chuť. Pro svou výraznou chuť je také nazývána jako „unami“, pátá chuť.

Po požití potravy s glutamátem se jeho podíl v mozku u dospělého člověka zvýší 25–45krát. Je neurotoxický a neměl by se vyskytovat v potravě u těhotných a kojících žen, jelikož prostupuje placentou, tím pádem působí na mozek plodu, který je čtyřikrát citlivější než mozek dospělého. Způsobuje epileptické záchvaty, chronické bolesti, autismus, deprese, migrény, ischemie mozku, neurodegenerace.

Označení na obalech potravin (E620–E625) (Strunecká, Patočka, 2011). Obsahují ho sójové omáčky, polévky, potraviny, potravinové doplňky.

Výběrem kvalitních potravin, bychom se měli této látce vyhnout, ale pokud se tak nestane a preference rychlého občerstvení převáží, naše tělo dostane zvýšenou dávku a musí se s ní vyrovnat. Bohužel v momentě deficitu a nadbytku způsobí nepříjemné pocity, které se můžou přeměnit do chronického stavu a dále způsobit deprese, či migrény až neurodegenerativní procesy v našem mozku.

**Margarín**, ztužený tuk, je náhražka másla, kterou objevil francouzský lékárník Hyppolyte M. v roce 1869. Hlavní zdroje pro přípravu bylo odstředěné mléko a hovězí lůj. Průmyslová výroba byla zahájena roku 1872 holandskou národní korporací Unilever. Tím, že byl levnější než máslo, se stal vítanou náhražkou. Jak poptávka rostla, začali výrobci používat rostlinné oleje, které však bylo potřeba ztužit. Margarín vyráběný často dehydrogenací (ztužováním) olejů obsahují *trans* izomery mastných kyselin, které zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění. Máselnou vůni a chuť margarínu způsobilo dodání diacetylu (2,3–butandion). Tím dostává nejen vůni, ale dokonce i žlutou barvu. Dlouhodobé používání přináší nezanedbatelná zdravotní rizika. Má negativní vliv na zdraví a pokud je vdechován, způsobuje riziko poškození plic a bronchitidy. Jeho příjem způsobuje zvýšené riziko vzniku infarktu, zvýšené riziko diabetu typu 2, kardiovaskulární onemocnění (Slimáková, 2014).

**Taurin** je aminokyselina pro tělo sice potřebná, ale v těle se nenachází gen pro její syntézu. Člověk je na jejím příjmu závislý z potravy, nebo si ho játra musí vytvořit přeměnou jiné aminokyseliny, například z cysteinu nebo metioninu. Zdrojem je maso – zejména červené. Je důležitou složkou pro správný vývoj plodu i pro vývoj mozku u malých dětí. Taurin mozek uklidňuje, chrání tak nervové buňky před poškozením, působí antioxidantně a dokáže odbourávat některé těžké kovy, či odstraňovat jejich působení.

Škodlivý se stává v momentě podání s alkoholem. Kombinace kofeinu, taurinu a alkoholu je velmi nebezpečná. Způsobuje poruchy srdečního rytmu, mdloby, ztrátu

vědomí, agresivní chování, neuvědomělé chování vůči požitému alkoholu, způsobené nezodpovědné chování, např. podcenění situace a řízení auta v opilosti.

Taurin je považován za neškodnou „drogu“, oblíbenou mezi mládeží na tanečních zábavách. Pokud bychom předpokládali, že člověk vypije za den půl litru nápoje s nejvyšším obsahem taurinu, pak by bylo jeho přijaté množství 5–10krát vyšší, než jeho běžný příjem z potravy. Složení energetických nápojů s kofeinem a obsahem aminokyselina Taurinu v množství 300–400mg na 1l, je pro tělo přijatelné, ale nesmí však obsahovat alkohol.

V Litvě platí od roku 2014 zákaz prodeje energetických nápojů nezletilým. Pobaltská republika se tím stala první zemí na světě, která dala na doporučení Světové zdravotnické organizace. Nápoje ohrožují svým vysokým obsahem kofeinu, taurinu a dalšími povzbuzujícími látkami zdravý vývoj dětí. *„Tohle je ve světě revoluční opatření, nenašli jsme jinou zemi, kde by něco podobného platilo,“* uvedl zástupce ministerstva zdravotnictví Almantas Kranauskas. Evropské prvenství konzumace energetických nápojů, patří podle všeho České republice. Podle nedávné studie Evropského úřadu pro bezpečnost potravin v Čechách pravidelně konzumuje asi 80 % náctiletých a 40 % dětí do deseti let. Nejrůznější studie ukazují, že nadměrná konzumace energetických nápojů může u dětí vést k hyperaktivitě. Někteří odborníci dokonce hovoří o určitém druhu závislosti. (Český rozhlas, Pohanka, 2014)

Dostupnost energetických nápojů je velká a přístupná všem věkovým kategoriím. Již v České Republice jsou evidována úmrtí nezletilých po předávkování touto látkou. Vzbuzuje v těle nervozitu a někdy až agresivní chování či deprese, které tvoří zmatek v psychice. Obejitím některých ochranných regulátorů v našem těle je spuštěná vědomá devastace nejen ve vědomí a chování, ale i v buněčné rovnováze těla.

**Alkohol** je v dnešní době problémovým faktorem mnoha onemocnění. V malém množství lék, ve velkém, jed.

Podle statistických údajů Světové zdravotnické organizace a Evropské komise je konzumace čistého alkoholu na jednoho dospělého obyvatele ČR 16,6 litru, tedy nejvíce v EU, kde je průměr 12,5 litru na osobu. *„Rizikových konzumentů, je mezi muži 26 %*

*a mezi ženami 13 %. Škodlivé pití se u mužů vyskytuje ve 12,5 % a u žen v 2,7 %. Mezi českými dospívajícími je výrazně vyšší výskyt pití nadměrných dávek alkoholu než u jejich evropských vrstevníků.“ (Csémy , 2014)*

Alkohol je rizikovým faktorem pro vznik rakoviny prsu, tlustého střeva, konečníku a jater. Hranice bezpečného konzumování alkoholu, se udává množstvím 16 g pro ženy na den a u mužů 24 g na den. To odpovídá 12° pívu, nebo 2 dl vína, či 50 ml destilátu. Rizikové pití se považuje u zdravé osoby již od dávky 20–40g čistého alkoholu denně. Tato dávka nemusí nutně způsobit vznik zdravotního problému, ale zvyšuje jejich riziko vzniku. Záleží na individuálním zdravotnímu stavu jedince, pokud je jedinec nemocný, uvedené hranice se snižují. (Strunecká, Patočka, 2012)

Behaviorální a neurologické projevy jsou u lidí závislých na alkoholu dobře známy. Sociální tlak a stres vede ke zvýšenému příjmu alkoholu. U lidí bývá vysoká spotřeba alkoholu spojována s poruchou výživy (malnutrice). Dále hraje důležitý faktor prostředí; izolovaní jedinci pijí více, než jedinci ve skupině. Děti alkoholiček po porodu mají často nižší váhu, poruchy růstu, opožděnost, někdy až retardace. Vlivem výživy na psychiku a chování se mohou spolupodílet různé látky, které si člověk spontánně přidává k potravě a jejichž možné účinky si vždy neuvědomuje. Některé z nich mohou nepříznivě ovlivňovat činnost CNS (Centrální nervová soustava) (Fraňková, 1996).

**Nikotin** je jedna z mnoha chemických sloučenin v tabáku i v cigaretovém kouři a hlavní farmakologicky aktivní látkou. Způsobuje onemocnění plic, kardiovaskulárního systému, nádorové bujení, chřipku, ovlivňuje naši psychiku. Nedostatek způsobuje nepříjemné pocity a stres. Na každé krabičce v České republice najdeme varování ministerstva zdravotnictví. *„Kouření vážně poškozuje zdraví., Kouření způsobuje smrtelné choroby., Kouření způsobuje rakovinu., Kouření způsobuje srdeční choroby.“* (Strunecká, Patočka, 2011)

Důležité je poukázat na účinky této látky a vyvolávající faktory v naší psychice. Jelikož je tato látka návyková, tělo ji vyžaduje a v okamžiku nedostatku začne stres s nepříjemnými fyzickými a psychickými problémy, jako je pocení, nervozita,

nesoustředěnost, špatná nálada, pocit provinění, úzkosti a nepříjemné chování vůči okolí.

**GM - Geneticky modifikované potraviny**, jsou výsledkem laboratorní práce vědců. Slimáková M., specialista na výživu objasňuje problém spojený s GM potravinami. Geny z jednoho druhu vloží vědci do jiného druhu, aby tak vytvořili novou a příhodnou vlastnost. Stromy se roubojí už tisíce let bez problémů, ale tradiční roubování a křížení je zcela jiný postup, než genetická modifikace. Při běžném křížení nebo roubování se například páří jeden druh koně s jedincem jiného druhu, nebo s některým velmi podobným zvířetem. Určitě není biologicky přirozené pářit koně s bramborou či myší, ale právě takové postupy genetické inženýrství zkouší. Výsledkem genetických manipulací mohou být organismy jako např. rajčata s rybími geny. Geny arktických ryb se vloží do rajčat a díky tomu jsou mrazu vzdorná. Přirozeným způsobem se takový druh nestvoří, ale genetickou manipulací ano. Genetické inženýrství není v přírodě dosud odzkoušené a nemůžeme jednoznačně říci, že není zdraví škodlivé. (LeBlanc, 2015)

Od 1. května 2004 musejí všichni výrobci potravin dodržovat zákon Evropské Unie, vyžadující značení GM potravin. Každá složka či přísada vyrobená z GMO musí být na výrobku uvedena bez ohledu na to, zda je možné GM složku detekovat či nikoliv. Potravin, ve kterých může být GM sója a GM kukuřice je velké množství; od kukuřičných vloček, čokolády, sucharů, salátových dresinků, nealkoholických nápojů, pomazánek, hotových pokrmů až po margaríny, rostlinné oleje a různá dochucovadla. V Evropě, kde jsou většinou GM potraviny odmítány, je převážná část využívána jako krmivo pro dobytek. Tyto potraviny se mohou například dostat do jídelníčku skrze maso, mléčné výrobky a vejce. (Greenpeace, 2014)

Úprava potravin zvaných jako GMO, je globální problém. Jistě bohužel nevíme, zda jsou opravdu tak špatné pro naše tělo, či zachraňují hladovějící populaci, pokud je něco nepřirozené a jde to proti přírodě, způsobí to nesoulad v životech a naší psychice.

Sladká chuť má důležitou úlohu v životě a v jídelním chování člověka již od narození. Mozek je orgán, který pro svojí činnost potřebuje glukózu, jejíž zásoby jsou omezené, musí se stále doplňovat. (Fraňková, 1996)

**Cukr** ovlivňuje komplexní zdraví člověka a celý jeho metabolismus v těle. Narušuje se nepřiměřeným konzumováním množství látky, na kterou organismus není stavěný a nikdy v dějinách nebyl přijímán v takovém množství. **Rafinovaný cukr** sám o sobě dříve neexistoval; je to chemická sloučenina, kterou člověk vyrobil. Průměrně je zkonzumováno 40 kg na osobu ročně v České republice, říká Culková (2015). Tělo na každý příjem reaguje tím, že zvýší uvolnění inzulínu, aby srazil vysoký krevní cukr na normální hladinu v krvi. Ten se však nedostane do normální hladiny, ale pod ní a výsledkem je únava a vyvolání chutě na doplnění této látky. Pro zpracování cukru musí tělo uvolňovat dávky vápníku a dalších minerálních látek. Cukr ovlivňuje slinivku, játra a vliv má i na mozek, jako jsou poruchy pozornosti ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), hyperaktivita, Alzheimer (Grundová, 2015).

V dnešní době, kdy je všude přemíra cukru a najdeme ho téměř v každé potravíně, je opravdu těžké se mu vyhnout. Je důležité dodat, že pokud se vyskytuje v přirozené formě, je našemu tělu prospěšný. V malé míře lék, ve velké jed. Pokud je cukr konzumovaný v přiměřené míře a převažuje rostlinná podoba, například ovoce, či zelenina, naše tělo ho přijímá pozitivně a prospívá nám. Rafinovaný cukr bohužel rychle zvýší naši aktivitu, ale pak přijde energetický pád, který nám neprospívá a má za následek výkyvy nálad. Působením stresu člověk utíká ke konzumaci sladkého, kvůli chvilkovému uvolnění a příjemnosti dané situace. To má za následek danou úlevu, ale glykemický propad způsobí pozdější zhoršení emocí. Lidé, kteří se stále přejídají, se cítí pokaždé provinile a každým porušením se to stupňuje, čímž se dostávají do kruhové kazuistiky a je velmi těžké vystoupit a změnit své návyky. Proviněním se opět dostanou k opětovnému jedení a nespokojenosti.

## 3.2 Látky působící pozitivně na zdraví a stres

**Nutriční látky**, jsou nezbytné pro správný průběh metabolických dějů v našem těle. Patří sem vitamíny, minerály, aminokyseliny, či antioxidanty (Vrbová, 2001).

Dodržováním zásad zdravého výživového chování se jedinec stává méně náchylným ke vzniku stresu. Pokud mu však podlehne, je potřeba tělu dodat nezbytně nutné živiny, které působením stresu ve zvýšené míře spotřebuje.

Vitamíny, jsou nezbytnou součástí pro udržení zdraví. Jsou to látky, které si tělo neumí vyrábět a musí je přijímat v podobě stravy. Nejlepší jejich příjem je v přirozené formě, a to v ovoci a zelenině. Dnes je mnoho vitamínových doplňků, které nám firmy doporučují. V mnoha případech ale nejsou ani vhodné, nebo je nepotřebujeme, jako například B12 biotin a vitamín K, které vznikají činností bakterií ve střevech. Je důležité zhodnotit kdy, a v jakých kombinacích tyto látky používat, aby tyto látky neodešly bez účinku stolicí, či močí z těla ven.

Doporučená denní dávka podle WHO World Health Organization (WHO), je průměrné množství jednotlivého vitamínu nebo minerálu, které postačuje potřebám všech zdravých osob za předpokladu, že je jejich způsob stravování normální (tabulka 2).

V případě vyšší potřeby po vitamínech, by neměla přesahovat pětinašobek denní dávky.

V takové situaci se vitamín stává lékem, jako například u podání vitamínu C, B6, B12.

(Strunecká, Patočka, 2011)

### Vitamíny

Vitamíny skupiny B, rozpustné ve vodě, mají úzký vztah k činnosti periferního i centrálního nervového systému a výrazně ovlivňují chování. (Fraňková, 1996). Jsou nepostradatelné, pro zlepšení psychické výkonnosti, odolnosti a zvládnání stresu.

Vitamin **B1** (thiamin) pomáhá udržovat příjemné pocity, působí na soustředěnost a odbourává deprivaci. Jeho nedostatek způsobuje senzorické a motorické poruchy, hypochondrii, deprese, hysterii, nervozitu a další psychicky patologické projevy. **B2** (riboflavin) tlumí aktivitu stresových hormonů, při déletrvajícím nedostatku, je narušen myelin v periferních nervech a postranních míšních sloupcích. To vede ke zhoršení



podmíněných reflexů, deprivace, obtížné projevy chování. **B3** (niacin) ovlivňuje úzkost a deprese v našem těle. Odstranění bolestí hlavy napomáhá zmírnění depresí a zlepšuje poruchy nervového systému. **B5** (Kyselina D-pantothenová) má blahodárný vliv na odbourání stresu a působí při zvýšené duševní únavě. Je označován jako antistresový vitamin. **B6** (pyridoxin) se účastní řady metabolických pochodů v mozku, čímž napomáhá tvorbě dopaminu, tyraminu, noradrenalinu, serotoninu a dalších neurotransmiterů. Jeho nedostatek může způsobit epileptické záchvaty. Zlepšuje i duševní stav u lidí, trpících Parkinsonovou chorobou a zvyšuje jejich mentální svěžest. Osvědčené je podávání pyridoxinu s dalšími vitamíny B komplexu. Nedostatek vitamínu **B7** (biotin) přispívá ke zhoršení spánku, malátnosti, zhoršení chuti k jídlu a depresím. **B12** (kyanokobalamin) posiluje nervový systém a s kyselinou listovou je nazýván složkou hormonu štěstí. Jejich nedostatek navozuje morfologické a funkční poškození centrálního nervového systému. Délétrvající deficit vyvolává neuromotorické poruchy, vzniká deprivace, zhoršení učení, únava, malátnost, někdy až demence.

