

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Postoj k výživě a sebepojetí středoškolských studentů

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Vypracovala:

Eva Bauerová

Praha 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze

.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Vladimíru Janákovi, CSc. za jeho odborné vedení a rady při zpracování této bakalářské práce.

Obsah

| | |
|---|----|
| 1 Úvod..... | 7 |
| 2 Cíle a úkoly..... | 8 |
| 2.1 Problém | 8 |
| 2.2 Cíl výzkumu..... | 8 |
| 2.3 Výzkumná otázka..... | 8 |
| 3 Výživa..... | 9 |
| 3.1 Úloha výživy | 9 |
| 3.2 Metabolismus | 10 |
| 3.2.1 Bazální metabolismus | 10 |
| 3.2.2 Index tělesné hmotnosti | 11 |
| 3.3 Dieta..... | 11 |
| 3.3.1 Zdravotní diety | 12 |
| 3.3.2 Neznámější diety..... | 12 |
| 4 Složení potravin | 14 |
| 4.1 Bílkoviny..... | 14 |
| 4.1.1 Bílkoviny a sport..... | 14 |
| 4.1.2 Nedostatek a nadbytek bílkovin..... | 15 |
| 4.1.3 Doporučená denní dávka bílkovin | 15 |
| 4.2 Aminokyseliny | 15 |
| 4.3 Sacharidy..... | 16 |
| 4.3.1 Jednoduché sacharidy | 17 |
| 4.3.2 Složité sacharidy | 18 |
| 4.3.3 Glykemický index | 19 |
| 4.4 Tuky | 20 |
| 4.4.1 Funkce tuků..... | 21 |
| 4.4.2 Rozdělení tuků | 21 |
| 4.4.3 Doporučená denní dávka..... | 23 |
| 4.5 Vitaminy..... | 23 |
| 4.5.1 Rozdělení vitaminů | 23 |
| 4.5.2 Antioxidanty..... | 25 |
| 4.6 Minerální látky | 26 |
| 4.6.1 Hlavní prvky | 26 |
| 4.6.2 Stopové prvky | 27 |
| 5 Pitný režim..... | 28 |
| 5.1 Nedostatek tekutin..... | 28 |
| 5.2 Výběr tekutin..... | 29 |
| 6 Sebepojetí..... | 30 |
| 6.1 Tělesné sebepojetí | 30 |

| | |
|---|----|
| 6.2 Body image | 30 |
| 6.3 Následky narušeného tělesného sebepojetí | 30 |
| 6.3.1 Mentální anorexie | 31 |
| 6.3.2 Bulimie..... | 31 |
| 7 Metodologie | 33 |
| 7.1 Metody výzkumu | 33 |
| 7.2 Osnova metod výzkumu..... | 33 |
| 7.2.1 Určení cíle výzkumu | 33 |
| 7.2.2 Zdroje dat | 33 |
| 7.2.3 Zvolení metody a techniky sběru dat | 34 |
| 7.2.4 Určení velikosti vzorku | 34 |
| 7.2.5 Sběr dat | 35 |
| 7.2.6 Zpracování a analýza dat..... | 35 |
| 7.2.7 Zpracování závěrečné zprávy..... | 35 |
| 7.3 Realizovaný výzkum..... | 35 |
| 7.3.1 Vzorek..... | 35 |
| 7.3.2 Zpracování dat..... | 36 |
| 7.3.3 Pilotáž..... | 36 |
| 8 Obchodní akademie a Vyšší odborná škola Příbram | 37 |
| 8.1 Obchodní akademie..... | 37 |
| 8.2 Ekonomické lyceum..... | 37 |
| 9 Výsledky | 38 |
| 10 Závěr | 55 |
| 10.1 Závěrečná doporučení | 55 |
| 11 Použitá literatura | 57 |
| 12 Přílohy..... | 59 |

1 Úvod

Povědomí o zdravém životním stylu a zdravé výživě je důležitým faktorem, který ovlivňuje kvalitní život a formování zdravých jídelních návyků jednotlivce.

Základy pro zdravý život se vytvářejí již od narození. Harmonické rodinné prostředí, vzájemná úcta a tolerance, kamarádské vztahy, vhodné prostředí pro využití volného času, pravidelná pohybová aktivita, správná výživa – to jsou ideální podmínky pro zdravý vývoj člověka. Každý by se měl naučit uspořádat svůj denní režim. Jedinec, který není od dětství veden k přiměřenému dělení času mezi povinnosti, zábavu a nezbytnou pohybovou aktivitu, je obvykle poznamenán na celý život a správné návyky pro racionální využití volného času získává jen velmi obtížně.

Dobré zdraví je důležitým ukazatelem kvality života a souvisí s širším prostředím lidského života, ve kterém hraje důležitou roli zdravá výživa. Ukazatele zdravé výživy podle směrnic Světové zdravotnické organizace jsou úzce spojeny s nižší obecnou a specifickou úmrtností na srdeční a koronární choroby a rakovinu. Tyto dvě choroby jsou také hlavními příčinami úmrtnosti. (WHO, 1990)

V současné době se setkáváme se zvýšeným počtem lidí, kteří jsou nespokojeni se svým tělem. Prostřednictvím sdělovacích prostředků, jako jsou internet, televize a časopisy, je celé společnosti předkládán kult štíhlého těla, který je pro obyčejné obyvatele nedosažitelný. (Fialová, 2001)

2 Cíle a úkoly

2.1 Problém

V dnešní hektické a stresem naplněné době stále přibývá lidí s civilizačními chorobami (hypertenze, cukrovka, obezita a poruchy příjmu potravy,...). Mnoho těchto civilizačních chorob lze zmírnit, popř. úplně eliminovat zdravým životním stylem. Jak lze tohoto dosáhnout?

2.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit postoje k výživě a sebepojetí jednotlivých respondentů a následný návrh na zlepšení.

Za dílčí úkoly práce byly stanoveny:

- charakteristika základních pojmů – výživa, složení potravin, pitný režim, sebepojetí, ...
- vytvoření písemného dotazníku,
- samotná realizace výzkumu pomocí písemného dotazníku,
- zpracování získaných dat do přehledných tabulek a grafů,
- interpretace výsledků,
- závěrečná doporučení a opatření pro změnu postojů středoškolských studentů k výživě a sebepojetí.

2.3 Výzkumná otázka

Jaké jsou postoje středoškolských studentů k výživě a sebepojetí?

3 Výživa

Již Aristoteles pravil, že zdraví je nejdůležitější kvalita těla. Stejně tak i Hippokrates věděl, že složky naší výživy mají vliv na naše tělo. V poslední době mnoho odborníků zkoumá vliv potravin na naše zdraví a výzkumy nejsou zdaleka u konce. Přesto víme o potravinách mnoho a můžeme rozlišovat ty zdravé, méně zdravé a nezdravé.

„Potrava jsou všechny materiály, které se mohou použít k výživě lidí. Zemědělské produkty i přírodní nepěstěné rostliny nebo divoká zvířata mohou být potravinářskými surovinami, a tím se přímo nebo nepřímo stávají potravou. Pokud potrava slouží k výživě lidí, označuje se jako poživatina, pokud slouží k výživě zvířat, jde o krmivo.“ (Pánek, a další, 2002 stránky 15 - 16)

Velký lékařský slovník definuje výživu neboli nutrici následovně: *„Dodává organismu energii a látky důležité pro jeho stavbu a funkce. Základní součást nutriční jsou živiny (bílkoviny, lipidy, sacharidy), vitaminy, minerální látky a stopové prvky, vláknina a nestravitelné zbytky, voda a některé další látky (ochucující apod.).“* (Vokurka, a další, 2006 str. 611)

Mužík (2007) hovoří o výživě jako o součásti životního stylu, jež mimo jiné ovlivňuje i socioekonomické podmínky. Je faktorem, který má uspokojovat člověka i z hlediska psychologického, a měla by být přímým zdrojem energie, potřebných živin, vitaminů a minerálních látek.“

Dle Mužíka (2007) jsou základními živinami látky, které se podílejí na stavbě a funkci našeho organismu. Bez těchto látek náš organismus nemůže řádně pracovat, nebo dokonce vůbec existovat. Mezi základní živiny řadíme sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy a minerální látky. Každá z těchto živin má v organismu svoji nenahraditelnou funkci. To je důvodem, proč je musíme řádně a pravidelně doplňovat potravou.

3.1 Úloha výživy

Autoři uvádějí, že výživa hraje v našem životě velmi důležitou roli. Strava patří k jednomu z nejdůležitějších faktorů, které mají rozhodující vliv na naše zdraví (duševní i fyzické). Výkonnost našeho těla je přímo závislá na přijímané stravě a hlavně na její kvalitě. Podíl svalové hmoty, podkožního tuku a celkový vzhled těla je přímo závislý na kvalitě přijímané stravy.

Výživa má řadu psychologických aspektů:

- přímý vliv – kvalita stravy ovlivňuje naši psychiku přímo,
- nepřímý vliv – náš vzhled a výkonnost ovlivňuje psychiku nepřímo, hraje velmi důležitou roli v našem celkovém sebepojetí,
- hedonický význam výživy – přijímaná potrava je zdrojem příjemných prožitků, a tak nabývá zvláštního psychologického významu.

(Stackeová, 2012)

3.2 Metabolismus

„Metabolismus je souhrn veškerých dějů, které probíhají uvnitř organismu a které slouží k tvorbě využitelné energie a látek potřebných pro činnost organismu. Trvale probíhají pochody katabolické a anabolické v různé intenzitě.“
(Jančík, a další, 2006)

Katabolismus je označení pro rozklad látek, které současně uvolňují energii. Charakteristickým rysem katabolismu je deficit rezerv glykogenu a mobilizace nesacharidových zdrojů energie, což jsou tuky a bílkoviny.

Anabolismus je tvorba látek, při které se energie spotřebovává a je vyšší okamžitá spotřeba substrátů. Tyto anabolické děje převládají v situacích, kdy je tělesná aktivita snížena na minimum. (Jančík, a další, 2006)

3.2.1 Bazální metabolismus

„Bazální metabolismus znamená množství kalorií vyžadované k zajištění veškerých životně důležitých funkcí vašeho těla v bdělé fázi bez jakékoli aktivity.“
(Skolnik, a další, 2011 str. 197)

Wilhelm (2010) označuje bazální metabolismus jako intenzitu metabolických dějů v organismu, charakterizovanou výdejem energie v klidu za přesně daných podmínek (ráno vleže před opuštěním lůžka, na lačno, při fyziologické teplotě těla a neutrální teplotě okolí). Hodnota bazálního metabolismu závisí na mnoha faktorech (věk, pohlaví, velikost těla a jiné). Na výpočet bazálního metabolismu existuje na internetu nepřeberné množství výpočtů, do kterých se zadává věk, pohlaví, současná váha, váha v dětství a jiné indikátory. Tento výpočet je pouze orientační. Pro přesnější výpočet bazálního metabolismu v dnešní době existují specializované přístroje, které dokážou z těla zjistit další cenné údaje, jako je například poměr minerálů v těle, kolik

procent těla je tvořeno z tuků a svalů apod. Tyto údaje o lidském těle můžeme zjistit například z přístroje InBody 720 (viz. příloha), Tanita, Omron BF511.

3.2.2 Index tělesné hmotnosti

Index tělesné hmotnosti (Body Mass Index – BMI) byl zaveden v 19. století statistikem Adolphem Queteletem. Index tělesné hmotnosti je hodnota používaná jako ukazatel podváhy, normální tělesné váhy, nadváhy a obezity. BMI nemůže posloužit jako kompletní diagnostika, protože uvažuje distribuci tuku v těle a poměrný podíl tuků, svalů a kostí na celkové hmotnosti. Jelikož svaly jsou váhově těžší než tuk, měl by silný atlet hodnotu BMI jako obézní. Tuto hodnotu tedy nelze brát jako absolutní ukazatel, ale může sloužit jako přibližné vodítko, které by mělo být doplněno dalšími ukazateli (měření obvodu pasu, test kožní řasy, bioelektrická impedanční analýza a jiné).

Vzorec pro výpočet indexu tělesné hmotnosti:

$$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$$

Zdroj: (Rodriguezová, 2008 str. 17)

Klasifikace hodnot BMI jsou shrnuty v následující tabulce.

| Hodnota BMI | Klasifikace |
|--------------|------------------|
| < 16,5 | Těžká podvýživa |
| 16,5 - 18,5 | Podváha |
| 18,5 – 24,99 | Optimální váha |
| 25 – 29,99 | Nadváha |
| 30 – 34,99 | Mírná obezita |
| 35 – 39,99 | Střední obezita |
| > 40 | Morbidní obezita |

Zdroj: (Rodriguezová, 2008 str. 17)

3.3 Dieta

„Diety vždy byly, jsou a stále budou. Ačkoli se zatím neví, kdy nebo kde se vyskytly, rady o výživě byly k mání z mnoha důvodů již v dávné minulosti. Omezení a nařízení týkající se výživy vyžadovaly náboženské rituály i léčba různých onemocnění.“ (Rodriguezová, 2008 str. 7)

V současné době se odhaduje, že jakoukoliv dietu drží cca 40 % žen a 20 % mužů. Různé diety neslouží pouze k redukci tělesné váhy, ale také ke zlepšení celkového zdraví.

Rodriguezová (2008) uvádí 5 kroků k vytvoření vlastní diety:

- 1 Nejprve si musíme určit měřítko a cíl, kterého chceme dosáhnout.
- 2 Určíme si určitá pravidla, která musíme denně dodržovat.
- 3 Sestavíme si podrobný plán, kdy a co budeme jíst (snídej jako král, obědvej jako princ a večeř jako chud'as).
- 4 Stanovíme si množství jídla, které můžeme za den sníst.
- 5 Nakonec se musíme rozhodnout, jakým způsobem zahrneme do svého nového jídelníčku svou oblíbenou pochoutku (např. čokoládu a jiné).

3.3.1 Zdravotní diety

Mezi nejznámější zdravotní diety patří bezlepková dieta. Je spjata s nemocí zvaná celiakie, což je chronické onemocnění sliznice tenkého střeva způsobené přecitlivělostí na lepek. Lepek je směs bílkovin (gliadinu a gluteninu), které se nacházejí v semenech některých obilnin (ječmen, žito, pšenice). Bezlepková dieta tedy spočívá ve snaze co nejvíce snížit konzumaci potravin bohatých na lepek. Konzumují se tedy potraviny, které obsahují lepek v minimálním množství. Mezi zakázané potraviny patří výrobky z běžné mouky (pečivo, těstoviny, omáčky a jiné) dále různá dochucovadla (tatarská omáčka, majonéza, kečup a jiné), výrobky obsahující škrob. Lepek se objevuje i v některých výrobcích ze zdravé výživy. V dnešní době se pro lidi trpící celiakií objevují na pultech obchodů speciální potraviny označené jako bezlepkové.

Další zdravotní dietou je speciální strava pro lidi trpící diabetes (cukrovkou). Základem této diety je zcela vyloučit ze své stravy potraviny bohaté na monosacharidy (jednoduché sacharidy – bílá mouka, pšenice, žito,...). Dále je při cukrovce důležité dodržovat pravidelný příjem potravy (minimálně každé 2 hodiny). Mezi zakázané potraviny patří potraviny bohaté na cukr, dále také mléčné tučné výrobky, uzeniny, tučné maso a potraviny obsahující vysoké množství soli.

3.3.2 Nejznámější diety

Dieta Dr. Atkinse (nízkosacharidová nebo bezsacharidová dieta) používá k rychlému úbytku na váze 5 stravovacích „pravidel“: zvýšený příjem bílkovin

a vlákniny, dostatečný přísun vitaminů a minerálů, omezení tuků, nízký příjem cukru a posledním nejdůležitějším pravidlem je nízký přísun sacharidů. Atkinsova dieta vede k výraznému snížení váhy, způsobené vylučováním vody ledvinami a částečným spalováním tuků. Tento druh diety by se měl držet krátkou dobu (nejvýše po dobu 3 až 4 týdnů).

Zónová dieta sleduje vyvážený poměr bílkovin, sacharidů a tuků (30 : 40 : 30). Pokud se tělo dostane mimo vytyčenou zónu, začne samovolně přibírat na váze. Nadměrný příjem sacharidů produkuje nadbytek inzulínu, což vyvolává pocit hladu.

