



Základní škola a Mateřská škola
Kladno, Norská 2633



Základní škola a Mateřská škola Kladno, Norská 2633

tel.: 312682940; fax: 312686329; e-mail: kladno_4zs@volny.cz; IČO 70567981



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Název práce: Zdraví životní styl z hlediska stravování

Jméno: Pardo Adéla

Třída: 9.A

Datum odevzdání: 19. 05. 2017

Vedoucí učitel: Iva Herlíková

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená absolventská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval/a samostatně pod vedením (...titul, jméno a příjmení vedoucího práce...). Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal/a, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Souhlasím se zveřejněním práce na webových stránkách školy a jejím využitím pro potřeby školy.

V Kladně dne: 19. 05. 2017

Podpis autora: Pardo

Poděkování

(Nepovinná část práce.)

Anotace

Tato práce s názvem Zdraví životní styl z hlediska stravování byla zpracována jako absolventská práce při ukončení základního vzdělávání na ZŠ a MŠ Kladno, Norská 2633.

Práce je zaměřena na Zdraví životní styl, její druhy, podoby, netradiční způsoby tj. Vegetariánský, veganství, paleo, raw. Také vliv jednotlivých složek potravy na fungování těla a na vyváženost.

OBSAH

Úvod	3
1 Zdravé stravování	4
2 Vegetariánství	5
2.1. Druhy vegetariánství	6
2.2. Typy vegetariánství	6
2.3. Zdravotní účinky	7
2.4. Životní prostředí a stravování	9
3 Veganství	10
3.1. Vliv veganské stravy na zdraví	10
3.2. Veganská strava výhody nevýhody	11
4 Paleolitická dieta.....	11
4.1. Paleo jídelníček	12
4.2. Paleo strava – Výhody nevýhody	13
5 Raw strava (syrová strava).....	14
5.1. Raw jídelníček.....	14
5.2. Raw food.....	15
5.3. Výhody, nevýhody syrové stravy.....	16

Úvod

Absolventskou práci na téma Zdravý životní styl z hlediska stravování sem si vybrala kvůli tomu že mě zaujalo kolik typů strav vůbec máme nevěděla sem že máme nějakou paleo dietu nebo třeba syrovou stravu (Raw). Tak sem se rozhodla že si vyberu toto téma a vypracuji ho a dozvím se úplně nové a zajímavé věci.

Díky této práci sem si uvědomila co je to vlastně vegetarián, vegan dříve jsem tyto lidi nechápala a neměla pro ně pochopení, pořád jsem si dříve kladla jednu otázku proč nejedí maso? Ale zase sem si říkala že jedí hodně zdravě a drží svůj pravidelný stravovací režim to mě vždycky nadchlo. Taky vlastně nejím maso ale nejsem vegetariánka nebo něco takového, prostě jím jenom dobře zpracované kuřecí maso, což je jen někdy, takže nejím moc masa což není velmi dobré zkouším s tím něco dělat, jíst více masa a různé druhy. Musím uznat že jsem opravdu ráda za tuhle práci a mohu jí zpracovat.

Tuto práci jsem vypracovala způsobem tak že jsem si vždy vyhledala informace o nějakém pojmu nebo názvu něčeho a svými slovy jsem to napsala, dále jsem si pouštěla videa lidí kteří mluvili o svých zkušenostech být vegetarián nebo vegan, jaké to je držet syrovou stravu a jaké to má výhody, nebo proč je paleotická dieta zdravá.

1 Zdravé stravování

Hlavní zásadou zdravé výživy je vyváženost, tedy ideální poměr bílkovin, sacharidů a tuků. Náš jídelníček by měl být zároveň bohatý na vitamíny a minerály. Místo živočišných tuků bychom měli dávat přednost rostlinným olejům a margarínům. Zejména omezení tuků je klíčové, protože vysoký příjem tuků může přispět ke vzniku rakoviny tlustého střeva a mnoha dalších civilizačních chorob.

Zdravá výživa je vlastně životní styl, který je potřeba si osvojit. Vše začíná výběrem vhodných potravin. Základ je pečivo. Bílé pečivo je plné tuků a v podstatě není nijak přínosné pro náš organismus. Naopak celozrnné pečivo si při své výrobě zachovává minerály, vitamíny a vlákninu.

2 Vegetariánství

Vegetariánství je způsob stravování, kdy je z jídelníčku vyloučeno maso (červené maso, mořské plody, drůbež, maso z jakýchkoliv živočichů) může zahrnovat i vyloučení vedlejších produktů z porážky živočichů.

