ČESKÁ SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU A VEGETARIÁNSTVÍ

Psychologie výživy a energie wellness jídla

Wellness jídlo

Co je Wellness jídlo???

Jídlo,
které vám dá víc energie
než kolik má kalorií!!!

Stupně stravovací úrovně

Stupně stravovací úrovně jsou kvalitativně novým pohledem na různé způsoby lidského stravování.

Objasňují zákonitostí procesu změny stravovacích návyků od konvenčních k alternativním a naopak.

Pomáhají objasnit motivaci k těmto změnám.

Stupně stravovací úrovně

Na Zemi se tak setkáváme s mnoha různými dobrovolnými způsoby stravování s kladným i negativním dopadem na zdraví takto se stravujících.

Konvenční i alternativní dobrovolně dodržované způsoby stravování mají své vnitřní zákonitosti, které lze zobecnit. Pomoci těchto zákonitostí pak lze jednotlivé způsoby stravování hodnotit.

Každý z těchto jinak velmi rozdílných způsobů stravování je vnímán skupinou, která jej uplatňuje jako přirozený a jejím členům zcela vlastní.

Analýza způsobů stravování v naší populaci

Poř.	Způsob stravování	Vliv na zdraví
A	**KONVENČNÍ** způsob stravování dnešního průměrného občana	Konvenční strava má vliv: 1. 30-40% na vznik většiny typů nádorových onemocnění (WHO) 2. Je jedním z hlavních faktorů srdečně cévních chorob, obezity a cukrovky (WHO)
B	**"ZDRAVÝ" či RACIONÁLNÍ** způsob stravování, který se řídí dnes v ČR platnými doporučenými dávkami živin a který propagují některé odborné společnosti.	Poškozuje zdraví cca o 10% - 30% méně než strava konvenční. (Tvrzení na základě porovnání stravovacích úrovní v různých zemích a jejich vlivu na zdraví)
C	**STRAVA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ** je vymezení takového způsobu výživy, který v maximální možné míře chrání před vznikem těch civilizačních nemocí, jejichž významným rizikovým faktorem je strava.	Přispívá ke zlepšení zdravotní stavu o 30% - 90%. (Tvrzení na základě výsledků výzkumů vlivu vegetariánské stravy na zdraví)
D	RŮZNÉ DIETY A VÝŽIVOVÉ SMĚRY	Zlepšují i zhoršují zdravotní stav. Záleží na správné aplikaci.

Skladba jídla v různých způsobech stravování

Způsob	HLAVNÍ POKRM	PŘÍKRM Těžká příloha	PŘÍLOHA Lehká příloha	"ZÁKRM" Zákusek	NÁPOJ
Konvenční	Uzeniny, konzervy, vnitřnosti. Vepřové a hovězí Skopové a zvěřina	Knedlík z bílé mouky, bílá rýže, bílé pečivo a těstoviny. Luštěniny	Nakládaná zelenina a Saláty se sladkokyselou zálivkou	Zákusky z bílé mouky Slané tyčinky z bílé mouky	Káva, mléko Tmavý čaj Víno Slazené nealko nápoje
Racionální	Drůbež Ryby, mořští živočichové Vejce Mléko, sýry	Příkrmy z celozrnné mouky, nebroušených obilovin Zelenina nebo ovoce (vše dušené, či pečené)	Dušená zelenina Pečená zelenina Kvašená zelenina Zeleninové saláty Porcovaná zelenina	Zákusky z celozrnné mouky Zákusky ze sušeného ovoce a olejnatých semen Opražená semena Sušené ovoce	Pivo Minerálky Zelené čaje
Výživa podporující zdraví	Zakvašené ml. výrobky, Texturáty* Luštěniny, Obiloviny				Nealko pivo Bylinkové čaje Pitná voda
Alternativní	Máčené nebo naklíčené luštěniny, obiloviny, syrová zelenina a ovoce			Olejnatá semena	

www.csvv.cz

Strategie z pohledu stravovacích úrovní
KONVENČNÍ STRAVA

STUPEŇ stravovací úrovně	ENERGIE [kcal/den]	GASTRONOMICKÁ STRATEGIE	Postoje k jídlu
A.	3900	**KONVENČNÍ STRAVA** Zachovávat původní skladbu pokrmů a jejich chuť a vzhled. (nové potraviny jen pokud se nezmění původní chuť) ODLEHČENÉ POKRMY: Snížit obsah soli a tuků v jídle! Měnit skladbu a kvalitu masa!	Jen konvenční Bez masa se člověk nenají 65%
	3600		
	3300		
	3000		