Dieta podle krevních skupin vytyčuje určité potraviny pro rozdílné krevní skupiny. Lidé, kteří mají krevní skupinu 0, potřebují stravu s velkým příjmem bílkovin. Lidé s krevní skupinou A potřebují ve svém jídelníčku především rostlinnou stravu. Typ B by měl jíst maso (mimo kuřata), mléčné výrobky, obiloviny, fazole, luštěniny, zeleninu a ovoce. Každá krevní skupina má daný seznam prospěšných, neutrálních a zakázaných potravin. (Whitney, a další, 1997)

Každá dieta má své pro i proti. Nejlepší způsob, jak snížit váhu, je upravit příjem a výdej kalorií (výdej by měl být větší). Dále by se do jídelníčku mělo zařadit 5 porcí ovoce a zeleniny za den, snížit příjem „nezdravých“ tuků a upravit pitný režim na 2 – 3 litry za den.

4 Složení potravin

4.1 Bílkoviny

„Proteiny neboli bílkoviny utvářejí obrovskou spoustu tělesných struktur a hrají klíčovou roli v řadě tělesných funkcí. Lidské tělo je z 15 – 20 % tvořeno bílkovinami, přičemž sval celý nesestává z bílkovin. Pouhých 15 – 20 % svalu připadá na bílkoviny – zbytek je voda, zásobní sacharidy, tuk a minerální látky.“ (Skolnik, a další, 2011 str. 44)

Dle Kalyn (2007) jsou bílkoviny důležité makromolekuly, označované také jako proteiny. Stavebními kameny bílkovin jsou aminokyseliny, z nichž jsou tvořeny svaly, hormony, geny, imunitní buňky, chemické sloučeniny v mozku a bezpočet dalších látek, jež denně potřebujeme. Lidské tělo dokáže lépe zpracovat a absorbovat bílkoviny z živočišné stravy, které oplývají nadbytkem nasycených tuků. Bílkoviny můžeme rozdělit na plnohodnotné (obsahují všechny esenciální aminokyseliny a jsou živočišného původu) a neplnohodnotné (obsahují jen některé aminokyseliny a jsou obsaženy v rostlinných potravinách). Optimální situace je, když člověk ve své stravě kombinuje jak rostlinné (obiloviny, luštěniny,...), tak živočišné (mléko, vejce, maso,...) zdroje bílkovin.

Bílkoviny jsou pro výživu člověka nutné a nenahraditelné. Mezi základní funkce bílkovin patří:

- stavební (konstrukční) – základní stavební materiál pro růst a vývoj svalů (kolagen – šlachy, chrupavky, kůže, elastin – stavba cév, keratin – vlasy nehty, kůže),
- transportní a skladovací – zvyšují látkovou výměnu organismu, část své energetické hodnoty spotřebují na svou vlastní přeměnu (hemoglobin – přenos kyslíku, transferin – bílkoviny přenášející v krvi železo),
- zajišťující pohyb – mají přepravní funkci při přenosu některých látek (př. tuků),
- ochranné a obranné – chrání lidské tělo před infekcemi (imunoglobulin).

4.1.1 Bílkoviny a sport

Z hlediska sportu jsou bílkoviny využitelné pro:

- spalování tuků a redukci nadváhy,
- zkrácení doby regenerace,

- výživu a růst svalů, šlach, kůže a kostí,
- podporu růstu nové svalové hmoty,
- ochrana svalové hmoty před poškozením.

4.1.2 Nedostatek a nadbytek bílkovin

Nedostatek bílkovin způsobuje zpomalený růst, snižuje se tělesná hmotnost a mohou vznikat i poruchy důležitých funkcí organismu.

Nadbytek je stejně nebezpečný jako jejich nedostatek. Bílkoviny jsou těžko stravitelné a nadbytek vede k nadváze.

4.1.3 Doporučená denní dávka bílkovin

Doporučená denní dávka bílkovin je velice individuální. Optimální množství bílkovin v potravě je 1 – 1,5 g / 1kg lidské váhy. Jeden gram bílkoviny obsahuje 17 kJ (4 kcal). Ve zdravém jídelníčku by mělo z bílkovin pocházet cca 20 – 25 % přijaté energie. Sportovci a lidé s těžkou fyzickou prací samozřejmě potřebují vyšší přísun bílkovin v potravě.

4.2 Aminokyseliny

„Aminokyseliny jsou základním stavebním kamenem všech bílkovin (svalové a pojivové tkáně, nukleových kyselin, nukleotidů, hormonů, enzymů, protilátek, kreatinu a karnitinu), jsou to molekuly obsahující aminoskupinu a karboxylovou skupinu charakteristickou pro všechny organické kyseliny.“ (Stackeová, 2012 str. 101)

„Všechny bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, které tělo potřebuje pro tvorbu tkání – proto se jim někdy říká „stavební kameny“.“ (Clark, 2009 str. 131)

Podle Kalyn (2007) jsou aminokyseliny základní stavební jednotkou bílkovin. Dle Harrara (2009) jsou aminokyseliny podstatou neurotransmiterů (neuropřenašců), vylévajících se z nervových zakončení v mozku, míše, trávicím ústrojí a v dalších částech těla. Hlavní roli hrají v udržování pozornosti, nálady a psychických funkcí.

Fořt (2008) považuje příjem aminokyselin (především v kulturistice) za nezbytný a zdůrazňuje jejich funkci pro regeneraci celého těla, ochranu svalové hmoty a stimulaci vyplavovaného růstového hormonu. Z hlediska vstřebatelnosti aminokyselin jsou výhodnější v tekuté formě.

Clark (2009) uvádí 21 druhů aminokyselin a každá bílkovina je tvořena jejich kombinací. Náš organismus dokáže některé vyrobit sám, ale 8 aminokyselin si vytvořit nedokáže. Nazývají se esenciální (nezbytné, nepostradatelné) aminokyseliny. Mezi další druhy patří neesenciální a podmíněně esenciální aminokyseliny.

Esenciální aminokyseliny si lidské tělo nedokáže vytvořit, a proto je závislé na jejich příjmu potravou. Mezi esenciální aminokyseliny patří valin (kozí sýr, rybí maso, čočka,...), leucin (syrovátka, vaječný bílek, neloupaná rýže,...), izoleucin (ořechy, avokádo, olivy, jedlé kaštiny,...), fenylalanin (čokoláda, mléko, maso, parmazán,...), tryptofan (mléko,...), methionin (česnek, ryby,...), threonin (luštěniny, mléko, maso, vejce,...) a lysin (tuňák, krevety, vepřová a hovězí svíčková,...).

Neesenciální aminokyseliny si naše tělo dokáže vytvořit z esenciálních aminokyselin a hrají důležitou roli v metabolismu. Tyto aminokyseliny jsou dle Stackeové (2012) bohatým zdrojem dusíku a energie a rovněž pomáhají šetřit esenciální aminokyseliny.

Podmíněně esenciální aminokyseliny podle Stackeové (2012) v jistých periodách života podmiňují zdraví daného jedince, a jsou tudíž v jistý čas esenciální. Hlavně se jedná o dětský věk a určité metabolické stavy, kdy jsou příslušné reakce příliš pomalé (kojenecký věk). Jedná se o histidin a ardinin.

4.3 Sacharidy

„Ačkoli se některé módní diety a různí výživoví extrémisté této makroživině vyhýbají, zastávají sacharidy životně důležité funkce jak v oblasti sportovního výkonu, tak pokud jde o zdraví obecně. V nejširším slova smyslu jsou při provozování sportovních aktivit sacharidy naprosto klíčové pro rozvoj optimální výkonnosti; slouží zároveň jako základní, primární a preferovaný zdroj energie pro jakýkoliv pohyb.“ (Skolnik, a další, 2011 str. 30)

„Pro mozek a centrální nervovou soustavu jsou sacharidy nepostradatelné.“ (Skolnik, a další, 2011 str. 30)

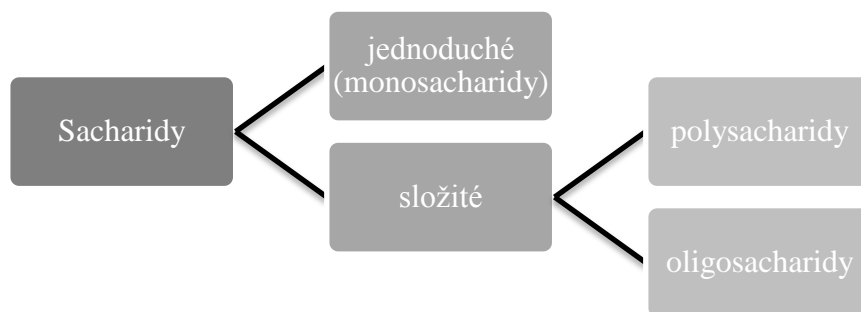
Podle Kalyn (2007) jsou sacharidy, jakožto energeticky bohaté živiny pro tělo, nejučinnějším zdrojem energie. Sacharidy se snadno štěpí na jednoduchý cukr (glukózu), který rychle a účinně zásobuje tělesné tkáně.

Mezi základní funkce sacharidů patří:

- stavební – celulóza,
- zdroj energie – glukóza, fruktóza,
- zásobní látky – získávání energie.

Sacharidy jsou látky převážně rostlinného původu. Můžeme je rozdělit podle jejich složitosti na 3 základní skupiny. Podle Skolnik (2011) bylo vytvořeno následující schéma, které ukazuje rozdělení sacharidů.

Diagram č. 1 – Rozdělení sacharidů



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

4.3.1 Jednoduché sacharidy

Monosacharidy jsou tvořeny právě jednou cukernou jednotkou a jsou nejjednodušší formou sacharidů. Tyto sacharidy už nelze dále štěpit a tělo z nich získává potřebnou energii ihned. Mezi monosacharidy patří glukóza, fruktóza a galaktóza.

Glukóza (hroznový nebo krevní cukr) je nezákladnější sacharid, který v lidském těle udržuje hladinu krevního cukru a zásobuje energií všechny tělesné tkáně. Glukóza je jediným zdrojem energie pro červené krvinky, buňky mozku, dřeň nadledvin a centrální nervovou soustavu. Glukózu nalezneme v plodech rostlin a medu.

Fruktóza (ovocný cukr) je několikrát sladší než glukóza. Nejčastěji se využívá v potravinářství při výrobě diabetických výrobků a doslazování potravin. Fruktóza se nachází v mnoha potravinách (např. jahody, ořechy, borůvky, melouny, sladké brambory, cibule, kukuřice a jiné).

Galaktóza se přirozeně nachází v mléce (nachází se i v mateřském mléce a je to důležitý zdroj energie pro kojence) a mléčných výrobcích a spolu s glukózou tvoří laktózu (mléčný cukr).

4.3.2 Složité sacharidy

Složité sacharidy tvoří škrob a vlákninu v luštěninách, zelenině, ovoci a obilných zrnech. Strava, která se skládá ve větší míře ze složitých sacharidů, může pomoci předcházet onemocněním srdce a cév, pomáhat při průjemovém onemocnění, nespavosti a ustálit hladinu krevního cukru. Mezi základní zdroje složitých sacharidů patří ovoce, rýže, luštěniny, brambory a jiné. Mezi složité sacharidy patří oligosacharidy a polysacharidy.

Oligosacharidy jsou sacharidy složené z několika málo sacharidových jednotek (ze 2 – 10 monosacharidů). Mezi nejdůležitější oligosacharidy patří disacharidy, které jsou tvořeny právě 2 cukernými jednotkami. Patří mezi ně sacharóza, laktóza a maltóza.

Sacharóza (řepný cukr) je velmi sladká a nejčastěji se využívá v potravinářství. Využívá se jako sladidlo (hnědý cukr, krystalový cukr, moučkový cukr a jiné). Nachází se ve všech rostlinách a nejbohatšími zdroji sacharózy je cukrová řepa a cukrová třtina. Nadměrná konzumace sacharózy může být příčinou zdravotních problémů.

Laktóza (mléčný cukr) nachází se v mléce a mléčných výrobcích. V dnešní době se velmi často můžeme setkat s laktózovou intolerancí, což je porucha trávení laktózy.

Maltóza (sladový cukr) se vyrábí z ječmene a můžeme ho nalézt v pivu a pečivu. Přirozeně se nachází v klíčících semenech rostlin.

Polysacharidy vznikají spojením velkého počtu monosacharidových jednotek. Polysacharidy jsou rostlinné a živočišné a ty se dále dělí na využitelné a nevyužitelné. Nejznámější a nejvýznamnější jsou škrob, glykogen a celulóza.

Škrob je rostlinný polysacharid. Přirozeně se nachází v kořenech rostlin, hlízách a semenech. Škrob je základní látkou ve výživě člověka. Příjem by měl několikrát převyšovat příjem monosacharidů. Škrob můžeme rozeznávat na bramborový, kukuřičný, pšeničný, rýžový a jiné. Nejvíce bohaté na škrob jsou brambory, banány a obiloviny. Bramborové hlízy mají až 20 % škrobu, obilná zrna 50 až 80 %.

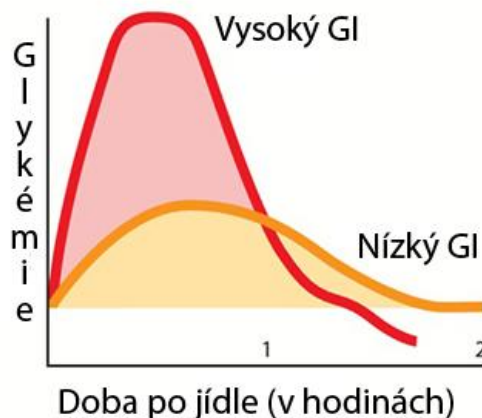
Glykogen (živočišný škrob) se tvoří hlavně v játrech a v minimálním množství ve svalech. Glykogen nám umožňuje vykonávat veškerou činnost a udržuje v lidském těle stálou hladinu krevního cukru.

Celulosa se skládá z glukózových jednotek. Celulózové vlákno se používá v papírenském a textilním průmyslu.

4.3.3 Glykemický index

Autorem teorie je odborník na výživu Dr. David Jenkins. Glykemický index je hodnota potravin, která se pohybuje v intervalu od 0 do 100 a určuje, jak rychle se uvolní cukry z dané potraviny do krve a jak rychle je tělo využije. Čím vyšší hodnota, tím rychlejší a vyšší vzestup hladiny krevního cukru a s ní související i hladiny inzulínu, která stejně prudce vzroste, jako vzroste krevní cukr. Tento proces má jasný následek – po rychlém vzestupu dostane člověk hlad. Hodnota je ovlivňována celou řadou faktorů. Glykemický index je především utvářen typem a složitostí přítomných sacharidů, obsahem vlákniny, bílkovin a tuků a v neposlední řadě technologickou úpravou potravin.

Obrázek č. 1: Vliv glykemického indexu potravin na hladinu inzulínu (glykémie) v těle



Zdroj: Richter, 2011

Potraviny se dají rozdělit podle glykemického indexu:

- Glykemický index < 55 – hladina cukru v těle se zvedá velmi pomalu a mimo jiné jsou tyto potraviny velmi vhodné pro diabetiky a pro redukční diety (ovoce, zelenina, tmavý chléb, ořechy a jiné),
- Glykemický index 56 – 69 – hladina cukru v těle se zvedá středně rychle (čokoládové tyčinky, sušenky, velmi sladké ovoce, bílé pečivo a jiné),

- Glykemický index > 70 – hladina cukru v těle se zvedá velmi rychle, tyto potraviny jsou nevhodné pro diabetiky (cornflakes, pivo, med, vařené brambory a jiné).