K vegetariánství se mohou lidé hlásit z různých důvodů. Někteří nejedí maso z etických důvodů, z úcty ke zvířatům kterou vnímají bolest a stres. Tyto etické pohnutky jsou v rámci různých náboženských vyznání spolu s právy zvířat. Pak další důvod je z motivace pro vegetariánství které souvisí se zdravým a s politickými, ekologickými, ekonomickými, kulturními, nebo osobními preferencemi.

Různé balené či zpracované potraviny, včetně koláčů, sušenek, bonbónů, čokolády nebo jogurtů, často obsahují nepřiznané živočišné složky a vegetariáni mohou mít kvůli pravděpodobnosti takových příměsí obavy. Vegetariáni často zkoumají před zakoupením nebo před spotřebou výrobky na přítomnost živočišných složek. Vegetariáni se nicméně liší ve svých postojích týkajících se těchto složek. Například někteří vegetariáni si nemusí být vědomi role zvířecího syřidla obvyklého při výrobě sýrů, a proto mohou tyto výrobky nevědomky spotřebovávat, ale jiní vegetariáni nemusí mít s jeho spotřebou problém.

Polovegetariánská strava takzvaně částečně bezmasá strava se skládá převážně z vegetariánských jídel, ale může zahrnovat i občasnou konzumaci ryb nebo drůbeže nebo někdy i jiných druhů masa. Ti, jejichž strava obsahuje ryby nebo drůbež, mohou někdy definovat pojem maso pouze jako savčí maso a mohou se identifikovat s vegetariánstvím.

Pescetariánská strava je popisována jako (ryby si dáme, ale jiné maso ne)

2. 1. Druhy vegetariánství

Ovo-vegetariánská strava (zahrnuje vejce, ale ne mléčné výrobky)

Lakto-vegetariánská strava (zahrnuje mléčné výrobky, ale ne vejce)

Ovo-lakto vegetariánská strava (zahrnuje jak vejce, tak i mléčné výrobky)

2. 2. Typy vegetariánství

Fruitariánství povoluje pouze ovoce, ořechy, semena a jiné rostlinné části, které mohou být získány bez poškození rostliny.

Džinistické vegetariánství zahrnuje mléčné výrobky, ale vylučuje vejce a med, stejně jako kořenovou zeleninu.

Makrobiotická dieta se skládá převážně z celozrnných obilovin a bobovitých rostlin (luštěnin).

Laktovegetariánství dovoluje mléčné výrobky, ale ne vejce.

Ovovegetariánství dovoluje vejce, ale ne mléčné výrobky.

Laktoovovegetariánství (nebo lakto-ovo vegetariánství) dovoluje zvířecí/mléčné výrobky jako jsou vejce, mléko a med.

Sattvická strava (také známá jako jogická strava) je založená rostlinné stravě a může rovněž zahrnovat mléčné výrobky (ne vejce) a med, ale vylučuje vše z rodu česnek (cibule, česnek, pažitka), červenou čočku, duriánové ovoce, houby, modré sýry, fermentované potraviny nebo omáčky, alkoholické nápoje. Často také vylučuje kávu, černý či zelený čaj, čokoládu, muškátový oříšek nebo jakýkoli jiný typ povzbuzujícího prostředku, jako je například nadměrné ostré koření.

Veganství vylučuje veškeré zvířecí maso a vedlejších produkty živočišné produkce, jako je mléko, med a vejce, stejně jako položky rafinované (čištěné) nebo vyráběné prostřednictvím jakéhokoli takového produktu, jako je například živočišným uhlím rafinovaný bílý cukr nebo na živočišných testovanou jedlou sodou.

Vitariánství (syrové veganství) zahrnuje pouze čerstvé a nevařené ovoce, ořechy, semena a zeleninu. Zelenina může být vařena pouze na určitou teplotu, například za použití sušičky na ovoce.

2. 3. Zdravotní účinky

Některé studie ukazují, že ve srovnání s všežravci má vegetariánská populace celkově nižší celkovou úmrtnost a zejména těží ze sníženého výskytu mnoha nepřenositelných onemocnění, včetně **srdečních chorob, cukrovky 2. typu** a cévně mozkových onemocnění. Vegetariánská strava podle této publikace snižuje riziko rakoviny, s výjimkou **rakoviny prsu**.

