**Obchod a služby 3.ročník- január**

**-** Pravidlá pri zostavovaní menu moderného stravovania

**-** Menej cholesterolu prinesie lepší, zdravší a krajší život

**-** Význam vody, prečo je dôležité dodržiavať pitný režim

**Pravidlá pri zostavovaní menu moderného stravovania**

Moderná gastronómia rešpektuje pravidlá modernej výživy z hľadiska biologickej hodnoty a energetickej hodnoty podávaných jedál a nápojov.

**Odporúča:**

* zaraďovať do jedálnych lístkov najrôznejšie druhy potravín,
* obmedzovať kvantitu celkového energetického príjmu pochutín a alkoholu,
* ponúkať jedlá  bohaté na vlákninu,
* propagovať ryby, hydinu,
* znižovať soľ v pokrmoch.

**Základné črty:**

* pestrý výber surovín,
* rozmanitý spôsob tepelnej prípravy pokrmov,
* rozmanitý spôsob studenej prípravy pokrmov,
* dodržiavanie gastronomického poradia,
* dodržiavanie gastronomických zásad,
* dodržiavanie poradia tepelných úprav,
* dodržiavanie poradia podľa použitia mäsa,
* dodržiavanie pestrého výberu ovocia a zeleniny,
* zaraďovanie pokrmov rýb, hydiny a zveriny,
* uprednostňovanie pokrmov s nízkym obsahom soli,
* uprednostňovanie pokrmov z rastlinných bielkovín,
* vytvorenie podmienok pre diétne stravovanie,
* zabezpečenie dostatočného výberu nealkoholických nápojov.

Aj keď sú tieto pravidlá všeobecne platné, nie sú absolútne, majú určitú zhovievavosť.

Pripúšťajú drobné výnimky vyplývajúce z mentality národných zvyklostí a špecifických či individuálnych chuťových požiadaviek hostí.



**Menej cholesterolu prinesie lepší, zdravší a krajší život**

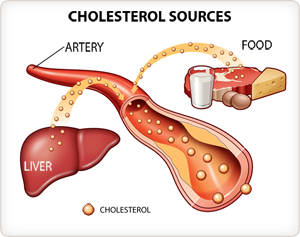
Vysoká hladina cholesterolu v krvi naznačuje, že v cievach sa nachádza nadmerné množstvo hustej žltej látky, ktorá môže spôsobiť zlú priechodnosť ciev a následne zapríčiniť srdcový infarkt, krvácanie do mozgu, alebo angínu . Cholesterol však nemá iba zlé vlastnosti. Organizmus si ho vytvára aj sám, pretože táto látka plní v ľudskom tele dôležitú funkciu. Zúčastňuje sa napr. na vzniku nových buniek a na tvorbe hormónov či obalov nervových vlákien. Problém sa začína vo chvíli, keď sa ho v krvi nahromadí nadbytok.

**Látky znižujúce koncentráciu cholesterolu**

* niacín – známy aj ako kyselina nikotínová – môže znížiť hladinu škodlivého LDL cholesterolu,
* vitamín C,
* vitamín E,
* vápnik – vápnikové prípravy určené na posilnenie kostí môžu vplývať priaznivo aj na krvný obeh.

**Ako vybabrať s cholesterolom?**

* zbavte sa nadbytočných kíl,
* obmedzte spotrebu tukov,
* nekonzumujte priveľa vajec,
* do jedálneho lístka zaraďte fazuľu,
* jedzte ovocie,
* cvičte,
* pite mlieko bez tuku,
* jedzte cesnak.

[](http://www.slo-niacin.com/wp-content/uploads/2010/04/Fig-high-cholesterol.png)

**Význam vody, prečo je dôležité dodržiavať pitný režim**

**Pojem „pitný režim“ snáď uznáva každý a nerešpektuje takmer nikto. Jeho dodržiavanie je dôležité bez ohľadu na to, či ste zdrví, alebo chorí, tuční, chudí. Piť treba pri športovaní aj pri odpočinku.**

Súčasná spoločnosť je nastavená tak, aby systematicky potierala prirodzené potreby ľudí. Všetko je akosi dôležitejšie, než biologické funkcie. Ak si postupne zvykáme na to, že hoc aj telo vysiela rôzne signály, že by sa niečo malo spraviť, nie sú rešpektované. A postupne ich prestaneme vnímať. Postupne sme sa naučili celkom ignorovať prirodzené potreby. Jednou z nich je aj pitie. Nedá sa spoliehať na to, že by sme pocítili smäd v tú „pravú chvíľu“. Pocit smädu sa dostaví až keď je už veľmi neskoro – keď je strata tekutín priveľká.

Dospelý človek potrebuje denne 2 až 3 l vody, pracujúci v horúcom prostredí aj viac. Voda je najzdravším nápojom. Je rozpúšťadlom rôznych látok, ktoré sa dostávajú do organizmu a vyživujú bunky. Na druhej strane sa zase práve jej prostredníctvom z tela odplavujú rôzne škodlivé odpadové látky tým, že ich obličky vylúčia.

Voda je nevyhnutná pre život a udržiavanie hydratácie dôležitej pre fyzický a duševný výkon. Ľudské telo je vo veľkej miere tvorené vodou. Obsah vody v organizme klesá s vekom približne od 75 % obsahu v tele dieťaťa až po 60 % obsah v dospelosti. Bez vody v chladných podmienkach prežijeme len niekoľko dní. Dehydratácia môže spôsobovať bolesti hlavy, únavu a stratu koncentrácie. Príjem tekutín je dôležitý na udržiavanie hydratácie.

****