Tabulka č. 1: Přehled glykemického indexu u jednotlivých potravin

| Glykemický index | | |
|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| Vysoký (> 70) | Střední (56 – 69) | Nízký (< 55) |
| Bílý chléb | Zmrzlina | Grapefruit |
| Meloun | Banán | Mléko |
| Ananas | Ovocný jogurt | Jahody |
| Pivo | Celozrnné pečivo | Bílý jogurt |
| Jasmínová rýže | Med | Sýr cottage |
| Datle | Kiwi | Pomeranč |
| Pečené brambory | Oloupaná jablka | Jablka se slupkou |
| Rozinky | Hrozny | Hrušky |

Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

4.4 Tuky

„Tuky pro organismus představují důležitou zásobu energie. Tuková tkáň tvoří jakési polštáře chránící orgány. Kromě toho jsou tuky účinným izolačním materiálem, přenášejí v tucích rozpustné živiny a jsou stavebními jednotkami buněčných membrán.“ (Kalyn, 2007 str. 28)

„Tuk patří k základním živinám. Jsou to zásobní látky a zdroje energie. Jejich trávení probíhá v tenkém střevě; navázány na další látky přecházejí do krevního řečiště. Jejich nadbytek je ale pro nás stejně škodlivý jako nadbytek LDL cholesterolu.“ (Harrar, a další, 2009 str. 315)

„Tuk obsažený ve stravě je nezbytným zdrojem kalorií obzvláště pro sportovce, kteří jich vyžadují spoustu. Tuk je rovněž potřebný pro produkci hormonů, jako je estrogen a testosteron, a pro vstřebávání důležitých živin (např. beta-karotenu a vitaminů A, D, E a K).“ (Skolnik, a další, 2011 str. 56)

Autoři uvádějí, že tuky poskytují mnohem více kalorií na jeden gram než ostatní živiny, jako jsou sacharidy nebo bílkoviny. Tuky jsou nejvydatnějším zdrojem energie. Jistá dávka tuku je pro zdravý chod lidského těla nezbytně nutná a je důležitá pro

zdravý růst a obnovu tělesných buněk. Tuky dodávají naší stravě jemnost chuti a příjemnost při žvýkání a polykání, při jakékoliv tepelné úpravě (pečení, smažení,...) z nich vzniká řada látek, které dávají pokrmům typickou chuť a vůni. (Kalyn, 2007)

4.4.1 Funkce tuků

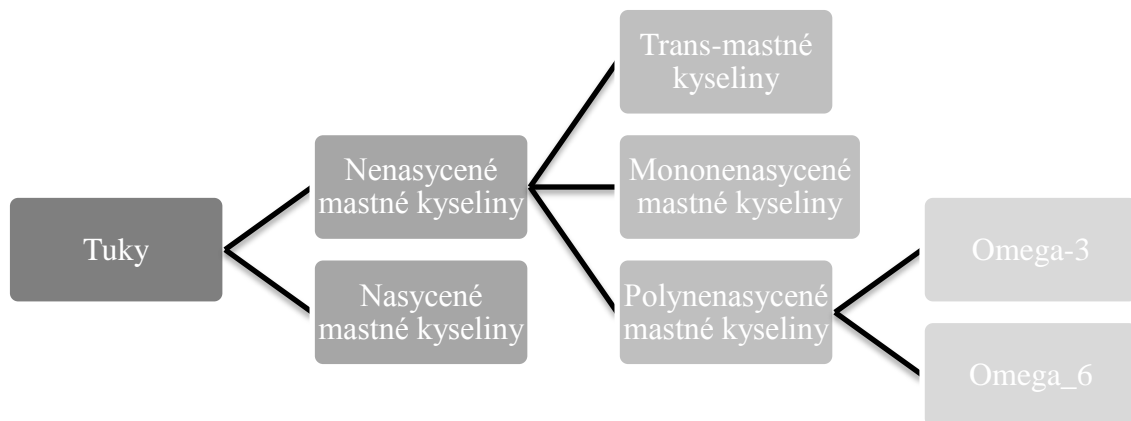
Tuky patří k nepostradatelné složce výživy. Mezi základní funkce tuků patří:

- tepelná izolace (podkožní tuk) – ochranná vrstva chrání tělo před chladem,
- ochranný obal jednotlivých orgánů – ledviny,....,
- zdroj cholesterolu,
- zdroj vitamínů rozpustných v tucích – A, D, E, K, beta-karoten,....,
- zásoba a zdroj energie.

4.4.2 Rozdělení tuků

Podle Kalyn (2007) bylo vytvořeno následující schéma, které ukazuje rozdělení tuků.

Diagram č. 2 – Rozdělení tuků



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

„Esenciální mastné kyseliny jsou stavebními jednotkami nepostradatelných tuků a musí být získávány ze stravy.“ (Kalyn, 2007 str. 16)

Podle Skolnik (2011) jsou nasycené mastné kyseliny, které se nacházejí v tucích, při pokojové teplotě tužší, pevnější a můžeme je nalézt v potravinách živočišného původu (prorostlý plátek hovězího, jehněčí, skopové, máslo, smetana, mléko,...). Můžeme je nalézt i v rostlinných tucích, jako je palmový a kokosový olej. Tělo se

s těmito druhy tuku dokáže vypořádat, ale pokud je jich příliš, zvyšuje se riziko vzniku zánětu a zvýšení hladiny cholesterolu v krvi.

„Trans-mastné kyseliny jsou typem tuku, který se přirozeně vyskytuje v malých množstvích v mase a mléce savců a mléčných produktech“

(Skolnik, a další, 2011 str. 57)

Přirozeně se trans-mastné kyseliny nacházejí v hovězím a skopovém tuku, v mléce (v mléku se vyskytuje kolem 5 % trans-mastných kyselin), mléčných výrobcích a výrobcích z těchto druhů mas. Trans-mastné kyseliny v potravinářství vznikají synteticky při výrobě ztužených tuků z rostlinných olejů při hydrogenaci (ztužení). Podle Skolnik (2011) trans-mastné kyseliny nejsou zdravé a způsobují nárůst „zlého“ cholesterolu a naopak pokles hladiny „dobrého“ cholesterolu. Umělé trans-mastné kyseliny mohou zvyšovat riziko vzniku zánětů a mají negativní účinky na srdce.

Podle Kalyn (2007) jsou mononenasyčené kyseliny tuky, které chrání srdce před poškozením oxidací a snižují pravděpodobnost ucpání tepen. Při nahrazení ostatních typů tuků mononenasyčenými tuky nás mohou chránit před vysokým krevním tlakem a zvýšenou hladinou cholesterolu. Dle Skolnika (2011) se mononenasyčené mastné kyseliny nacházejí v potravinách, jako jsou ořechy (s výjimkou vlašských), avokádo, olivový a kanolový olej.

Polynenasycené mastné kyseliny můžeme rozdělit na 2 skupiny: omega-3 a omega-6. Tyto kyseliny tělo nezbytně potřebuje, ale nedokáže si je vyrobit samo. Proto musí být přijímány z potravy. Jsou velmi důležité pro nervový, kardiovaskulární a imunitní systém a pro správný vývoj mozku. Při nedostatku těchto prospěšných tuků dochází ke zhoršení kvality nehtů, vlasů, pokožky a jiné.

Dle autorů jsou omega-3 esenciální kyseliny (kyselina linolenová). Tyto tuky jsou vyžadovány k tvorbě látek, které ovlivňují krevní tlak, imunitu, zánětlivost a jiné. Mezi hlavní zdroje patří tučné ryby (tuňák, makrela,...), lněné semínko apod. (Skolnik, a další, 2011)

„Omega-6 mastné kyseliny jsou nepostradatelné pro stavbu buněčných membrán a tělo si je převádí na protizánětlivé látky, ale i na některé potenciálně škodlivé sloučeniny, z nichž jsou některé spojovány se vznikem rakoviny.“

(Kalyn, 2007 str. 25)

Mezi hlavní zdroje omega-6 mastných kyselin patří rostlinné oleje (slunečnicový, kukuřičný, sójový, bavlníkový,...), oříšky, majonéza, semínka (piniová, konopná, dýňová, slunečnicová,...), vlašské ořechy a celozrnné výrobky.

4.4.3 Doporučená denní dávka

Doporučená denní dávka tuků je cca 30-35 % celkové energie z tuků, včetně nasycených mastných kyselin.

4.5 Vitaminy

„Vitaminy jsou metabolické katalyzátory regulující biochemické reakce v organismu.“ (Clark, 2009 str. 181)

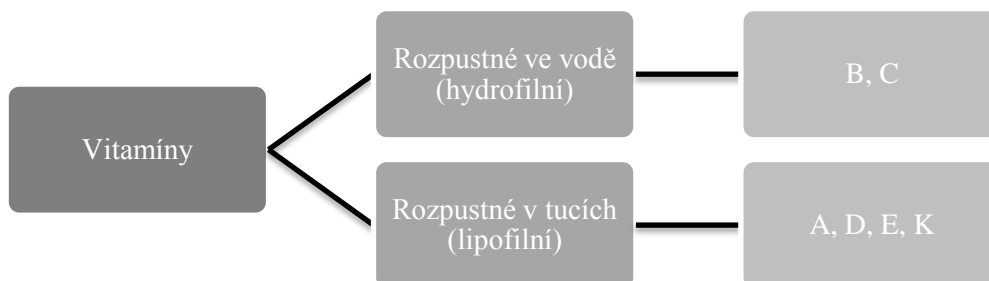
Vitaminy si naše tělo ve většině případů neumí vytvořit, z tohoto důvodu je musíme přijímat ze stravy. Každý vitamin má v našem těle svojí speciální funkci. Některé se mohou vzájemně doplňovat nebo podporovat.

Podle Clarka (2009) bylo dosud objeveno 14 vitaminů a každý z nich má svoji specifickou funkci. Nedostatek vitaminů se nevytvoří přes noc, je to záležitost několika měsíců a v některých případech i let. Nejvíce ohroženou skupinou jsou lidé trpící poruchou příjmu potravy anorexií nebo ti, kteří neadekvátně aplikují zásady vegetariánské stravy.

4.5.1 Rozdělení vitaminů

Podle Kalyn (2007) bylo vytvořeno následující schéma, které ukazuje rozdělení vitaminů.

Diagram č. 4 – Rozdělení vitaminů



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Vitaminy rozpustné ve vodě se v lidském těle dlouho neukládají. Tyto vitaminy se v našem těle nemohou „skladovat“, a proto při přebytku dochází k jejich vylučování

v moči a potu. Podle Kalyn (2007) se tělo těmito vitaminy nemůže předzásobit, a proto musejí být denně konzumovány v potravinách.

Tabulka č. 2: Přehled vitaminů rozpustných ve vodě a jejich účinky

| Vitamin | Účinky | Zdroj |
|-----------------|--|--|
| B ₆ | <ul style="list-style-type: none"> • regulace psychických procesů • udržování hladiny glukózy • udržování zdravého nervového a imunitního systému | <ul style="list-style-type: none"> • ryby (makrela) • avokádo • banán • brambory • vejce • droždí |
| B ₁₂ | <ul style="list-style-type: none"> • produkce DNA • pomáhá předcházet anémii, depresi, chorobám srdce, neplodnosti, chronickému únavovému syndromu,... • zdravé nervové buňky • produkce červených krvinek | <ul style="list-style-type: none"> • mléko • tmavé maso • měkkýši • koryši • mléčné výrobky • drůbež |
| C | <ul style="list-style-type: none"> • antioxidační účinky • posiluje imunitní systém • vyživuje pojivovou tkáň • prevence rýmy • urychluje hojení ran | <ul style="list-style-type: none"> • rajčata • papriky • melouny • kiwi • citrusy (citron, pomeranč, grapefruit,...) • ananas • brokolice |

Zdroj: Kalyn, 2007 (upraveno autorem – Bauerová 2013)

Vitaminy rozpustné v tucích se před vstřebáním do krevního oběhu musí nejprve v tucích rozpustit. V těle se mohou ukládat do tukových tkání. Jejich nadbytečný příjem ovšem může vést k hypervitaminosám, a to zejména u vitamínu A a D (může vyvolat vážné poruchy organismu).

Tabulka č. 2: Přehled vitaminů rozpustných v tucích a jejich účinky

| Vitamin | Účinky | Zdroj |
|---------|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> • zlepšuje zrak • zdravý buněčný růst • udržuje zdravou pokožku | <ul style="list-style-type: none"> • sušené meruňky • mrkev • dýně • rybí tuk • vaječný žloutek • játra |
| D | <ul style="list-style-type: none"> • pomáhá při vstřebání vápníku a fosforu • imunitní systém | <ul style="list-style-type: none"> • obohacené mléko • tučné ryby • sluneční paprsky • játra |
| E | <ul style="list-style-type: none"> • prevence očních poruch, ekzému, ztráty paměti, artrózy | <ul style="list-style-type: none"> • avokádo • olivový olej • rostlinný olej • sója |
| K | <ul style="list-style-type: none"> • srážení krve • obnova kostní dřeně • buněčný růst | <ul style="list-style-type: none"> • brokolice • květák • zelí • listová zelenina |

Zdroj: Kalyn, 2007 (upraveno autorem – Bauerová 2013)

4.5.2 Antioxidanty

„Antioxidanty se nacházejí v širokém výběru potravin rostlinného původu. Tyto sloučeniny se mohou svými vlastnostmi uplatňovat při prevenci četných onemocnění.“
(Kalyn, 2007 str. 12)

Dá se říci, že antioxidanty slouží jako vnitřní stráž, která v těle zneškodňuje volné radikály. Dále mohou chránit před mnoha nádorovými onemocněními, posilovat imunitu. Mezi hlavní zdroje antioxidantů patří vitamin E, C, B6, selen, zinek, koenzym Q10, měď (olivy, ořechy,...), inositol (čočka, rýže, telecí játra,...) apod. (Harrar, a další, 2009)

4.6 Minerální látky

„Minerály jsou přírodní látky, které rostliny vstřebávají z půdy. Pokud je půda na minerály chudá, rostliny neprospívají nebo mají jen malé plody nepěkného vzhledu.“
(Clark, 2009 str. 181)

Podle Kalyn (2007) plní minerální látky a stopové prvky celou řadu specifických úkolů, například pečují o tvorbu kostí a o zdraví pokožky. Množství minerálních látek, které bychom měli získat z naší potravy je poměrně malé, ale má nesmírný význam. Minerály se rozdělují na hlavní prvky a stopové prvky.

4.6.1 Hlavní prvky

Hlavní prvky (makroprvky) naše tělo vyžaduje ve větším množství. Mezi základní prvky patří.

- Sodík (Na) – udržuje rovnováhu tělesných tekutin, podporuje svalovou kontrakci a přenáší nervové impulzy. Sodík je hlavní složkou kuchyňské soli. Průmyslově zpracované potraviny a jídla v rychlých občerstveních mají sodíku nadbytek a jejich častá konzumace patří k hlavní příčině vzniku vysokého krevního tlaku. Doporučená denní dávka je podle lékařů 2400 mg. Mezi potravinové zdroje patří sůl, sójová omáčka, chléb, mléko, maso,...
- Draslík (K) – stejně jako sodík udržuje rovnováhu tělesných tekutin, podporuje buněčnou integritu, reguluje krevní tlak. Mezi potravinové zdroje patří brambory, dýně, artyčok, avokádo banán, jahody, zelné fazolky, tomatová šťáva a jiné.
- Vápník (Ca) – pomáhá při tvorbě kostí a zubů. Nejvýznamnějším zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky. Mezi další potravinové zdroje patří sardinky, zelené fazolky, špenát, brokolice,...
- Hořčík (Mg) – je nutný pro správné fungování svalů, nervů a enzymů, pomáhá regulovat srdeční rytmus, podporuje mineralizaci kostí, tvorbu proteinů. Mezi hlavní potravinové zdroje patří špenát, brokolice, hrách, slunečnicová semínka a jiné.

4.6.2 Stopové prvky

Doporučená denní dávka u stopových je mnohem menší než u hlavních prvků. Dávka se pohybuje cca 50 mg/kg.

- Železo (Fe) – roznáší kyslík k buňkám v těle. Mezi zdroje patří: artyčok, petržel, škeble, špenát, tofu,...
- Zinek (Zn) – produkuje genetický materiál a proteiny, transportuje vitamin A, hojí rány, produkuje spermie a zajišťuje zdravý vývoj plodu, udržuje zdravou pokožku a vlasy. Mezi potravinové zdroje patří hrášek, ústřice, krevety, krůtí maso, ementál, ricotta, libový roštěnec, tofu,...
- Selen (Se) – antioxidant, podílí se na ochraně těla před oxidačním stresem. Zdroje selenu jsou mořské plody, obilniny a maso,...
- Mangan (Mn) – podílí se na velké řadě buněčných procesů, tvorbě kostní a pojivové tkáně. Mezi potravinové zdroje patří ananas, amarant, ostružiny.

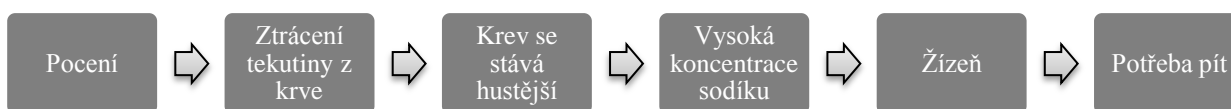
5 Pitný režim

Pitný režim je velmi individuální záležitost. Je ovlivňován několika faktory (množství aktivní hmoty v těle, pocení, věk, množství soli a bílkovin v přijímané stravě,...) a z tohoto důvodu nelze obecně říci, kolik litrů tekutin potřebuje zdravý člověk vypít za jeden den. Relativní hranice příjmu tekutin se pohybuje v rozmezí 30 – 40 ml / 1 kg tělesné hmotnosti.

„Ztráty tekutin bývají obvykle od 0,5 do 2l za hodinu v závislosti na pohybové aktivitě, tělesné stavbě, intenzitě cvičení, oblečení, teplotě okolního prostředí (chlad, zima), úrovni aklimatizace na teplo a stavu trénovanosti“ (Clark, 2009 str. 139)

Clark (2009) uvádí, že žízeň je vědomá potřeba vody a jiných tekutin. Pocit žízně se spouští vysokou koncentrací některých látek v tělesných tekutinách.