**Hlavními zdroji** těchto vitaminů jsou kvasnice, játra, maso, ryby, mléko, ovesné vločky, obilné klíčky, ořechy, vejce, luštěniny, vláknina, citrón, kokos, hrozny, švestky, banány, pomeranče, bílá řepa, čerstvé okurky, čerstvé brambory, rajčata, cibule, mrkev, kapusta, květák, zelené saláty, špenát, listová zelenina a další.

Jelikož se tyto vitamíny neukládají v organizmu, musejí být denně doplňovány stravou či formou potravinových doplňků. Ve stresu je nutné jejich příjem zvýšit, a tím se chránit před nepříznivými situacemi. (Kraska – Ludecke, 2007; Mandžuková, 2003; Fraňková, 1996)

Potřebu vitaminů definují doporučené denní dávky (DDD), které vypracovala World health organization (WHO) a národní ústav zdraví. Doporučená denní dávka je průměrné množství jednotlivého vitamínu, která postačuje potřebám všech zdravých osob za předpokladu, že jejich způsob stravování je normální (viz příloha tabulka č. 14).

## Antioxidanty

Stres je jednou z příčin zvýšené tvorby volných radikálů, které poškozují stěny buněk, přispívají ke vzniku kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Urychlují stárnutí organismu a oslabují imunitní systém. Proti nestabilním radikálům působí antioxidanty, které chrání naše tělo. Množství antioxidantů, které si organismus dokáže sám vytvořit, je omezené, musejí být proto přijímány potravou. (Kunderová, 2005)

Mezi významné antioxidanty patří **vitamín A** (retinol), který se v těle se uvolňuje pomocí betakarotenu. Nedostatek v potravě má nepříznivé účinky na nervovou soustavu, vede k nervové degeneraci a poruchám učení. Zdrojem je mrkev, petržel, špenát, rajčata, řeřicha, dýně a broskve. U **vitamínu D** (kalciferol) vyšší nedostatek i nadbytek působí škodlivě na vývoj a činnost nervové soustavy. Ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu, čímž působí na jejich vstřebání v těle. Tvoří se v kůži působením slunečního záření (Fraňková, 1996). **Vitamin E** ( tokoferol) zvyšuje energii, radost a chuť do života. Chrání nenasycené mastné kyseliny před oxidací. Jeho nedostatek má vliv na změnu chování, učení a vliv na proces stárnutí mozku. Vyskytuje se v obilných klíčcích, sóje, ovesných vločkách, rostlinných olejích, brokolici, špenátu, červené řepě, mrkvi, růžičkové kapustě, celeru, zelí a vaječných žloutcích. V době stresu se výrazně zvyšuje potřeba **vitaminu C** (kyselina askorbová), pro podporu imunity a lepšího psychického stavu. Doplnovat by se nejlépe měl v přirozené formě, než v tabletách, jelikož si tělo vždy zpracuje jen určité množství, a zbytek vyloučí močí. Nachází se v paprikových luscích, rajčatech, křenu, kapustě, brokolici, kvěťáku a bramborách. V ovoci je významným zdrojem černý rybíz, kiwi, jahody, šípek, třešně a citrusové plody. Mražením se obsah vitamínu zachovává, při vyšších teplotách je zničen. (Fraňková, 1996, Mandžuková, 2003, Prašková, 2001)

Výskyt antioxidantů v potravinách je různý, nejvíce antioxidantů obsahují byliny, koření, ořechy, ovoci a zelenině (viz příloha tabulka č. 15).

## Minerální látky

Jsou nezbytné pro zajištění normálního vývoje a činnosti organismu. Každý je potřebuje v jiném množství. Tato práce je zaměřena na některé, které jsou důležité pro zachování dobrého psychického zdraví. Minerály jsou nezbytné pro elektrofyziologické funkce. Jejich nedostatek, či nadbytek, může ústít v těžké poruchy nervového systému a navodit nepřírozené chování.

**Sodík a draslík** je důležitý pro překonání stresu, docílení vnitřního klidu a pohody. Neurofyziologické studie prokázaly vztahy mezi solí a chloridem draselným přijímaných v potravě a dráždivostí CNS. Nedostatek soli narušuje činnost nervové soustavy při chronické deprivaci. Zdrojem draslíku jsou – brambory, luštěniny, celozrnné, obiloviny, ořechy, rajčata, sodíku – sůl. (Fraňková, 1996). **Hořčík** je potřebný při dlouhodobém psychickém zatížení. V boji proti působení adrenalinu se mohou jeho zásoby v organismu vyčerpat, tudíž by se měl doplňovat, aby se navrátila vnitřní vyrovnanost, zklidnily emoce a posílily se nervy. Na jeho úbytku se podílí také konzumace alkoholu, kávy a nadměrný příjem cukrů. Zdroji hořčíku jsou luštěniny, zelená listová zelenina, semínka, ořechy, celozrnné výrobky a některé druhy minerálních vod (Kraska – Ludecká, 2007). **Vápník** omezuje pocit úzkosti, je potřebný pro normální funkci nervové soustavy. Nachází se v mléce, mléčných výrobcích, vejcích, masných výrobcích a zelenině. Jeho denní potřeba se pohybuje kolem 1000 mg. **Železo**, jeho nedostatek narušuje neuropsychické funkce, nápadné snížení rozsahu pozornosti, bdělosti a pokles volní aktivity. Jeho nedostatek v potravě vyvolává anémii. Zdrojem jsou vnitřnosti, maso, luštěniny, listová zelenina, celozrnné obilniny, kopřiva, meruňka (Fraňková, 1996).

### 3.2.1 Pozitivní účinky potravin na zdraví

V této části jsou vybrány některé potraviny, které mají pozitivní vliv na lidské zdraví a psychiku. Pomáhají nám uklidnit se, zároveň posilují naši imunitu a tím působí na celkový vztah těla i duše.

**Med** a obecně včelí produkty patří mezi nejužitečnější a nejkompaktnější přírodní zdroje potřebných látek, jako jsou například vitamíny (A, C, D, E, K, B),

minerály, aminokyseliny a antioxidanty, které jsou užitečné při nadměrné psychické aktivitě. Kromě svých antibakteriálních účinků funguje i jako podpora nervového systému a prevence proti kardiovaskulárnímu onemocnění. Má vysoký obsah zdraví prospěšných cukrů, podporuje produkci endorfinu a v neposlední řadě má pozitivní vliv na klidný spánek (Mandzuková, 2003).

**Síla bylin** byla využívána již od pradávna a lidé je užívali nejen jako zdroj obživy, ale i jako léčebné prostředky. Dnešní doba pro je život náročnější a dostává zabrat především psychika. Ve většině případů se léčí až důsledky pomocí farmakologických přípravků. Současný životní styl se však opět pomalu snaží navracet ke kořenům a začíná znovuobjevovat uzdravující sílu přírody. Některé byliny ovlivňují naši náladu a jsou schopné odbourávat stres, nebo mu dokonce předcházet. Ze suchých i čerstvých bylin lze připravit jednoduché čaje (odvary), kterými se dají nahradit nevhodné povzbuzující nápoje jako káva, coca-cola a černý čaj. Důležité je však zachování požadovaných vlastností a přípravy. Byliny méně zatěžují organismus a tím pomohou k uvolnění a odpočinku organismu (Hawkey, Hayfield, 2001).

Následující byliny jsou velmi prospěšné pro zvládání každodenních problémů. Výsledek se pocítí po delší době užívání, důležité jim dopřát čas a užívat je alespoň dva týdny.

**Heřmánek** má zklidňující účinky a tisíce vlastností, blahodárně působí na trávicí systém a na funkci jater. Přípravuje se v podobě čajů z květů nebo jako koupelí. Užívat by se měl po obědě na trávení, nebo na večer pro klidný spánek (Mandzuková, 2003). **Meduňka** je vhodná pro citlivé jedince pro zklidnění, uklidnění nervů a psychické uvolnění, dále pak působí na podporu trávicího systému. Pití meduňkového čaje udržuje čistou a jasnou mysl a proto je velmi vhodný při studiu. Důležité je trhat meduňku čerstvou, sušením totiž ztrácí některé ze svých vlastností. **Ženšen** zmírňuje únavu a vyčerpání, zvyšuje pozornost, soustředění a myšlení. Působí jako prevence vážných chorob. Využívá se sušený kořen a důležité je dbát na jeho kvalitu. Korejská odrůda ženšenu by neměla být užívána dlouhodobě, jelikož podporuje produkci adrenalinu a může tak vést k vyčerpání organismu. Mezi další rostliny, které odstraňují stres a zklidňují nervy, patří například, Lékořice, Kozlík lékařský, Mučenka, Šalvěj, Třezalka, Oves, Levandule, Máta (Hawkey, Hayfield, 2001).

## **Zelené potraviny**

**Mladý ječmen**, díky obsahu kompletní nabídky důležitých živin, pomáhá odbourávat stres, působí proti únavě, vyčerpání, bolesti hlavy a pomáhá při různých psychických problémech. Jako komplexní potravina obsahuje desítky živin, například vitamíny (skupiny B, C, E, H, K), cholin, minerální látky, (Mg, Cr, I, Me, Se, S, Na, Ca, Fe, Zn,..), aminokyseliny, enzymy.

**Chlorela** je jednobuněčná sladkovodní řasa a je bohatým zdrojem živin; obsahuje nejvíce chlorofylu z celé rostlinné říše, dále obsahuje aminokyseliny, vitamíny (skupiny B, C, H, E..), minerální látky (K, P, I, Mg, Mn, Cu, Na, Ca, Zn, Fe...), nenasycené mastné kyseliny. Vyvazuje hliník z těla a především z mozku, čímž může pomáhat léčit Alzheimerovu chorobu. Působí proti únavě, stresu a přetížení organismu (Dallen, 2010).

## 4 PREVENCE – ZDRAVÁ VÝŽIVA

„*Tvým lékem má být strava.*“ Hippokrates

### 4.1 Zdravý talíř

Zelenina, by měla nejlépe tvořit čtvrtinu příjmu potravin, čím je větší různorodost úpravy a konzumování zeleniny, tím lepší. Ovoce, tvoří další čtvrtinu talíře, nejlepší variantou je jíst místní a sezónní ovoce ve velké rozmanitosti. Bílkoviny by se měly konzumovat nejlépe v podobě ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec, či masa. Doporučuje se přijímat větší množství rostlinných zdrojů bílkovin. Polysacharidy, jsou vhodné v přirozené podobě, například jáhly, ovesné vločky, žitný kváskový chléb, divoká rýže. Důležité je vyhýbat se výrobkům z bílé mouky, která je zbavena vitamínů a minerálů. Oleje je vhodné přijímat z kvalitních potravin, ořechy, avokádo, ryby, máslo, listová zelenina. Průmyslově vyrobeným margarínů, je dobré se vyhnout. Tekutiny nejlépe přijímat v podobě čisté vody a neslazených nápojů (Slimáková, 2014).

### 4.2 Stravovací doporučení

Nový trend stravování „*Jezte chytrě*“ se zrodil ve Spojených státech a jedná se o alternativu k dietám. Jde o navrácení k přirozeným instinktům, které nám říkají: „*Jezte, když máte hlad a přestaňte, když jste již sytí.*“ Jídlo je často konzumováno, když hlad není pocíťovaný, jídlem se často řeší řada psychických problémů, jako je například stres, úzkost, deprese či emoční prázdnota. Základem intuitivního jení je zbavit se psychické závislosti na jídle a uspokojovat jím pouze fyzickou potřebu. „*Naladíme na své tělo, budeme mu věřit a jíst podle toho, co požaduje, takže nás už žádné diety nedoběhnou. Ti, kteří jedí intuitivně, dokáží oddělit psychický hlad od opravdového fyzického hladu, a to je základ nového a chytrého přístupu k našemu stravování,*“ charakterizuje stručně pojem intuitivního jení Weinstein , psycholožka a specialista na poruchy příjmu potravy, dietní koučka, působící v Northamptonu stát Massachusetts.

Odborníci upozorňují na tradiční programy hubnutí v podobě diet, které jsou většinou málo efektivní z dlouhodobého hlediska. Dieta pomůže jednorázově zhubnout,

ale ve většině případů není možné z dlouhodobého hlediska si tuto váhu udržet. *„Kromě toho, že diety jsou neefektivní, mohou být často spouštěčem psychických problémů, jako jsou úzkosti, deprese, mohou být také příčinou neuspořádaných stravovacích návyků. Právě i tento dietní paradox ke zvýšenému zájmu o nedietní přístup ke zdraví a váze,“* upozorňuje psycholožka Conasaon (2014) proč se stále více lidí zajímá o smysl intuitivního jedení, působící v New Yorku.

Dle intuitivního jedení, lze dosáhnout zlepšení zdravotního stavu a dlouhodobém udržení snížené váhy. Intuitivním jedením se zaznamenal nejen výsledek poklesu váhy, ale i výrazné zlepšení psychiky, zvýšení sebevědomí, odolnost vůči stresu a vnějším podnětům, vyšší spokojenost v životě a s vlastním tělem. Na základě těchto poznatků odborníci tvrdí: *„Intuitivní jedení napomáhá vybudovat lepší vztah k jídlu, což následně vede ke zlepšení zdravotnímu a psychickému stavu“* (Likařová, 2014).

### **4.3 Konzumace místních potravin**

Konzumovat by se měly především pokrmy vypěstované v regionu, ve kterém žijeme, a nejlépe ve shodě s ročním obdobím, které zrovna probíhá. Každá rostlina (ovoce, zelenina) obsahuje informace a živiny, které se v ní vytvořily pod vlivem klimatu. (Tombak, 2011)

Dnes je možné se dostat k mnoha informacím, sama jsem se dočetla, jak je důležité přijímat potraviny v našem zeměpisném pásu. Dává mi to i smysl, dle genetické vybavenosti jsme po staletí přizpůsobeni především potravinám v našem okolí. Dnes je možné konzumovat vše, co si jen představíme, a nezáleží na místě vypěstování, letadlem je možné přepravit tyto potraviny přes půl světa. Pokud bychom se podívali do minulosti, bylo normální přes zimu konzumovat potraviny, které jsme uskladnili na podzim a vydrží přes celou zimu, je v nich zdroj všech vitamínů a minerálů, podporují naše zdraví a psychiku po dlouhé studené dny.

#### 4.4 Konzumace ovoce a zeleniny

Ovoce je v denním příjmu nepostradatelnou součástí, kromě přírodních (endogenních) sacharidů obsahuje velké množství živin, vody, potřebných pro zdravý metabolismus a celý organismus. Zelenina má méně sacharidů a kalorií, proto se hodí pro redukční nebo udržovací jídelníček, odpoledne a večer místo ovoce. Podobně jako ovoce má velké množství vitamínů, minerálů, enzymů a vlákniny.

**Raw Food** – syrojedení/vitariánství, je forma stravování bez tepelného připravování. Příprava jídel probíhá mixováním, klíčením, vysoušením do 42 stupňů C. Všechny tyto procesy dokážou připravit pokrmy, které na první pohled vypadají jako ty, na které jste zvyklí z kuchyně tradiční. Rozdíl je však ve složení a v jejich přípravě. Připravuje se pouze z produktů “živých”, dostává se do těla maximální množství vitamínů a enzymů potřebných pro trávení. Natrávením potravy, dochází k předání všech živin do organismu a vyloučením všeho nepotřebného. Vše, co tělo potřebuje, si vezme a to ostatní se okamžitě zpracuje vyloučením. Kromě toho, že se automaticky tělo začíná skvěle čistit a detoxikovat, dochází ke zkvalitňování krve, která pak zkvalitňuje všechny orgány. Každý orgán se přirozeně neustále obnovuje a staré buňky, se starými informacemi se odplavují a díky novým informacím z potravy a krve se tvoří nové zdravé buňky. Právě pro toto se v mnoha zdrojích uvádí syrová strava jako lék na různá onemocnění, dokonce onemocnění rakovinou. Není to však jen lék fyzických nemocí, pomáhá zlepšit i balanci psychickou (Jílková, 2013).

