



DIETA PRO LIDSTVO

PhDr. T. Starnovská

METEOROLOG

- „Chov dobytka ovlivňuje globální oteplování jen málo,“ tvrdí meteorolog Ladislav Metelka, který je členem Mezinárodního panelu pro klimatické změny (IPCC).
- Uvádí, že zemědělství se podílí na klimatických změnách nikoli vypouštěním metanu, ale produkcí oxidu uhličitého, vznikajícího při spalování fosilních paliv.
- „Metan sice způsobuje větší skleníkový efekt než oxid uhličitý, pokud se však dostane do atmosféry, samovolně se po určité době – za měsíce až roky – změní na CO₂.
- Krávy jsou býložravci, a aby tráva mohla vyrůst, nejdříve se musí z atmosféry odčerpat určité množství CO₂ a fotosyntézou přeměnit na rostlinnou hmotu. Do atmosféry se tedy jen vrací to, co se z ní muselo předtím odčerpat, aby vyrostlo krmení,“ vysvětluje meteorolog.
- Právě v tom tkví podstatný rozdíl oproti fosilním palivům. „Metan a CO₂ kolují v uzavřeném cyklu, kdežto uhlí, ropa a další fosilní zdroje energie ležely stamiliony let pod zemí. Lidé je vykutají a přidávají do cyklu,“ porovnává Metelka.

PRODUKCE MASA CELOSVĚTOVĚ (2018)

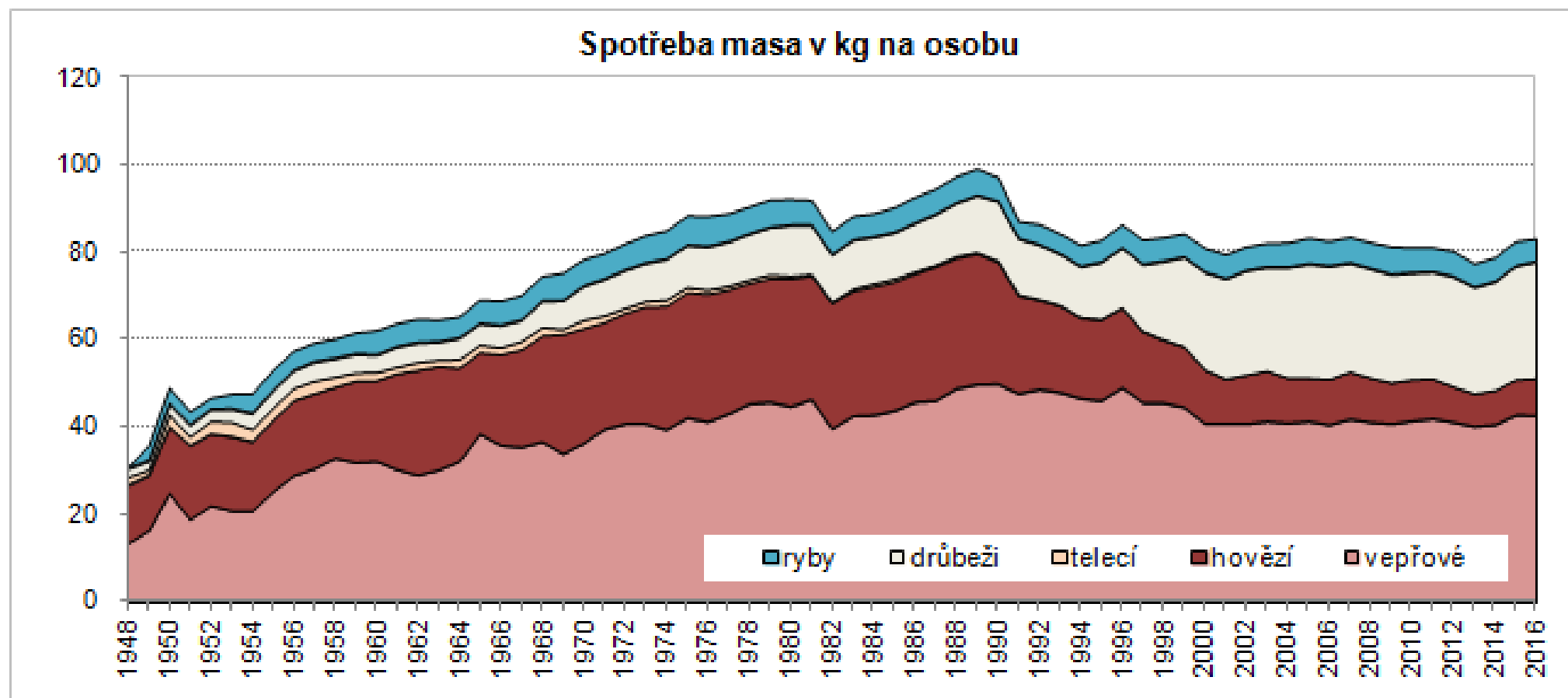
- Hovězí maso 69 443,7 tisíc tun
- Vepřové maso 119 962,1 tisíc tun
- Drůbeží maso 122 899,6 tisíc tun