Diagram č. 3: Proces žízně



Zdroj: Clark, 2009 (upraveno autorem Bauerová 2013)

Bez vědomé kontroly doplníme pouze 2/3 ztracených tekutin. Proto musíme vypít vždy o něco více, než kolik potřebujeme k tomu, abychom zahnali pocit žízně. Tento mechanismus je nejméně vyvinutý u dětí. (Clark, 2009)

5.1 Nedostatek tekutin

Při deficitu tekutin v našem těle můžeme být podráždění, dlouhodobě unavení, můžeme trpět chronickou bolestí hlavy a dehydratací, svalovými křečemi. Nejjednodušší způsob, jak zkontrolovat náš přísun tekutin, je zkontrolovat barvu a množství moči. Když je moč tmavá a v malém množství, znamená to, že je v ní vysoká koncentrace odpadních produktů z našeho těla. V tomto případě by se měl zvýšit příjem potravin s velkým obsahem vody (meloun, okurka,...).

5.2 Výběr tekutin

„Voda je často považována za „němou živinu“, což odráží význam, jaký jejímu doplňování přisuzujeme. Stejně jako u ostatních živin je pravidelný přísun vody nezbytný k udržení zdraví.“ (Maughan, a další, 2006 str. 91)

Při našem pitném režimu musíme brát v potaz, že do něj počítáme i potraviny velmi bohaté na vodu. Patří mezi ně ovoce, zelenina, mléko a mléčné výrobky, polévky apod. Nejlepším zdrojem tekutin je čistá voda. Mezi další zdroje pitného režimu můžeme zařadit bylinkové čaje, 100% ovocné šťávy (nejlépe naředěné vodou) a jiné. Nejméně vhodné jsou slazené limonády (coca-cola, sprite,...).

6 Sebepojetí

Sebepojetí představuje nesmírně široký pojem, jenž je v popředí výzkumného zájmu odborníků z nejrůznějších psychologických směrů a oborů. Tato práce je zaměřena na jeden z aspektů globálního sebepojetí, a to na subjektivní vnímání těla.

„Sebepojetí (self-concept) = představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe; zdůrazněna poznávací složka, na rozdíl od sebeúcty; má hodnotící a popisnou dimenzi; zahrnuje i kognitivní mapy; označováno též jako „integrující gyroskop osobnosti“; jeho součástí je sebedůvěra“ (Hartlová, a další, 2000 str. 524)

„Sebepojetím se rozumí souhrn veškerých představ a hodnotících soudů týkajících se vlastní osoby.“ (Plháková, 2007 str. 31)

„Sebepojetí může být snadno definováno jako vidění nebo mentální reprezentace sebe. Jiná vyjádření jsou také běžná, např. „ vnímané JÁ “ nebo „sebeobraz“. (Blatný, 2001, s. 7)

6.1 Tělesné sebepojetí

„Tělo je objektem sociálního a kulturního vývoje. Mění se normy a hodnoty v různých kulturách, epochách nebo prostředích ovlivňují naše sebepojetí. V současné době se dokonce začíná pěstovat kult, který na naše tělo klade náročné požadavky. Tělo je považováno za jednu z nejdůležitějších komponent celkového sebepojetí.“ (Fialová, 2001 str. 36)

Tělesné sebepojetí je způsob vnímání a prožívání těla a je ovlivněno sociálními faktory. Z tohoto důvodu také podléhá kulturnímu prostředí a jeho tlakům a požadavkům na podobnou funkci těla. (Fialová, 2001)

6.2 Body image

„Body image označuje vnímání, myšlenky a pocity, které se týkají jeho vlastního těla. V širším slova smyslu tedy označuje jistou představu, kterou si jedinec vytváří o vlastním těle.“ (Wykes, a další, 2004 str. 146)

6.3 Následky narušeného tělesného sebepojetí

Narušené tělesné sebepojetí a vnímání vlastního těla může mít za následek negativní pohled na vlastní fyzický vzhled. Tyto změny mohou nepříznivým způsobem ovlivnit psychické rozpoložení jedince. Mezi negativní dopady narušeného tělesného

sebeпоjetí mohou být nespokojenosti s vlastním fyzickým a celkovým vzhledem, dále poruchy příjmu potravy, chronické diety a jiné. Výskyt poruch příjmu potravy zůstává neznámý, ale je na něj třeba pohlížet jako na přetrvávající stav zahrnující případy vedoucí k anorexii, neurotické bulimii a jiné. (Maughan, a další, 2006)

6.3.1 Mentální anorexie

„V posledních letech přibývá dramaticky poruch, klasifikovaných jako mentální anorexie. Definuje se jako spontánní hladovění, jež má dlouhodobý charakter, při kterém je narušena regulace příjmu potravy. Mentální anorexie je závažným psychologickým i lékařským problémem.“ (Fraňková, a další, 2003 str. 196)

Mentální anorexie byla popsána už ve druhém století Galénem. Ze začátku nebylo jasné, zda se jedná o chorobu nebo jen o soubor příznaků. V dnešní době se zdůrazňuje podobnost mezi narušenými hypothalamickými (spodní část mezimozku) regulačními oblastmi u anorexie a u typických psychosomatických chorob.

Příčiny mentální anorexie se dají hledat již v dětství. Psychiatri si všimli, že vztahy v rodině budoucích anorektiků mívají danou specifiku. Odmítání potravy je někdy chápáno také jako strach z dospívání.

„Když se nedaří zastavit hubnutí a jedinec přestane mít náhled na svůj zdravotní a psychický stav, musí nastoupit odborná ambulantní léčba nebo hospitalizace.“ (Fraňková, a další, 2003 str. 200)

Většina jedinců, kteří jsou touto nemocí postihnuti, si sami ani neuvědomují případná nebezpečí mentální anorexie. Nejhorším důsledkem této nemoci je smrt a v naší zemi toto číslo není zanedbatelné.

6.3.2 Bulimie

„Nejtypičtějšími projevy bulimie jsou opakující se náhlé ataky nekontrolovaného jedení, po nich může následovat zvracení. Bulimii je třeba odlišit od případu silného hladu při prudkém poklesu glukózy v krvi, jak tomu může být u diabetiků.“ (Fraňková, a další, 2003 str. 209)

Lidé trpící touto nemocí si přivozují zvracení. Používají diuretika, provádějí vyčerpávající tělesná cvičení, používají projímací prostředky.

Podle Fraňkové (2003) můžeme pochopit podstatu poruch příjmu potravy položením otázek:

- Jak se projevuje porucha potravního chování a příjmu potravy?
- Kdy se vyskytuje porucha?
- Co znamená pro individuum nebo skupinu či společnost?
- Proč se objevila?

7 Metodologie

Pro výzkum postojů k výživě a sebepojetí středoškolských studentů byl využit kvantitativní výzkum pomocí písemného dotazníku. Metodologicky je možné použít i metody z marketingového výzkumu, jež jsou popsány níže.

7.1 Metody výzkumu

„Marketingový výzkum představuje shromažďování, zpracování a analýzu veškerých informací potřebných pro optimální fungování marketingu“.
(Příbová, 1996 str. 42)

Kotler (2007) tvrdí, že výzkum je klíčem k pochopení, jak prorazit či zlepšit své nynější postupy a kontakty v marketingu.

Dle Kozla (2005) dobrý výzkum umožňuje vyhnout se nákladným omylům a měl by fungovat jako vědecká metoda představující přístup k rozhodování se zaměřením na objektivnost a systematičnost. Kozlova publikace se zabývá problematikou výzkumu v marketingu spíše z teoretického hlediska, ovšem velice podrobně a v přehledné logické sekvenci. Rozděluje výzkumné metody na kvalitativní a kvantitativní.

7.2 Osnova metod výzkumu

7.2.1 Určení cíle výzkumu

Vznik výzkumu je velmi často spojen s řešením nějakého problému. Podle Vysekalové (2006 str. 70) lze říci, že *„dobře definovaný problém je napůl vyřešený problém.“*

7.2.2 Zdroje dat

Data potřebná pro výzkum lze rozdělit na:

- primární data – získána prostřednictvím vlastního výzkumu, nebyla v dané formě dříve publikována,
- sekundární data – data, která byla sbírána za určitým účelem. Jsou k dispozici za menší úplatu či zdarma, dále se dají rozdělit na:
 - interní data – například vlastní účetní a statistická evidence, informace o cenách (vstupní suroviny, nakupované služby,...),

archivovaná korespondence, cestovní zprávy, ekonomické rozborů organizace a jiné,

- externí data – obchodní zdroje (přehledy firem), tiskové zdroje (odborná periodika, knihy a výzkumné zprávy), obchodní komory, školy, knihovny, vládní zdroje (finanční úřady, živnostenské úřady,...).

7.2.3 Zvolení metody a techniky sběru dat

- kvantitativní – sběr velkého množství dat
 - osobní dotazování, písemné dotazování, telefonické dotazování, elektronické dotazování, pozorování.
- kvalitativní – sbírání od malé skupiny respondentů, ale s hlubším zaměřením
 - hloubkové interview,
 - ohnisková skupina,
 - panel – domácnosti, TV diváci, prodejny,
 - projektové techniky – technika analogie, personifikace, vizualizace, obrazové testy, kreativní techniky, vyprávění příběhu,
 - metoda pozorování – přirozená situace, uměle vyvolaná situace, strukturované, nestrukturované a jiné,
 - experiment,
 - psychologické explorace.

7.2.4 Určení velikosti vzorku

- vzorky s ovlivněným výběrem:
 - vzorky skupinové,
 - vzorky dostupné,
 - vzorky záměrné.
- vzorky s neovlivněným výběrem:
 - vzorky s jednoduchým náhodným výběrem,
 - vzorky územní,
 - vzorky systematické,
 - vzorky dělené.

7.2.5 Sběr dat

Ve vyspělých zemích se data shromažďují rovnou v obchodních zařízeních (Horáková, 1992)

7.2.6 Zpracování a analýza dat

Při kvantitativním výzkumu analýza a zpracování dat představují statistické veličiny, které představují například střední hodnoty, četnosti výzkumu nebo míry závislosti mezi proměnnými. U kvalitativního výzkumu je analyzován každý jednotlivý respondent, jsou vyhodnocovány psychologické postupy (Vysekalová, 2006).

7.2.7 Zpracování závěrečné zprávy

Podle Vysekalové (2006) závěrečné zpracování a prezentace musí obsahovat:

- stanovení předmětu a cíle výzkumu,
- přehled metodických postupů,
- popis zkoumaného souboru,
- shrnutí základních poznatků výzkumu,
- doporučení pro řešení zkoumaného problému.

7.3 Realizovaný výzkum

Pro realizovaný výzkum byly využity podobné metody jako pro výzkum identity značky. Cílem výzkumu je zjistit, jaký mají středoškolští studenti postoj k výživě a sebepojetí. Za zdroj dat byla zvolena primární kvantitativní data, která byla sbírána pomocí písemného dotazování.

7.3.1 Vzorek

Základním souborem jsou studenti Obchodní akademie a Vyšší odborné školy Příbram. Výběrovým souborem je 190 studentů OA a VOŠ Příbram. Z toho 81 studentů oboru Ekonomické lyceum a 109 studentů oboru Obchodní akademie.

Dotazníky byly studentům předávány během jednoho týdne přímo na Obchodní akademii a Vyšší odborné škole Příbram a návratnost dotazníků byla stoprocentní, jelikož studenti dotazník vyplňovali na místě.

Písemný dotazník měl přinést tyto informace:

- jaké mají středoškolští studenti postoje k výživě,

- jaké mají středoškolští studenti postoje k sebepojetí,
- jaké sportovní aktivity preferují,
- věk a pohlaví respondenta.

Dotazník je složen z 39 otázek (dotazník viz Příloha 1). Třicet jedna otázek je uzavřených a osm otázek je otevřených. Většina otázek je s výběrem několika možných odpovědí.

7.3.2 Zpracování dat

Ze získaných dat byly vytvořeny pomocné tabulky, které se staly zdrojem pro vygenerování výsečových grafů vyjadřujících procentuální podíly jednotlivých odpovědí. Ke každému grafu je připojena diskuze na téma, které se týká dané otázky.

7.3.3 Pilotáž

Před samotným kvantitativním výzkumem jsem uskutečnila pilotáž na malé skupině 5 studentů, abych otestovala platnost a srozumitelnost otázek v písemném dotazníku.

Pilotáž byla provedena před aplikací samotného výzkumu, aby se daly odstranit a vylepšit případné nejasnosti v otázkách. Na základě získaných dat byly u některých otázek pozměněny odpovědi nebo zpřesněny otázky, aby byly lépe srozumitelné. U otázky číslo 7 byla přidána odpověď „nosím si oběd z domova“, u otázky číslo 17 byly odpovědi doplněny o možnost med, u otázky číslo 19 bylo k otázce přidáno vysvětlení, čím se myslí jedna porce ovoce či zeleniny.

8 Obchodní akademie a Vyšší odborná škola Příbram

Ekonomické školství v Příbrami sahá až do roku 1920, kdy byla založena „Veřejná obchodní škola v Příbrami“. Nejvýznamnější změna obsahu a formy výuky nastala v roce 1989. O rok později se otevřela tehdy pětiletá, později čtyřletá obchodní akademie. O čtyři roky později se obchodní akademie rozrostla o terciární stupeň výuky, „Vyšší odbornou školu“. V roce 2004 se obory středoškolského studia rozrůstají o „Ekonomické lyceum“. V dnešní době Obchodní akademii a Vyšší odbornou školu Příbram navštěvuje cca 400 studentů a z toho kolem 70 studentů navštěvuje vyšší odbornou školu. (Tošovská, 2013)

8.1 Obchodní akademie

Učební plán Obchodní akademie nabízí kvalitní odborné vzdělání a dále rozšiřuje vzdělání všeobecné. Mezi nejdůležitější předměty oboru patří ekonomika, účetnictví, výpočetní technika, obchodní korespondence, dva světové jazyky, právo a jiné. Absolventi oboru jsou v 60% úspěšní při přijímacím řízení na vysoké školy. (Tošovská, 2013)

8.2 Ekonomické lyceum

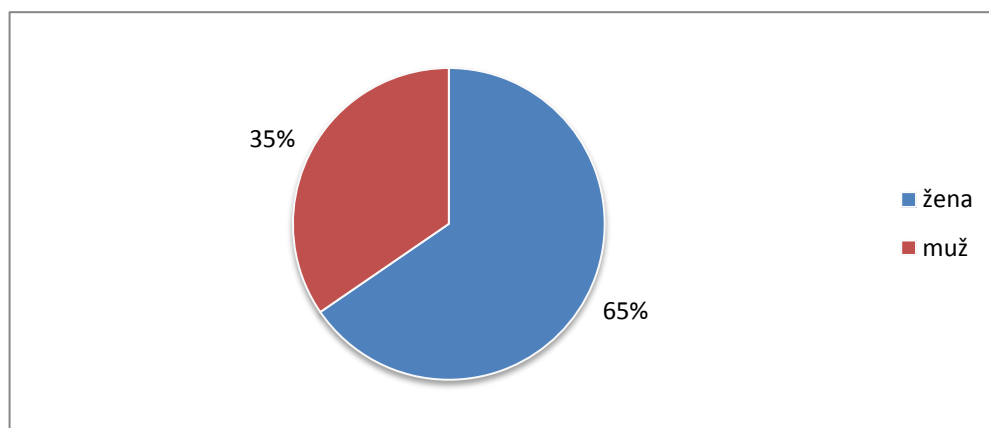
V moderním českém školství lyceum navazuje na francouzskou tradici. Jedná se o všestranné vzdělání i o jasnou specializaci oproti klasickým gymnáziím.

Ekonomické lyceum tedy spojuje typ odborného studia a gymnázia. Od obchodní akademie se učební osnovy liší ve všeobecné složce vzdělání přírodovědných předmětů, jako je biologie, chemie, fyzika a matematika. Dále jsou rozšířeny i společenskovední předměty, například dějepis, zeměpis, společenská kultura a psychologie. (Tošovská, 2013)

9 Výsledky

Jednotlivé otázky z písemného dotazníku byly zpracovány a získané výsledky jsou znázorněny pomocí výsečových grafů.

