

# Proč je důležité pravidelně jíst?

Stravou jsou do těla přiváděny látky neboli živiny, které jsou následně vstřebávány do tělních tekutin a v těle dále zpracovávány. Jsou použity jako zdroje energie, slouží ke stavbě tkání, vytvářejí se z nich biologicky významné látky (např. hormony, enzymy, bílkoviny, některé vitamíny) nebo se ukládají do zásoby. Veškeré přeměny těchto látek jsou doprovázeny energetickými změnami. Energie se při nich buď spotřebovává (tvorba složitějších organických látek z jednoduchých), nebo uvolňuje (štěpení složitých organických na jednodušší). Energií organismus využívá k udržení stálé teploty, k činnosti orgánů, ke svalové práci a k růstu.

V organismu tyto chemické přeměny probíhají neustále. Nazývají se přeměna látek a energií – metabolismus. Proto je pro udržení základních životních funkcí, růstu či pohybu nezbytný pravidelný přívod všech živin.

Energií tělo získává ze stravy hlavně ze sacharidů, tuků a bílkovin. Nadbytek energie tělo ukládá do zásob ve formě tukové tkáně. Pro správné hospodaření s energií je důležitý pravidelný přívod energie. Pokud tělo je vystaveno hladu, reaguje snížením výdeje energie a následným zvýšeným ukládáním energie při přívodu stravou. Tělo se snaží s energií šetřit a co nejvíce ji uložit „na horší časy“. Tak tomu bylo v průběhu vývoje lidstva, kdy se střídá období nedostatku a nadbytku stravy. Popisovaný stav se nás však již netýká, protože dlouhodobě žijeme v období nadbytku.

V současné době spíše řešíme následky nevhodných redukčních diet či příliš dlouhých intervalů mezi jídly, které se velmi často projevují ve formě nárůstu tělesné hmotnosti. I proto je pravidelný režim s maximálně 3hodinovými intervaly mezi jednotlivými jídly základním doporučením správného stravování.

Člověk by měl tedy jíst přibližně 5krát denně. Předcházíme tím pocitu hladu, který signalizuje nedostatek energie v našem těle.

Co je to hlad? Hlad je pocit, který je vyvolán snížením hladiny glukózy v krvi pod určitou normální hladinu. Tento děj ovlivňuje hormon inzulin. Po konzumaci sladkostí dochází k silnému vyplavení inzulinu do krve. Inzulin zde umožňuje přesun glukózy do buněk kosterního svalstva a tukové tkáně, kde nadále dochází k metabolismu glukózy. Následkem rychlého poklesu glukózy nastává pocit hladu – především po konzumaci sladkostí dochází již po jedné až dvou hodinách k pocitu hladu a neudržitelné chuti na něco dalšího k jídlu.

Hlad způsobuje tělu stres, hůře se soustředíme, máme špatnou náladu, chybí nám energie na běžné činnosti. Jídla by za sebou měla následovat ve 2 – 3 hodinových

intervalech. Pro dětský organizmus není dobré hladovět, ale ani neustálé požívání (zejména výživově neplnohodnotných potravin).

Dodržování intervalů mezi jídly patří k nejdůležitějším podmínkám při pobytu dětí ve škole. Někdy se nám stane, že nelze z různých důvodů dodržet tříhodinový interval mezi jídly. Řešením je druhá malá ovocná či zeleninová svačina (např.: v 7:00 snídaně, v 9:40 svačina, v 11:00 ovoce, ve 13:30 oběd). Mladším dětem musejí ve školním prostředí s tímto požadavkem pomáhat učitelé a vychovatelé. Děti jsou následně při školní výuce pozornější a přicházejí do školní jídelny „zdravě hladové.“