**Vegetariánství** – jako životní styl i z pohledu dlouhodobé diety se jedná o prospěšnou formu zdraví. Vztah k věku a vegetariánství, není jednoduchý, ale řada vegetariánů se dožívá vyššího věku. Přísní vegetariáni – vegani, nejedí ani mléko a vejce, většina vegetariánů je však konzumuje. Jsou to takzvaní laktovegetariáni či laktoovovegetariáni. Mezi evropskou populací jedí často drůbež a ryby. Spojí se s tím i životní styl – nekouří, sportují a zajímají se o své zdraví. V potravě je obsaženo mnoho antioxidantů, vitamínu C, flavonoidů, nenasycených mastných kyselin, karotenů, pektinu a vlákniny, naopak mají méně nasycených mastných kyselin a cholesterolu. U vegetariánů je menší výskyt diabetu 2. Typu, nižší cholesterol a méně častý výskyt hypertenzí, jsou i štíhlejší.



Spojené problémy, mohou nastat například u veganů, kteří nepoužívají žádné živočišné produkty a mají v potravě nedostatek vitamínu B12, D, dále Fe, Ca, Se.

Semivegetariánská strava, kde je konzumováno i drůbeží maso a ryby, je jednou z nejzdravějších diet vůbec. (Svačina, 2008)

## 4.5 Pitný režim

Naše tělo je složeno z 60 % vody. Nejvíce vody máme v krvi 91 %, v mozku 81 % a kosti jsou z 25 % vody. Naše buňky pro správné fungování potřebují správné množství vody a při nedostatku jejich výkonnost klesá, tělo je oslabené a mohou se v něm tvořit nežádoucí toxiny. Pokud se jich nahromadí moc, tělo nás upozorní bolestí hlavy. Tuto informaci zprostředkovává nervový mediátor histamin, který zodpovídá za regulaci vody a řízení sucha v těle.

Některé prášky na bolest hlavy obsahují antihistaminika, čímž vyřadí histamin; problém ale přetrvává, mozek o něm pouze neví, protože se k němu tato informace nedostane. Buňky stále neplní svojí funkci, tělo se opotřebovává a může dojít k vysušení pokožky, až k příznakům lupénky, či opotřebování kloubů a artróze.

Správné množství vody není však pro celkovou populaci stejné; ke každému je potřeba přistupovat individuálně. Vzorec pitného režimu, kdy  $m$  je hmotnost (kg) a  $V_{min}$  je minimální množství vody v litrech:

$$m \cdot 28 \text{ ml} = V_{min}$$

Při váze 60 kg je minimální potřeba 1,68 l vody denně; při váze 72 kg bude potřeba vody okolo 2 l. Důležitý faktor hraje podnebí a pracovní činnost; pokud je nepříznivé počasí, například horko, dusno, či provozujeme zvýšenou fyzickou i psychickou aktivitu, mělo by se přijímat více tekutin. Nadměrné pití nad 5 l denně může být jen ve výjimečných situacích, jinak se nedoporučuje. (Batmanghelidj, 2003)

**Léčení vodou** se věnuje Batmanghelidj (2003), který začal léčit své pacienty poté, po roce 1979, co v Íranu vypukla revoluce, on byl zadržen jako politický vězeň a došlo k odnětí svobody. Zjistil, že pravidelný pitný režim může ulevit od problémů, stresu a dokonce i vyléčit. Po propuštění v roce 1982 z věznice se dále výzkumu

věnoval v Americe na Univerzitě of Pennsylvania. Jeho objevy byly revoluční. Zjistil, že nedostatek vody v těle nám tělo signalizuje tím, že produkuje bolest. Zabýval se chronickou dehydratací lidského těla a jeho léčení. Tu jako příčinu potvrdil, a zkoumal u nemocí jako je lupénka, astma, roztroušená skleróza, angina pectoris, hypertenze, artritida, degenerativní onemocnění.

Fereydoon vysvětluje, že astma je jako obrana těla před ztrátou vody. Dýcháním ztrácíme každý den cca 1 litr vody. Pokud jsme dehydrovaní, tělo svírá průdušky a omezuje dýchání, aby zabránilo dalším ztrátám vody. Dehydratace, je způsobena ve většině případů nevědomě a neúmyslně. Doktor Frereydoon říká: „*Nejsi nemocný – máš žízeň. Neřeš žízeň léky.*“ Můžeme to také parafrázovat, jako: „*Bolest, jako převlečená žízeň*“ (Batmanghelidj, 2003).

Bukovský, zabývající se výživovými faktory a vlivu stravy na člověka uvádí, že pokud tekutina obsahuje příliš mnoho přísad (cukr, aroma, barviva...), vstřebávání přes sliznici střeva probíhá pomaleji či minimálně, jelikož je tyto přísady do těla „nepustí“. Příčinou je malé množství vody v krvi i přesto, že jsme vypili dostatek slazených tekutin. Tyto nápoje bohužel neuspokojí potřeby organismu, jelikož jsou v nich obsažena různá barviva a další přidané látky (Bukovský, 2007).

## **4.6 Půst**

### **Důvody držení půstu**

Moderní člověk vyspělých průmyslových zemí (včetně České republiky) má v jakoukoli roční dobu k dispozici jakékoli potraviny. Vysoce zpracované potraviny (z jakéhokoliv podnebního pásma), což jsou výrobky, které mají původ ve velmi levných „odpadních“ surovinách. Výrobním procesem s minimálními náklady jsou zpracovány do „instantních“ jídel, která jsou určena k okamžité konzumaci. Jde například o některé snídaňové obilniny plné tuků a přidaného cukru, sušenky s nezdravými tuky, krekry, „brambůrky“, hotová jídla (polotovary), sladké limonády, některé dezerty, „hotové“ omáčky a polévky. Díky přidaným tukům, *trans* mastným kyselinám, nadměře soli a cukrů jsou chutné až návykové. Agresivní marketing a reklama zaručuje vysokou, někdy až mimovolní konzumaci. Zkrátka jejich příjem se snadno vymkne kontrole a

kilogramy jdou vzhůru a riziko cukrovky, vysokého krevního tlaku, s tím spojené deprese a změna nálad, dále pak srdečně-cévních a nádorových chorob stoupá. (Šimůnková, 2015)

Z tohoto důvodu je dobré tělu odlehčit a v podobě půstu ho nechat samovolně pracovat, aby mělo čas regenerovat a mohlo se zbavit nepotřebných látek.

Krátké a pravidelné půsty jsou nejzdravějším způsobem, jak udržet tělo v dobré kondici, radí Hlavatá K. Půst doporučuje okolo tří dnů. Jde buď o úplný půst, kdy se přijímá jen voda, nebo o částečný, kdy jsou přijímány šťávy z ovoce a lehké jídlo rostlinného původu. Důležitý je zvýšený příjem tekutin. Doporučuje se jíst čerstvé, nebo v páře připravené zeleniny, pro přípravu šťávy, stejně jako z čerstvého ovoce.

Bílkoviny jsou pro tělo nepostradatelné, a proto jsou i během hladovek doporučovány a to ve formě zakysaných mléčných výrobků. Ty jsou pro tělo vhodné, jednak pro obsah bílkovin, a především pro přítomné lactobacily a bifidobakterie (Hlavatá, 2012).

Půsty podporují hubnutí a mají mnoho dalších výhod. V momentě, když není organismu poskytována potrava, začíná se žít svými vlastními zásobami, které mu nejvíce překážejí, což jsou staré buňky a myomy různého druhu; živí se vlastními zásobami. Ve většině světových náboženství je půst jejich přirozenou součástí. Zbavením se tuku se čistí tělo i mysl. Půst může být krátkodobý: 1-7 dní a dlouhodobý: 9–40 dní (přerušeno přísunu potravin na více než 40 dní je už hladovka a ta se nedoporučuje, díky nebezpečným následkům). V případě půstu delšího než 5 dní musí být doba návratu k normální stravě stejně dlouhá. První dny po půstu se popíjejí džusy, jíst by se měla syrová a vařená zelenina, třetí den se mohou zařadit kaše, nebo mléčné a kyselé produkty. Čtvrtý, pátý den se pomalu přechází na původní způsob stravování.

Příklad jednoho ze způsobů držení půstu v týdnu: úterý a pátek – první tři dny v měsíci, jednou za půl roku sedm dní a jednou za rok 7-11 dní. Tento způsob pomáhá udržet si váhu na stálé hranici a dobrý zdravotní stav (Tombak, 2011).

## 4.7 Žvýkání

Problémy s konzumací syrové zeleniny, či jiné potraviny, může být zapříčiněno špatným žvýkáním, a tím působí zažívací problémy. Každý pokrm zeleninového původu by měl být dobře rozžvýkán, protože jeho trávení začíná již v ústní dutině. Pokud se tak nestane, dostává se špatně rozmělněný pokrm do žaludku, kde začíná kvasit, což vyvolává plynatost a nafouknuté břicho. (Tombak, 2011)

Východní medicína se zaměřuje nejen na tělo jako fyzické, ale i na psychické. Pokud jde o žvýkání, doporučené je žvýkat od dvacetijedna po čtyřicet skousnutí. Pro průměrnou evropskou populaci je to téměř nemožné. Souvisí s tím i náš životní styl, stres, uspěchanost a ignorace biologického režimu. Pokud by byl dostatečný čas na stravování, je možné si potravu vychutnat a i jí důkladně rozžvýkat. Bohužel, pokud jsme pod působením stresu, svět okolo nás se jakoby zrychluje a my jsme nuceni vše zhltnout a výkonně pokračovat dál.

## 4.8 Zdravý životní styl

Psychologii zdraví je systematickou aplikací psychologie do oblasti zdraví, nemoci a systému péče o zdraví. Kompletní zdravý životní styl se skládá z mnoho složek. Nedílnou součástí je psychohygiéna, dobré vztahy, zdravá výživa, spánek, odpočinek, zvládnání stresu, optimismus a v neposlední řadě pohyb. (Křivohlavý, 2001)

Fyzická aktivita, je důležitá nejen pro naši psychiku a udržení dobré fyzické kondice, ale především pro svalový a kosterní systém v našem těle, které jsou uzpůsobené k pohybu. Dále se při pohybu uvolňují endorfiny, hormony štěstí, které vedou ke spokojenosti a radosti člověka. Klesání váhy, optimalizováno sportem, či fyzickou aktivitou, tělu pozitivně prospívá. Není potřeba uběhnout maraton, ale odborníci doporučují cvičení pár minut denně. Například pozdrav slunce, či pět Tibetanů, kde cviky působí pozitivně a komplexně na celé tělo. Pomáhají zahřát, uvolnit, posílit ochablé partie a zároveň protáhnout ty zkrácené.

Zdravý spánek, je nezbytný pro udržení tělesného a duševního zdraví i tělesné výkonnosti. Doporučuje se spát v naprosté tmě šest až osm hodin, kvůli uvolnění melaninu, který je důležitý pro navození spánku. (Strunecká, Patočka 2012)

Díky duševnímu klidu a soustředěné mysli, se mohou všechny faktory zdravého životního stylu sjednotit ve vyladěný harmonický celek a přispět k vyrovnanosti celého našeho těla. Pozitivní přístup je základem pro šťastná a spokojený život, ovlivňuje náhled na okolí a postoj k životním hodnotám. (Křivohlavý, 2001)

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **5 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké mají stravovací návyky studenti při studiu na vysoké škole. Výzkumné otázky se zaměřují hlavně na problematiku stravování. Mezi hlavní výzkumné hypotézy patří:

- H1 Maximálně 20 % studentů hladoví.
- H2 60 % studentů ve stresu preferuje nezdravé potraviny.
- H3 Vysokoškolští studenti z 70 % sledují etikety.
- H4 Předpokládám, že 60 % studentů nešetří na jídle.

#### **5.1 Metody výzkumného šetření**

Sběr dat byl realizován prostřednictvím dotazníkového šetření. Jedná se tedy o kvantitativní metodu. Kvantitativní metoda by se dala charakterizovat sběrem dat, která se snadno získávají a rychle vyhodnocují.

##### **Struktura dotazníků**

Při sestavování dotazníku byla věnována pozornost zejména srozumitelnosti a náročnosti otázek tak, aby byly přiměřené dotazovaným respondentům. Dotazník byl anonymní a skládal se z 27 otázek. Všechny otázky byly uzavřené. Obsahová část otázek byla směřovaná na problematiku stravování a vlivu stresu na studium. Poslední část dotazníků byla zaměřená na identifikační údaje, kterými byly zjišťovány tyto informace: pohlaví a věk studentů, studovaná vysoká škola, ročník studia, zda kouří, pravidelnost pití alkoholu a zda studenti při studiu vysoké školy již pracují a v jakém rozsahu úvazku.

## 5.2 Charakteristika respondentů

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 200 respondentů, z toho 113 žen a 87 mužů. Všichni respondenti jsou studenti vysokých škol v Praze:

- České vysoké učení technické (ČVUT)
- Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy (PEDF UK)
- Vysoká škola ekonomická v Praze (VŠE)
- 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy (1.LF UK)

Věkové rozmezí respondentů se pohybuje od 20 do 23 let. Tito studenti docházejí na denní studium na vybraných školách.

## 5.3 Průběh dotazníkového šetření

Před zahájením vyplňování dotazníků byli studenti poučeni, jak správně vyplnit dotazník, dále byli seznámeni s účelem dotazníku a zacházením s vyplněnými daty. Dotazníky byly osobně rozdány a vybrány v období od prosince 2014 do února 2015. Bylo rozdáno celkem 220 dotazníků na čtyři vysoké školy, vždy po 55 kusech na jednu vysokou školu. Celkem bylo získáno a vyhodnocováno 200 dotazníků. 50 dotazníků muselo být z šetření vyřazeno, jelikož nebyly vyplněny kompletně, či chyběly základní údaje, důležité pro vyhodnocení. Respondenti překvapili svým nadšením ohledně vyplňování dotazníků. Na vyplnění dotazníku byl poskytnut dostatečný čas. Na otázky odpověděli všichni oslovení respondenti, dle svých možností a schopností. Přístup všech studentů a škol byl velmi milý a vstřícný.

## 5.4 Vyhodnocení dotazníků

**Základní údaje** – Popisná statistika vzorku respondentů zapojených do šetření

Z dotazovaných respondentů bylo 113 žen a 87 mužů. Základní údaje sloužily pro zjištění věku, roku studia, pohlaví, zaměstnání a pro celkovou orientaci odpovídajících respondentů.

Věkové rozložení respondentů, lze nalézt v níže uvedených tabulkách, rozdělených podle pohlaví. Nejvíce je procentuelně zastoupena skupina respondentů ve věku od 20 do 23 let. Hlavní příčinou zde může být různorodost nástupu na vysokou školu, či úspěšnost studia bez možnosti opakování ročníku.

#### a) pohlaví

**Tabulka 1 – Procentuální zastoupení respondentů dle pohlaví**

Pohlaví	Počet	%
Muž	87	43,5
Žena	113	56,5
Celkem	200	100,0

Zdroj: Dotazníkový průzkum

#### b) věk

**Tabulka 2 – Procentuální zastoupení respondentů dle věku**

Věk	Počet	%
20	57	28,5
21	79	39,5
22	36	18,0
23	28	14,0
Celkem	200	100,0

Zdroj: Dotazníkový průzkum

#### c) studium

**Tabulka 3 – Procentuální zastoupení respondentů dle studia**

Škola	Počet	%
ČVUT	50	25,0
UK-1.LF	50	25,0
UK-PEDF	50	25,0
VŠE	50	25,0
Celkem	200	100,0

Zdroj: Dotazníkový průzkum



### Otázka číslo 1. Jíte denně pravidelně?

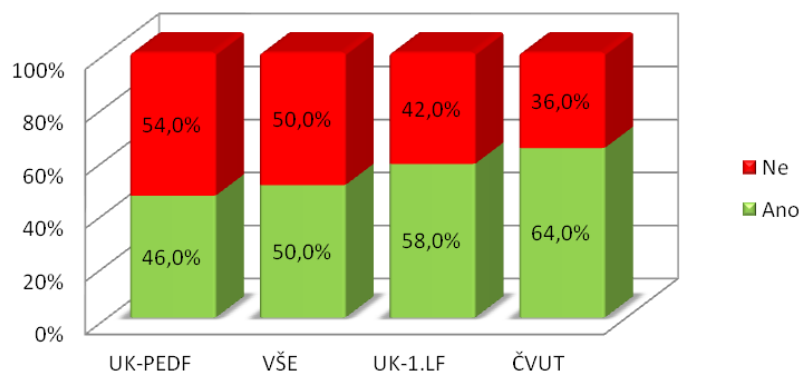
Touto otázkou bylo zjišťováno, zda dnešní studenti dodržují pravidelný příjem potravy. Z odpovědí bylo patrné, že respondenti jsou rozděleni na dvě vyvážené skupiny. Ukázalo se, že 54,5 % (tj. 109 studentů) respondentů dodržuje pravidelné stravování a 45,5% (tj. 91 studentů) respondentů uvedlo, že se pravidelně nestravuje.