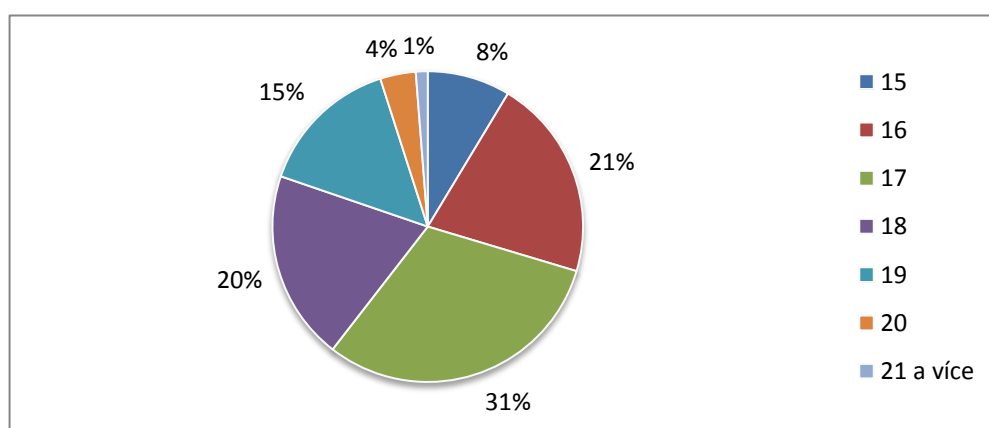
Otázka č. 1 – Jaké je Vaše pohlaví?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Celkově na Obchodní akademii a Vyšší odborné škole Příbram studuje větší počet žen než mužů, což je patrné i z výše uvedeného grafu. Na písemný dotazník odpovědělo 53 žen z oboru Ekonomické lyceum a 69 žen z oboru Obchodní akademie. Mužů z Ekonomického lycea odpovědělo 28 a z Obchodní akademie 40.

Otázka č. 2 – Jaký je Váš věk?



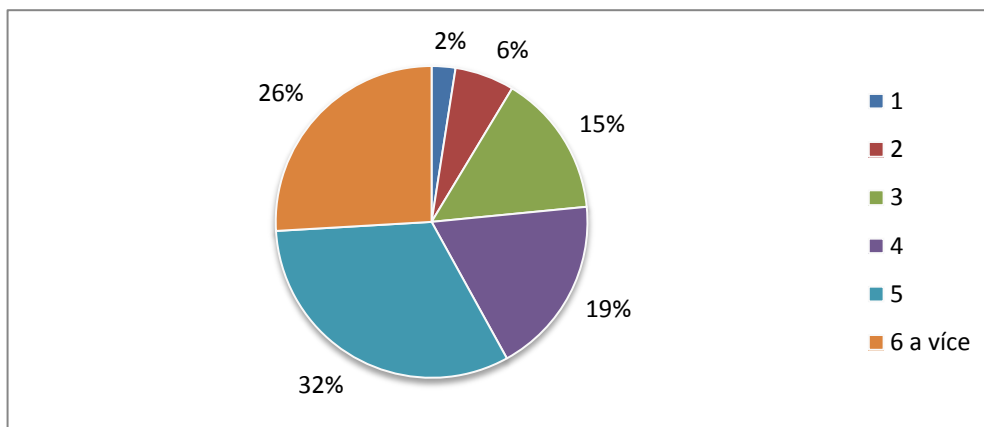
Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Věková struktura studentů je poměrně pestrá. Z oboru Ekonomické lyceum na dotazník odpovědělo nejvíce sedmnáctiletých respondentů, kterých bylo 25. U oboru Obchodní akademie převažovali šestnáctiletí studenti. Ve věku nad 21 let odpovídal na písemný dotazník pouze jeden respondent, a to z Ekonomického lycea.

Otázka č. 3 – Jaký je Váš studijní obor?

Na Obchodní akademii a Vyšší odborné škole Příbram jsou dva studijní obory, Ekonomické lyceum a Obchodní akademie. Respondentů z Ekonomického lycea bylo 81 a z Obchodní akademie 109.

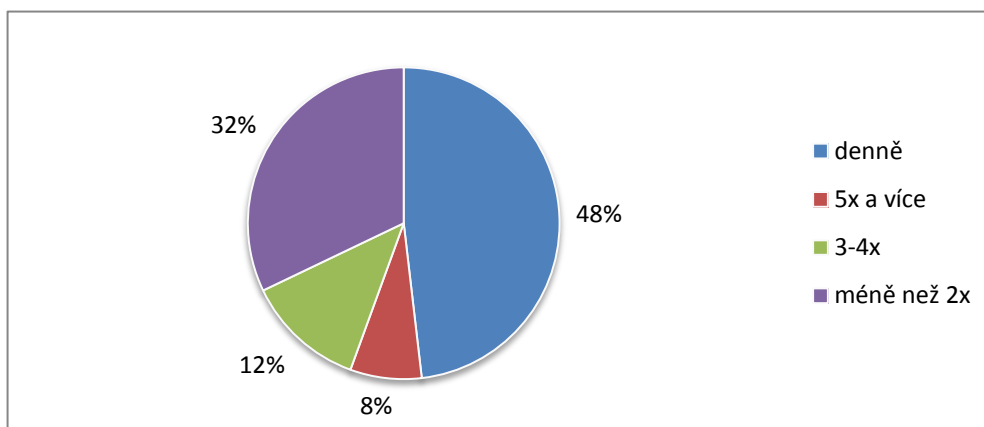
Otázka č. 4 – Kolikrát za den máte obvykle jídlo?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Nejvíce respondentů odpovědělo, že obvykle mají za jeden den 5 porcí jídla, což je podle pravidel zdravého životního stylu správně. Každý jedinec by za den měl mít snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Často také respondenti uváděli 6 denních porcí jídla – kdy přidávají ještě jednu večeři, což může být dáno jejich časným dojížděním do školy a pozdními návraty. Šest respondentů odpovědělo, že má za den pouze jedno jídlo, což je první náznak špatných stravovacích návyků.

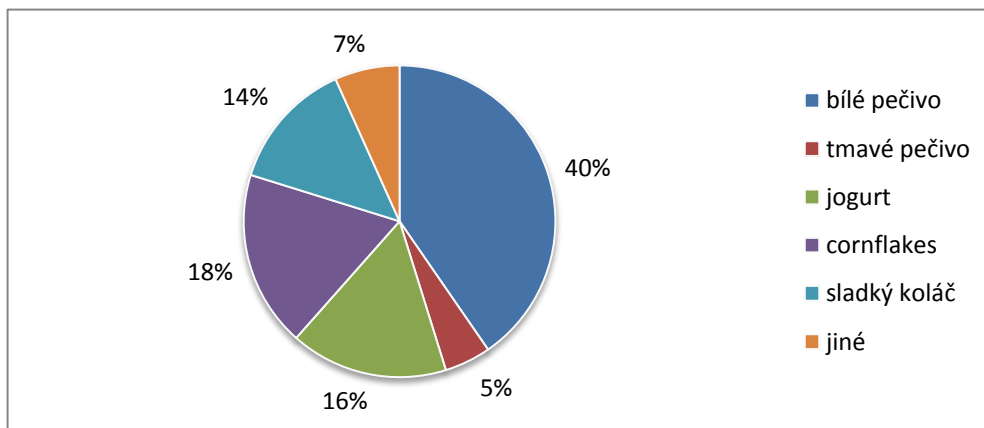
Otázka č. 5 – Kolikrát jste v posledních 7 dnech snídali?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

48 % (82 respondentů) studentů odpovědělo, že v jednom týdnu snídali každý den. Snídaně patří k nejdůležitějším jídlům, protože má lidský metabolismus „nastartovat“ na celý dlouhý den. 61 respondentů (32 %) snídalo v posledních sedmi dnech méně než dvakrát.

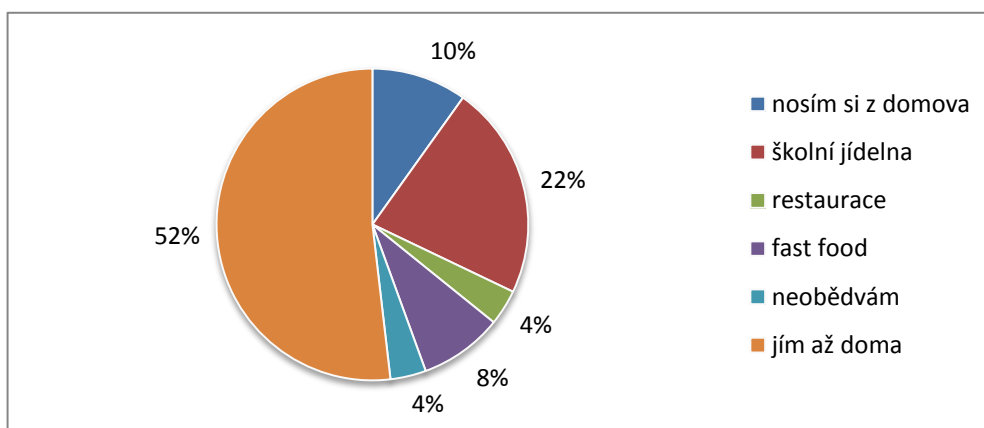
Otázka č. 6 – Z jakých potravin se nejčastěji skládá Vaše snídaně?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Snídaně je nejdůležitější jídlo dne. Měla by nastartovat lidský metabolismus pro správnou funkci a dodat tělu energii na celé dopoledne. 40 % studentů uvedlo, že jejich snídaně se nejčastěji skládá z bílého pečiva a na druhém místě se objevily cornflakes či jogurt (bílý i ochucený).

Otázka č. 7 – Kde nejčastěji obědváte?



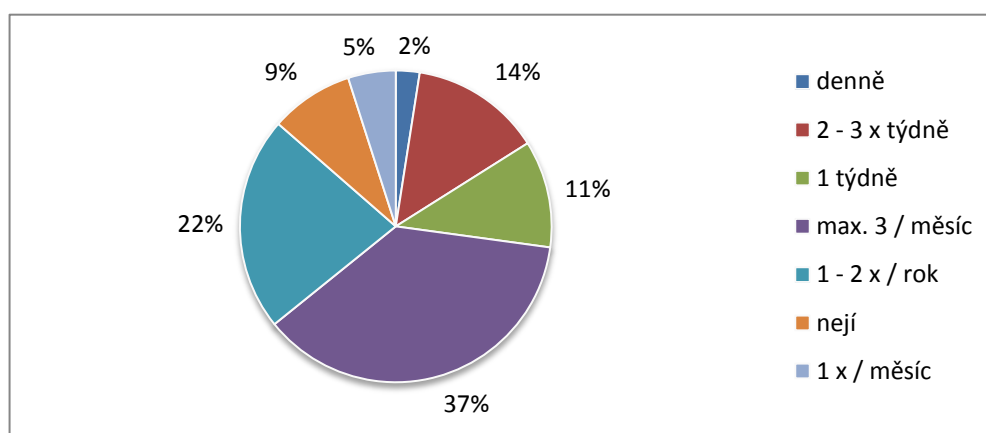
Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Více jak polovina respondentů (104 studentů) odpovědělo, že obědvají až doma, což znamená, že mají připravené jídlo, které ale konzumují až po návratu ze školy, což může být i ve večerních hodinách, a celé dopoledne mají k dispozici pouze studenou svačinu nebo v horším případě nějaké rychlé občerstvení. Bohužel pouze 22 %

dotazovaných se stravuje ve školní jídelně. Studenti z Obchodní akademie a Vyšší odborné školy Příbram sice nemají vlastní školní jídelnu, ale mají možnost chodit na obědy do nedaleké školní jídelny základní školy. V těchto zařízeních se velice dbá na správné složení stravy, protože děti ve věku základní školní docházky jsou ještě ve vývinu a potřebují dostatek správných živin. Pouze 9 studentů (4 %) odpovědělo, že neobědvá vůbec. Při vynechání jednoho z hlavních jídel tělo začíná strádat, protože nedostává pravidelný přísun potravy, a začne si ukládat zásoby na „horší“ časy.

Otázky č. 8 – Jak často se stravujete v rychlém občerstvení?

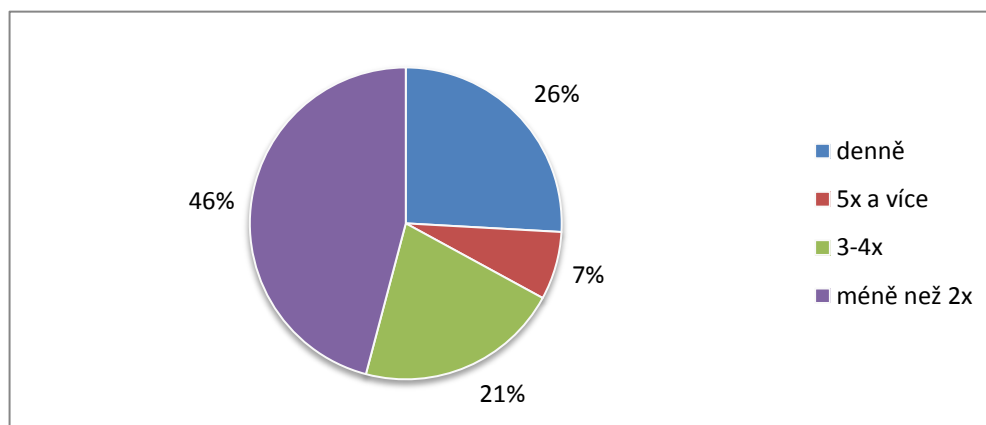
(KFC, McDonalds, Kebab,...)



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Jídla, která se podávají v rychlém občerstvení, jsou obvykle plná tuků a soli a to pro lidské tělo není vhodné. 37 % studentů odpovědělo, že v rychlém občerstvení se stravují maximálně třikrát do měsíce. Odborníci doporučují se při stravování řídit svým vlastním tělem, které nám řekne, co doopravdy potřebuje. Pokud se párkrát „zahřeší“ a člověk se odkloní od svého zdravého životního stylu, protože mu tělo naznačilo, že na nezdravé jídlo má chuť, je možné, že dále už pokušení bude statečně čelit.

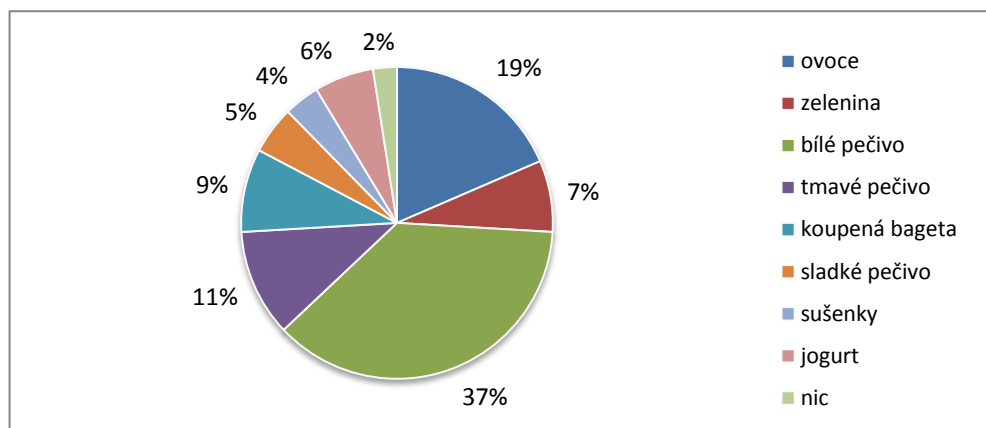
Otázka č. 9 – Kolikrát jste v posledních 7 dnech svačili?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Svačina je u mladých lidí velmi opomíjené jídlo. Při velmi bohaté snídani se dá vydržet až do oběda, ale v některých případech tělo začne strádat, dochází energie a student se přestává soustředit. Jak ukazuje výše uvedený graf, tak skoro polovina dotazovaných respondentů v uvedeném týdnu svačili bohužel méně než dvakrát. Denně svačilo 26 % studentů.

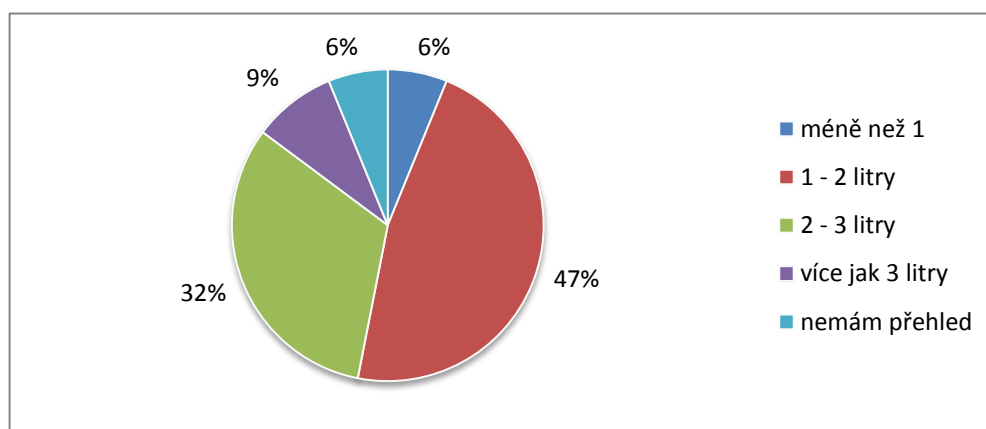
Otázka č. 10 – Z jakých potravin se nejčastěji skládá Vaše svačina?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Svačina je jedním z menších jídel, a měla by být dvakrát denně. Jednou dopoledne a jednou odpoledne. Dopoledne se doporučují sacharidy a ovoce, protože sacharidy jsou pro studenty obzvláště důležité, napomáhají soustředění, protože zásobují mozek cukry. Odpolední svačina by se měla skládat z méně sladkého ovoce, zeleniny, sacharidů a kvalitních bílkovin.