AGRÁRNÍ VERSUS EKOLOGICKÝ

(MZE)

- Průměrný Němec spořádá za rok 87 kilogramů masa.
- Čech 80, týdně tedy zhruba 1,5 kilogramu, a rozhodně by neměl být střídmejší kvůli tomu, aby se snížily emise skleníkových plynů, zdůrazňuje český agrární ministr Jakub Šebesta.
- „Za posledních dvacet let u nás stavy skotu poklesly o dvě třetiny.
- Spotřeba hovězího masa se od roku 1989 snížila ze zhruba třiceti kilogramů na obyvatele za rok na současných deset kilogramů.“
- Bylo by to v příkrém rozporu s kroky, kterými stát podporuje udržení stavů dojného skotu.

<https://www.czso.cz/csu/xj/spotreba-potravin-1948-az-2016-v-grafech>



AGRÁRNÍ KOMORA

- Poptávka nejen po mase celosvětově stoupá s tím, jak se rozrůstá lidská populace.
- Zemědělci a potravináři na to reagují,“ říká Jiří Felčárek z Agrární komory.
- Pro omezení negativních vlivů na klima by bylo prospěšnější využít kapacity zemědělství pro lepší využívání obnovitelných zdrojů.
- „A nejde jen o biopaliva nebo spalování biomasy. Mnohem víc by se daly využívat sláma a dřevo jako stavební materiál,“ uvažuje Felčárek.

OMEZENÍ RÝŽE

- Rýžová pole produkují metan, o omezení rýže však není řeč?

