



Z HISTORIE OBEZITY: JAPONSKO

Obezita nepředstavuje v Japonsku závažnější problém - obézní jsou pouze zhruba 3% populace, ale s pokračujícím přílivem západního životního stylu se jejich počet zvyšuje.



Základem japonské kuchyně jsou mořské ryby a jiní mořští živočichové, rýže a zelenina v nejrůznějších úpravách, sója a zelený čaj. Konzumace velkého množství mořských živočichů pomáhá Japoncům ochránit zdraví před nejrůznějšími onemocněními, zejména před

nemocemi srdce a oběhového systému. Průměrný věk dožití je u žen 86 a u mužů 78 let (v ČR je to u mužů 72 a u žen 79 let). Zajímavostí je, že se Japonci nedožívají „sladkými tečkami“ po jídle, jak je tomu u nás, čímž se snižuje množství energie přijaté během oběda nebo večeře.

Nemohli bychom ale hovořit o Japonsku, obezitě a jídle, aniž bychom se zmínili o sumo (japonsky „bránit se“). Průměrná hmotnost bojovníků suma se pohybuje okolo 150 kilogramů. Jedí speciální pokrm „čankonabe“, který je velmi kalorický a obsahuje množství bílkovin a vitamínů. Skládá se převážně z masa a ryb. Do pokrmu se přidává mnoho sójové omáčky a cukru, vše se vaří dohromady s mrkví, kapustou, cibulí a fazolemi. Zápasníci sumo jej jedí velmi mnoho, jako přílohu mají rýži a vše zapíjejí pivem, protože v sumo závisí stabilita postroje borce do velké míry na jeho hmotnosti.

Příště: Starověké Řecko

ZAPISOVÁNÍ DENNÍHO PŘÍJMU POTRAVIN

Zapísování si jídelníčku patří mezi základní metody napomáhající redukci tělesné hmotnosti. Pomůže vám najít hlavní chyby ve stravování - nesprávný režim jídla, uždibování, noční jedení, velké porce jídla, nevhodná skladba jídelníčku apod.

Správně vedený jídelníček má obsahovat:

- **Druh potravy nebo nápoje:** při uvádění druhu buďte co nejpresnější - například „sýr“ je příliš široký pojem, který nic neříká o tučnosti

výrobku a jeho celkovém charakteru.

- **Množství potravy:** zpočátku je vhodné všechno jídlo vážit, později se vám velikost porce „dostane do oka“.
- **Čas konzumace jídla, rychlost jedení:** častou chybou bývá nesprávný režim stravování nebo rychlé jedení. Pro kontrolu si proto pečlivě zaznamenávejte čas, kdy jste začali jíst, a čas ukončení jídla.
- **Místo konzumace jídla:** zapisujte si, kde jíte (v kuchyni, u stolu v obývacím pokoji, v jídelně). Pokud zjistíte, že není vaším zvykem jíst na jednom místě doma a na jednom místě v práci, je to chyba.
- **Činnost spojená s jídlem:** záznamy by měly obsahovat také činnosti, které vykonáváte při jídle (čtení, sledování televize apod.). Tyto činnosti odvádějí pozornost od jídla a snadno tak sníte větší porci jídla, které si vlastně ani nevyčutnáte.
- **Hlad nebo chuť:** je velice důležité rozlišovat mezi pocitem hladu a pouhou chutí. Stanovte si škálu hladu od jedné do pěti a najeďte se až tehdy, dosáhnete-li stupně tři. Díky zápisům si také uvědomíte, v jakých situacích vás „honí mlsná“ a můžete si připravit alternativní řešení.
- **Provázecí pocity:** abyste poznali své jídelní chování, je důležité upozorovat podněty, které vás „zvedají ze židle“ a vedou k lednici. U někoho to může být hlad, u jiného reakce na hádku s partnerem nebo způsob, jak si zkrátit čas.

Pořídte si tedy sešit nebo notýsek a začněte se věnovat zaznamenávání vašeho životního stylu. Nezapomínejte si vše pečlivě a poctivě zapisovat, počítá se i ochutnávání při vaření nebo dojíždání po dětech. Nejlepší je nosit si jídelníček s sebou a každé jídlo nebo nápoj hned zapsat. Neobelhávejte sami sebe a brzy uvidíte, kde děláte chyby. Je také dobré nevhodné potraviny v jídelníčku vyznačit červeně, budete mít lepší přehled. Vaše zápisky budou cenným zdrojem informací i v případě, že se rozhodnete navštívit odborníka.

Příště: Správné rozvržení jídla během dne



Děkujeme za spolupráci odborníkům z novin Obesity News.