

Abstrakt

Název: Redukční dieta u sportujících žen

Vymezení problému:

Práce se zabývá problematikou redukce hmotnosti u pravidelně sportujících žen. Teoretická část diplomové práce obsahuje základ biochemie, fyziologie a metabolismu člověka. Vysvětluje pojem aktivní, neboli zdravý způsob života a poukazuje na manipulační praktiky masmédií, které mohou ovlivnit racionální výběr potravin moderní populace. Praktická část je věnována vyhodnocení ankety, pozorování a rozhovoru s probandky, které se výzkumu účastnily. Zahrnuje výsledky výzkumu o manipulačních praktikách a výživové doporučení, které je v souladu s racionální výživou a zároveň zefektivní redukční dietu.

Cíle Zjistit nejčastější chyby při redukci tělesné hmotnosti u sportujících žen, posoudit kvalitu informací o výživě získaných z médií, posoudit jejich dostupnost a odkrýt chyby, kterých se ženy dopouštějí v důsledku mediální manipulace.

Metody: Výzkum probíhal formou rozhovoru a ankety. Anketa byla rozdána 100 ženám, s kterými jsem anketu vyplnila, abych měla jistotu, že rozumí otázkám. Ženy byly ve věku mezi 18-50 lety. Většina se zajímá se o zdravý životní styl. Ze 100 žen jsem vybrala 10, které souhlasily se spoluprací a aktuálně držely redukční dietu. Těchto 10 žen si zapisovaly po dobu 1 týdne své jídelníčky, které jsem následně vyhodnotila za pomoci programové analýzy Vilikuse.

Výsledky: Častou chybou se ukázala nevhodná energetická bilance ve smyslu nízkého příjmu energie, v některých případech až na pouhých 37% předpokládané denní energetické potřeby, což má za následek zpomalení metabolismu, snížení bazálního metabolismu a takzvaný jojo efekt.

Ženy byly ovlivněny neodbornými a často chybnými informacemi z komerčních médií, z průzkumu vyplývá, že je médii ovlivněno až 88% žen, které byly často obětí i mediální manipulace, která je cílená na koupi konkrétních potravin nebo výživových doplňků.

V jídelníčcích byl zjištěn nedostatek mikroživin, především vitamínu B6 a B2 a některých minerálních látek, nedostatečný příjem vlákniny (v průměru 26% DDD) a nesprávný trojpoměr makroživin, který měl přibližně tento charakter: 45% - 35% - 25% (sacharidy, tuky,

bílkoviny). Nejčastější chybou byl vysoký příjem sacharidů na úkor proteinů. Rovněž byl často pozorován nesprávný poměr tuků s nedostatkem polynenasycených mastných kyselin a nevhodným poměrem omega 3 a omega 6 mastných kyselin.

Klíčová slova: výživa, sport, žena, základní zdroje potravy, metabolismus, jídelníček, redukce tělesné hmotnosti, manipulační praktiky médií