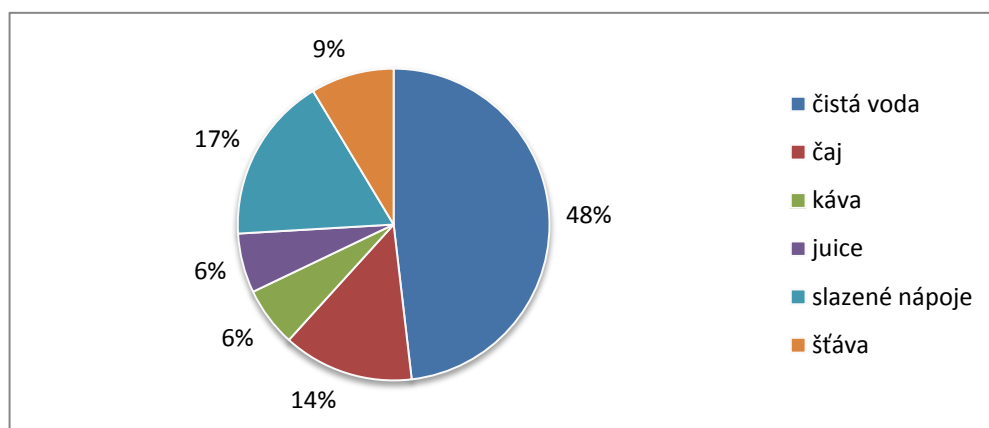
Otázka č. 11 - Kolik litrů tekutin vypijete během jednoho dne?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Doporučovaný přísun tekutin během jednoho dne je 2 – 3 litry. Do pitného režimu se ovšem nepočítá černá káva, ale naopak se sem dají zařadit polévky nebo ovoce, které je bohaté na vodu (vodní meloun, salátová okurka a jiné). 2 – 3 litry tekutin dodržuje 32 % (51 studentů). Nejvíce respondentů uvedlo, že jejich denní příjem je 1 – 2 litry. Nedostatek tekutin může způsobit únavu, bolesti hlavy, dehydrataci, zhoršení stavu pleti, vlasů a nehtů.

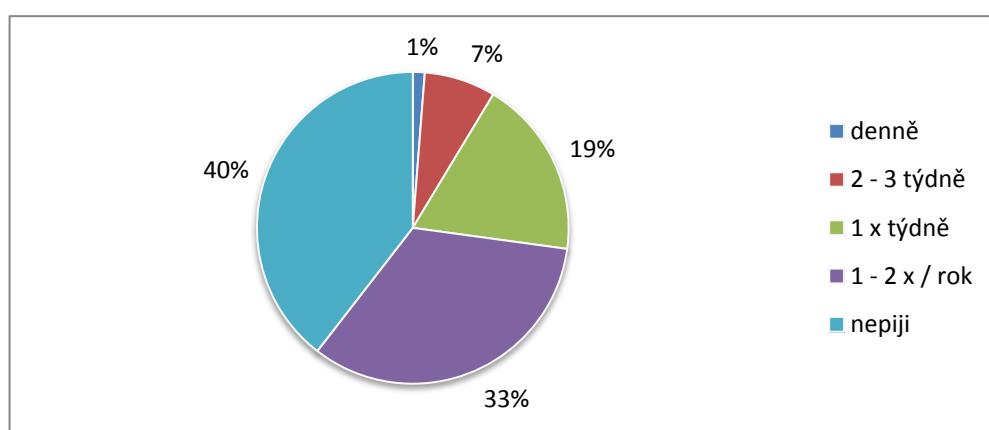
Otázka č. 12 – Jaké nápoje převažují ve Vašem pitném režimu?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Nejvíce respondentů odpovědělo, že v jejich pitném režimu převažuje čistá voda, buď z kohoutku, nebo balená. Další největší položkou byly slazené nápoje, které se do pitného režimu moc nehodí, protože obsahují velké množství cukru a zbytečně navyšují kalorický příjem jednotlivce.

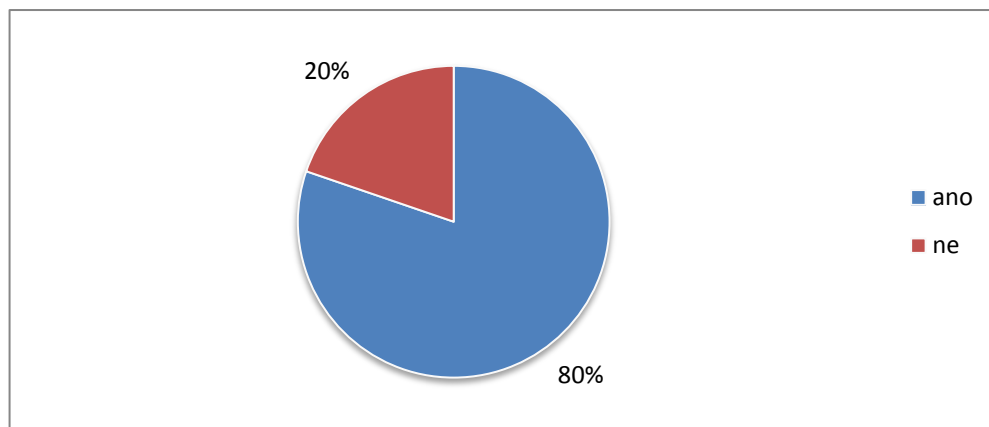
Otázka č. 13 – Jak často pijete energy drinky?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

V dnešní době jsou energy drinky ve velké oblibě. Životní styl je velmi uspěchaný a hektický a lidé potřebují doplnit energii. Bohužel místo spánku, odpočinku a relaxace (zabere více času) volí energy drinky, které je díky povzbuzujícím látkám připraví o únavu prakticky ve vteřině, ale jejich nadměrné užívání může být návykové. Doporučená denní dávka energy drinků je jedna plechovka nebo lahev denně. Na trhu se objevují sycené, nesycené, s příchutí a od různých značek.

Otázka č. 14 – Víte, jaké podpůrné látky se nacházejí v energy drincích?

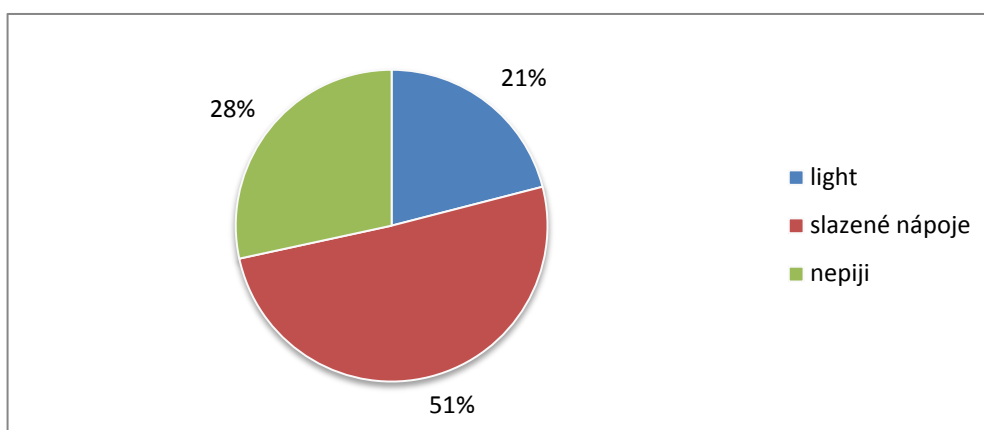


Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

80 % respondentů odpovědělo, že ví, jaké podpůrné látky se v energy drincích nacházejí. Jedná se hlavně o kofein (stimuluje centrální nervovou soustavu a srdeční činnost) a taurin v množství 300 – 4000 mg v jednom litru. Taurin je pro lidské tělo potřebný, ale nemá geny pro jeho syntézu. Mezi základní zdroje taurinu pro organismus patří červené maso, vejce, kvasnice a mořské plody. Podle Strunecké (2011) se před dvaceti lety zjistilo, že taurin má velký význam pro výživu zvířat, a to zejména pro kočky, psy a akvarijní rybky. „*Možek je hlavní oblastí působení taurinu. Tato aminokyselina totiž ovlivňuje přenos nervových vzruchů a signálů v nervové soustavě. U dospělého člověka taurin mozek uklidňuje.*“ (Strunecká, a další, 2011 str. 21)

Výrobci uvádějí, že se v některých nápojích nachází L-carnitin nebo různé druhy vitaminů. Dále jsou všechny energy drinky plné cukrů. Na příbalových letácích u těchto nápojů se uvádí, že se nesmí míchat s alkoholem, jelikož alkohol tlumí lidský organismus, a energy drinky ho naopak povzbuzují.

Otázka č. 15 – Jaký druh sladkých limonád raději pijete?

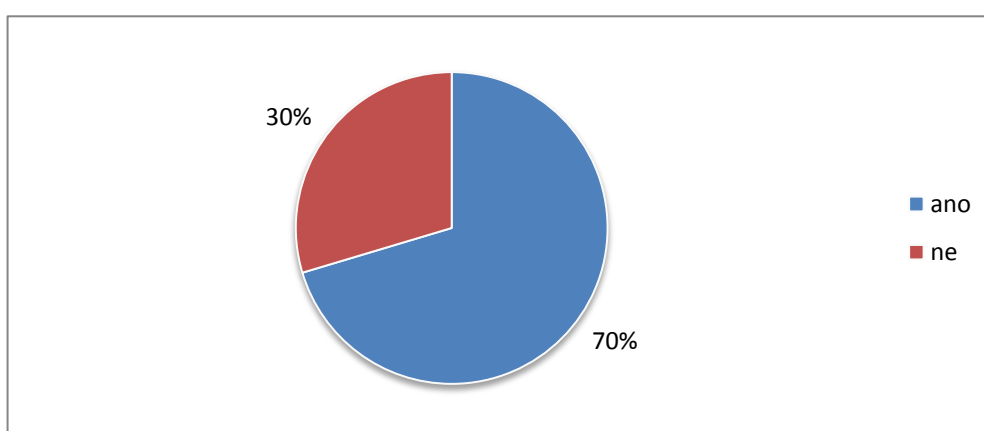


Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Více jak polovina respondentů odpověděla, že nejraději pije slazené nápoje. To znamená nápoje s přidaným cukrem, jako jsou slazené minerální vody, coca-cola, sprite a jiné. Mállokdo ale ví, že například v jednom litru coca-coly se nachází 108 gramů cukru (pro představu je to více jak 27 kostek cukru). 34 studentů odpovědělo, že nejraději pijí light výrobky. Tyto nápoje jsou doplněny umělými sladidly, jako je například aspartam, sacharin, stévia a jiné.

„Množství metanolu vznikajícího z aspartamu není malé: jeden litr perlivého nápoje oslazeného aspartamem obsahuje asi 56 mg metanolu. Náruživí konzumenti takových nápojů mohou denně pozřít až 250 mg metanolu, což 32x přesahuje bezpečný limit pro metanol. Je všeobecně známé, že metanol poškozuj e oční nervy a může vyvolat slepotu: (Strunecká, a další, 2011 str. 22)

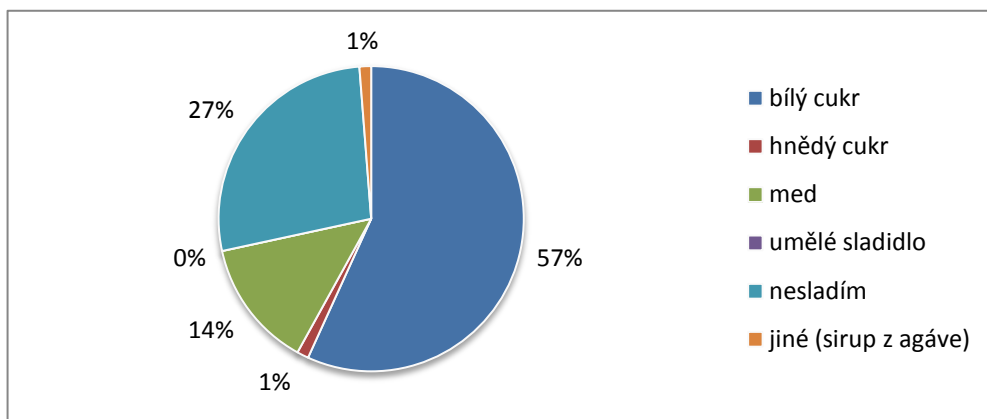
Otázka č. 16 – Sladíte?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

138 studentů (70 %) odpovědělo, že sladí své nápoje, jako je čaj, káva a jiné. Toto číslo je samo o sobě hodně alarmující.

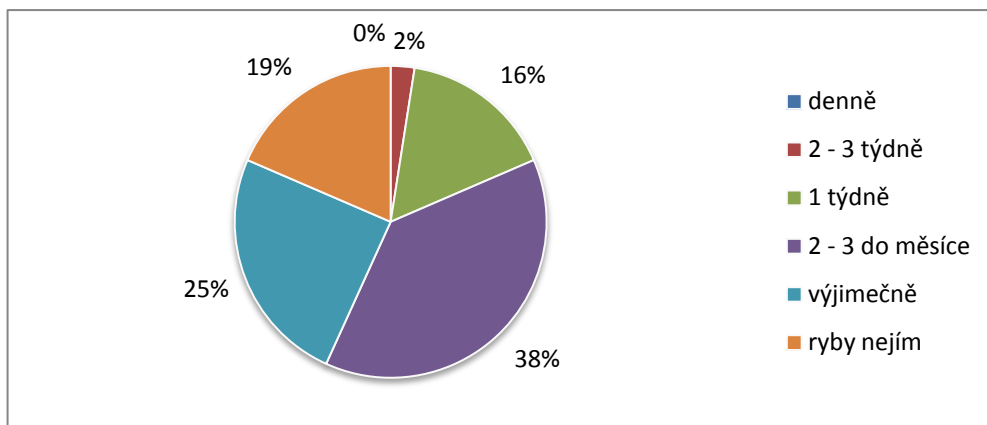
Otázka č. 17 – Čím sladíte?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Více jak polovina respondentů (57 %) sladí bílým cukrem, který je v České republice asi nejvíce rozšířený. Lepší variantou je potom hnědý cukr (cukr, který neprošel chemickým procesem rafinace). 27 % dotázaných respondentů nesladí vůbec, což je úplně nejlepší varianta, protože je zbytečné přijímat další množství energie. 15 studentů odpovědělo, že své potraviny sladí medem. Druhy medů se liší, ale většinou obsahují větší podíl fruktózy (30-38 %) než glukózy (26-31 %), dále obsahují skupinu vitamínu B, A, C, D, E, beta karoten a jiné.

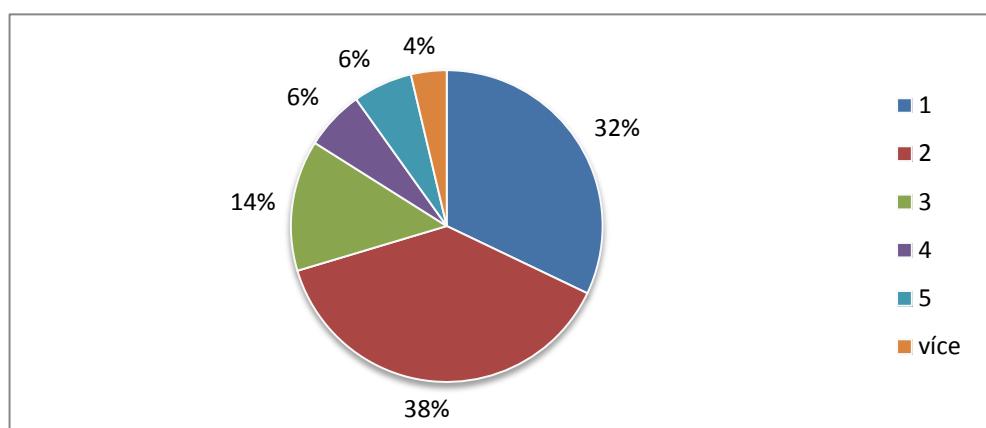
Otázka č. 18 – Jak často jíte ryby?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Ryby jsou bohaté na omega-3 esenciální kyseliny („zdravé“ tuky) a v naší potravě by se měly vyskytovat minimálně jedenkrát týdně. Podle odpovědí z písemného dotazníku je patrné, že alespoň jedenkrát týdně si ryby dopřává 16 % respondentů, což není mnoho. Mnohem větší procento, tedy 19, ryby nejí vůbec. Což je další alarmující poznatek. Denně nejí ryby nikdo.