Tabulka 4 – Procentuální zastoupení respondentů dle pravidelné stravování během dne

	%
Ano	54,5
Ne	45,5

Zdroj: Dotazníkový průzkum

V porovnání dotazovaných škol, jsou odpovědi ohledně pravidelného stravování vyrovnané. Nejlépe vyšli respondenti ČVUT s kladnou odpovědí v 64 % (tj.32 studentů) respondentů a nejméně pravidelně se stravují studenti PEDF UK.



Graf 1 - Pravidelné stravování během dne, mezi vysokými školami

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 2. - Hladovíte někdy po celý den?

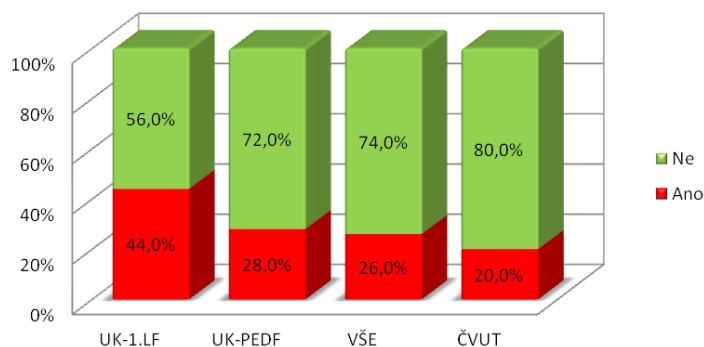
Tato otázka měla poukázat na závažnost hladovění po celý den a zjistit, do jaké míry si studenti váží svého zdraví a doplňují pravidelný přísun potravin. 29,5 % (tj. 59 studentů) respondentů připouští, že celý den nemají přísun potravin, a 70,5 % (tj. 141 studentů) dotázaných respondentů s tím problém nemá a snaží se vyhýbat hladovění.

**Tabulka 5 – Procentuální zastoupení respondentů dle hladovění během dne**

	%
Ano	29,5
Ne	70,5

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Tento graf znázorňuje hladovění studentů na různých vysokých školách. V porovnání dotazovaných škol 44 % (22 studentů) respondentů z 1. LF UK hladoví nejvíce v porovnání s jinými univerzitami, nejméně hladoví studenti ČVUT, 20 % (10 studentů). Ostatní vlivy, jako kouření, či pracovní poměr, to neovlivňují.



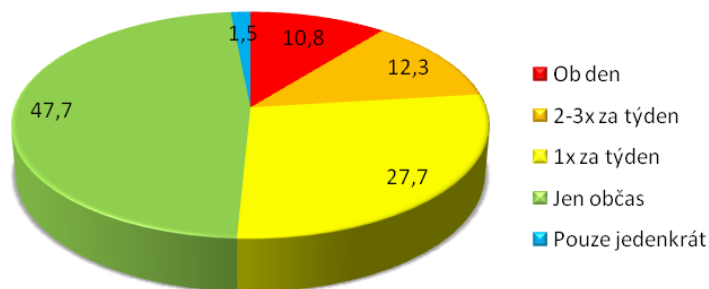
**Graf 2 – Hladovění během dne, mezi vysokými školami**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### **Otázka číslo 3. Jestliže ano, jak často se to stává?**

Tato otázka navazuje na předchozí otázku, pokud respondenti odpověděli, že hladoví co celý den, nutné je si položit otázku, jak často se to stává. Hladovění ve výjimečných situacích, naše tělo zvládne, ale při pravidelném nedostatku potravy, se můžou projevit vinou deficitu v organismu patologické problémy našeho zdraví.

Z celkového počtu 29,5 % (59 studentů), kteří hladoví po celý den. Lze z grafu vyčíst, že až 10,8 % (6 studentů) respondentů hladoví ob den, 12,3 % (tj. 8 studentů) respondentů hladoví 2-3x za týden, 1 týdně hladoví 27,7 % (tj. 16 studentů), dále odpovídající většina respondentů hladoví jen občas 47,7 % (tj. 28 studentů) a pouze jedenkrát hladověl 1 respondent.



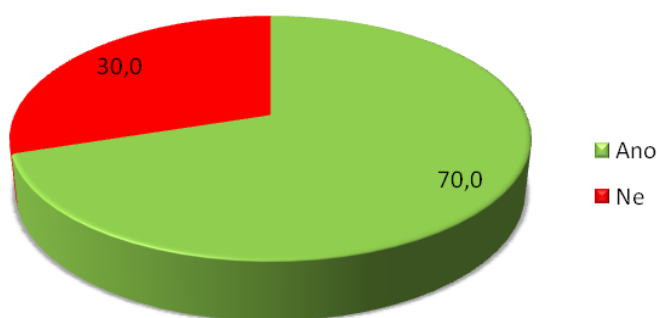
**Graf 3 – Poměr hladovění v čase (%)**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

#### **Otázka číslo 4. Snídáte pravidelně?**

Tato otázka měla prověřit, zda respondenti snídají pravidelně? Snídaně je důležitý faktor, jelikož má snídaně zahrnovat 20 – 25 % příjmu potravy jedince za den. Z dotázaných respondentů, pravidelně snídá 70 % (140 studentů).

Negativní výsledek 30 % (tj. 60 studentů), poukazuje na problematiku pravidelného snídání. Zde můžeme vzít v potaz, že si studenti nevyhradí speciální čas pro snídání, či jí nevěnují takovou důležitost. Ovlivňující faktory mohou být – nedostatek spánku a jeho preference, před snídání, nedostatečný čas pro snídání, nedostatek koupených potravin předem, snídaně není prioritou.



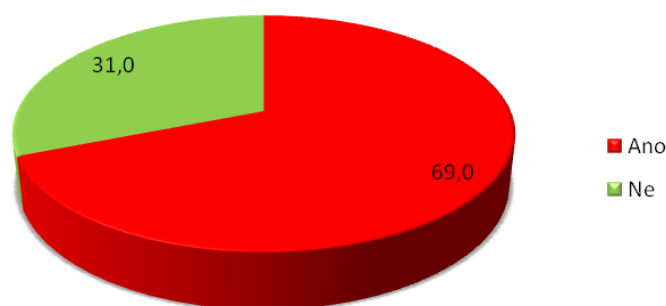
**Graf 4– Pravidelnost snídání (%)**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

V tomto šetření se neprojevily výrazné rozdíly mezi zkoumanými respondenty mezi školami. Z 70 % (140 studentů) respondentů, kteří snídají pravidelně studenti ČVUT, VŠE a PEDF UK mají shodných 68 % (102 studentů), 1. LF. UK má 76 % (tj. 38 studentů).

#### **Otázka číslo 5. Když Vás přepadne hlad večer/v noci, dáte si něco k jídlu?**

Z důvodu nepravidelné výuky a zkuškového období, každý student chodí spát v jinou hodinu a tato otázka měla zodpovědět, zda se studenti nají i v pozdních večerních hodinách. K této otázce se 69 % (138 studentů) respondentů vyjádřilo souhlasně.



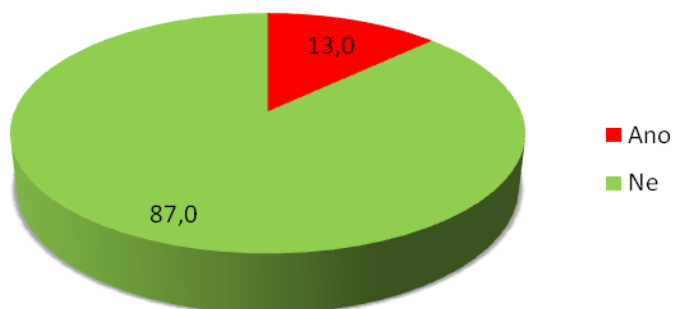
**Graf 5 – Noční jení (%)**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Poměr mužů a žen, není tolik překvapivý, jelikož se častěji než ženy z 62,9 % (tj. 70 studentek), které mají obavy z tloustnutí a z možných budoucích výčitek, nají v noci spíše muži 78,2% (68 studentů). Mezi školami nedošlo k výrazným odchylkám.

### Otázka číslo 6. Narušuje Váš způsob stravování významně Váš život?

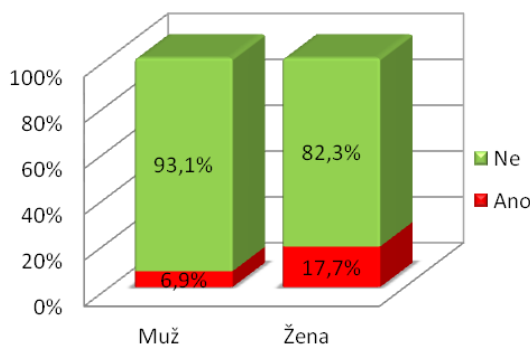
Stravování je dnes velmi debatovaným tématem, proto by tato otázka měla odpovědět, zda stravování narušuje život studentů. U většiny dotazovaných respondentů, vyšlo najevo, že jim jejich způsob stravování život nenarušuje.



Graf 6– Narušení života pomocí způsobu stravování (%)

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Z negativního výsledku 13% (tj. 26 studentů) u těch, kterým to život narušuje, odpovědělo 17,7% (tj. 20 studentek) žen a jen 6,9% (tj. 6 studentů) mužů. Zde je možné se domnívat, že ženy vidí stravu ve svém životě jako důležitý aspekt, kterému je důležité se věnovat. Mezi školami nejsou významné rozdíly, dotazované respondenty neovlivňuje pocit narušování života, ze stravování a neovlivňují je jiné okolnosti.



Graf 7– Narušení života pomocí způsobu stravování, porovnání ženy/ muži

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 7. Můžete říci, že jídlo má ve Vašem životě dominantní postavení?

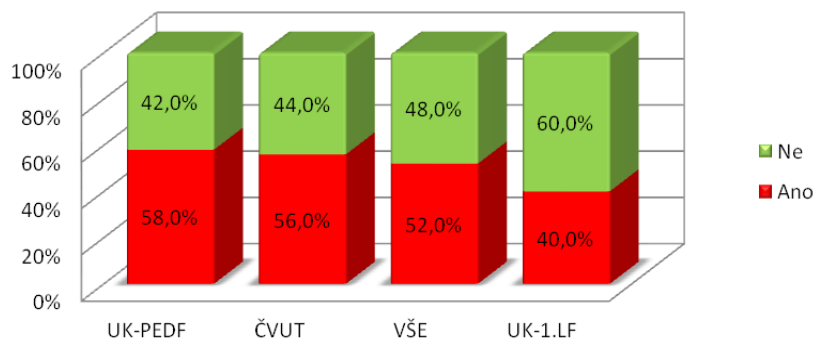
Zde by se měla projevit důležitost a dominantní vliv potravin v životě respondentů. Zda je pro ně potrava nedílnou součástí života, nebo je spíše na obtíž. Na tuto otázku, byli odpovědi respondentů v součtu vyrovnané. 51,5% (tj. 103 studentů) si myslí, že jídlo u nich má dominantní postavení a 48,5% (tj. 97 studentů) si to naopak nemyslí.

Tabulka 6 – Procentuální zastoupení respondentů dle dominantního postavení jídla.

	%
Ano	51,5
Ne	48,5

Zdroj: Dotazníkový průzkum

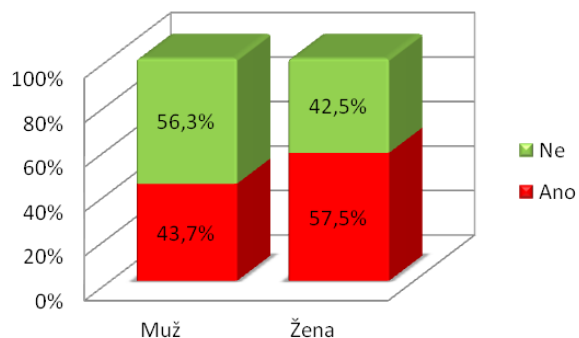
Mezi školami nebyly zjištěno výrazné rozdíly, dle respondentů, nejvíce to ovlivňuje studenty PEDF UK a nejméně 1.LF. UK.



Graf 8 – Dominantní postavení jídla mezi vysokými školami

Zdroj: Dotazníkový průzkum

57,5% (tj. 65 studentek) žen, si myslí, že jídlo u nich má dominantní postavení, oproti 43,7% (tj. 38 studentů) mužů.



**Graf 9 – Dominantní postavení jídla porovnání ženy/ muži**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### **Otázka číslo 8. Považujete své stravovací zvyklosti za správné?**

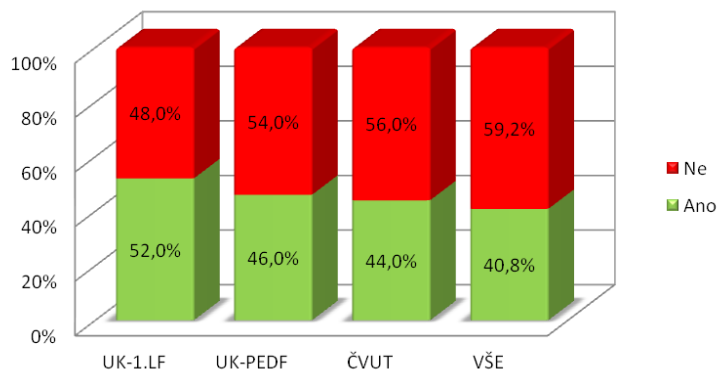
Tato otázka byla položena z důvodu prověření dotázaných studentů a jejich vědomí o svém stravování. Zde je důležité zohlednit, že nevíme, co je bráno jako obecně známý vzorec správných stravovacích zvyklostí u studentů a tímto pádem je otázka subjektivně zodpovězena. Za správné stravovací zvyklosti považuje 45,7% (tj. 91 studentů) respondentů a 54,3% (tj. 109 studentů) respondentů nikoliv.

**Tabulka 7 – Procentuální zastoupení respondentů dle správné stravovací zvyklosti.**

	%
Ano	45,7
Ne	54,3

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Porovnání dotazovaných škol, 52% (tj. 26 studentů) respondentů ČVUT si myslí, že se správně stravuje oproti 59,2 % (tj. 30 studentů) respondentů VŠE, kteří si naopak myslí, že se stravují nesprávně.



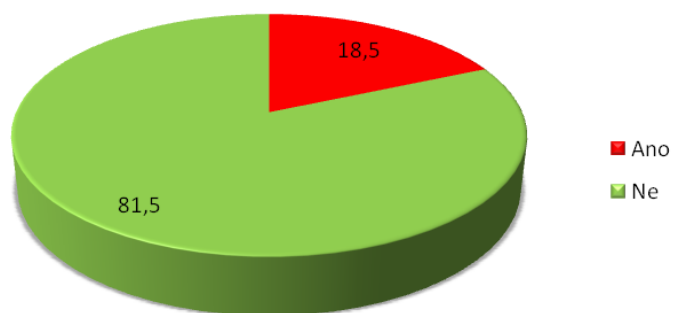
**Graf 10– Správné stravovací zvyklosti mezi vysokými školami**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 9. Stydíte se za své jídelní zvyklosti?

Položení této otázky mělo ukázat, zda mají studenti s problémem stravování na veřejnosti, či před jinou osobou a jejím při její přítomnosti, záměrně změni své stravovací zvyklosti.

Většina dotazovaných v 81,5% (tj. 163 studentů) se za své stravovací zvyklosti nestydí. Porovnání u žen a mužů se neliší. U dotazovaných škol v tomto průzkumu nevznikly výrazné odlišnosti, všichni studenti bez ohledu na školu to vnímají stejně.



**Graf 11 – Stud za jídelní zvyklosti**

Zdroj: Dotazníkový průzkum



### Otázka číslo 10. Děsí V ás myšlenky, že budete otlý/á?

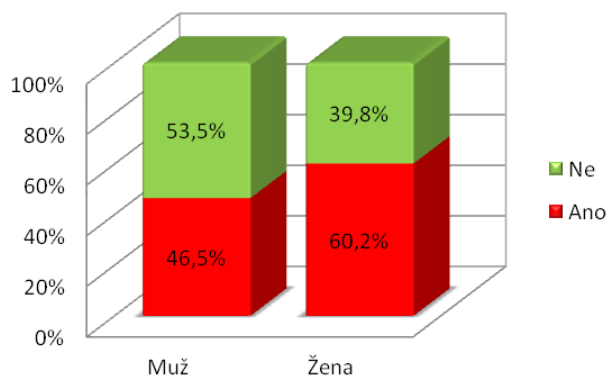
Tato by otázka měla zjistit kolik % dotazovaných studentů má obavu z přibývání na váze a nepříjemného pocitu z ní. Obezita je dnes rozšířený civilizační problém, který se týká jak starší populace, tak i dnes mladých produktivních lidí a studentů. Odpovědi dotazovaných respondentů byly vyrovnané, kladně odpovědělo 54,3 % (tj.109 studentů).