Strategie z pohledu stravovacích úrovní

ZDRAVÁ JÍDLA V DUCHU TRADIČNÍ ČESKÉ KUCHNĚ

STUPEŇ stravovací úrovně	ENERGIE [kcal/den]	GASTRONOMICKÁ STRATEGIE	Postoje k jídlu
B.	2700 2400 2100	**ZDRAVÁ JÍDLA V DUCHU TRADIČNÍ ČESKÉ KUCHYNĚ** Zachovávají původní skladbu pokrmů, ale chuť se může již měnit (nové potraviny jen pokud se nezmění původní skladba jídla)! Zvýšit procento vlákniny, antioxidantů a dalších ochranných látek: Zařadit moderní bezmasé pokrmy! Snížit spotřebu masa! Změnit skladbu bílkovin ve prospěch rostlinných! Zvýšit procento luštěnin a celozrnných obilovin, zlepšit jejich chutnost a stravitelnost Zvýšit procento, zeleniny a ovoce v pokrmech!	Masu se vyhnu, pokud to jde 20%

WWW.CSVV.CZ

Strategie z pohledu stravovacích úrovní

ZELENÁ JÍDLA

STUPEŇ stravovací úrovně	ENERGIE [kcal/den]	GASTRONOMICKÁ STRATEGIE	Postoje k jídlu
C.	1800	**ZELENÁ JÍDLA** Zařazují se nové potraviny. Jídla mohou mít i novou skladbu pokrmů! Zvýšené zařazování luštěnin a olejnatých semen! Zvýšené procento syrové zeleniny a syrového ovoce! Přednost dávat biopotravinám! Správné kombinace pokrmů v jídle!	Je přirozené být vegetarián 10% Jsem vegetarián, vegan 4%
	1500		
	1200	Živá strava!	1%

Stupně stravovací úrovně dle energetického koeficientu

STUPNĚ STRAVOVACÍ ÚROVNĚ	ENERGIE	STRAVA	
	[kcal/den]	[g/den]	[kcal/g]
IV. Konvenční	3900	1500	**2,6**
	3600	1500	**2,4**
	3300	1500	**2,2**
III. Racionální	3000	1500	**2**
	2700	1500	**1,8**
	2400	1500	**1,6**
II. Podporující zdraví	2100	1500	**1,4**
	1800	1500	**1,2**
	1500	1500	**1**
I. Alternativní	1200	1400	**0,9**
	900	930	**0,9**
	600	730	**0,9**
	300	330	**0,9**

www.csvv.cz

Stupně stravovací úrovně ve výživových směrech

STUPEŇ	ENERGIE [kcal/den]	STRAVA										
		MASITÁ					VEGETARIÁNSKÁ					
		všechny druhy masa			SEMIKARNIVORSKÁ jen ryby a drůbež		OVO	LAKTO	VEGANSKÁ			
IV.	3900											
	3600											
	3300											
	3000	DLE KREVNÍCH SKUPIN		DĚLENÁ STRAVA	MAKROBIOTICKÁ PRO FYZICKÝ TYP							
III.	2700											
	2400					MAKROBIOTICKÁ PRO DUŠEVNÍ TYP						
	2100						MAZDAZNANSKÁ	JÓGOVÁ	MAKROBIOTICKÁ PRO DUCHOVNÍ TYP			
II.	1800									VITARIÁNSKÁ		
	1500										FRUITARIÁNSKÁ	
	1200											
I.	900											OČISTNÁ
	600											
	300											

Hlavní zákonitosti

Výživové směry, pohledy na výživu	Typ energie z potravy		
	Energie z živin (bílkovin, tuků a sacharidů) [kcal]	Energie polaritní [jing/jang; elektrický/magnetický princip]	Vitalita potravin [angstrem]
Konvenční			
Makrobiotika			
Vitariánství			

Hlavní zákonitosti

Stupňů stravovací úrovně

Čím nižší příjem energie z bílkovin tuků a sacharidů:

1. Tím vyšší citlivost ve vnímání podnětů a změn životního i sociálního prostředí.
2. Tím vyšší příjem energie ze smyslového vnímání a myšlení.
3. Tím vyšší požadavky na kvalitu stravy.

Nutriční kvalita

Teorie krmné dávky

Energie z hlavních živin

- Bílkovin (4 kcal / g)
- Tuků (9 kcal / g)
- Sacharidů (4 kcal / g)

Množství živin a jejich poměr, jejich stravitelnost a zachování při úpravě, eliminace abiogenních látek výběrem surovin a jejich úpravou.

Psychická kvalita

Energie k vyrovnání temperamentu

- Makrobiotika: Jin / Jang
- Mazdaznan: Magnetický / elektrický
- Ajurvéda: Váta, Pitta, Kapha, Dóša
- Stravování dle krevních skupin

Přínos individualizace stravování?
Stačí jíst méně, protože jíte co potřebujete.

Řešení v gastronomii:

- **způsobem stolování**
- **semaforem kvality jídel**