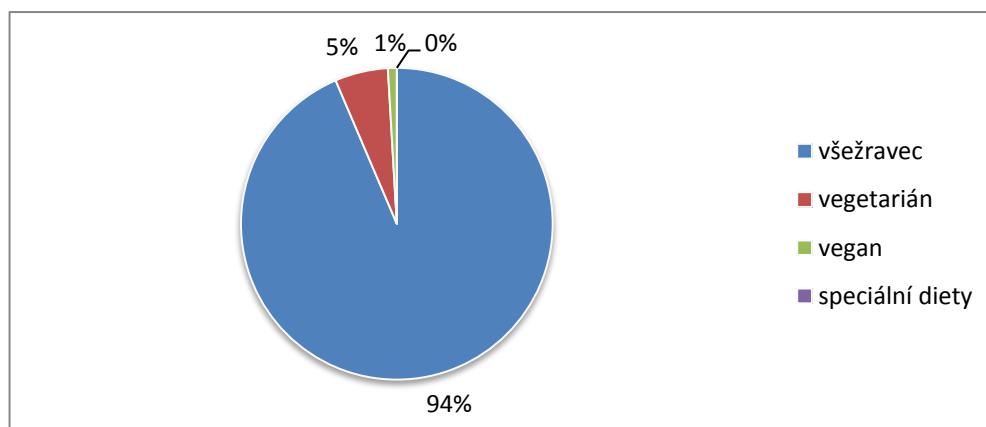
Otázka č. 19 – Kolik porcí ovoce nebo zeleniny máte během dne?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Britští odborníci a lékaři doporučují pět porcí ovoce a zeleniny denně. Jedna porce ovoce nebo zeleniny je například jablko, pomeranč, polovina grapefruitu nebo manga. Co se týče drobného ovoce, jako jsou třešně, maliny, hrášek nebo ředkvičky, tak jedna porce je to, co se vejde do otevřené dlaně. Mimo jiné se i do porce ovoce a zeleniny počítají zeleninové polévky nebo 100% ovocný juice. Toto doporučení podle výše uvedeného grafu dodržuje pouze 6 % studentů.

Otázka č. 20 – Jakým způsobem se stravujete?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Velmi výrazně převažují studenti, kteří jedí všechno. To znamená, že jejich strava není žádným způsobem omezena. Pouhých 5 % respondentů jsou vegetariáni, což znamená, že jim ve stravě chybí prospěšné látky z masa a masných výrobků, zejména železo a živočišné bílkoviny. Bílkoviny se dají nahradit rostlinnými, například sója, fazole, cizrna a jiné.

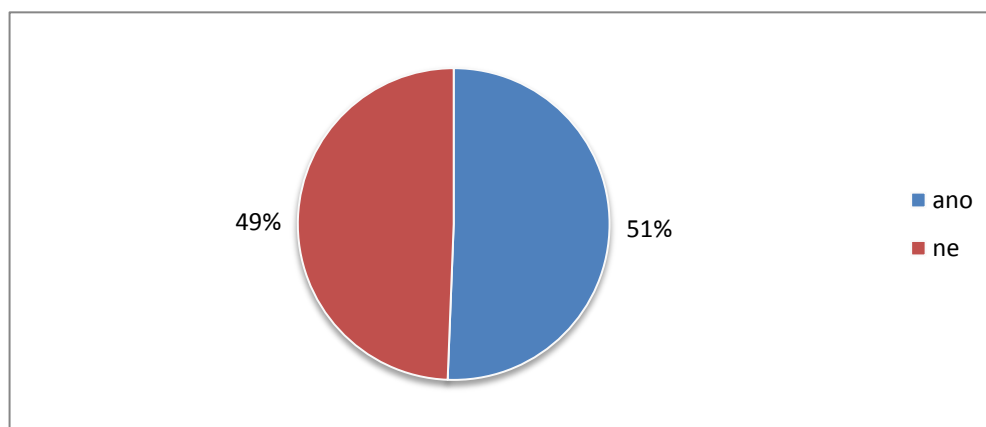
Otázka č. 21 – Napište, z jakých živin by se mělo skládat jídlo?

Každé jídlo by mělo obsahovat sacharidy (největší procento by mělo být k snídani), bílkoviny, „zdravé“ tuky. Většina si s touto otázkou nevěděla rady. Buď nevěděli, co slovo živiny znamená, nebo nevěděli, které se v potravinách nacházejí.

Otázka č. 22 – Napište, v jakých potravinách najdeme zdravé tuky?

Tato otázka studenty Obchodní akademie a Vyšší odborné školy Příbram docela zaskočila. Větší znalost prokázali studenti oboru Ekonomické lyceum, kteří odpovídali, že zdravé tuky se nacházejí v rybách a oříšcích. Velká abnormalita nastala u odpovědi respondentů z Obchodní akademie, kteří si myslí, že zdravé tuky se nachází v ovoci a zelenině.

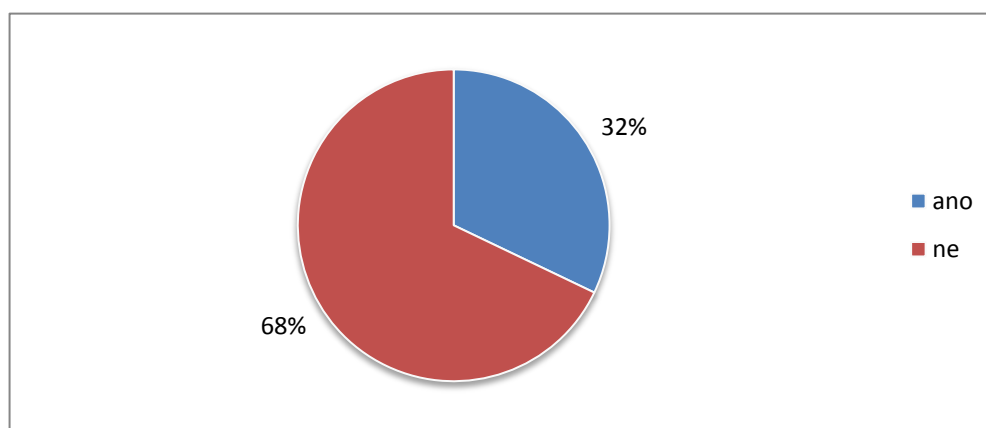
Otázka č. 23 – Myslíte, že Váš způsob stravování je zdravý?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Odpovědi na tuto otázkou jsou velmi vyrovnané. 51 % studentů si myslí, že jejich způsob stravování je zdravý, a 49 % je přesvědčena o opaku.

Otázka č. 24 – Drželi jste někdy dietu?



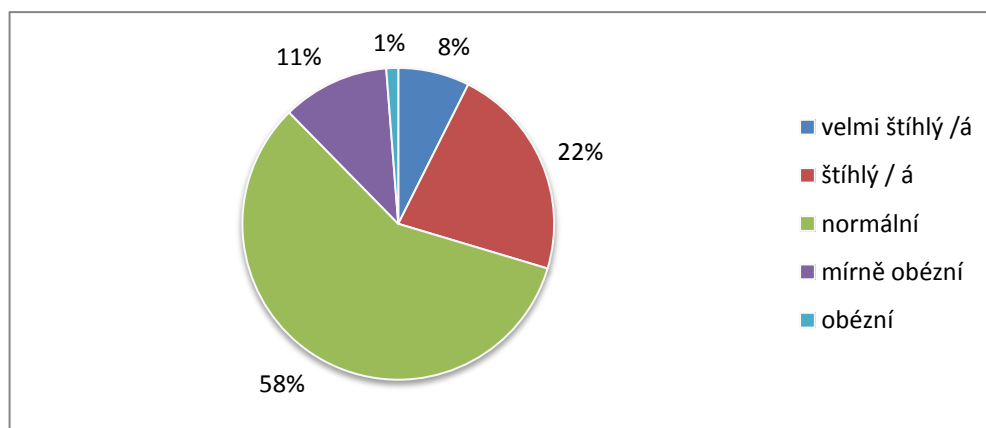
Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Nadpoloviční většina respondentů nikdy žádnou dietu nedržela. Jedná se většinou o dotazované chlapce. 32 % studentů, kteří odpověděli kladně, představuje samé dívky. Na ně je v dnešní době vyvíjen tlak ohledně jejich postavy. Ze všech časopisů, televize nebo přehlídkových mol na ně hledí velmi štíhlé postavy. Nikdo si ale neuvědomuje, že ve skutečnosti tak ty slečny nevypadají. Specializovaný tým, který je modelkám k dispozici, je dokáže obléct, aby vypadaly štíhlejší, pečlivé líčení skryje všechny nedostatky, jako jsou velký nos, malé oči a jiné. No a nakonec přichází práce fotografa, který modelku ze správného úhlu nafotí a následně ji v počítačovém programu upraví. Zde něco ubere a jinde něco přidá....

Otázka č. 25 – Jaký druh diety jste drželi?

Většina dotázaných nedržela nějakou konkrétní dietu, ale většinou šlo o upravení stravovacích návyků, jako je snížení obsahu tuku v potravě, pravidelné jídlo každé dvě hodiny nebo nejíst po 17. hodině. Někteří studenti se již seznámili s krabičkovou dietou (jídlo je dováženo specializovanou firmou), mléčnou dietou, dělenou stravou, dietou podle krevních skupin, zkoušeli konzumovat pouze syrovou stravu a jiné.

Otázka č. 26 – Jak vnímáte sami sebe?



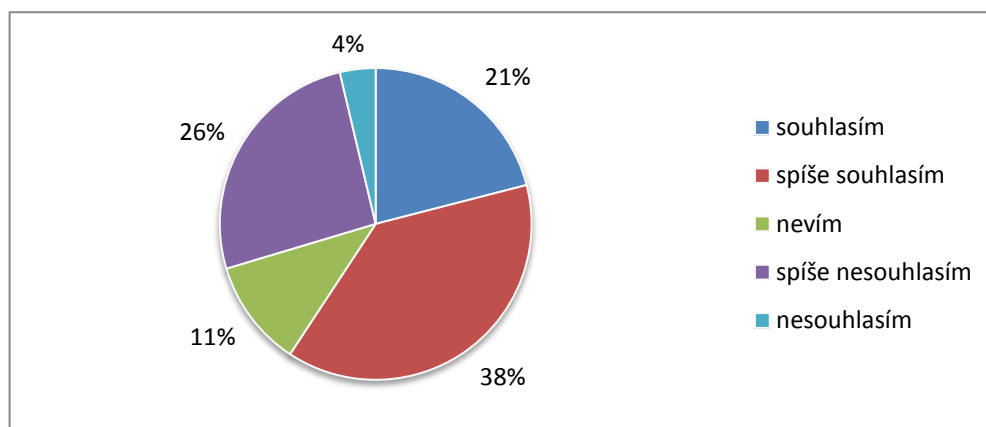
Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Tato otázka je velmi ošidná. Jak vnímáme sami sebe, je velmi subjektivní pocit a někdy nemusí zobrazovat skutečnost. Někdo se podceňuje, a proto odpoví, že je normální nebo mírně obézní, i když se jedná o velmi štíhlého člověka, který ale v důsledku například špatného sebevědomí na sebe tak nenahlíží. Naopak někdo se zase přeceňuje a bojí (nebo stydí) se přiznat, že trpí nadváhou či obezitou.

Otázka č. 27 – Víte, co je BMI (Body mass index)?

Body mass index je ukazatel, který dává do poměru výšku a váhu. Velmi malý počet dotazovaných věděl, co to znamená. Studenti si myslí, že se jedná o hodnotu, která jim ukáže ideální váhu, hodnotu lidského života v procentech, kolik kilogramů tuků se nachází v těle a jiné.

Otázka č. 28 – Celkově jsem se sebou spokojen/a?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

21 % z celkového počtu dotazovaných respondentů souhlasí, že jsou se sebou spokojeni jak po fyzické, tak psychické stránce. Větší počet, tedy 38 % spíše souhlasí, že jsou celkově se sebou spokojeni. Spíše nesouhlasí 26 % (45 studentů). Tato otázka by si jistě zasloužila hlubší diskuzi, ale v tomto průzkumu byla položena pouze takto velice obecně z důvodu priority spíše otázek týkajících se stravování. Nedostatky, které na svém těle nebo osobnosti nejčastěji shledávají, shrnuje následující otázka v písemném dotazníku.

Otázka č. 29 – Jaké vnímáte na svém těle nedostatky?

Většina studentů vnímá nedostatky zejména na své postavě. 30 % studentů, kteří v předchozí otázce odpověděli, že spíše nesouhlasím nebo nesouhlasím, tak by na svém těle chtěli především změnit procenta tuků, zvětšit svaly („pekáč buchet“ na břicho, svalnaté ruce a ramena a jiné), celkově doladit svoji postavu.

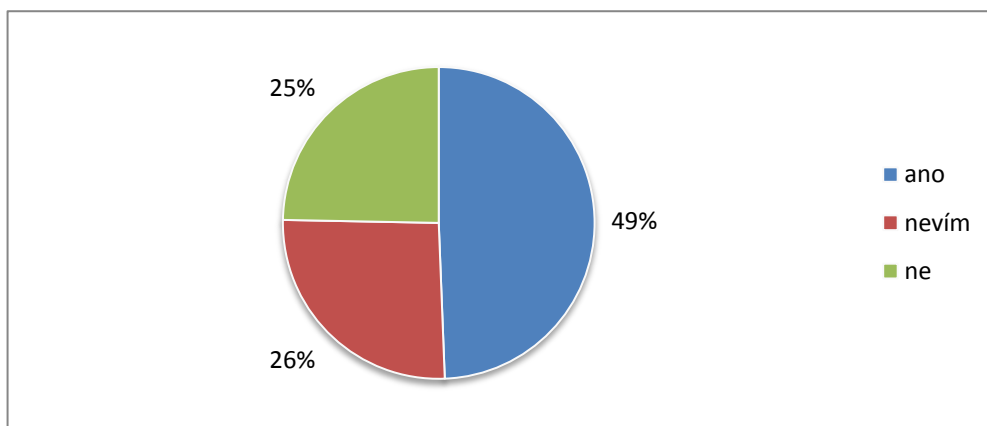
Otázka č. 30 – Co byste na svém těle chtěli změnit?

Tato otázka úzce navazuje na předchozí: Jaké vnímáte na svém těle nedostatky? Všichni respondenti by hlavně chtěli tyto nedostatky odstranit. Mezi další změny patřily změna barvy a stříhu vlasů, pleť bez akné a jiné spíše kosmetické nedostatky.

Otázka č. 31 – Jaký je pro Vás ideál krásy?

Ideál krásy znamená pro každého něco jiného. Většina odpovědí označovala jako ideál krásy mediálně známé osobnosti z České republiky nebo ze světa. Mezi odpověďmi byli například Justin Bieber, Agáta Hanychová, Megan Fox, Brad Pitt, Aston Kutcher a jiné.

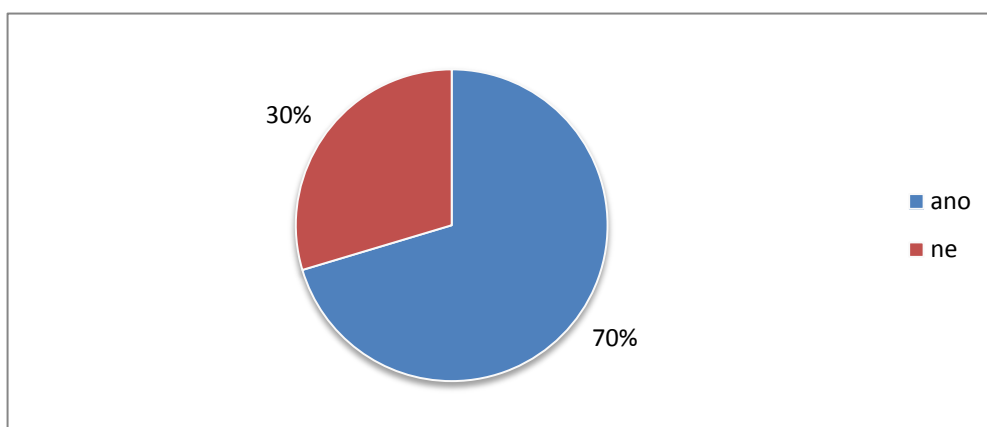
Otázka č. 32 – Jsou pro Vás názory okolí na Vás důležité?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Pro skoro polovinu respondentů je názor okolí důležitý. To znamená, že jakoukoliv kritiku na svoji osobu berou velice vážně. Negativní názory v nich mohou zanechat trvalejší a hlubší následky, které mohou skončit až poruchami osobnosti, nebo poruchami příjmu potravy. Naopak pozitivní názory jim mohou polichotit, „zdravě“ zvednout sebevědomí.

