

OTÁZKA 5: POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Důležitou součástí stravy jsou také vitaminy a minerály. Přiřaďte vitaminy a minerály 1–5 k jednotlivým tvrzením A–D. Pozor, jeden vitamin nebo prvek je uveden navíc!

- | | |
|-------------|---|
| 1 vitamin C | A nezbytný pro regulaci iontové rovnováhy buněk, udržení osmotického tlaku; nedostatek může u organismů vzniknout ztrátami při pocení |
| 2 sodík | B důležitý pro tvorbu kostí, zubů a pro regulaci srážlivosti krve; nejhojnějšími zdroji jsou mléko a mléčné výrobky |
| 3 vitamin K | |
| 4 vitamin A | C zvyšuje odolnost organismu proti infekcím; jeho nedostatek lidstvo zná pod pojmem „kurděje“; nejvíce je obsažen v šípčích a rybízu |
| 5 vápník | D nedostatek se projevuje šeroslepostí; hlavními zdroji jsou játra |

■ TEXT 2: POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

BMI (Body Mass Index) poskytuje pomocí jednoduchého výpočtu informaci, jak jste na tom s vaší hmotností. V populaci se objevují hodnoty indexu v rozmezí od přibližně 15 (závažná podvýživa) až přes 40 (morbidní obezita). Hodnoty BMI pro dospělé a jim odpovídající hmotnostní kategorie uvádí následující tabulka.

Běžně se používají následující hranice:

BMI	kategorie	zdravotní rizika
méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5–24,9	optimální hmotnost	minimální
25,0–29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0–34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0–39,9	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká, morbidní)	velmi vysoká

BMI je ovšem pouhým průměrem, u konkrétních osob se může skutečný stav lišit od významu hodnoty BMI uvedené v tabulce. Například kulturista může mít hodnotu BMI nad 30, a přesto nemusí být obézní, protože vysoká hodnota indexu je u něj dána velkým množstvím svalové hmoty. Naopak starší lidé s malým množstvím svalstva mohou být ze zdravotního hlediska obézní, přestože jejich BMI je řadí do kategorie optimální váhy. Hranice hodnot BMI se také liší pro různé rasy, třeba Asiaté používají o něco nižší hranice, za obézní se tam považují již lidé s BMI nad 27,5, jako ideální se stanoví BMI v rozmezí 18,5–23. Příslušné hodnoty BMI pro dospívající najdete na internetu.

OTÁZKA 6: POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vzorec pro výpočet BMI je velice jednoduchý:
$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška} \cdot \text{výška}} \left[\frac{\text{kg}}{\text{m}^2} \right]$$

Vypočtete BMI pro dospělého člověka o hmotnosti 80 kg a výšce 183 cm.

BMI = , řadí se do kategorie: