

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Karin KOLLÁROVÁ

VÝZNAM A VYUŽITÍ DĚLENÉ STRAVY V
GASTRONOMII

IMPORTANCE AND USAGE OF DIVIDED DIET IN GASTRONOMY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Helena Velichová, Ph, D.

Brno, 2017

Jméno a příjmení autora: Karin Kollárová
Název bakalářské práce: Význam a využití dělené stravy v gastronomii
Název bakalářské práce v AJ: Importance and usage of divided diet in gastronomy
Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a turismus
Vedoucí bakalářské práce: Ing. Helena Velichová, Ph, D.
Rok obhajoby: 2017

Anotácia:

Predložená bakalárska práca sa zaoberá problematikou delenej stravy ako súčasného fenoménu stravovacieho systému vo svete, nakoľko je vidieť že svet v globálnom merítku postihujú civilizačné choroby, ako napr. obezita, diabetes, ktoré negatívne vplyvajú na rozvoj spoločnosti. Preto je potrebné aby do popredia vystupovali také aktivity v stravovaní, ktoré budú v pozitívnej miere ovplyvňovať rozhodovanie jedincov na správne nasmerovanie v ich zdravej výžive. Správne stravovanie je potrebné hlavne z hľadiska fyzickej ako aj psychickej kondície, ktorá vo výraznej miere vytvára predpoklady na plnohodnotný život. Bakalárska práca je rozdelená do dvoch rovín. Prvá časť má teoretický charakter, v ktorej bude definovaná problematika súčasných alternatívnych výživových smerov vo svete, s osobitným zameraním na delenú stravu. Druhá časť má praktický charakter so zameraním na kvantitatívny prieskum, v rámci ktorého sa chce zistiť, aké sú postoje respondentov na zásady delenej stravy, v druhej časti praktickej kapitoly budú navrhnuté jednotlivé jedálnečky, ktoré v celkovej miere môžu napomôcť v správnom nasmerovaní jedincov k prechodu na novú formu stravovania.

Annotation:

The presented bachelor work deals with issues of shared meals as the current phenomenon catering system in the world because you can see the world on a global scale affects civilization diseases such as. obesity, diabetes, negatively affect the development of society. Therefore, it

is necessary that the foreground featured such activities in diet that will positively affect the rate of individuals deciding on the correct alignment of their healthy diet. Proper nutrition is needed especially in terms of physical as well as mental condition, which to a large extent creates the prerequisites for a fulfilling life. Bachelor thesis is divided into two levels. The first part is theoretical in nature, which will be defined problems existing alternative dietary directions in the world, with a special focus for more food. The second part of a practical nature, focusing on quantitative research, within which wants to find out what are the attitudes of respondents to the principle of shared meals, in the second part practical chapters will be proposed each Jedálňičky that the overall level can help in the proper orientations of individuals to transition to a new form of catering

Kľúčové slová:

Zdravie, výživa, alternatívne výživové formy stravovania, delená strava

Key words:

Health, nutrition, alternative forms of dietary meals, divided food

Prehlasujem, že som bakalársku prácu *Význam a využití dělené stravy v gastronomii* vypracovala samostatne pod vedením *Ing. Helena Velichová, Ph. D.* a uviedla v nej všetky použité literárne a iné odborné zdroje v súlade s aktuálne platnými právnymi predpismi a vnútornými predpismi Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brne dňa 30.3.2017

.....

Na tomto mieste by som rada poďakovala paní Ing. Helena Velichová, Ph, D. za cenné informácie, ktoré mi dopomohli ku vzniku bakalárskej práce. V neposlednom rade chcem poďakovať rodine za podporu.

OBSAH

ÚVOD	7
I. Teoretická časť	10
1 ALTERNATÍVNE VÝŽIVOVÉ SMERY	11
1.1 Zdravie a výživa.....	11
1.2 Alternatívne smery vo výžive človeka.....	12
2 Charakteristika delenej stravy.....	17
2.1 Princípy delenej stravy.....	21
2.2 Výhody a nevýhody delenej stravy.....	25
II. Praktická časť	29
3 KVANTITATÍVNY PRIESKUM V OBLASTI DELENEJ STRAVY	30
3.1 Ciele a metodika kvantitatívneho prieskumu.....	30
3.2 Hodnotenie a výsledky prieskumu v oblasti delenej stravy.....	31
3.3 Formulácia záverov z prieskumu	45
3.4 Návrh stravovania podľa delenej stravy	47
ZÁVER	53
POUŽITÉ ZDROJE	55
ZOZNAM OBRÁZKOV, GRAFOV A TABULIEK	58
PRÍLOHY	59

ÚVOD

Jedným z najpodstatnejších vzťahov, ktoré pôsobí na vonkajšie prostredie je práve výživa a vhodne zvolená strava. Za najpodstatnejšiu sa javí správne zvolená strava hlavne v období vývoja a rastu jedinca. Takto vhodne zvolená strava má postupný vývoj. Keby sme sa chceli pozrieť podrobnejšie, tak správne ovplyvnenie telesného a duševného vývoja dieťaťa začína od jeho počatia, narodenia, neskôr taktiež pri povinnej školskej dochádzke až po jeho dospievanie. Nesprávne nastolená strava a prísun živín, či už v nízkej miere, ale taktiež pri jeho nadbytku môže mať negatívne dopady na jeho celkový zdravotný stav, ktorý v prevažujúcej miere ovplyvní dopad na jeho duševný, ako aj telesný vývoj (Frančková – Odehnal – Pařízková, 2000).