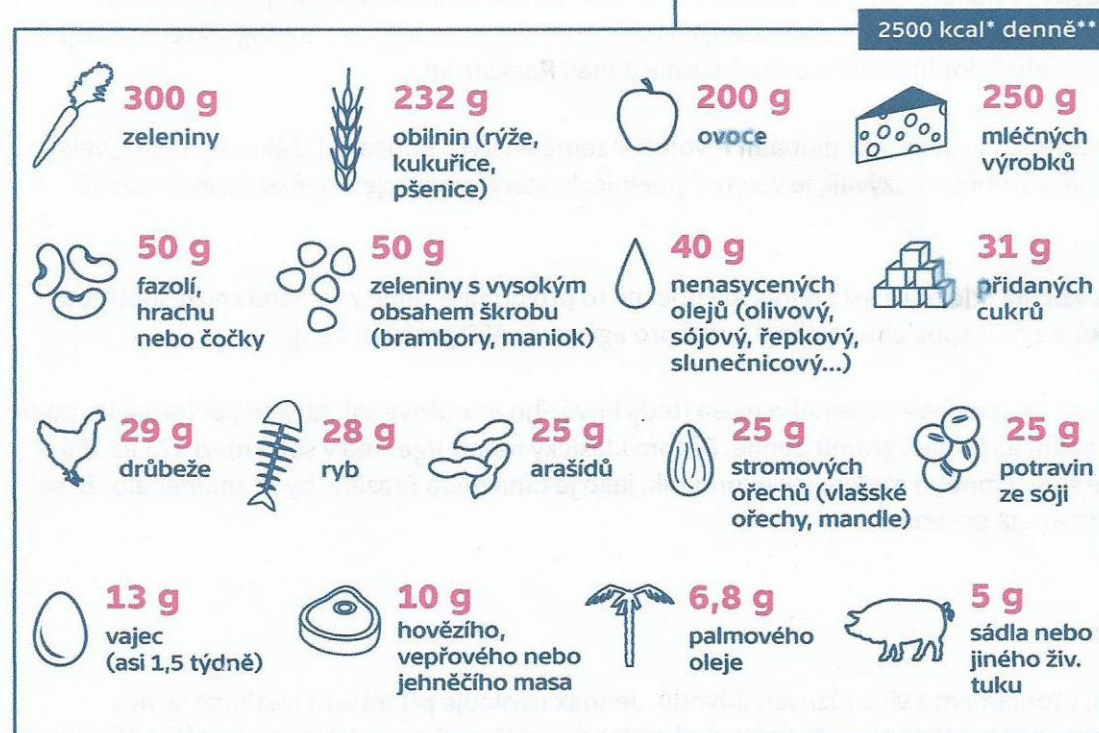


Dieta pro lidstvo - Lancet



Jídelníček, který pomůže planetě i vašemu zdraví

Vědci navrhnou značné změny v produkci potravin i stravovacích návycích. Má to pomoci zajistit, aby roku 2050 mohlo asi 10 miliard obyvatel Země žít udržitelným způsobem. Předpovídají, že s takovým jídelníčkem by se dalo předejít 11,6 milionu předčasným úmrtím.



*kcal=1000 kalorií;

**Průměrná energie, kterou potřebuje sedmdesátikilový muž, šedesátikilová žena ve věku kolem třiceti let, pokud vykonává střední nebo vysokou tělesnou aktivitu.

Zdroj: Lancet

BÍLKOVINY

- V přívodu bílkovin nerozhoduje jejich původ.
- Rozhoduje jejich složení a zastoupení EAK. Podle zastoupení EAK ve stravě se řídí i využitelnost jiných.
- K pokrytí odpovídající potřeby aminokyselin celkově množství „směsných“ bílkovin musí být vyšší, než bílkovin s vysokou biologickou hodnotou.
- **Rubnerův zákon limitní aminokyseliny** říká, že využití aminokyselin z přijatých bílkovin závisí na obsahu **nejméně zastoupené** esenciální aminokyseliny.
- Limitní aminokyselinou se může stát **libovolná esenciální aminokyselina**, pokud je její zastoupení ve stravě nedostatečné.
- Nejčastěji to bývá **lysin**, kterého je málo v obilovinách a **methionin**, který je málo zastoupen v luštěninách. Při nedostatku methioninu se esenciální aminokyselinou stává i **cystein**.

29g drůbeže,
28g ryb,
10g hovězího

	<u>VĚK (ROKY)</u>	<u>19 - 24</u>	<u>25 - 50</u>	<u>51 - 64</u>	<u>65 a více</u>
<u>DOPORUČENÁ DENNÍ</u> <u>DÁVKA Fe</u>	<u>Muži</u>	<u>10 mg/den</u>			
	<u>Ženy</u>	<u>15 mg/den</u>		<u>10mg/den</u>	
ZDROJE	MNOŽSTVÍ POTRAVINY PRO DANOU SKUPINU PRO SPLNĚNÍ DDD Fe				
Kuřecí játra	Muži	111g			
	Ženy	167g		111g	
Hovězí játra	Muži	204g			
	Ženy	306g		204g	
Kuřecí prsa	Muži	1351g			
	Ženy	2027g		1351g	
Krůtí prsa	Muži	833g			
	Ženy	1250g		833g	
Vepřová kýta	Muži	1299g			
	Ženy	1948g		1299g	
Hovězí maso zadní	Muži	649g			
	Ženy	974g		649g	
Tuňák, Treska	Muži	980g			
	Ženy	1470g		980g	
Losos	Muži	2941g			
	Ženy	4412g		2941g	

Čočka velkozrnná	Muži	133g	
	Ženy	199g	133g
Fazole hnědé	Muži	200g	
	Ženy	300g	200g
Hrách	Muži	226g	
	Ženy	339g	226g
Kešu ořechy	Muži	150g	
	Ženy	225g	150g
Tofu	Muži	187g	
	Ženy	280g	187g
Špenát	Muži	369g	
	Ženy	553g	369g