Novější studie však prokázala, že rakouští dospělí vegetariáni mají obecně horší zdraví **(ve smyslu rakoviny, alergií a duševních poruch)** a také potřebují více zdravotní péče. Ve studovaném vzorku rakouské populace měli vegetariáni rovněž horší sociální vztahy a obecně kvalitu života. Špatně chystaná vegetariánská strava může vést k hyperhomocysteinémii a poruchám krevních destiček; toto riziko může být kompenzováno dostatečnou konzumací vitamínu **B12** a polynenasycených mastných kyselin.

Akademie výživy (USA) a Asociace kanadských dietologů uvádějí, že ve všech fázích života člověka je vhodně rozvržená vegetariánská strava "zdravá, nutričně vyvážená a poskytuje zdravotní přínos v prevenci a léčbě některých chorob". Velké studie prokázaly, že úmrtnost na ischemickou **chorobu srdeční byla o 30 % nižší u vegetariánských mužů a o 20 % nižší u vegetariánských žen**, než u ne vegetariánů. Vegetariánská strava znamená nižší množství nasycených tuků, cholesterolu a živočišných bílkovin, a vyšší obsah sacharidů, vlákniny, hořčíku, draslíku, kyseliny listové a antioxidantů, jako je **vitamin C a E**.

Vztah mezi vegetariánskou stravou a zdravím kostí zůstává nejasný. Podle některých studií vegetariánský životní styl může být spojen s nedostatkem vitamínu **B12** a nízkou hustotou minerálů v kostech. Avšak studie vegetariánské a nevegetariánské dospělé populace na Tchaj-wanu nenalezla žádný významný rozdíl mezi oběma skupinami v hustotě minerálů v kostech. Další studie, které zkoumaly negativní dopady živočišných bílkovin na zdraví kostí, naznačují, že vegetariáni mohou být méně náchylní k osteoporóze než všežravci, **vegetariánské osoby měli větší hustotu minerálů v kostech a zvýšenou tvorbu kostí**.

Dlouhověkost

Meta studie z roku **1999** kombinovala údaje z pěti studií ze západních zemí. Meta studie uveřejnila poměr úmrtnosti, kde nižší čísla ukazují méně úmrtí, pro **jedlíky ryb 0,82, pro vegetariány 0,84 a příležitostné masožravce (kteří jedí maso méně než jednou týdně) 0,84. Pravidelní pojídači masa měli úroveň úmrtnosti 1,0, přičemž údaj pro vegany byl velmi nejistý (kdekoliv mezi 0,7 a 1,44)** v důsledku příliš málo datových bodů. Studie uveřejnila počty úmrtí v každé kategorii a očekávané úrovně chyb pro každý poměr a také úpravy provedené na datech. Nicméně, "nižší úmrtnost byla způsobena do značné míry relativně nízkou mírou rozšíření (prevalencí) kouření. Z hlavních příčin studovaných úmrtí pouze jediný rozdíl v míře úmrtnosti byl přičítán k rozdílům ve stravování, jako závěr se uvádí **vegetariáni měli o 24 % nižší úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční než ne vegetariáni**, nebyla ale prokázána souvislost vegetariánské stravy s dalšími hlavními příčinami úmrtí.

Lékařské použití

V západní medicíně se pacientům někdy doporučuje dodržovat vegetariánskou stravu. Podle studií vědeckého časopisu *Permanente Journal* a Národního institutu pro zdraví (**USA**) je vegetariánská strava cenově dostupná a může přispět ke snížení zdravotních rizik, jako jsou vysoký **krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění a vysoká hladina cholesterolu**. Strava založená na rostlinném původu má potenciál ke snížení rizika **srdečních onemocnění**, jakož i snížení množství léků předepsaných v případech chronických onemocnění. Změna jídelníčku na rostlinnou bázi nebo vegetariánství má dramaticky pozitivní vliv na zdraví pacientů s **chronickými nemocemi**.

2. 4 Životní prostředí a stravování

Vegetariánství životního prostředí vychází z obavy, že výroba masa a živočišných produktů pro masovou spotřebu, zejména prostřednictvím velkochovů, je **z hlediska ochrany životního prostředí neudržitelná**. Podle iniciativy Organizace spojených národů z **roku 2006** je živočišná výroba jedním z největších přispěvatelů ke zhoršování stavu životního prostředí na celém světě a moderní postupy chovu zvířat na potraviny přispívají v "masovém měřítku" **ke znečištění vzduchu a vody, znehodnocování půdy, změně klimatu**.