Tabulka 8 – Procentuální zastoupení respondentů dle myšlenek otylosti

	%
Ano	54,3
Ne	45,7

Zdroj: Dotazníkový průzkum

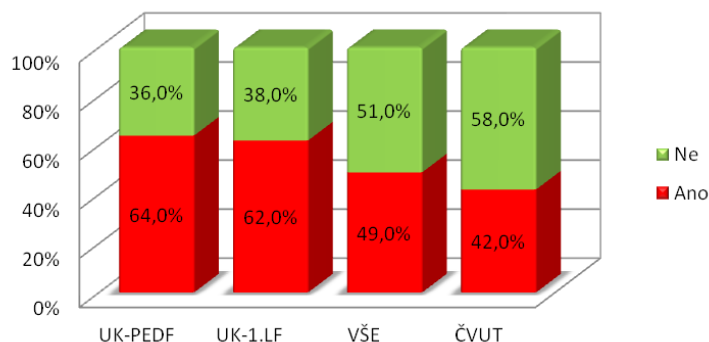
Není překvapením, že z celkového počtu mají větší obavy ženy 60,2 % (tj. 68 studentek), než muži 46,5 % (tj. 40 studentů).



Graf 12– Myšlenka otylosti porovnání ženy/ muži

Zdroj: Dotazníkový průzkum

V řazení dle vysokých škol, vyšlo najevo, že nejvíce mají obavy studenti PEDF UK s 64 % (tj. 32 studentů), za nimi hned studenti 1.LF UK s 62% (tj.31 studentů), jelikož se zde můžeme domnívat, že mají subjektivní pocit, jít ostatním příkladem a tudíž je velice důležité jak vypadají. VŠE s 49% (tj. 24 studentů) se obává méně a nejméně se obávají studenti ČVUT s 42 % (tj. 21 studentů).

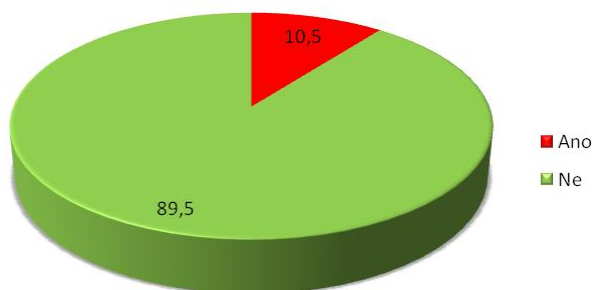


**Graf 13 – Myšlenka otylosti mezi fakultami**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 11. Před druhým jíte s mírou, avšak v soukromí si to vynahradíte?

Tato otázka měla zodpovědět, zda jíme před druhým méně, z vlastních důvodů, například studu a posléze si to v soukromí vynahradíme. Na tuto otázku převažovaly z 89,5 % (tj. 179 studentů) záporné odpovědi, tím pádem jen 10,5 % (tj. 21 studentů) si to doma vynahradí. Všichni studenti, bez ohledu na pohlaví a školu to vnímají stejně.

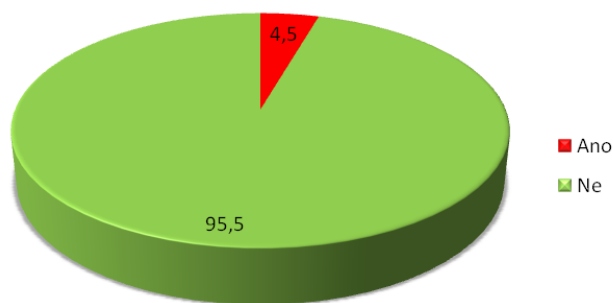


**Graf 13 – Jídlo v soukromí (%)**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 12. Klamete jiné lidi, když hovoříte o tom, jak mnoho jíte?

Zde by se měla projevit snaha oklamat druhé lidi o pravdivých stravovacích návycích jedince. Na tuto otázku bylo z 95,5% (tj. 191 studentů) odpovězeno nesouhlasem. Všichni respondenti, bez ohledu na pohlaví a školu to vnímají stejně.



**Graf 14 – Klamání jídlem (%)**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 13. Utíkáte k jídlu, abyste získal/a pocit pohody?

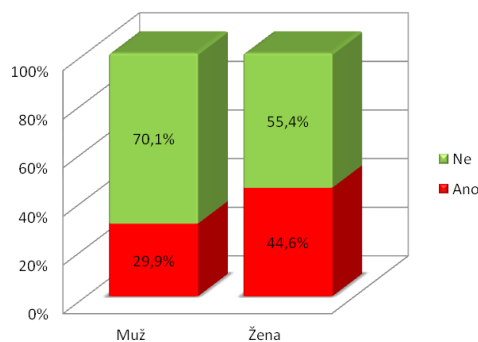
Touto otázkou by se mělo projevit, zda získají studenti pocit pohody, po požití jídla. Zda na ně mají potraviny emoční vliv a například se díky nim zklidní. Z dotazovaných respondentů k jídlu pro pocit pohody utíká 38,2 % (tj. 77 studentů) a 61,8 % (tj. 123 studentů) to tak nemá.

**Tabulka 9 – Procentuální zastoupení respondentů dle jídla jako pocitu pohody**

	%
Ano	38,2
Ne	61,8

Zdroj: Dotazníkový průzkum

K jídlu převážně utíkají ženy s 44,6 % (tj. 50 studentek), než muži s 29,9 % (tj. 26 studentů).



**Graf 15 – Jídlo jako pocit pohody porovnání ženy/ muži**

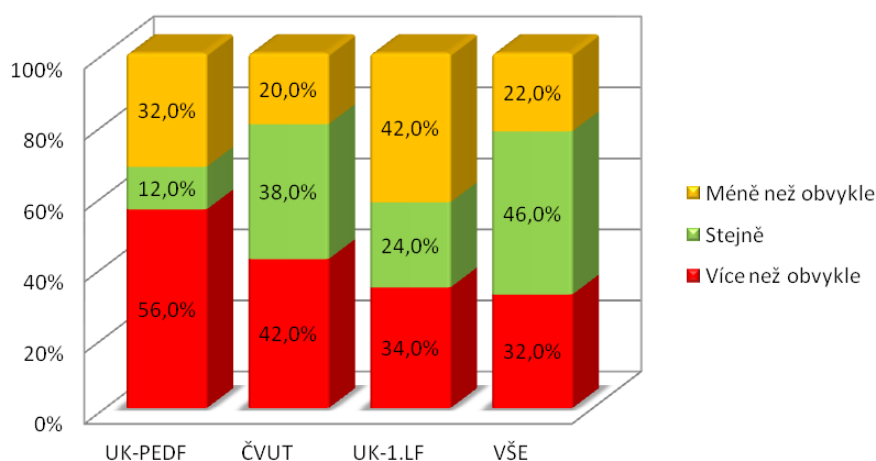
Zdroj: Dotazníkový průzkum

**Otázka číslo 14. Když jste ve stresu, např. během zkouškového období, máte sklon jíst: (Zaškrtněte jednu možnost).**

Zde by se měl projevit vliv stresu na stravovací zvyklosti studentů. V jaké míře je ovlivňuje negativně stres a jaký to má vliv na množství přijímaných potravin.

Více než obvykle pod stresem jí 41% (tj. 82 studentů) respondentů, 30% (tj. 60 studentů) respondentů se stravuje stejně a 29 % (tj. 58 studentů) respondentů přijímá menší množství potravin.

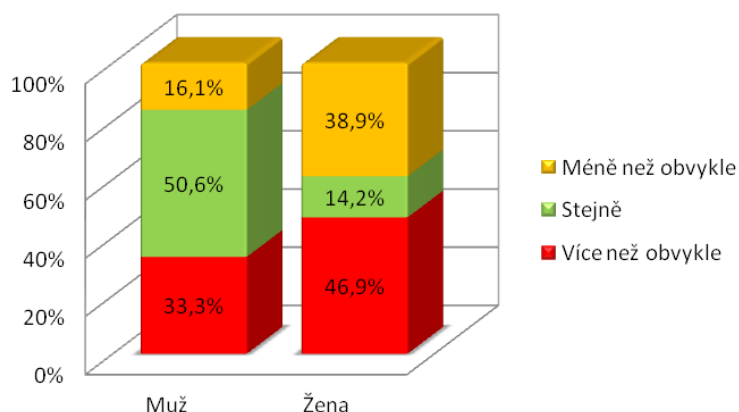
Z dotazovaných škol, studenti PEDF UK jí více než obvykle 56 % (tj. 28 studentů), stejně jí s 46 % (tj. 23 studentů) studenti VŠE, méně, než obvykle jedí studenti I.LF. UK S 42 % (tj. 21 studentů).



**Graf 16 – Vliv stresu na stravování mezi vysokými školami**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

V tomto průzkumu vlivem stresu příjem potravy je u žen – více než obvykle z 46,9 % (tj. 53 studentek) a z 38,9 % (tj. 44 studentek) jedí méně, než obvykle. U mužů nedochází k výrazným změnám 50,6 % (tj. 44 studentů).



**Graf 17 – Vliv stresu na stravování porovnání ženy/ muži**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

**Otázka číslo 15. Pokud jste ve stresu, vybíráte si (preferujete) spíše nezdravé potraviny? (smažené jídlo, sladké, apod.)**

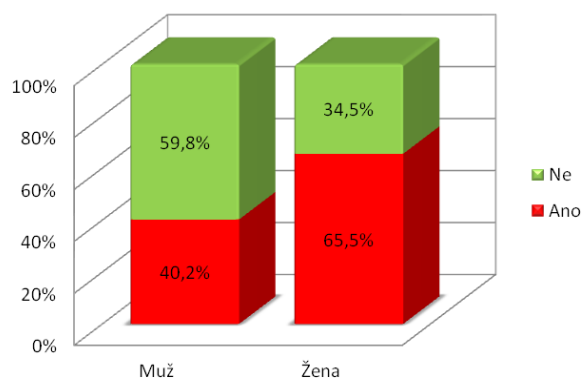
Otázka sloužila k zjištění, zda studenti pod stresem volí spíše nezdravé potraviny s obsahem nezdravých smažených tuků, rafinovaného cukru, či kofeinu. Vliv těchto látek má krátkodobý účinek, ale vysokou energetickou hodnotu. Až 55,5 % (tj. 111 studentů) dotazovaných studentů se přiznalo, že pokud jsou ve stresové situaci, preferují konzumaci nezdravých potravin.

**Tabulka 10 – Procentuální zastoupení respondentů dle preference potravin pod stresem**

	%
Ano	55,5
Ne	44,5

Zdroj: Dotazníkový průzkum

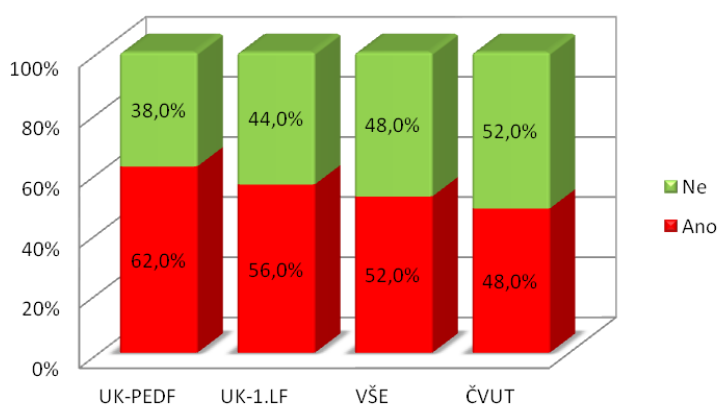
Z 55,5 % celkového počtu respondentů, kteří jedí pod stresem nezdravě, vyšel u žen větší příjem 65,5 % (tj. 75 studentek), než u mužů 40,2 % (tj. 36 studentů).



**Graf 18– Preference potravin pod stresem porovnání ženy/ muži**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Zde se projevily rozdíly stravování nezdravých potravin mezi školami. Studenti PEDF UK podléhají nezdravým potravinám pod stresem z 62 % (tj. 31 studentů) , oproti 48 % (tj. 24 studentů) studentů z ČVUT.



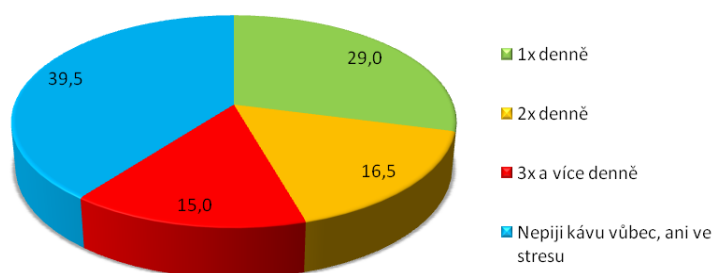
**Graf 19– Preference potravin pod stresem mezi vysokými školami**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

**Otázka číslo 16. Ve stresu piji kávu: (Zaškrtněte jednu možnost).**

V této otázce se mělo projevit, zda se u studentů zvýší příjem kávy, pokud jsou vystaveni stresu. Káva je nejrozšířenější stimulant a pomáhá lidem udržet pozornost a bdění, ale ve velkém množství není tak prospěšná. Nebylo zjištěno zvětšený užívání kávy vlivem stresu, jelikož jí studenti mají v životním stylu a pijí jí v průběhu dne i několikrát denně nezávisle na stresu.

Na otázku byly odpovědi respondentů různé. Až 39,5 % (tj. 79 studentů) respondentů uvádělo, že kávu nepijí vůbec, ani ve stresu. Další 29 % (tj. 58 studentů) respondentů uvádělo, že kávu pijí 1x denně. 2x denně pije kávu 16,5 % (tj. 33 studentů) dotazovaných respondentů a 15 % (tj. 30 studentů) pije 3x a více kávu stresu.



**Graf 20– Pití kávy pod stresem (%)**

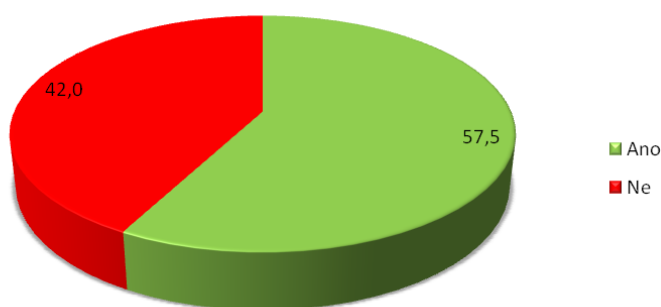
Zdroj: Dotazníkový průzkum

### **Otázka číslo 17. Jste schopni zanechat jídla včas a ponechat zbytky jídla na talíři?**

Tato otázka měla zjistit, zda studenti jsou schopni zanechat jídlo včas a ponechat zbytky na talíři. Zde se mělo projevit, jestli studenti při nasycení nechají jídlo být a nevadí jim, že ho nedojí. Projevují se zde zakořeněné návyky, kdy od mala je každý vychovávaný, aby dojedl jídlo, bez ohledu na to, zda má ještě hlad, či je sytý.

57,5 % (tj. 115 studentů) dotázaných studentů nemá problém ponechat nedojedené jídlo na talíři. 42 % (tj. 84 studentů) dotázaných studentů není schopno zanechat jídla včas a nepřejídat se.

U dotazovaných škol v tomto průzkumu nevznikly výrazné odlišnosti.



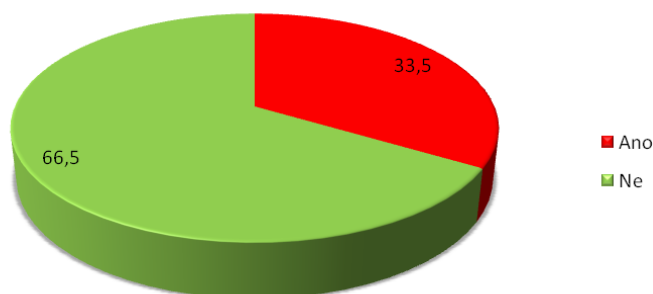
**Graf 21 – Zanechání jídla na talíři (%)**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

**Otázka číslo 18. Stává se Vám někdy, že jíte a jíte, dokud Vás nezarazí pocit nevolnosti?**

Tato otázka měla zjistit, zda dotazovaní respondenti mají problém s přejídáním až do stavu nevolnosti. Přejídáním trpí v dnešní době část populace, kde se to může projevit negativně v životě až v patologické a chronické nemoci.