Ako uvádza Maradová (2005), skladba prijímanej stravy vo výraznej miere ovplyvňuje fungovanie ľudského organizmu z telesnej a duševnej stránky. Vhodne zvolená strava podporuje a poskytuje ľudskému telu látky a živiny, ktoré podporujú regeneráciu telesnej stavby, tvorbu nových tkanín, ktoré nahrádzajú opotrebované, a teda zabezpečuje správne fungovanie teda, a zároveň sú zdrojom energie zabezpečujúce každodenné činnosti človeka.

Zdravie človeka neovplyvňuje len energetická zložka prijímanej stravy, ale zároveň aj jej celkové množstvo. Z biologického a fyziologického hľadiska má nesprávne zloženie stravy vo výraznej miere vplyv na vznik rôznych zdravotných problémov. Na jednej strane ovplyvňuje energetická hodnota, ale na strane druhej stojí hodnotiace kritérium aj biologická hodnota stravy, to znamená množstvo a celkový pomer jednotlivých dôležitých výživových látok v prijímanej strave. Medzi najdôležitejšie zložky, ktoré jedinec potrebuje sú hlavne sacharidy, tuky, bielkoviny a taktiež stopové prvky vitamínov a minerálnych látok (Hrubý, 1996).

Sme toho názoru, že výživa patrí medzi základné potreby v rámci životného cyklu jedinca, prostredníctvom ktorej vzniká určitá prevencia jeho zdravotného stavu. Na základe správne nastolenej a vyváženej stravy môže mať na osobu pozitívny vplyv, nakoľko sa mu môže predĺžiť dĺžka života, telesná odolnosť a výkonnosť, ako aj psychické vyrovnanie.

V rámci problematiky zdravia a výživy hrá významnú úlohu aspekt stravovacích návykov, nakoľko v odborných kruhoch sa stále viac počúť o vplyve stravovacích návykov na samotné zdravotné stavy jednotlivcov a tým aj celej populácie. Sme svedkami rozličných názorov a apelácie lekárov a odborníkov na výživu, že v súčasnom globalizovanom svete vzniká veľmi veľa nástrah, ktoré nám prinášajú chronické ochorenia, čo má priamy súvis na oblasť miery a hodnoty príjmu potravy.

Pre moderný svet je charakteristické, že existuje nadbytok potravín, a to ľahšia dostupnosť na trhu, čo má za následok smerovanie do nerovnomerného a nevyváženého životného štýlu spoločnosti. Dôležité je aby si spoločnosť, teda priamy spotrebiteľia vedeli rozumne vybrať zdraviu prospešné potraviny, čím by sa zvýšil dopyt po zdravých potravinách a tým by sa zvýšil aj tlak na výrobcov, že o nezdravé a energeticky nevhodné potraviny nie je záujem. Človek sa zlým potravinám nevyhne, stretáva sa s nimi na každom kroku, od rôznych rýchlo občerstvení až po jednotlivé obchodné reťazce, preto je spoločensky prospešné vyvíjať tlak na celkový potravinový trh, čím sa dosiahne posilňovanie zdravia jedincov a tým aj celej spoločnosti (Středa - Marádová – Zima, 2010).

Špecifickou životnou etapou v kontexte stravovania a výživy je dospievanie jedincov, v rámci ktorej je potreba zabezpečenia vysokej miery živín spolu so zodpovedajúcou kvalitou. Jednotliví odborníci na danú problematiku sú toho názoru, že výskyt neinfekčných ochorení ako napr. obezita, srdcovo – vaskulárne ochorenia sa častejšie vyskytujú u ľudí, ktorí nepodchytili svoje správne stravovacie návyky v období rannej adolescencie až po dospelosť. To znamená pokiaľ je dieťa vedené k správne stravovaniu so všetkými živinami, ktoré sú pre jeho telo potrebné, tak je nižšia miera v dospelosti, že bude niektorou z týchto chorôb v dospelosti trpieť (Taliánová – Řeřuchová – Slaninová, 2012).

Vo svojej podstate celý život si jedinec osvojuje stravovacie návyky. Začína to jeho narodením, kedy je odkázaný na starostlivosť rodiny, kde základnú úlohu zohráva väčšinou matka a potom sú to ďalší členovia najbližšieho príbuzenstva. Taktiež veľmi silnou súčasťou je obdobie školskej dochádzky, kedy začínajú do popredia vstupovať a ovplyvňovať jedinca rôznorodé subjekty ako napr. škola, jednotliví pedagógovia, ale aj spolužiaci a kamaráti. Taktiež nemenej dôležitým aspektom sú vonkajšie podnety, ktoré môžu mať vplyv na

stravovacie návyky, môžeme sem zaradiť napr. chorých rodinných členov, príbuzných a pod. V tejto životnej etape je zároveň dôležité školské stravovanie, ktoré v podstate učí deti ako správne konzumovať, že strava je základom ich výživy a pod. Školské stravovanie sa podieľa prevažne jednou tretinou dennej odporúčanej výživy adolescentov (Keresteš, 2011).

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ALTERNATÍVNE VÝŽIVOVÉ SMERY

Výživa má nezastupiteľné miesto v živote každého jedinca. Je jeho súčasťou už od narodenia, na základe čoho sa chce dosiahnuť jeho fyziologický, psychický a sociálny vývoj. Výživa a spôsob stravovania patrí k základným prvkom zdravého životného štýlu, práve stravovanie v posledných rokoch dozrieva do štádia, kedy môžeme vidieť veľký rozmach rôznych alternatívnych štýlov stravovania, ktoré pre mnohých ľudí znamená ich životnú cestu.

1.1 Zdravie a výživa

Postmoderná doba je charakteristická, že spoločnosť je ovplyvňovaná radou faktorov, ktoré vedú k rozvoju a návykom nezdravého a nesprávneho spôsobu stravovania. Vyspelé demokratické štáty ponúkajú možnosti stravovania, v ktorých sa považuje strava za akýsi spôsob dobíjania energie, ale zároveň aj ako spoločenskú udalosť, prípadne psychický pôžitok, ktorým jedinec uspokojuje svoje vlastné túžby na základe chuti, vône a vzhľadu. Nevhodné nastavené stravovacie návyky, ktoré môžeme špecifikovať prostredníctvom vysokého prijímania bohatej energetickej stravy, vysokej konzumácie jednoduchých sacharidov a taktiež tukov, pričom na druhej strane je telo ochudobnené o vlákninu a iné potrebné látky pre život, prinášajú so sebou riziko vzniku veľmi veľkých závažných ochorení. Dôležitou úlohu v tejto dobe, a pri vzniku zdravotných problémov hrajú hlavnú úlohu hlavne: stúpajúce preferencie stravovania typu fast food, ktorá sa považuje za obľúbenú pozíciu stravovania mladých ľudí, nepravidelnosť stravovania s veľkými časovými odchýlkami, znížená celková miera telesnej aktivity v celej spoločnosti, pričom nemôžeme taktiež zabúdať, že významnú úlohu hrá aj hektická doba plná stresu (Maradová, 2005).

Sme toho názoru, že samotná strava tvorí 70% základ života človeka. Podľa jej správneho nastavenia je možné konštatovať, či človek prijíma dostatočné množstvo energeticke vyváženej a zdraviu prospešnej stravy. Na druhej strane nám ostáva zvyšných 30%, ktoré by mala tvoriť telesná aktivita, ktorá sa podieľa na správnom metabolickom fungovaní tela a nemenej dôležitou súčasťou je pravidelný odpočinok.

1.2 Alternatívne smery vo výžive človeka

Alternatívne alebo moderné výživové smery sa charakterizujú ako stravovacie návyky, ktoré nie sú v prevažujúcej miere založené na poznatkoch z vedeckých a odborných kruhov. Vo svojej podstate ide o koncepcie, na ktoré vplyvajú rôzne aspekty o tom ako by sme sa mali stravovať, ide hlavne o emócie, tradície, rôzne predstavy až po filozofické a náboženské presvedčenie. Samotný pojem alternatívne, môže u ľudí vyvolávať rôzne predstavy, a každý jedinec si to môže vysvetľovať rôznymi spôsobmi, napr. pre niekoho to môže znamenať s stravu, ktorá neobsahuje škodlivé látky, pre iných zasa diétu obohatenú o výživové doplnky, alebo o jedlo pripravované čisto len z biopotravín. Vo všeobecnosti by sme mohli povedať, že alternatívna výživa sa od bežnej stravy odlišuje hlavne zložením potravín, tak isto jej spracovaním a pod. Priaznivci, ktorí sa stravujú podľa týchto smerov, zachádzajú až tak ďaleko, že skôr ako by im jedlo malo pomáhať, tak naberá opačný efekt a časom je pre ich telo zdraviu nebezpečný (Martinča, 2015).

Medzi súčasné moderné výživové smery by sme mohli zaradiť: *sacharidové vlny*, *surová strava*, *paleo diéta*, *stravovanie podľa krvných skupín*, *vegetariánstvo*, *vegánstvo* a *delenú stravu*, ktorá bude rozobratá v samostatnej podkapitole.

A) Surová strava

Surovú stravu, medzi ktorú sa zaraďuje živá strava, vitariánstvo alebo raw food by sme mohli charakterizovať ako filozofiu, ktorej podstatou je konzumáciu všetkých potravín v ich pôvodnej podobe (ovocie, zelenina, orechy). Potraviny sa konzumujú v surovom stave, a to buď čerstvé, prípadne sušené, mixované, odšťavené a pod. Základným faktom je, že pri tomto type človek nekonzumuje potraviny, ktoré boli tepelne upravené nad 42 až 45 °C. Napr. ľudia, ktorí preferujú raw food, odmietajú potraviny, v ktorých sú pridané rôzne látky, ako konzervanty, dochucovadlá, emulgátory a pod. (Kenton, 2007).

Hýžová (2011) definuje 5 základných princípov stravovania podľa surovej stravy:

1. jedinec by mal jesť len potraviny, ktoré sú enzymaticky živé, čo znamená že ľudské telo spracováva tieto potraviny na základe enzýmov. Enzymaticky aktívne potraviny vo svojej podstate pomáhajú telu s trávením.

2. jedinec by mal jesť len čistú organickú stravu, takto označované potraviny by mali obsahovať len zložky, ktoré sú organicky vypestované.
3. človek by mal jesť vegánsku stravu, ktorá nemôže obsahovať produkty živočíšneho pôvodu. Výnimku tvoria len stúpenci raw stravy, ktorý vo svojom jedálničku majú povolenú konzumáciu surového mäsa a rýb.
4. jedinec by mal pravidelne prijímať ovocie a zeleninu vo forme štiav, pričom sa zároveň uvádza, že istou alternatívou môže byť konzumácia tzv. smoothies, čo znamená kombinácia rozmixovanej zeleniny a ovocia.
5. osoba, ktorá preferuje surovú stravu by mala dodržiavať pravidlá kombinácie potravín, pričom sa vo všeobecnosti hovorí, že kombinácia rozdielnych druhov potravín je buď prospešná, alebo na druhej strane narušuje celkové zdravie. Tento princíp odkazuje na formu delenej stravy.

Autor Russo (2012) vymedzil určité odlišnosti surovej stravy od iných alternatívnych výživových smerov, medzi ktoré zaraďuje hlavne: podiel vitamínov, enzýmov, minerálnych látok je podstatne vyšší, v surovej podobe sa zachováva viac prirodzenej štruktúry, zachovanie enzýmov v potravinách, nakoľko sa nestrácajú tepelnou úpravou, vyššia odolnosť jedinca voči rôznych ochoreniam a infekciám.

Na druhej strane konzumácia surovej stravy nesie v sebe aj určité riziká. Ide hlavne o nedostatok príjmu vitamínu B₁₂ do tela človeka, pričom v nadväznosti na zníženú mieru koncentráciu triacylglycerolu a celkového podielu cholesterolu v krvnej plazme má za následok zdravotné komplikácie (Koebnick – Garcia - Dagnelie 2005).

Ako môžeme vidieť, tak systém stravovania podľa princípov surovej stravy v spoločnosti stále narastá, ale na druhej strane ide skôr o sprostrenie jedálnička jednotlivých jedincov. Neoddeliteľným faktorom však zostáva, že vo všeobecnosti je strava, ktorá nie je tepelne upravená, a konkrétne zelenina horšie stráviteľná, postupne môže dochádzať k problémom s nadúvaním, a kŕčovými stavmi v oblasti brucha.

B) Stravovanie podľa krvných skupín

Tento moderný výživový smer je charakterizovaný ako stravovanie ľudí, na základe ich krvných skupín. Toto stravovanie vychádza zo zásady, že každý človek má špecifickú krvnú skupinu, ktorá obsahuje genetické informácie o strave a správania našich predkov. Vedú sa odborné diskusie, na základe ktorých vyšli hypotézy, že lektíny v prijímanej strave reagujú na látky krvných skupín a z celkového hľadiska môžu mať negatívne dopady na samotný zdravotný stav človeka. Vo všeobecnosti sa rozlišujú štyri krvné skupiny: A, B, AB a 0, pričom prostredníctvom každej skupiny sa vymedzujú potraviny, ktoré sú pre ne neutrálne, povolené a zakázané, pričom ovplyvňujú ich negatívny alebo pozitívny vplyv na organizmus (Lederer, 2000).

Wang a Garcia (2014) bližšie špecifikuje odporúčania pre jednotlivé krvné skupiny:

- 1. Krvná skupina A:** nazývaná ako poľnohospodárska, typický pôvod bol určený pre ázijskú oblasť. Typické pre túto krvnú skupinu je, že jedinci majú citlivý tráviaci systém, častejšie sa u nich vyskytujú srdcovo cievne choroby, ako aj cukrovka, rakovina a infekčné ochorenia. Ako vhodné potraviny sa označujú: jogurty, mäso s hydiny, ryby, ako aj nízkoúčinné kyslé výrobky. Medzi nevhodné potraviny sa zaraďujú: plnotučné výrobky z mlieka, vajcia. Jedinci by mali v prevažujúcej miere konzumovať potraviny, ktoré neprešli tepelnou úpravou.
- 2. Krvná skupina B:** ľudia s touto krvnou skupinou pochádzajú z oblasti dnešného Pakistanu a Indie. Typickým bol pre nich kočovný systém života, nakoľko ich trasy smerovali cez stepi, a preto ich potrava pochádzala hlavne z chovu dobytka. Strava by preto mala byť pestrá so zameraním na rastlinnú, ako aj živočíšnu stravu, nakoľko táto krvná skupina má výborne adaptačné schopnosti.
- 3. Krvná skupina AB:** tzv. hybrid, sa zaraďuje medzi najmladšie krvné skupiny, a taktiež medzi najvzácnejšie, nakoľko len 5% celkovej populácie na Zemi sa narodí s touto skupinou. Potraviny, ktoré sa neodporúčajú konzumovať skupinám A aj B, sú zároveň nevhodné aj pre skupinu AB. Najzávažnejšími poruchami, ktorými trpia ľudia sú hlavne problematika tráviaceho traktu, a nízka miera schopnosti prispôbovať sa zmenám v okolí.
- 4. Krvná skupina 0:** tzv. lovec. Ide o krvnú skupinu, ktorá je z historického hľadiska najstaršia. Typickými znakmi pre ľudí s danou krvnou skupinou je veľká odolnosť

tráviaceho a imunitného systému. Za slabosti sa považujú hlavne časté problémy so štítnou žľazou a pomalší metabolizmus. Hlavným prvkom jedálneho lístka by mali byť živočíšne bielkoviny a v obmedzenej miere sa do poručuje konzumovať obilniny. Na druhej strane by sa títo ľudia mali vyhýbať hlavne pšeničnému lepku, kukurici, mliečnym výrobkom a vajciam.

Vo všeobecnosti môžeme konštatovať, že zatiaľ sme sa nestretli so žiadnymi pozitívnymi dopadmi tejto stravy. Odporúčame, aby táto diéta nebola aplikovaná dlhodobo, nakoľko keď sa vylúčia isté druhy potravín, tak to môže mať za následok absenciu niektorých druhov vitamínov a minerálnych látok

C) Paleolitická (Paleo) diéta

Paleo diéta sa charakterizuje ako diéta, ktorá je založená na konzumácii potravín typických pre našich predkov z obdobia paleolitu. Všetko jedlo by sa malo získavať prirodzenou cestou z prírody, nakoľko telo je z historického pohľadu, na takto nastavenú stravu geneticky naprogramované. Zástancovia danej diéty hovoria, že ľudský organizmus sa v modernej dobe stále neprispôbil na konzumáciu obilnín, pretože nie sú také výživné ako produkty pochádzajúce zo živočíchov a zároveň je pre ne charakteristické, že obsahujú veľké množstvo energie, ktoré nie je schopné telo využiť, a preto sa ukladajú do tukových zásob. Základným problémom u obilnín je ten, že obsahujú taktiež veľké množstvo lektínov, gluténu a fytátov, pri ktorých dochádza v odborných kruhoch k diskusiám, nakoľko sa považujú za zdroj príčin civilizačných ochorení (Lindeberg, 2003).

Tabuľka 1: Prehľad faktov o Paleolitickej diéte

<i>Odporúčané potraviny</i>	<i>mäso, zelenina, orechy, ovocie, živočíšne tuky</i>
<i>Podmienené potraviny</i>	<i>fermentované mliečne výrobky, solanínová zelenina, zemiaky</i>
<i>Nevhodné potraviny</i>	<i>obilniny, strukoviny, nefermentované mliečne výrobky, múka, cukor, rastlinné oleje</i>
<i>Slabé stránky diéty</i>	<i>relatívne obmedzený jedálny lístok, nutnosť vyššej fantázie, nedostatok informácií o ketóze</i>

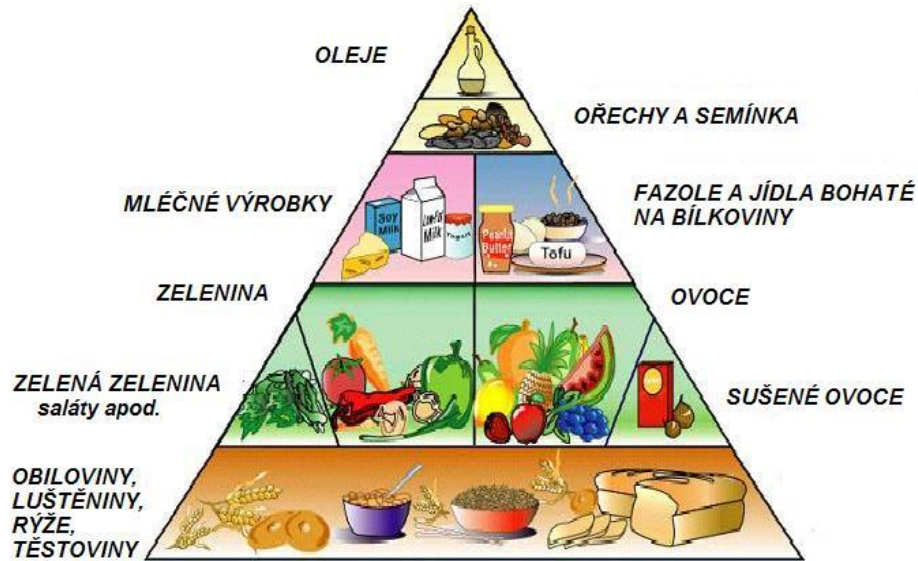
Zdroj: vlastné spracovanie podľa www.paleo.sk

Medzi negatívne dopady tejto diéty by sme mohli zaradiť, hlavne náročnosť stravy, nakoľko je časovo náročná, a preto je ťažko ju sklbiť s každodennými životnými potrebami a režimom. Je potrebné aby jedinec ovládal aspoň základné fakty o racionálnej strave, nakoľko pri nedodržaní istých pravidiel môže postupom času dochádzať k deficitu životne potrebných zložiek stravy.

