



Z HISTORIE OBEZITY: ŽIDÉ A OBEZITA

Stravování Židů se řídí přísnými předpisy. Jedno z pravidel říká, že se nesmí míchat mléčná a masitá strava. Dodržují se i časové odstupy po konzumaci některých jídel, například při konzumaci masa se musí čekat nejméně šest hodin do požití mléčných výrobků. Zakázáno je požívání živočišných tuků.



Přestože ovoce, zelenina a ořechy patří k dovoleným pokrmům, musí také tyto pochutiny projít kontrolou, zda v nich není hmyz nebo červi. Používat se nesmí zrní z čerstvě sklizených obilovin nebo ovoce ze stromů do čtvrtého roku jejich růstu. Rituální způsobilost musí být prověřena také u schválených vín a mléka, zda v nich nejsou zakázané přísady.

Obezita nebyla jistě problémem u starozákonních Židů a ani Halacha (soubor židovských právních stanov) se o ní konkrétně nezmiňuje. Nicméně podle židovského filozofa a lékaře Maimonidea (1135 - 1204) se musíme starat o své zdraví, jak nejlépe dovedeme, což platí i o přejídání se. Třetí kniha Mojžíšova (Leviticus 19:26) pak v Maimonidově interpretaci zakazuje obžerství a opilství.

Příště: Novoroční předsevzetí - tipy jak začít žít zdravě

ZDRAVÝ ŽIVOT NAŠICH DĚTÍ

Každým rokem v Evropské unii přibývá na 400 tisíc dětí trpících obezitou. Celkem jich jsou již více než 3 miliony a u dalších milionů školáků je zjištěna nadváha. Ani v České republice na tom nejsou děti lépe. Podle statistik trpí u nás nadváhou a obezitou 13% dětí.

Studie Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze ukázala, že děti ve věku šest až čtrnáct let sportují pouze dvě až čtyři hodiny týdně, do čehož se započítávají i hodiny školního tělocviku. Není pak žádným překvapením, že onemocnění jako vysoký krevní tlak a cukrovka nejsou ani u adolescentů výjimkou.

Za tímto trendem stojí zejména vliv reklamy, nesprávný přístup rodiny, špatné stravovací návyky, stravování ve fast foodech, pití sladkých limonád i nedostatečný pohyb. Na rozvoji dětské obezity se může podílet rovněž nevýhodná genová výbava, stejně jako nezdravé prostředí. Proto je vhodné provést v první řadě podrobný rozbor životního stylu.



Děti však nemůžeme strašit riziky, ale musíme je vhodně motivovat - například ke zlepšení kondice, dovedností a radostí z her. Negativní motivace vede k výrazně nižšímu účinku na snižování hmotnosti. Je navíc potřeba, aby se do tohoto snažení zapojila celá rodina a aby byl pohyb spojen s příjemným - emotivním - požitkem.

Příště: Vliv pitného režimu na zdravý život

CO JSOU KALORIE?

Kalorie je jednotkou obsahu energie potravin. Jedna kalorie je množství tepelné energie nutné ke zvýšení teploty 1 gramu vody o 1 °C. V praxi je tato jednotka příliš malá, aby reprezentovala údaj na potravinách, a proto se užívá násobná jednotka kilokalorie - kcal (1000 kalorií). Standardní jednotkou energie je ale joule (J). Jedna kalorie odpovídá 4,2 joulu. Energetická hodnota potravin se pak udává v kilojoulech (kJ) nebo v kilokaloriích (kcal).

Děkujeme za spolupráci odborníkům z novin Obesity News.