33,5 % (tj. 67 studentů) má problémy přestat s jídlem a končí až s pocitem nevolnosti, který často přispívá k výčtkám a špatnému svědomí. Dále se s tím pojí trávicí problémy a nevolnost. 66,5 % (tj. 133 studentů) respondentu nemá problém s přejídáním do stavu nevolnosti. V tomto šetření se neprojevíly výrazné rozdíly mezi zkoumanými respondenty na školách, ani pohlavím, či jinými aspekty.



**Graf 22 – Přejídání (%)**

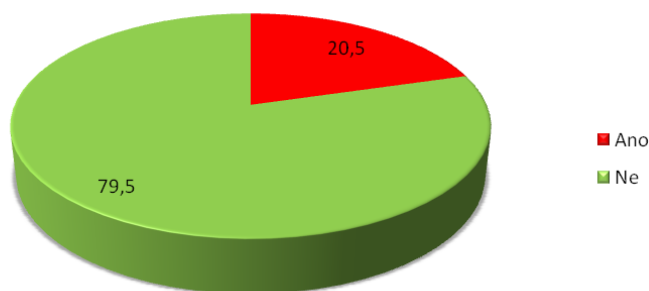
Zdroj: Dotazníkový průzkum

**Otázka číslo 19. Obáváte se, že nejste schopni/kontrolovat množství jídla, které sníte?**

Otázkou vedla ke zjištění, zda se respondenti obávají toho co sní a v jakém množství. Častokrát se stává, že vlivem vnějších okolností, či nesoustředěním se na jídlo, toho člověk sní více, než by sám chtěl a v normální situaci přijal.

Většina dotazovaných v 79,5 % (tj. 159 studentů) nemá obavy z možné ztráty kontroly nad množstvím jídla, které sní. Porovnání u žen a mužů se neliší. U dotazovaných škol v tomto průzkumu nevznikly výrazné odlišnosti.





Graf 23 – Schopnost kontroly příjmu potravy (%)

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 20. Máte pocit provinění, když se přejídáte?

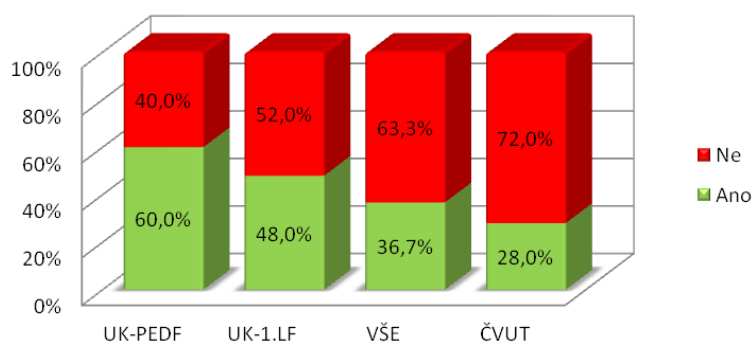
Otázka sloužila k zjištění, zda studenti mají pocit provinění, pokud se přejí.

Tabulka 11 – Procentuální zastoupení respondentů dle pocitu provinění při přejídání.

	%
Ano	43,2
Ne	56,8

Zdroj: Dotazníkový průzkum

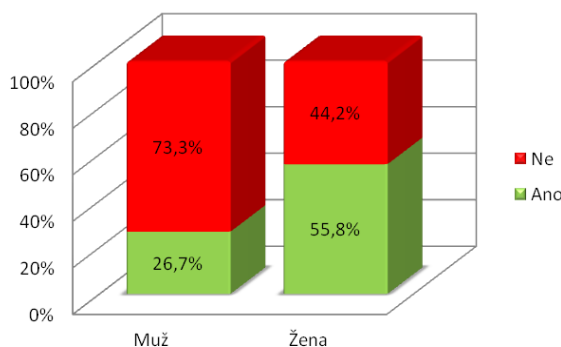
V porovnání dotazovaných škol studenti fakulty ČVUT se cítí nejméně provinile, když se přejídají. Nejvíce provinile se cítí studenti PEDF UK 60 % (tj. 30 studentů), když se přejídají. Zde může být vliv tlaku společnosti, že by budoucí učitelé měli jít příkladem ostatním a hlavně dětem, které budou vyučovat.



Graf 24 – Pocit provinění při přejídání mezi vysokými školami

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Průzkumem bylo zjištěno, že jsou veliké rozdíly mezi ženami a muži. Až 73,3 % (tj. 64 studentů) dotazovaných mužů se necítí provinile, když se přejídá, oproti 44,2 % (tj. 50 studentek) žen. Zde můžeme vidět, že negativní vliv to má spíše na ženy, které mají výčitky z přejídání a z možné obezity, oproti mužům, kteří si spíše dopřejí dostatek i nadbytek potravy.



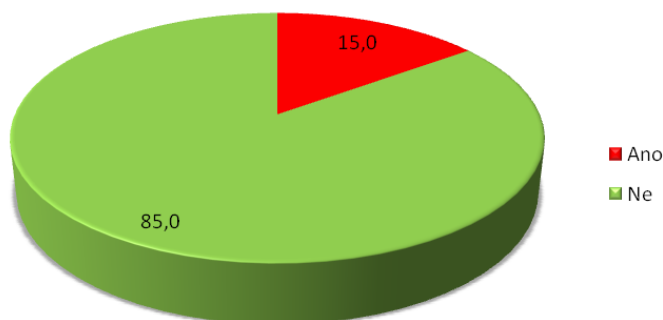
Graf 25 – Pocit provinění při přejídání porovnání ženy/ muži

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 21. Jíte někdy v tajnosti?

Otázka sloužila k zjištění, zda si respondenti někdy dopřejí jídlo v tajnosti. Faktor studu a nechtění, aby ostatní věděli co daná osoba jí, může hrát velkou roli, při změně jídelníčku na veřejnosti. Někdy se může stravování v tajnosti stát až chronickým onemocněním, například bulimie způsobuje chronické přejídání v tajnosti.

Pouze 15 % (tj. 30 studentů) dotazovaných respondentů se přiznalo, že jí tajně. Porovnání dotazovaných škol, pohlaví a dalších subjektů, nebyly zjištěny výrazné odchylky.



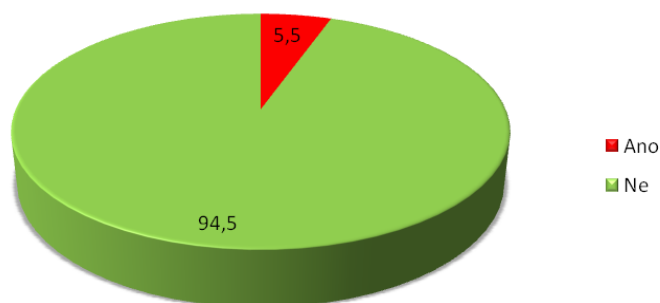
Graf 26– Jídlo konzumované v tajnosti (%)

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### **Otázka číslo 22. Dodržujete přísné diety?**

Tato otázka měla zjistit, zda dotazovaní respondenti drží přísné diety? Každé omezení a či přísná dieta z dlouhodobého hlediska, není vhodná pro tělo. Dnešní doba je příznivá pro tyto způsoby odříkání za účelem snížením tělesné váhy a s ní spojené jojo efekty, které také tělu neprospívají.

Šetřením se zjistilo, že studenti z 94,5 % (tj. 189 studentů) nedrží přísné diety a pouhých 5,5 % (tj. 11 studentů) se těmito dietami zabývá. Mezi školami, pohlavím a dalšími subjekty, nedošlo k výrazným odchylkám.



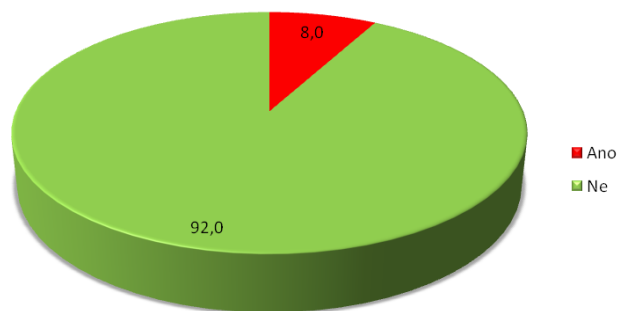
**Graf 27 – Držení přísných diet.**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### **Otázka číslo 23. Počítáte si energetický obsah všeho, co sníte?**

Otázka měla poukázat, zda si dotazovaní respondenti počítají energetický obsah potravin, které sní? Energetický obsah má velký vliv při příjmu potravin a proto ho z velké části řeší lidé, kteří si tím chtějí pomoci. Například sportovci, kterým to dopomáhá k lepšímu výkonu, či lidé, kteří se snaží regulovat svoji váhu.

Až 92 % (tj. 184 studentů) respondentů odpovědělo, že si nepočítají energetický obsah potravin, které snědí. Porovnání dotazovaných škol nebyly zjištěny výrazné odchylky.



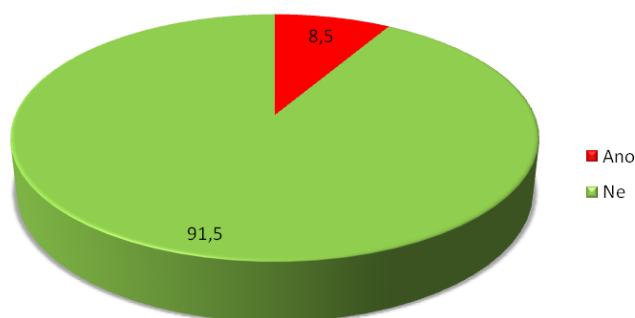
**Graf 28 – Energetický obsah potravin (%)**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

#### **Otázka číslo 24. Kolísá Vaše váha během týdne o více než 2,5kg?**

Tato otázka měla zjistit, zda dotazovaným respondentům kolísá váha více než o 2,5 kg za týden. Větší výkyvy tělesné váhy můžou přivodit zdravotní potíže, spojené s kolísáním tlaku, lymfou, srdečním rytmem, či orgánové poruchy.

Výsledkem 91,5 % (tj. 183 studentů) respondentů uvedlo, že jejich tělesná váha nekolísá více než o 2,5 kg za týden. V porovnání dotazovaných škol, jsou odpovědi rovnocenné.



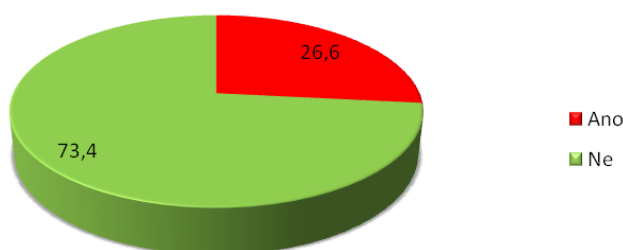
**Graf 29 – Kolísání tělesné váhy během týdne (%)**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 25. Stravujete se co nejlevněji kvůli úspoře/nedostatku peněz?

Tato otázka měla prověřit, zda respondenti kvůli úspoře nebo nedostatku peněz volí levné varianty stravování. Tato otázka má poukázat na důležitost kvality potravin a tím pádem i jejich zvýšení cen, oproti levným energeticky nevhodným potravinám.

Z výsledků je patrné že 73,4 % (tj. 147 studentů) dotázaných respondentů nešetří penězi při nákupu potravin. Při porovnání dotazovaných respondentů z jednotlivých škol, byly shodné odpovědi.



Graf 30 – Stravování dle množství peněz (%)

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Otázka číslo 26. Sledujete při nákupu etikety na potravinách, tzn. složení, energetický příjem, apod.?

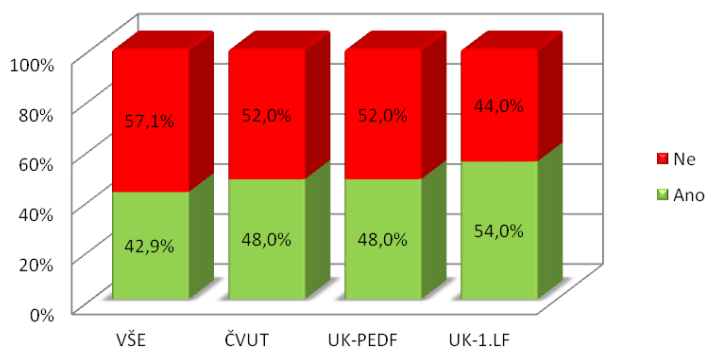
Tato otázka sloužila k zjištění, zda respondenti sledují při nákupu potravin etikety s údaji o složení a energetických hodnotách? V dnešní době se lidé zajímají o kvalitu a složení potravin, které kupují. Nemůžeme se proto divit, že 48,8 % (tj. 98 studentů) mladých dotazovaných respondentů odpovědělo ANO.

Tabulka 12 – Procentuální zastoupení respondentů dle sledování etiket

	%
Ano	48,2
Ne	51,8

Zdroj: Dotazníkový průzkum

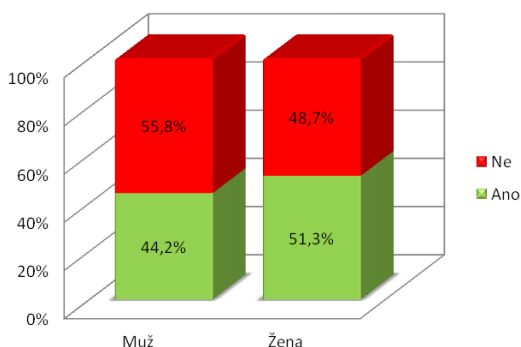
V porovnání dotazovaných škol, jsou odpovědi velmi vyrovnané. Nejvíce se tím zabývají studenti 1.LF UK a hned za nimi jsou vyrovnaní s 48 % (tj. 24 studentů) studenti PEDF UK a ČVUT, nejméně se o to zajímají studenti VŠE.



**Graf 31 – Sledování etiket mezi vysokými školami**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

Zde je patrné, že spíše etikety z 51,3 % (tj. 58 studentek) sledují ženy, než muži 44,2 % (tj. 39 studentů). Hodnoty jsou však vyrovnané a zde je patrné, že obě pohlaví mají zájem vědět co jí.



**Graf 32 – Sledování etiket, porovnání ženy/ muži**

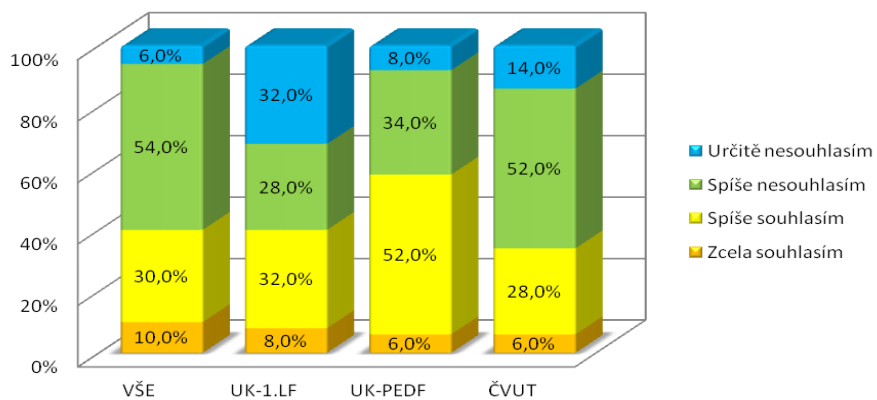
Zdroj: Dotazníkový průzkum

**Otázka číslo 27. Život je příliš krátký na to, aby si člověk dělal starosti s tím, co sní. (Zaškrtněte jednu možnost).**

Tato otázka sloužila k zjištění, zda respondenti si myslí, že jejich život je příliš krátký na to, aby řešili jídlo které sní? Jelikož strava a její vyvážené složení ovlivňuje stav zdraví i mysli, mělo by každému záležet na tom, jak bude vypadat jeho jídelníček.

Až 42 % (tj. 84 studentů) dotázaných respondentů spíše nesouhlasí s tím, že jejich život je příliš krátký na to aby řešili jídlo které sní. 35,5 % (tj. 71 studentů) respondentů spíše souhlasí s tím, že život je příliš krátký na to aby řešili jídlo který sní.