D) Vegetariánstvo

Vegetariánstvo by sme mohli charakterizovať ako najrozšírenejší alternatívny výživový smer, ktorého hlavným špecifikom je vyradenie mäsa z jedálneho lístka jedincov, a zároveň je to životný štýl, ktorý je zameraný na starostlivosť o zdravie. Môžeme povedať že vznikol na základe dvoch dôvodov, a to: *Náboženského dôvodu* (odmietnutie konzumácie mäsových výrobkov na základe náboženského presvedčenia určitých civilizácií) a *Etického dôvodu* (chovanie zvierat sa deje nehumánnym spôsobom, zvieratá nežijú vo svojom prirodzenom prostredí, a taktiež že sa chovajú pre odevnícky priemysel) (Záruba, 1996).

Obrázok 1: Potravinová pyramída vegetariánstva



Zdroj: <http://tinanami.weebly.com/268laacutenky/vegani-vegetariani>

Vegetariánska strava je chudobná na tuky, ale na druhej strane v nej má zastúpenie veľa polysacharidov, ale aj bielkovín. Tak isto je podstatnou zložkou stravy zastúpenie vlákniny a sekundárnych metabolitov, ktoré sú pre správne fungovanie organizmu jedinca veľmi dôležité. Je potrebné aby si vegetariáni strážili stravu tak, aby do tela dostávali všetky dôležité základné živiny. Dôležité je aby živočíšne bielkoviny boli nahradzané bielkovinami rastlinného pôvodu, a to napr. z obilnín (Risi – Zürrer, 2007).

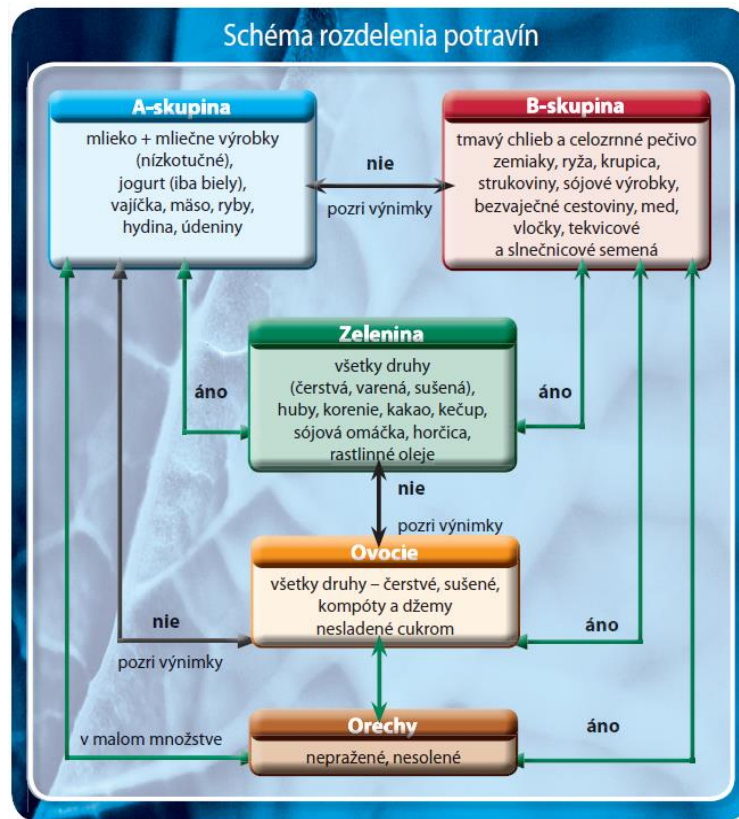
2 Charakteristika delenej stravy

Delená strava patrí medzi najpopulárnejšie moderné výživové smery. Je pre ňu charakteristické, že sa snaží harmonicky zosúladiť a následnej tým priniesť určitý systém do tráviaceho systému jedinca. Všeobecne sa hovorí, že množstvo potravín prirodzene obsahuje najviac bielkoviny alebo sacharidy, následne sú to potraviny ako napr. zelenina, tuky a oleje, ktoré tieto dve zložky obsahujú len v minimálnej miere. Preto je typické pre delenú stravu, že

nechce, aby boli kombinované potraviny s vysokým obsahom bielkovín spoločne s potravinami s vysokým podielom sacharidov. V skutočnosti to však nie je ani možné dosiahnuť, ale na druhej strane to nie je ani nutné, nakoľko len treba oddeliť potraviny s vysokým podielom bielkovín a sacharidov, čo bude mať za následok vyšší výkon tráviaceho traktu (Summová, 2005).