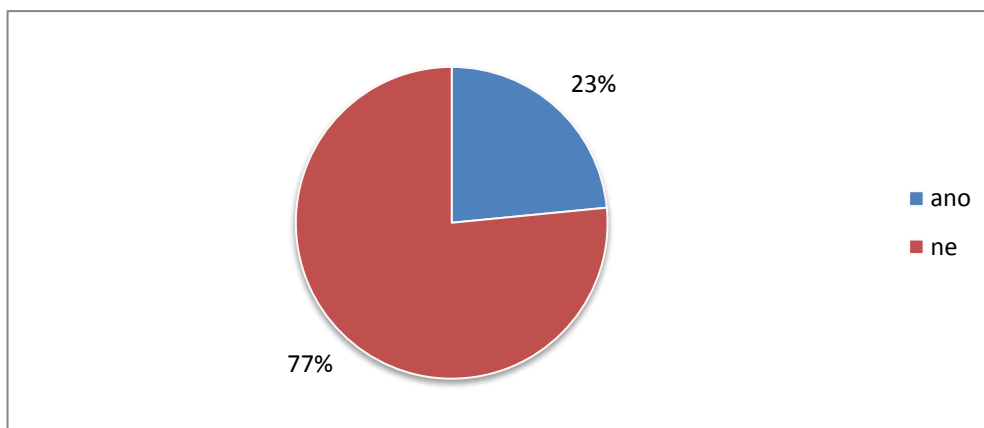
Otázka č. 33 – Je pro Vás důležitá fyzická krása?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Každý člověk vnímá fyzickou krásu jiným způsobem. Pro 70 % respondentů je tento faktor velmi důležitý. Je vidět, že mladí lidé zatím dávají přednost fyzické kráse před krásou duševní.

Otázka č. 34 – Přemýšleli jste někdy nad podstoupením plastické operace?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

V dnešní době se plastickými operacemi netají většina celebrit nebo mediálně známých osobností. Dámy nejčastěji absolvují zvětšení prsou, úpravu horních i dolních víček, lifting obličeje či liposukci. U pánů jsou na prvním místě mezi plastickými operacemi úprava horních a dolních víček, liposukce či umělé vytvarování břišních svalů. Je dobré vědět, že dnešní mládež „zatím“ o plastických operacích nepřemýšlí. Pokud ano, jedná se o pouhých 23 % a většinou se jedná o dívky, které láká zmíněné zvětšení poprsí či liposukce (odsátí přebytečného tuku z kritických partií).

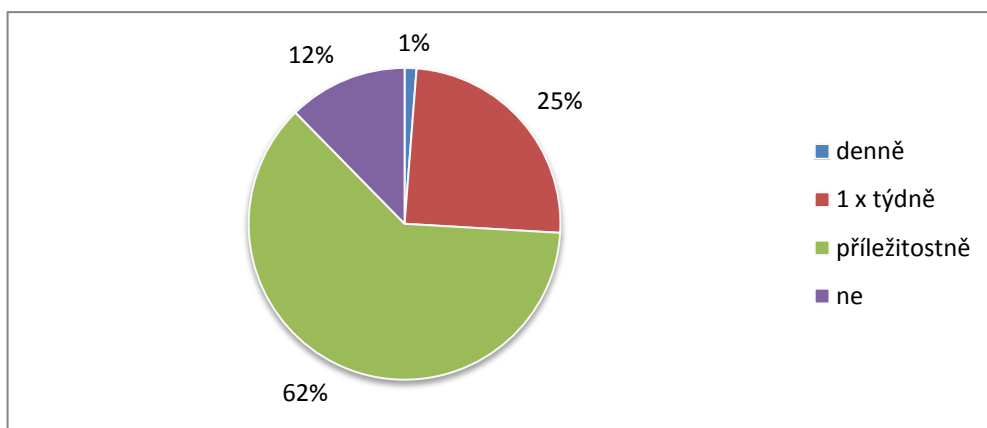
Otázka č. 35 – Setkal/a jste se někdy ve svém okolí s poruchou příjmu potravy?

Poruchy příjmu potravy jsou v dnešní době velmi diskutované. Nejčastěji se můžeme setkat s poruchami příjmu potravy, jako je mentální anorexie a bulimie. Tyto nemoci se dříve týkaly hlavně modelek a mladých dívek. Dnes už tomu tak není a toto onemocnění stále častěji postihuje i chlapce. Většina dívek odpověděla, že se již s nějakou poruchou příjmu potravy setkala, u chlapců to byla spíše výjimka.

Otázka č. 36 – Když ano, tak s kterou?

Z odpovědí na tuto otázku vyplynulo, že když už se dotazovaný respondent s touto hlavně psychickou nemocí setkal, jednalo se o mentální anorexii. Proti této stále častější hrozbě pro mladé dívky jsou vedeny i některé mediální kampaně. Před třemi lety prohrála boj s mentální anorexií modelka Isabelle Caro, která chtěla pomoci stejně nemocným dívkám a zapožovala italskému fotografovi Olivieru Toscanimu pro kampaň „Ne anorexii“, kterou následně podpořilo i italské ministerstvo zahraničí.

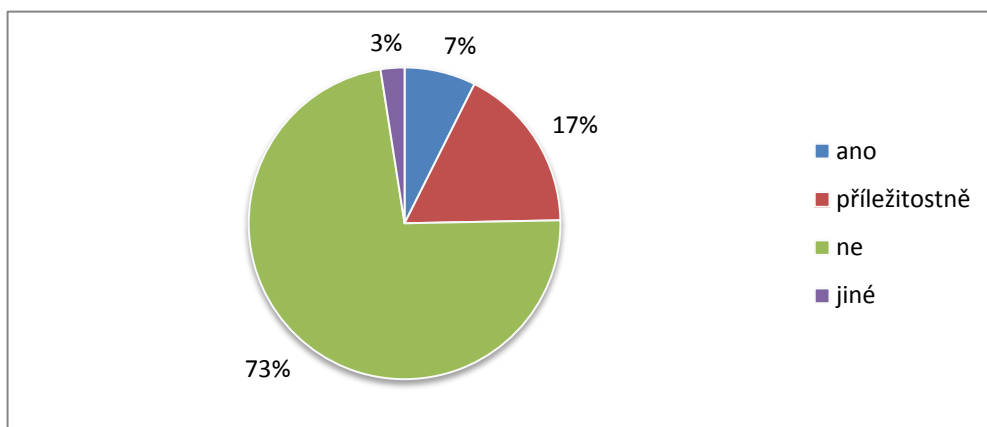
Otázka č. 37 – Konzumujete alkohol?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Tato otázka je velmi rozporuplná. Jelikož alkohol je podle zákonů možný konzumovat až od 18 let (ve výběrovém souboru je starších 18 let 85 studentů – 45 %), tak v písemném dotazníku odpovědělo 62 % studentů, že si alkohol příležitostně dopřeje, (což je 113 studentů).

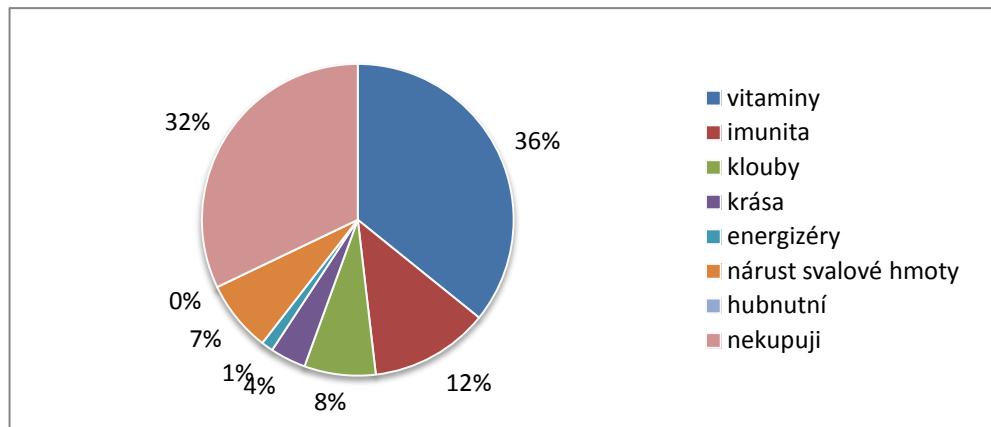
Otázka č. 38 – Kouříte?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Dnes už kouření cigaret není tak „in“ jako v dřívějších dobách. Proto je dobré vědět, že tomuto zlovyku se většina studentů vyhýbá, jelikož 73 % dotazovaných odpovědělo, že nekouří.

Otázka č. 39 – Jaké produktové skupiny potravinových doplňků užíváte?



Zdroj: vlastní (Bauerová 2013)

Produktových skupin potravinových doplňků je velká řada. Nejvíce jsou zde zastoupeny vitamíny (hlavně vitamin C, který podporuje imunitu a je velmi vhodné ho doplňovat v zimních měsících či při chřipkových epidemiích). 32 % respondentů žádné potravinové doplňky nekupuje. Zajímavé vyhodnocení představuje 7 % studentů, kteří konzumují preparáty na nárůst svalové hmoty.

10 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit postoje středoškolských studentů k výživě a sebepojetí. Za primární zdroj dat posloužil kvantitativní výzkum, přesněji písemný dotazník. Cílovou skupinou byli studenti Obchodní akademie a Vyšší odborné školy Příbram. Tato střední škola byla vybrána z důvodu jedinečnosti a komplexnosti poskytovaného středoškolského vzdělání a také proto, že jsem na této škole studovala obor Ekonomické lyceum.

Ze získaných odpovědí je zřejmé, že je velmi velký rozdíl v postojích k výživě a sebepojetí mezi studenty oboru Ekonomického lycea a Obchodní akademie. Studenti Ekonomického lycea jsou ve svém rozhledu ohledně zdravé výživy a sebepojetí mnohem vzdělanější než druhý obor. Dle mého názoru je to zapříčiněno složením vyučovaných předmětů. Ekonomické lyceum má ve svém rámcovém a na základě toho také školním vzdělávacím plánu zařazeny předměty, jako jsou chemie (zde se učí složení sacharidů, bílkovin a jiných živin), fyzika, psychologie a jiné, kde jsou studenti seznamováni s výše uvedenou problematikou.

Poznatky, které byly shromážděny nelze aplikovat na celou populaci. S přibývajícím věkem se většin lidí dále vzdělává a více zajímá o složení přijímané potravy, a tudíž výsledky z dotazníkového šetření by byly u každé věkové skupiny (studenti VŠ, absolventi, střední věk, senioři,...) jiné. Zásady zdravého životního stylu jsou v současné době velice medializovány a v podstatě nutí člověka více o sebe pečovat a zaměřovat se na správné stravování a pravidelný pohyb.

10.1 Závěrečná doporučení

Střední odborné škole bych doporučila:

- posílení tematických celků týkajících se postojů k výživě a sebepojetí, které by mohly být součástí společensko-vědních předmětů,
- zařadit více předmětů zaměřených na zdravou výživu a zdravý životní styl,
- rozdání propagačních materiálů o zdravé výživě – seznam kalorických tabulek, doporučené potraviny,...

- zlepšení propagace zdravého životního stylu – ve školní jídelně by se mohl jeden den v týdnu věnovat pouze zdravé a vyvážené stravě, ochutnávky zdravých potravin,...
- spolupráce středních škol se zdravotními pojišťovnami – bonusy za zdravý způsob života, pohybové aktivity,...

11 Použitá literatura

- CLARK, NANCY. 2009. *Sportovní výživa*. Praha : Grada publishing, ISBN 978-80-247-2783-7.
- FIALOVÁ, LUDMILA. 2001. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha : Karolinum,. ISBN 80-246-0173-7.
- FOŘT, PETR. 2008. *Výživa nejen pro kulturisty*. Pardubice : Svět kulturistiky,. ISBN 80-86462-19-6.
- FRAŇKOVÁ, SLÁVKA a DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, VĚRA. 2003. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha : Nakladatelství Karolinum,. ISBN 80-246-0548-1.
- HARRAR, SARÍ a GORDON, DEBRA. 2009. *Nikdy není pozdě na dlouhý život*. Praha : Reader's Digest Výběr, s. r. o.,. ISBN 978-80-7406-051-9.
- HARTLOVÁ, HELENA a HARTL, PAVEL. 2000. *Psychologický slovník*. Praha : Portál,. ISBN 80-7178-303-X.
- HORÁKOVÁ, IVETA. 1992. *Marketing v současné světové praxi*. Praha : Grada, a. s.,. str. 368. ISBN 80-85424-83-5.
- JANČÍK, JIŘÍ, ZÁVODNÁ, EVA a NOVOTNÁ, MARTINA. 2006. Fyziologie tělesné zátěže - vybrané kapitoly. *Fyziologie tělesné zátěže - vybrané kapitoly*. [Online]. [Citace: 4. Březen 2013.] is.muni.cz/elportal/estud.
- KALYN, WAYNE. 2007. *Braňte se jídlem*. Praha : Reader's Digest Výběr, spol. s r. o.,. ISBN 978-80-86880-55-6.
- KOTLER, PHILIP, a další. 2007. *Moderní marketing*. 4. vydání. Praha : Grada,. str. 1048. ISBN 978-80-247-1545-2.
- KOZEL, ROMAN. 2005. *Moderní marketingový výzkum*. Praha : Grada,. ISBN 80-247-0966-X.
- MAUGHAN, RONALD a BURKE, LOUISE. 2006. *Výživa ve sportu - příručka pro sportovní medicínu*. Praha : Nakladatelství Galén,. ISBN 80-7262-318-4.
- PÁNEK, JAN, a další. 2002. *Základy výživy*. Praha : Svoboda Servis,. ISBN 80-86320-23-5.

- PAPICA, J. 1985. *Sebepojetí jeho struktrua a funkce*. Praha : autor neznámý,.
- PLHÁKOVÁ, ALENA. 2007. *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, ISBN 978-80-200-1499-3.
- PŘÍBOVÁ, MARIE. 1996. *Marketingový výzkum v praxi*. Praha : Grada, ISBN 80-7169-299-9.
- RICHTER, MICHAL. 2011. Výživa v její jednoduchosti: sacharidy (II.). *Internetový magazín Ronnie*. [Online] 19. Květen 2011. [Citace: 20. Únor 2013.] <http://www.kulturistika.ronnie.cz>.
- RODRIGUEZOVÁ, JUDITH. 2008. *Velký průvodce dietami*. Bratislava : Nakladatelství Slovart, ISBN 978-80-7391-142-3.
- SKOLNIK, HEIDI a CHERNUS, ANDREA. 2011. *Výživa pro maximální sportovní výkon*. Praha : Grada Publishing, a. s., ISBN 978-80-247-3847-5.
- STACKEOVÁ, DANIELA. 2012. *Fitness programy, teorie a praxe - metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha : Nakladatelství Galén, ISBN 978-80-7262-541-3.
- STRUNECKÁ, ANNA a PATOČKA, JIŘÍ. 2011. *Doba jedová*. Praha : Nakladatelství Triton, ISBN 978-80-7387-469-8.
- TOŠOVSKÁ, LIBUŠE. 2013. Studijní obory střední školy. *Obchodní akademie a Vyšší odborná škola Příbram*. [Online]. [Citace: 21. Březen 2013.] <http://www.oapb.cz>.
- VOKURKA, MARTIN a HUGO, JAN. 2006. *Velký lékařský slovník*. Praha : Maxdorf, ISBN 80-7345-105-0.
- VYSEKALOVÁ, JITKA. 2006. *Marketing*. Praha : Fortuna, 80-7168-979-3.
- WHITNEY, CATHERINE a D'ADAMO, PETER. 1997. *Výživa a krevní skupiny*. Dolní Bojanovice : Lelka,.
- WILHELM, ZDENĚK. 2010. *Stručný přehled fyziologie člověka pro bakalářské studijní programy*. Brno : Masarykova universita - Lékařská fakulta, ISBN 978-80-210-5283-3.
- WYKES, MAGGIE a GUNTER, BARRIE. 2004. *The Media and Body Image*. London : SAGE Publications, ISBN 978-0761942481.

12 Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1 - Písemný dotazník

Příloha 2 – Inbody 720