Určitě nesouhlasí 15 % (tj. 30 studentů) dotázaných respondentů. Jasně Ano vyslovilo pouze 7,5 % (tj. 15 studentů) respondentů.



**Graf 33 – Hodnoty stravování v životě**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

## 5.5 Vyhodnocení hypotéz

- **H1: Maximálně 20 % (tj.40 studentů) studentů hladoví.**

Tato hypotéza se nepotvrdila jelikož, výsledkem bylo alarmující číslo 30 % (tj. 60 studentů) hladovějících z celkového počtu dotázaných 200 studentů. Tento fakt je velice překvapivý, jelikož má každý student mezi přednáškami, školou vymezený čas, ve kterém je možné se občerstvit a nehladovět.

V porovnání mezi dotazovanými školami, nejvíce hladoví 44% (tj. 22 studentů) studentů z 1.LF, což je překvapivé, jelikož by tito studenti měli mít podvědomí o důležitosti vlivu stravování na lidské zdraví. Nejlépe zde vyšli studenti ČVUT 20% (tj. 10 studentů), kteří hladoví nejméně. Ostatní vlivy, jako kouření, či pracovní poměr, nemají vliv na hladovění.

- **H2: 60 % (tj. 120 studentů) studentů ve stresu preferuje nezdravé potraviny**

Lze říci, že se hypotéza potvrdila, i když je odhad o něco vyšší. 55,5 % (tj. 111 studentů) dotazovaných studentů se přiznalo, že pokud jsou ve stresové situaci, preferují konzumaci nezdravých potravin.

Z celkového počtu respondentů (55,5 %), kteří jedí pod stresem nezdravě, vyšel u žen větší příjem potravin 65,5 % (tj. 74 studentů), než u mužů 40,2 % (tj. 35 studentů).

Projevily se také rozdíly v stravování nezdravých potravin mezi školami. Studenti PEDF UK podléhají nezdravým potravinám pod stresem z 62 % (tj. 31 studentů) , za nimi s 56 % (tj. 28 studentů) jsou studenti 1.LF UK, poté studenti VŠE s 52 % (tj. 26 studentů) a nejlépe vyšli s 48 % (tj. 24 studentů) studenti ČVUT.

- **H3: Vysokoškolští studenti z 70 % (tj. 140 studentů) sledují etikety**

Zde se hypotéza nepotvrdila, jen 48,8 % (tj. 98 studentů) mladých dotazovaných respondentů odpovědělo sleduje etikety.

V porovnání dotazovaných škol, jsou odpovědi velmi vyrovnané. Nejvíce se sledováním etiket zabývají studenti 1.LF UK 54 % (tj. 27 studentů) a hned za nimi jsou vyrovnaní s 48 % (tj. 24 studentů) studenti PEDF UK a ČVUT , nejméně se o to zajímají studenti VŠE.



Zde je patrné, že etikety na obalech z 51,3 % (tj. 58 studentky) sledují studentky, studenti je sledují z 44, 2 % (tj. 39 studentů). Pro malý rozdíl, je vidět, že obě pohlaví mají zájem vědět o to co jí.

- **H4: Předpokládám, že 60 % (tj. 120 studentů) studentů nešetří na jídle**

Tato hypotéza se nepotvrdila, jelikož 73,4 % (tj. 147 studentů) dotázaných respondentů nešetří penězi při nákupu potravin. Při porovnání dotazovaných respondentů z jednotlivých škol, byly shodné odpovědi a nebyl znám žádný rozdíl mezi pohlavím.

Dnes není kvalita potravin stejná a pokud chceme například přírodní, bio potraviny se pohybují v jiné cenové relaci a jsou dražší, než potraviny bez tohoto označení.

## 5.6 Diskuze

Z výsledků je patrné, že rozdíly v odpovědích studentů o stravovacích návycích byly nalezeny jak mezi muži a ženami, tak studovanými školami.

Studentky jsou celkově více zainteresované ohledně jídla. Nejenže mají větší výčitky, pokud porušují zásady stravování či se přejídají, ale dokonce na ně působí více stres. U studentů nejsou tyto změny tak výrazné a z velké části se pod stresem stravují stejně, naopak je zde vidět, že nemají takové výčitky, pokud poruší diety, či se v noci nají, nebo se přejí.

Ve srovnání s jinými studii, které jsou uvedené v této práci, se průzkum odlišuje, ale také shoduje. Je zde závislost na epidemiologických údajích, délce sběru dat i metodice práce. Všichni studenti vyplňovali dotazník v papírové podobě, ale i tak nemusí být výsledky zcela objektivní.

Překvapením při porovnání vysokých škol vyšlo, že studenti ČVUT, ač stravu tolik neřeší, vycházejí z šetření velmi dobře, či nejlépe ze všech, pravidelně se stravují, hladoví nejméně a neděsí je myšlenky, že budou otlí. Naopak studenti 1. LF UK a PEDF UK, mají se stravou problémy, mají sklony k přejídání, k nepravidelnému přísunu potravin, ale přitom si myslí, že jejich stravovací návyky jsou správné. Naopak ale apelují na kvalitu potravin a nevybírají si potraviny cenově nejlevnější. U studentů VŠE, neobjevily výrazné změny při stravování, ale na druhou stranu nejeví zájem o složení potravin, své stravování posuzují spíše za nezdravé.

Dalším výzkumným faktorem bylo kouření, kde se ukázalo, že kouří pouhých 10 % (tj. 20 studentů) z dotázaných 200 studentů. Správný úsudek nemohl být vyhodnocen, pro malý vzorek kladných odpovědí. Neprojevíly se výrazné rozdíly a vlivy na stravování. Faktor pravidelnosti alkoholu, také nebyl prokázán při stravovacích zvyklostech, ukázalo se, že studenti pijí spíše příležitostně.

Dle náročnosti studia, se studenti věnují práci buď na částečný úvazek, či jen příležitostně jednorázovým brigádám. Zde je důležitým faktorem volný čas a výběr brigády, někteří studenti mohou při studiu využít nabytých zkušeností v praxi, jiní na to

nemají čas, jako například studenti 1. LF UK. Proto tento faktor výrazně neovlivnil sledovaný výzkum stravovacích zvyklostí u studentů.

## **Závěr**

Stravování je důležitým faktorem našeho života a jeho součástí je i stres, který nás neustále ovlivňuje, a není možné se mu vyhnout. Proto je primárně vhodná jeho prevence, či být schopen ho správným způsobem odbourat. Z toho důvodu je důležité poukázat i na vliv potravin, kterými můžeme naše tělo energeticky vyvážit a dostat ho do nejpříznivější podoby a situace, aby zvládalo stres. Naše psychika je nedílnou součástí zdraví, a proto jí nelze oddělovat. Pokud je to možné, je také důležité zapojit kromě stravy podporující zdraví (fyzické i duševní) i psychohygienu. Dobré vztahy, setkávání s přáteli, společné stolování s rodinou, věnování času svým dětem, spokojenost v denním životě, v práci a celkově najít vyrovnanost všech aspektů.

Teoretická část práce poukazuje na uvědomění si stresorů a potřeby jim předejít, mít čas na stolování, pravidelně si připravovat jídlo a dostatečně se mu věnovat. Není důležité pouze si nechat čas na přípravu pokrmu, ale také na jeho požití s důležitým zapojením kousání. Ráno začít den pozitivně, nejen s dobrou náladou a emocí, ale hlavně s jídlem co nás vyživí a s oblíbeným hrnkem tekutin, které jsou nedílnou součástí vyváženého jídelního koše.

Dostatečnou prevencí lze z velké části předejít problémům a minimalizovat následky. Stravou můžeme zlepšit zdravotní stav a jídlo nám pomáhá k pocitu slasti a uspokojení. Rituály nám dávají řád do života a znalost složení látek v potravinách, jak těch prospěšných, tak těch škodlivých, nám dává svobodu volby a výběr životního stylu.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že se stravováním více zabývají studentky, které se především stresují, pokud poruší stravovací zvyklosti, při přejedení, či nezdravém jedení. Oproti studentům, kteří se tolik nestresují, pokud to poruší. Proto by bylo vhodné se více uvolnit a zapojit dostatečný pohyb, aby člověk nemusel mít výčitky při každé konzumaci nezdravé potraviny. Na základě srovnání studentů různých vysokých škol je vidět, že mladí studenti mají podvědomí o stravovacích návycích, a prokázalo se, že se snaží pravidelně stravovat a uvědomují si chyby, které díky stravování způsobují. Paradoxně hůře dopadly školy 1. LF UK a PEDF UK. Tyto školy s částečným zaměřením na výživu zapojenou ve výuce, pravidla porušují častěji.

Doporučením ohledně stravování je jíst střídmě, jelikož v případě potřeby je vždy možné si přidat další pokrm a zbytečně se nepřejídat. Nutností je udělat si dostatečný čas na sebe, a věnovat se činnostem, které člověka naplňují a v neposlední řadě trávit čas s přáteli a rodinou. Základem je dodržovat příjem zdravých, kvalitních přírodních potravin, dostatek tekutin a v míře, pro radost konzumovat co má každý rád.

## SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

ALLEN, M. *Zelené potraviny: když jídlo je naším lékem : mladá pšenice, mladý ječmen, alfalfa, chlorela, spirulina, mořské řasy, zelenina*. Praha: Ratio Bona, 2010. ISBN 978-802-5445-907.

BATMANGHELIDJ, F. *Water cures: drugs kills: how water cured incurable diseases*. 1st ed. Vienna, VA: Global Health Solutions, 2003, ix, 226 p. ISBN 09-702-4581-5.

BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 356 s. ISBN 978-807-3676-704.

BUKOVSKÝ, I. *Návod na přežití pro muže*. Vyd. AKV - Ambulancia klinickej výživy, 2007. ISBN 8096973959.

CANETTI, L. BACHAR, Eytan; BERRY, Elliot M. Food and emotion. *Behavioural Processes*. 2002, 60, 2, s. 157-164. Dostupný také z WWW: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/B6T2J-474CY3R-4/2/206313a2cfdabbffd08501aca8b96c81>> ISSN 0376-6357.

CONASAON, A. *Mindful Eating* [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-11-23]. Dostupné z: <http://drconason.com/mindful-eating/>

CSÉMY L. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, c2014. ISSN 978-80-85047-49-3.

CULKOVÁ, Andrea. *Stop cukru* [online]. 2014. vyd. [cit. 2015-02-10]. Dostupné z: <http://sugarbluesfilm.com/cs/>

DESMET, P.M.A.; SCHIFFERSTEIN, Hendrik N.J. Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*. 2008, 50, 2-3, s. 290-301. Dostupný také z WWW: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/B6TB0-4PP1YR5-3/2/http://www.sciencedirect.com/science/article/B6WB2-4PHSC31-1/2/7d2533453e4677c6267c42af6b9690bd>> ISSN 0195-6663.

DTEST.CZ. *Pizza v amerických školních jídelnách ztratí status „zeleniny“* [online]. 16.3.2015. [cit. 2015-03-17]. Dostupné z: <http://spotrebitele.dtest.cz/clanek-4241/pizza->

- v-amerických-skolních-jidelnach-ztrati-status-zeleniny?utm\_source=novinky150323&utm\_medium=email&e\_id=328650&a\_id=1460
- ERIKSON, E. *Childhood and society*. New York: Norton, [1993], 445 p. ISBN 03-933-1068-X.
- FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. Vyd. 1. Praha: ISV nakladatelství, 1996, 271 s. ISBN 80-858-6613-7.
- GREENPEACE. *Jak poznám GM potraviny?* [online]. [cit. 2014-12-12]. Dostupné z: [old.greenpeace.cz/gmo/spotreb-jak.shtml](http://old.greenpeace.cz/gmo/spotreb-jak.shtml)
- GRUNDOVÁ, N. Cukr jako jed. *Lidové noviny 2015*, č.13., s.6-11
- HAWKEY, S., HAYFIELD, R. *Přírodní léčba: homeopatie, bylinky, relaxace, stres*. 1. vyd. Praha: Geada, 2001. 192 s. ISBN 80-247-0107-3.
- HLAVATÁ, K. OBESITY NEWS. *Detoxikační jídelníček aneb pravidla hladovky* [online]. 19. 9. 2012 [cit. 2014-07-13]. Dostupné z: <http://www.obesity-news.cz/?pg=autor&id=1>
- HLADKÝ, 1993, podle KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. (str. 184) Druhé vydání. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- HONORÉ, Carl. *Chvála pomalosti: jak celosvětové hnutí vyzývá na souboj kult rychlosti*. 1. vyd. Překlad Petr Hnilo. Praha: 65.pole, 2012, 293 s. ISBN 978-808-7506-226.
- JAYANTHI, K., et al. Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*. 2006, 26, 3, s. 118-123. Dostupný také z WWW: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/B6TB1-4K07PN5-3/2/f3f5d3df264be79ab79a44d9d2403e82>>. ISSN 0271-5317.
- JÍLKOVÁ, C. *Rawfood* [online]. 2013. vyd. [cit. 2015-01-08]. Dostupné z: <http://www.najimseazhubnu.cz/>
- JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KASTNEROVÁ, M. *Poradce pro výživu*. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma, 2011. 377 s. ISBN 978-80-7453-177-4.

KAUFMANN-HUBER, Gertrud. *Děti potřebují rituály*. Vyd. 1. Překlad Alžběta Sirovátková. Praha: Portál, 1998, 94 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8203-3.

KOLINGER, A. *Prevence životospráva* [online]. 2013. vyd. [cit. 2015-01-09]. Dostupné z: <http://kolinger.cz/elektronicka-kniha/>

KRASKA – LÜDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 114 s. ISBN 978–80–247–1833–0.

KUDEROVÁ, L. *Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2005. 184 s. ISBN 80-7168-926-2.

KUNZE, P. a SALAMANDER C. *Malé děti potřebují rituály*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2011, 126 s. ISBN 978-802-5134-054.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. 279 s ISBN 80-7178-774-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Druhé vydání. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

LEBLANC, J. Co skutečně víte o GM potravinách?. *Diet* , 2015 , č.10, s. 94-95.

LÍKAŘOVÁ, Z. Jezte chytře!. *Moje psychologie* , 2014 , č.10, s. 120

MACHT, Michael; HAUPT, Christine; ELLGRING, Heiner. DThe perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating Behaviors*. 2005, 6, 2, s. 109-112. Dostupný také z WWW: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/B6W77-4DCW87B-1/2/198f7842a07bd4dd3f036e33c3471023>>. ISSN 1471-0153.

MANDŽUKOVÁ, J. *Co jíst, když...: praktický domácí lékař*. 2. vyd. Benešov: Start, 2003. 143 s. ISBN: 80-86231-26-7.

OLNEY, JW. Brain lesion, obesity, and other disturbances in mice treated with monosodium glutamate. *Science*, 1969 , č. 21 ( 164, 719-21, 1969)

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada,



2001. 187 s. ISBN 80–247–0068–9.

PUKLOVÁ, V., MŠMT 2014 [http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatele-ceske-republiky2014-\\_9420\\_3016\\_5.html](http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatele-ceske-republiky2014-_9420_3016_5.html)

PEDDE, M. [online]. How Safe IS Aspartame?. 26.9.2000 [cit. 2014-09-20]. Dostupné z: <http://webhome.idirect.com/~wolfnowl/aspartame.htm#art>

SCHEMBRE, S.; GREENE, Geoffrey; MELANSON, Kathleen. Development and validation of a weight-related eating questionnaire. *Eating Behaviors*. 2009, 10, 2, s. 119-124. Dostupný také z WWW: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/B6W77-4VYP96C-1/2/32ad6b89485a09bd1faa4fb48e6c2d69>>. ISSN 1471-0153.

SLIMÁKOVÁ, M. *Grafy, které ukazují, proč lidé tloustnou* [online]. 31. 12. 2014 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z : <http://www.margit.cz/grafy-lide-tloustnou/>

SLIMÁKOVÁ, M. *Zdravý talíř* [online]. 5.11.2012. [cit. 2014-09-09]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/>

STRUNECKÁ, A. a PATOČKA J. *Doba jedová*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 295 s. ISBN 978-80-7387-469-8.

STRUNECKÁ, A. a PATOČKA J. *Doba jedová 2*. Vyd. 1. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2012, 367 s. ISBN 978-80-7387-555-8.