Ako uvádza Heintze (1995) tak pre správne fungovanie tela je veľmi dôležitá výživa a látková výmena a následne vylučovanie. Ak telo prijíma stravy málo alebo naopak veľa, tak je nevhodná, pretože pri zle nastavenom spracovaní a predlžovaní látkovej výmeny alebo na druhej strane nedostatočnom fungovaní, sa preto v tele hromadia odpadové látky, ktoré by inak malo telo vylúčiť, a preto sa stávajú pre jedinca hrozbou v podobe zlého zdravotného stavu. Teória delenej stravy sa orientuje na fakty, ktoré podporujú optimálne fungovanie ľudského organizmu, pričom následnej nastane správne nastavenie látkovej výmeny. Tento efekt je dosiahnuteľný len na základe správne nakombinovanej stravy, ktorá dodá telu potrebné živiny. Na základe dlhoročných poznatkov a skúsenosti sa dospelo k záveru, že na základe prirodzene vyživovanom tele pomocou metódy delenej stravy je priam nemožné aby vznikali určité ochorenia. V prípade ak sa u jedinca vyskytujú nejaké ochorenia, tak telo sa ich vie zbaviť, ale len v prípade, ak už neboli úplne zničené orgány dôležité pre život. Existuje tu priama úmera, ktorá hovorí že pri zdravej výžive, ktorá je prezentovaná formou teórie delenej stravy má za následok, že ľudský organizmus sa dostáva do fázy pri ktorej sa spomaľuje starnutie a zvyšuje sa miera výkonnosti, ale na druhej strane ak telo nemá dostatok potrebných kvalitných zložiek stravy dochádza postupne k menej závažným poruchám, ale z ktorých sa môžu postupom času vyvinúť choroby závažnejšieho charakteru.

Obrázok 2: Rozdelenie potravín v rámci delenej stravy



Zdroj: vlastné spracovanie podľa www.katarinahorak.com

Summová (1994) definuje isté aspekty, ktoré by sa v rámci delenej stravy mali dodržiavať a na základe ktorých sa docieli želateľný efekt, pričom je dôležité aby mal človek silnú vôľu a aby poznal nasledujúce pravidlá:

- v rámci jedného jedľa by sa nemali spolu kombinovať potraviny, ktoré obsahujú vysoký podiel proteínov a vysoký obsah sacharidov,
- všetky potraviny, ktoré sú zaradené do neutrálnej skupiny je možné kombinovať s potravinami nachádzajúcimi sa v skupine sacharidovej a bielkovinovej,
- jedinec by mal obmedziť konzumáciu potravín, ktoré obsahujú veľmi vysoký podiel sacharidov a bielkovín,
- aby bola v tele človeka zachovaná rovnováha, tak sa odporúča aby bola strava zložená z troch štvrtín zásadotvorných (zelenina) a z jednej štvrtiny kyselinotvorných potravín (ryby),

- strava počas dňa by mala byť rozložená tak, aby sa ráno konzumovali zásadotvorné potraviny ako napr. ovocie a zelenia, obed by malo tvoriť jedlo s vysokým obsahom bielkovín a k večeri sa odporúča sacharidové jedlo,
- vo všeobecnosti sa odporúča, aby človek mal medzi hlavnými jedlami aspoň štyri hodinové pauzy, ale nakoľko má každý jedinec osobitný biorytmus, tak je dovolené medzi pauzami konzumovať malé jedlá,
- človek by mal v prevažujúcej miere konzumovať potraviny v surovom stave, a zbytočne nekonzumovať potraviny po tepelnej úprave,
- vyvarovať sa potravinám, ktoré majú predĺžený dátum spotreby, hotové jedlá alebo potraviny, ktoré sú priemyselne spracované,
- taktiež si dávať pozor, aby jedinec nekonzumoval nezdravú stravu, ako napr. potraviny ktoré prešli rafinovaním a obsahujú vysoký podiel tukov a cukrov, ide napr. o bielu múku, cukor, polotovary, konzervy, ochutené nápoje a pod.,
- človek by mal jesť pomaly, v kludnom prostredí a poriadne prežívať.

Delená strava sa vo svojej podstate nezaobrá priamo problematikou správneho vyváženia zásadotvorných a kyselinotvorných potravín v jedle, ale na druhej strane je ich rovnováha dôležitým predpokladom dobre fungujúceho organizmu. Vo všeobecnosti sa hovorí, že teória delenej stravy je úspešná aj bez vynikajúcej znalosti zásadotvorných a kyselinotvorných potravín (Summová, 1994).

Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny sa nehodnotia podľa toho či sú kyslé alebo zásadité ešte pred samotným procesom jedenia, ale hodnotia sa na základe látok, ktoré sa z nich postupne uvoľňujú do tela v rámci tráviaceho procesu (Heintze, 1995).

Tabuľka 2: Prehľad kyselinotvorných a zásadotvorných potravín

<i>Silno zásadotvorné</i>	<i>zemiaky, čerstvé ovocie a zelenina</i>
<i>Slabo zásadotvorné</i>	<i>hríby, sušené ovocie a mlieko</i>
<i>Silno kyselinotvorné</i>	<i>vajcia, syr, mäso, sladkosti, biela múka, káva a alkohol</i>
<i>Slabo kyselinotvorné</i>	<i>celozrnné výrobky, tvaroch, smotana a orechy</i>