Kromě toho je živočišná výroba velkým **zdrojem emisí skleníkových plynů**. Podle zprávy z **roku 2006** je **zodpovědná za 18 % emisí skleníkových plynů na světě**, jak bylo odhadnuto pro **stoleté CO₂ ekvivalenty**. Zdroje chovu hospodářských zvířat (včetně střevní fermentace a hnoje) **tvoří asi 3,1 procenta amerických antropogenních emisí skleníkových plynů**, vyjádřených v ekvivalentu oxidu uhličitého.

V květnu 2009 byl belgický **Gent** vyhlášen jako "**první (město) ve světě, které z ekologických důvodů provozuje vegetariánství alespoň jednou týdně**" když se místní úřady se rozhodly zavést "**bezmasý den jednou týdně**". Státní úředníci by mohli jíst vegetariánská jídla jeden den v týdnu, jak uznává zpráva **OSN**. Místní orgány představily plakáty s cílem podpořit obyvatelstvo k účasti na vegetariánských dnech a byla vytištěna "vegetariánská uliční mapa" pro propagaci vegetariánských restaurací. **V září 2009** jsou také **školy v Gentu** **jsou zapojeny do týdenního veggiedag ("vegetariánský den")**.

3. Veganství

Veganství je druh **stravy, filozofie a životní styl** spočívající v odmítnutí konzumace živočišných produktů. S veganstvím je často spojeno odmítání jakéhokoli využívání zvířat k lidskému užítku. Veganství se někdy říká **striktní vegetariánství**.

Na rozdíl od běžného vegetariánství se veganství zříká konzumace nejen masa, ale i vajec, mléčných výrobků a medu. Mnoho veganů z předsvědčení také nesouhlasí s rybařením, myslivostí, kožešinovým průmyslem, cirkusy či zoo. Důsledně brané veganství v užším slova smyslu odmítá používání výrobků z kůže, vlny či hedvábí nebo kosmetiky testované na zvířatech.

3.1. Vliv veganské stravy na zdraví

Při veganství je třeba dbát na dostatečný příjem vitamínu **B12, vitamín D, jodu, selenu, vápník a omega-3 mastných kyselin**.

Správně sestavená veganská strava může mít oproti konvenční stravě **určité zdravotní výhody**, a to především v nízkém obsahu nasycených tuků a cholesterolu, za to se vyznačuje vysokým obsahem **rostlinných bílkovin, polysacharidů, vlákniny, hořčíku, draslíku, kyseliny listové a antioxidantů** jako je vitamín **C** a **E**.

Mnoho studií ukazuje na nedostatek vitamínu **B12** u veganů, který může vést k anémii či jiným komplikacím. **Lékaři** proto veganům doporučují přijímat **vitamín B12** ve formě potravních doplňků. V případě nesprávné stravy se lze setkat s nedostatkem **vápníku, železa, jodu, omega-3 mastných kyselin**.

3.2. Veganská strava - Výhody nevýhody

Správně sestavená veganská strava je velmi výhodná z hlediska prevence **kardiovaskulárního onemocnění**, a to z důvodu nízkého obsahu nasycených tuků a cholesterolu, vyššího obsahu rostlinných bílkovin a polysacharidů (v luštěninách, obilovinách...) vlákniny, vitaminů a minerálních látek – hořčík, draslík, kyselina listová. Dále je bohatá a antioxidanty – **C, E**, a to díky konzumaci většího množství zeleniny a ovoce.

NEVÝHODY - Zásadní je, že vegani **nemají žádný zdroj živočišné bílkoviny**, která je považována za **plnohodnotnou bílkovinu**. Každá buňka našeho těla je tvořena z bílkovin. Bílkoviny mají zásadní vliv na růst, vývoj, regeneraci, hojení ran, na imunitní systém, podílí na tvorbě svalů, hormonů, enzymů atd. Tedy zde můžeme z výše jmenovaných důvodů narážet na problémy. Ačkoliv velmi důsledný pestrý veganský jídelníček bohatý na luštěniny (sójou), obiloviny, ovoce a zeleninu nemusí mít negativní dopad na zdravého dospělého jedince.

4 Paleolitická dieta

Paleo dieta či dieta doby kamenné je, často označována jako dietní režim či způsob stravování.