29g drůbeže,
28g ryb,
10g hovězího

VĚK (ROKY)	19 - 24	25 - 50	51 - 64	65 a více
DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA Ca	1000 mg/den			
DDD Bílkovin	0,8 g/kg/den			
ZDROJE	MNOŽSTVÍ POTRAVINY PRO DANOU SKUPINU PRO SPLNĚNÍ DDD Ca			
	OBSAH BÍLKOVIN v daném množství	OBSAH VLÁKNINY v daném množství		
MLÉKO POLOTUČNÉ	825g			
	27,5g B	X		
SÝR EIDAM 30%	137g			
	37g B	X		
JOGURT BÍLÝ SELSKÝ HOLLANDIA 3,5%	800g			
	30g B	2,4g		
TVAROH POLOTUČNÝ PRŮMĚR	1000g			
	100g B	X		
SARDINKY V OLEJI	241g			
	57g B	X		

ŠPENÁT, BROKOLICE	953g	
	32g B	29g
MÁK MODRÝ	73g	
	15g B	18g
CHIA SEMÍNKA	158g	
	32g B	55g
MOŘSKÉ ŘASY	167g	
	29g B	42,5g

bílkoviny
energie

1,2 g/kg/den
30 kcal/120 kJ/kg/den

Hmotnost osoby	Denní potřeba bílkovin	Denní potřeba energie
60 kg	72 g	1 500 kcal
70 kg	84 g	1 750 kcal
80 kg	96 g	2 000 kcal
90 kg	108 g	2 250 kcal
100 kg	120 g	2 500 kcal

Výživný faktor	19-59				Dospělí			
	Lehká zátěž		Střední zátěž		60 -		Těhotné	Kojící
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy		
Energie MJ	10,0	9,2	10,9	10,0	8,4	8,0	10,0	10,0
Energie Kcal	2400	2200	2600	2400	2000	1900	2400	2400
Bílkoviny g	68,0	63,0	70,0	65,0	65,0	65,0	80,0	80,0
Tuky g	70,0	65,0	75,0	70,0	55,0	55,0	75,0	75,0
Kyselina linolová g	8,0	7,0	9,0	8,0	8,0	8,0	9,0	9,0
Vápník mg	1000,0	1000,0	1000,0	1000,0	1000,0	1000,0	1500,0	2000,0
Hořčík mg	400,0	400,0	400,0	400,0	350,0	350,0	400,0	450,0
Železo mg	10,0	15,0	15,0	16,0	12,0	12,0	20,0	20,0
Jód µg	200,0	200,0	200,0	200,0	180,0	180,0	230,0	260,0
Zinek mg	14,0	12,0	14,0	12,0	12,0	12,0	14,0	14,0
Fosfor mg	1000,0	1000,0	1000,0	1000,0	1000,0	1000,0	1500,0	1800,0
Selen µg	55,0	55,0	55,0	55,0	55,0	55,5	55,0	70,0
Vitamin A mg	1,0	0,9	1,0	1,0	1,0	1,0	0,8	1,2
Vitamin D µg	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	10,0	10,0
Vitamin E mg	14,0	12,0	14,0	12,0	12,0	12,0	14,0	18,0
Vitamin K µg	75,0	65,0	75,0	65,0	80,0	65,0	75,0	65,0

Vitamin B ₁ mg	1,1	1,0	1,3	1,1	1,2	1,1	1,5	1,4
Vitamin B ₂ mg	1,6	1,4	1,4	1,8	1,4	1,6	1,6	1,8

ZDROJE

- BLÁHA P., VIGNEROVÁ J., RIEDLOVÁ J., KOBZOVÁ J., KREJČOVSKÝ L., BRABEC M., HRUŠKOVÁ M. 2006: 6. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001, Česká republika. PřF UK v Praze a SZÚ, Praha 2006
- Marcela Dofková, Marie Jakubiková, Jiří Ruprich [Odhad přívodu makronutrientů u dospělé populace v ČR](#), SZÚ
- eagri.cz/public/web/file/593372/Znaceni_GDA_MZe.pdf
- SPV, Referenční hodnoty pro příjem živin (DACH), SPV, Praha, 2011