SVÁČINA, Š. *Klinická dietologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 381 s. ISBN 978-80-247-2256-6.

ŠIMŮNKOVÁ, M. OBESITY NEWS. *Předjaří není zima a půst není hladovka* [online]. 5. 3. 2015 [cit. 2015-03-7].

ŠTAMPACH, I. *Náboženství a jídlo*. Vyd. Dingir. 2005, 125 s. ISSN 1212-1371

ŠPAČEK, L. *Malá kniha etikety pro celou rodinu*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta, 2010, 122 s. Malá kniha etikety. ISBN 978-80-204-2219-4

TOMBAK, M. *Je možné žít 150 let?*. Vyd. 1. Vendryně: Beskydy, 2011, 255 s. ISBN 978-80-87431-08-5.

THONDUP, T. *Léčivá síla mysli: jednoduchá meditační cvičení pro zdraví, pohodu a osvícení*. Praha: Alternativa, 1999. ISBN 80-859-9351-1.

VISSER, Margaret. *The Rituals of Dinner* [online]. 1.6. 1992. [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.amazon.com/The-Rituals-Dinner-Margaret-Visser/dp/0140170790>

VRBOVÁ, T. *Víme, co jíme?: aneb: průvodce "Éčky" v potravinách*. EcoHouse, 2001, 268 s. ISBN 80-238-7504-3.

VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 319 s. ISBN 978-807-3673-871.

WALLIS, D.J.; HETHERINGTON, M.M. Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*. 2009, 52, 2, s. 355-362. Dostupný také z WWW: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/B6WB2-4V0MJ5G-1/2/312e9a84f4f16c5bee23c1839ab976f6>>. ISSN 0195-6663

ZELLNER, A. Debra, et al. Food selection changes under stress. *Physiology and Behavior*. 2006, 87, s. 789-793. Dostupný také z WWW: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16519909>>. ISSN 0031-9384

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Procentuální zastoupení respondentů dle pohlaví.....	48
Tabulka 2 – Procentuální zastoupení respondentů dle věku.....	48
Tabulka 3 – Procentuální zastoupení respondentů dle studia.....	48
Tabulka 4 – Procentuální zastoupení respondentů dle pravidel. stravování během dne	49
Tabulka 5 – Procentuální zastoupení respondentů dle hladovění během dne .....	50
Tabulka 6 – Procentuální zastoupení respondentů dle dominantního postavení jídla. ...	54
Tabulka 7 – Procentuální zastoupení respondentů dle správné stravovací zvyklosti. ....	55
Tabulka 8 – Procentuální zastoupení respondentů dle myšlenek otylosti .....	57
Tabulka 9 – Procentuální zastoupení respondentů dle jídla jako pocitu pohody.....	59
Tabulka 10 – Procentuální zastoupení respondentů dle prefer. potravin pod stresem....	61
Tabulka 11 – Procentuální zastoupení respondentů dle pocitu provinění při přejídání..	65
Tabulka 12 – Procentuální zastoupení respondentů dle sledování etiket .....	69
Tabulka 13 – Ěčka, kterým je nutné se vyhnout.....	85
Tabulka 14 – Doporučení denní dávky dle věku a pohl.– mezinárodně použ. hodnot... 86	
Tabulka 15 – Ukázka obsahu antioxidantů v některých přírodních zdrojích .....	87
Tabulka 17 – Procentuální zastoupení respondentů dle ročníku studia.....	91
Tabulka 17 – Procentuální zastoupení respondentů dle kouření .....	91
Tabulka 18 – Procentuální zastoupení respondentů dle pití alkoholu .....	91
Tabulka 19 – Procentuální zastoupení respondentů dle zaměstnání při studiu .....	92
Tabulka 20 – Procentuální zastoupení respondentů dle pracovního úvazku .....	92

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Pravidelné stravování během dne, mezi vysokými školami .....	49
Graf 2 – Hladovění během dne, mezi vysokými školami.....	50
Graf 3 – Poměr hladovění v čase (%).....	51
Graf 4– Pravidelnost snídání (%).....	51
Graf 5 – Noční jedení (%).....	52
Graf 6– Narušení života pomocí způsobu stravování (%).....	53
Graf 7– Narušení života pomocí způsobu stravování, porovnání ženy/ muži .....	53
Graf 8 – Dominantní postavení jídla mezi vysokými školami .....	54
Graf 9 – Dominantní postavení jídla porovnání ženy/ muži.....	55
Graf 10– Správné stravovací zvyklosti mezi vysokými školami.....	56
Graf 11 – Stud za jídelní zvyklosti .....	56
Graf 12– Myšlenka otylosti porovnání ženy/ muži .....	57
Graf 14 – Jídlo v soukromí (%) .....	58
Graf 15 – Klamání jídlem (%) .....	59
Graf 16 – Jídlo jako pocit pohody porovnání ženy/ muži.....	59
Graf 17 – Vliv stresu na stravování mezi vysokými školami .....	60
Graf 18 – Vliv stresu na stravování porovnání ženy/ muži .....	61
Graf 19– Preference potravin pod stresem porovnání ženy/ muži.....	62
Graf 20– Preference potravin pod stresem mezi vysokými školami .....	62
Graf 21– Pití kávy pod stresem (%).....	63
Graf 22 – Zanechání jídla na talíři (%) .....	63
Graf 23 – Přejídání (%).....	64
Graf 24 – Schopnost kontroly příjmu potravy (%) .....	65
Graf 25 – Pocit provinění při přejídání mezi vysokými školami.....	65
Graf 26 – Pocit provinění při přejídání porovnání ženy/ muži .....	66
Graf 27– Jídlo konzumované v tajnosti (%) .....	66
Graf 28 – Držení přísných diet. ....	67
Graf 29 – Energetický obsah potravin (%) .....	68
Graf 30 – Kolísání tělesné váhy během týdne (%) .....	68
Graf 31 – Stravování dle množství peněz (%).....	69
Graf 32 – Sledování etiket mezi vysokými školami .....	70
Graf 33 – Sledování etiket, porovnání ženy/ muži .....	70
Graf 34 – Hodnoty stravování v životě.....	71

## PŘÍLOHY

### Příloha č.1

Tabulka 13 – Éčka, kterým je nutné se vyhnout (Zdroj: Strunecká, Patočka 2011; <http://curezone.com/foods/enumerers.asp>)

E-kod	Název a kategorie	Možná zdravotní rizika
E 102-E 172	Barviva	Mohou zvyšovat hyperaktivitu u dětí, vyvolávat astma,alergie. Nebrat současně s aspirinem!
E 173	Hliník	neurotoxický
E 210-E 220	Kyselina benzoová A její soli	Pozor u astmatiků A alergiků:může vyvolávat bolesti hlavy.
E 220 –E 228	Oxid siřičitý A siřičitany	Bolesti hlavy, podráždění trávicího ústrojí, Podráždění kůže, ničí vitamín B12
E 230	Bifenyly	Bolesti hlavy, zažívací potíže, Podráždění kůže
E 249-E 252	Dusitany a dusičnany	Bolesti hlavy, zažívací potíže, Podráždění kůže
E 338-E 343	Kyselina fosforečná A její soli	Trávicí potíže ,překyselení
E 450-E 452	polyfosforečnany	Trávicí potíže ,překyselení
E 620-E 625	Kyselina glutamová A její soli	Excitotoxin, neurotixiny, zvýšení krevního tlaku, podrážení srdce,obezita
E 951	Aspartam	Excitotoxin, neurotixin, obezita
E 952	Cyklamáty	kancerogení
E 954	Sacharin	kancerogení

## Příloha č. 2

**Tabulka 14 – Doporučení denní dávky dle věku a pohlaví– mezinárodně používané hodnoty (Zdroj: Strunecká, Patočka 2011; <http://www.anyvitamins.com/rda.htm>; [http://www.int/nutrition/publications/Contentent\\_nutrient\\_requirements.pdf](http://www.int/nutrition/publications/Contentent_nutrient_requirements.pdf))**

	Vit. A	Vit. D	Vit.E	Vit.K	Vit.C	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vit. B6	k.listová	Vit.B 12
	Mcg	Mcg	Mg	Mcg	Mg	Mg	Mg	Mh	Mh	Mcg	Mcg
Kojenci 0-6 měs.	400	5	4	2,0	40	0,2	0,3	2	0,1	65	0,4
Kojenci 7-12 měs.	500	5	5	2.5	50	0,3	0,4	4	0,3	80	0,5
Děti 1-3 roky	300	5	6	30	15	0,5	0,5	6	0,5	150	0,9
Děti 4-8 let	400	5	7	55	25	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2
Muži 9-13 let	600	5	11	60	45	0,9	0,9	12	1,0	300	1,8
Muži 14-18 let	900	5	15	75	75	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
Muži 19-30 let	900	5	15	120	90	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
Muži 31-50 let	900	5	15	120	90	1,2	1,3	16	1,3	400	2,4
Muži 51-70 let	900	10	15	120	90	1,2	1,7	16	1,3	400	2,4
Muži Nad 70 let	900	15	15	120	90	1,2	1,7	16	1,3	400	2,4
Ženy 9-13 let	600	5	11	60	45	0,9	0,9	12	1,0	300	1,8
Ženy 14-18 let	700	5	15	75	65	1,0	1,0	14	1,2	400	2,4
Ženy 19-30 let	700	5	15	90	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4
Ženy 31-50 let	700	5	15	90	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4
Ženy 51-70 let	700	10	15	90	75	1,1	1,1	14	1,5	400	2,4
Ženy Nad 70 let	700	15	15	90	75	1,1	1,1	14	1,3	400	2,4
Těhotné Pod 18 let	750	5	15	75	80	1,4	1,4	18	1,9	600	2,6
Těhotné 19-30 let	770	5	15	90	85	1,4	1,4	18	1,9	600	2,6
Těhotné 31-50 let	770	5	15	90	85	1,4	1,4	18	1,9	600	2,6
Kojící m. pod 18 let	1200	5	19	75	115	1,4	1,6	17	2,0	500	2,8
Kojící m. 19-30 let	1300	5	19	90	120	1,4	1,6	17	2,0	500	2,8
Kojící m. 31-50 let	1300	5	19	90	120	1,4	1,6	17	2,0	500	2,8

### Příloha č. 3

Tabulka 15 – Ukázka obsahu antioxidantů v některých přírodních zdrojích (Zdroj: Strunecká, Patočka, 2011; Caerlesen MH et al. *Nutrition Journal* 9, 1 – 43, 2010)

Zdroj	Antioxydanty v mmol/100g
Hřebíček	175-465
Máta sušená	72-161
Skořice mletá	18-140
Oregano	40-97
Sušené šípky	54-76
Bobkový list	25-32
Ořechy vlašské	13-33
Káva filtrovaná	1-4
Espresso	13-16
Čokoláda	9-13
Slunečnicová semínka	5,4-7,5
Sušená jablka	2- 6
Borůvkový džem	2,7-4,7
Švestky	2-3,7
Červené víno	1,8-3,7
Čaj	0,6-2,6

## Dotazník jídelních zvyklostí

Dobrý den, studentky a studenti,

jsem studentkou Univerzity Karlovy, oboru Výchova ke zdraví – Tělesná výchova a sport a obracím se na Vás s prosbou o spolupráci s dotazníkem, který je součástí mé bakalářské práce a je zaměřen na průzkum vlivu stresu na stravovací návyky. Prosím o vyplnění tohoto dotazníku a předem moc děkuji za Váš čas.

Lenka Vaňková

### Souhlasné odpovědi kroužkujte:

1. Jíte denně pravidelně? ano - ne
2. Hladovíte někdy po celý den? ano - ne
3. Jestliže ano, jak často se to stává? (Zaškrtněte jednu možnost).  
ob den   
2-3x za týden   
1x za týden   
jen občas   
pouze jedenkrát
4. Snídáte pravidelně? ano - ne
5. Když Vás přepadne hlad večer/v noci, dáte si něco k jídlu? ano - ne
6. Narušuje Váš způsob stravování významně Váš život? ano - ne
7. Můžete říci, že jídlo má ve Vašem životě dominantní postavení? ano - ne
8. Považujete své stravovací zvyklosti za správné? ano - ne
9. Stydíte se za své jídelní zvyklosti? ano - ne
10. Děsí Vás myšlenky, že budete otlý/á? ano - ne



11. Před druhým jíte s mírou, avšak v soukromí si to vynahradíte? ano - ne
12. Klamete jiné lidi, když hovoříte o tom, jak mnoho jíte? ano - ne
13. Utíkáte k jídlu, abyste získal/a pocit pohody? ano - ne
14. Když jste ve stresu, např. během zkouškového období, máte sklon jíst: (Zaškrtněte jednu možnost).
- více než obvykle
- stejně
- méně než obvykle
15. Pokud jste ve stresu, vybíráte si (preferujete) spíše nezdravé potraviny? (smažené jídlo, sladké, apod.) ano - ne
16. Ve stresu pijí kávu: (Zaškrtněte jednu možnost).
- 1x denně
- 2x denně
- 3 x a vícekrát denně
- nepijí kávu vůbec, ani ve stresu
17. Jste schopni zanechat jídla včas a ponechat zbytky jídla na talíři? ano - ne
18. Stává se Vám někdy, že jíte a jíte, dokud Vás nezarazí pocit nevolnosti? ano - ne
19. Obáváte se, že nejste schopen/na kontrolovat množství jídla, které sníte? ano - ne
20. Máte pocit provinění, když se přejídáte? ano - ne
21. Jíte někdy v tajnosti? ano - ne
22. Dodržujete přísné diety? ano - ne
23. Počítáte si energetický obsah všeho, co sníte? ano - ne
24. Kolísá Vaše váha během týdne o více než 2,5kg? ano - ne
25. Stravujete se co nejlevněji kvůli úspoře/nedostatku peněz? ano - ne

26. Sledujete při nákupu etikety na potravinách, tzn. složení, energetický příjem, apod.? ano - ne

27. Život je příliš krátký na to, aby si člověk dělal starosti s tím, co sní. (Zaškrtněte jednu možnost).

zcela souhlasím

spíše souhlasím

spíše nesouhlasím

určitě nesouhlasím


### Základní údaje

Jaké je Vaše pohlaví? (Zaškrtněte jednu možnost).

muž

žena

Jaký je Váš věk? (Zapište celé číslo).

Jakou VŠ studujete? (Zapište slovně).

Ročník studia: (Zaškrtněte jednu možnost).

1.

2.

3.

vyšší

Kouříte?

Jak často pijete alkohol? (Zaškrtněte jednu možnost).

vůbec

příležitostně

pravidelně

každý den

Pracujete při studiu?

Jestli ano, na jaký úvazek? (Zaškrtněte jednu možnost).

plný (40h/týdně)

částečný

příležitostný (jednorázové brigády, apod.)


---


ano - ne


ano - ne


## Příloha č. 5 Vyhodnocení dotazníkového průzkumu

Tabulka 16 – Procentuální zastoupení respondentů dle ročníku studia

Ročník studia	Počet	%
1.	24	12,0
2.	152	76,0
3.	21	10,5
Vyšší	3	1,5
Celkem	200	100,0

Zdroj: Dotazníkový průzkum

## Příloha č. 6 Vyhodnocení dotazníkového průzkumu

Tabulka 17 – Procentuální zastoupení respondentů dle kouření

Kouření	Počet	%
Ano	20	10,0
Ne	180	90,0
Total	200	100,0

Zdroj: Dotazníkový průzkum

## Příloha č. 7 Vyhodnocení dotazníkového průzkumu

Tabulka 18 – Procentuální zastoupení respondentů dle pití alkoholu

Pití alkoholu	Počet	%
Vůbec	21	10,5
Příležitostně	148	74,0
Každý den	27	13,5
Kouření	Počet	%
Celkem	200	100,0

Zdroj: Dotazníkový průzkum

## Příloha č. 8 Vyhodnocení dotazníkového průzkumu

Tabulka 19 – Procentuální zastoupení respondentů dle zaměstnání při studiu

Zaměstnání při studiu	Počet	%
Ano	109	54,8
Ne	90	45,2
Celkem	199	100,0

Zdroj: Dotazníkový průzkum

## Příloha č. 9 Vyhodnocení dotazníkového průzkumu

Tabulka 20 – Procentuální zastoupení respondentů dle pracovního úvazku

Pracovní úvazek	Počet	%
Plný (40h/týdně)	2	1,7
Částečný	48	41,4
Příležitostný (jednorázové brigády, apod.)	66	56,9
Celkem	116	100,0

Zdroj: Dotazníkový průzkum

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				