Zastánci Paleo se však přiklání k tomu, že se jedná více o životní styl, než pouze o způsob stravování. Člověk stravující se Paleo zakládá svou stravu na předpokládaném stravování člověka v období paleolitu, což je nejdelší období lidských dějin, které trvalo přibližně **3 milióny let**. V tomto období **člověk neznal zemědělství, a živil se tedy lovem a sběrem**.

Lidé dodržující tuto dietu tedy vyřazují nebo omezují ze svého jídelníčku zemědělské produkty jako **obiloviny, luštěniny, pečivo, mléko, sýry, zpracovávané potraviny** atp. Jídelníček se tedy **skládá zejména z masa, ryb, zeleniny, ovoce, hub, ořechů a vajec**. Paleo strava hojně využívá tuků - **avokádo, kokosový olej, olivový olej, máslo či sádlo**.

4.1. Paleo jídelníček

Všeobecně není v průběhu **paleo diety** dobré konzumovat lepek a **sacharidy, cukr, obiloviny, luštěniny a sóju, rostlinné oleje a mléčné výrobky**. Ke vhodným potravinám se naopak řadí **zelenina, bobulovité ovoce, kvalitní rostlinné a živočišné tuky, ryby a maso, ořechy a semínka**.

Pondělí

- **Snídaně:** Vejce a zelenina, smažené v kokosovém oleji. Jeden kus ovoce.
- **Oběd:** Kuřecí salát s olivovým olejem. Hrst ořechů.
- **Večeře:** Hovězí karbanátek, zelenina.

Úterý

- **Snídaně:** Ovocný salát s ořechy
- **Oběd:** Zeleninová polévka. Krůtí steak.
- **Večeře:** Losos, zelenina.

Středa

- **Snídaně:** Míchaná vejce
- **Oběd:** Sendvič z listu hlávkového salátu, s masem a čerstvou zeleninou.
- **Večeře:** Pečený candát, zelenina.

Paleo dieta je trend, kdy se lidé snaží vyhýbat průmyslově vyráběným potravinám. Primárně nejde o **hubnutí**. Každý se může najíst tak, aby neměl hlad a aby mu nechyběla energie. Jde o zdravý životní styl, o návrat k přírodě a k takové stravě, k jaké je naše tělo uzpůsobeno. Jíst opravdu jídlo a ne jeho náhražky, to vlastně ani není dieta, ale zkrátka přirozená strava.

4.2. Paleo strava – výhody, nevýhody

Mezi výhody paleo diety se řadí dlouhodobý hubnoucí efekt. I když tento dietní režim není určen přímo pro **hubnutí**, žádoucí výsledek se nakonec stejně dostaví. Jde vlastně o vedlejší efekt zdravého životního stylu. Paleo strava je nám geneticky blízká a pro organismus přirozená a není nijak zdraví škodlivá.

Nevýhodou je finanční náročnost, protože maso a kvalitní potraviny jsou drahé. Někomu můžou chybět sacharidy, i když nejde o nízko sacharidovou stravu. Jde spíše o chuť na sladkosti, protože sacharidy získáváme při **paleo dietě** pouze z ovoce, což znamená jíst ho průběžně celý den. Pro někoho může být náročný přechod z klasické stravy na paleo stravu.

Výhody

- dlouhodobý hubnoucí efekt
- strava nám geneticky blízká a přirozená
- dieta není nijak škodlivá

Nevýhody

- někomu mohou chybět sacharidy
- maso je někdy nákladné
- samotná změna je náročná

5 Raw strava (syrová strava)

Vitariánství je výživový směr založený na přijímání výhradně tepelně neupravených potravin rostlinného původu, mezi což patří zelenina, ovoce, ořechy, semena, naklíčené obilí a luštěniny. Za vitariány se mnohdy mylně označují i tací, kdož pijí syrové mléko a mléčné výrobky převážně z kozího nebo ovčího mléka. Často se vitariánsky stravují v teplém ročním období i nevitariáni.

Jídelníček neobsahuje živočišné produkty, natož tepelně upravené, většinou jsou vitariáni totiž zároveň vegani. V jídelníčku vitariána se také nenachází obiloviny a luštěniny, které se jedí pouze naklíčené. Obiloviny hlavně kvůli vysokému obsahu lepku, vyjma pohanky, která lepek neobsahuje a není obilovinou, luštěniny pak kvůli špatné stravitelnosti.

5.1. Raw jídelníček

Raw jídelníček obsahuje všechno potřebné pro život, je bohatý na vitamíny a stopové prvky ve své přirozené podobě. Vitariáni věří, že uzdravovací schopnost živé potravy je daná také obsahem světla a sluneční energie.

Příklad RAW jídelníčku na jeden den:

- **Snídaně:** pohanková / jáhlová / ovesná kaše s ovocem;
- **Svačina:** ovocný salát;
- **Oběd:** zeleninové kari s batátovými hranolky;
- **Svačina:** šťáva ze zeleniny;
- **Večeře:** avokádo plněné zeleninou a lněné krekry

5.2. Raw food

Pojmy jako syrová strava, živá strava, přirozená strava, raw food, vegan raw food, raw foodism, vitariánství či rawtariánství znamenají stravu či způsob stravování, kdy se potraviny = jídlo i pití (**ovoce, zelenina, bylinky, jedlé houby, semínka, ořechy, obilí...**). konzumují v co nejpůvodnější podobě. Potraviny se jedí tzv. syrové či čerstvé, anebo ohřáté či usušené **do 42-45 °C**, případně naklíčené, čerstvě pomleté, rozmixované, odšťavněné, nastrouhané, nakrájené apod.

Pokud potraviny potřebujete uchovávat delší dobu, třeba jako zásoby na zimu, pak se buď zmrazí anebo usuší do teploty **42-45 °C**. Jídlo nesoucí označení raw food či syrová živá strava neprošlo (**tedy nemělo by projít**) teplotou nad **cca 42-45 °C**. Do raw food nepatří nic vařeného, pečeného, smaženého, grilovaného či fritovaného. **Raw food potravinami nezatěžujete své tělo chemickými přídatnými látkami, „éčky“, barvivy, konzervanty, umělými sladidly, rafinovaným bílým cukrem a tak dále.**

Pojmy syrová a živá strava se někdy zcela zaměňují, nicméně nějaký rozdíl tu je. Živá strava je taková, která si zachovává život skrze aktivní enzymy. Je tedy enzymaticky živá. V živé stravě prostě kolují živé enzymy, a čím je jich více, tím lépe. Příkladem živé stravy je třeba **čerstvé syrové jablko, hruška, pomeranč, salát, mrkev, brokolice, cuketa, borůvky, maliny, naklíčené obilí, naklíčené luštěniny, naklíčená semínka či ořechy.**

Existují tedy potraviny syrové, ale ne všechny jsou zároveň živé (enzymaticky živé). **Například ořechy, semínka, obilná zrna, čočka, mungo, fazole...** Tyto potraviny, i když nejsou pražené či jinak tepelně upravené **nad 42-45 °C**, jsou sice syrové, ale ne tzv. „živé“. Oživit je můžeme (a měli bychom) tím, že je namočíme do studené vody, a to **průměrně na 8 až 12 hodin**, nicméně každé semínko/ořech potřebuje k naklíčení trochu jinou dobu.

5.3. Výhody, nevýhody syrové stravy

Výhody raw stravy

Raw food však nezůstává úplně studená, je možno ji upravovat **při teplotě do 45 °C**. Zůstává v ní tak spousta vitamínů, minerálů a enzymů, které jsou nutné pro spoustu činností v těle. Pokud enzymy chybí, dochází ke zhoršení metabolismu **cukrů, tuků a bílkovin**. Důsledkem je oslabení imunity a vyčerpání.

Se syrovou stravou získáte množství vitálních látek. Dodá spoustu energie a možnost objevovat nové chuťové varianty.

Co vše do takové stravy patří? **Především ovoce a zelenina, přičemž nejdůležitější je listová zelenina, obiloviny, ořechy, semena, oleje lisované za studena.**

Potraviny můžete připravit jednoduše během několika málo minut. Nebudete se muset trápit s připálenými hrnci.

Nevýhody raw stravy

Pokud tuto stravu nejí celá rodina, je příprava jídel mnohem složitější. Důležité je dbát na pestrou stravu, může tak chybět řada látek. **Ať už je to vitamín B12, vápník, bílkoviny, nedostatek omega-3 nenasycených mastných kyselin. Dochází také k horšímu vstřebávání lykopenu a karotenoidů.**

Dalším faktem je také to, že některé potraviny jsou vhodnější syrové, jiné mají pro nás větší cenu po tepelné úpravě. Příkladem mohou být rajčata nebo fazole.