Zdroj: vlastné spracovanie podľa Heintze, 1995

V rámci konzumácií rôznorodých potravín nastáva v tele látková výmena, ktorá sa deje rôznymi spôsobmi, čoho výsledkom je že nastavenie výživy v značnej miere ovplyvňuje rovnováhu medzi kyselinami a zásadami. Potraviny, ktorých hlavným obsahom sú bielkoviny, ale zároveň aj tie, ktoré majú vysoký podiel sacharidov pôsobia v zásade kyselinotvorne. Iným rozoznávaním je rozdelenie potravín na živočíšneho a rastlinného pôvodu. Potraviny rastlinného pôvodu majú v prevažujúcej miere zásaditý charakter a tie ktoré majú živočíšny pôvod bývajú skôr kyselinotvorné. Ak v rámci prijímania potravín v tele človeka prevládajú kyselinotvorné potraviny, tzv. acidóza, tak je veľká pravdepodobnosť, že sa postupne naruší vnútorná rovnováha organizmu vo vzťahu zásad a kyselín. Nastáva k prekysľovaniu organizmu, čo má za následok vysoké zaťaženie tráviacich orgánov, spomalenie metabolizmu a trávenia, ako celodenná únava a malátnosť tela, až k následným zdravotným problémom, čoho výsledkom je, aby človek konzumoval zásadotvorné jedlá, nakoľko tie napomáhajú sa samotného prekyslenia zbaviť (Straten – Griggsová, 1998).

2.1 Princípy delenej stravy

Pojem delená strava nám charakterizuje metódu, v rámci ktorej sa bude vykonávať stravovanie podľa určitých princípov, na základe ktorých sa budú jednotlivé zložky potravy konzumovať v takom čase intervale, ktorý je potrebný na vyprázdnenie žalúdka, preto sa hovorí, že jedlo by v ňom malo byť čo najkratší čas. Delená strava ako sme už vyššie spomínali

nám hovorí o jednoduchom princípe rozdelenie pokrmu, napr. že mäso treba jesť so zeleninou a zeleninu so sacharidmi, ale nie je nikdy súčasne (Fořt, 2005).

V najjednoduchšej podobe môžeme princíp delenej stravy vysvetliť ako fakt, že človek by nemal jesť potraviny obsahujúce bielkoviny spolu s potravinami obsahujúcimi sacharidy a zároveň nemiešať ich aj v rámci rozdielneho času trávenia a s rozdielnymi prvkami na zásaditosť a kyslosť tráviacich štiav (Summova, 2003).

Horáková (2003) špecifikuje dva hlavné ciele delenej stravy, a to:

1. aby prijímaná potrava dlho neležala v žalúdku,
2. aby sa potrava úplne strávil, pretože na základe dĺžky pobytu v žalúdku vznikajú hnilobné a kvasné procesy v črevách, ktorým sa chce zabrániť, nakoľko sú zdrojom otravy organizmu, a telo neskôr musí vynaložiť mnoho energie na ich likvidáciu.

Na základe analýzy sa potraviny, ktoré sú využívané v metóde delenej stravy delia na tri základné skupiny, a to presne na bielkoviny, sacharidy a neutrálne potraviny. Sme toho názoru, že potraviny sa nikdy nedajú oddeliť úplne, takže existuje tu určitá odchýlka. Ak sa v potravinách vyskytujú oboje zložky v prirodzenej forme, teda aj bielkoviny a sacharidy, ako to je napr. v mlieku, tak nie je zakázané aby ich človek nekonzumoval a zároveň aj nekombinoval s inými zložkami, alebo ich zaradiť do tej skupiny kde jedna zložka prevyšuje. Dobrým príkladom je syr z ovčieho mlieka, ktorý obsahuje šesť % bielkovín a je vhodný na kombináciu s bielkovinovou potravou, ako aj s neutrálnymi zložkami.

A) Bielkovinová skupina potravín

Za bielkovinové potraviny sa v zásade označujú všetky produkty, ktoré obsahujú minimálne 10% bielkovín. Bielkoviny môžeme deliť na živočíšne ako aj rastlinné. Pre rastlinné bielkoviny je charakteristické, že sú neplnohodnotné, nakoľko obsahujú zlý pomer esenciálnych aminokyselín, ako aj veľmi veľa antinutričných zložiek, pretože sa tepelnou úpravou strácajú, a preto sa odporúča pri ich konzumácii dopĺňať o bielkoviny živočíšne. Mäso, ktoré je základnou živočíšnou bielkovinou je dôležité hlavne z hľadiska obsahu vitamínov skupiny B, minerálnych látok (železo, zinok). Inou živočíšnou bielkovinou je napr. vaječné žĺtko, ktorého súčasťou je lecitín (Hammond, 2000).

Tabuľka 3: Prehľad bielkovinových potravín

<i>Bielkovinové potraviny živočíšneho pôvodu</i>	<i>mäso (hydina, hovädzina, telacina), ryby (treskovité, losos), mlieko a mliečne výrobky (obsah tuku max. 45% v sušine), vajcia</i>
<i>Bielkovinové potraviny rastlinného pôvodu</i>	<i>sója, špenát, žerucha, karfiol, brokolica, kučeravý kel a pod.</i>

Zdroj: vlastné spracovanie podľa www.vitarian.sk

Bielkovinová skupina potravín sa nekombinuje s potravinami zo sacharidovej skupiny, jedine je dovolená kombinácia s potravinami z neutrálnej skupiny

B) Sacharidová skupina potravín

Sacharidová skupina potravín je vo väčšine prípadov skupinou rastlinnou. Obsah sacharidov v rastlinách sa pohybuje obsahom až okolo 80%, a to hlavne formou jednoduchých cukrov, celulózy a škrobu. Dôležitú úlohu zohrávajú hlavne nestráviteľné sacharidy, ako sú napr. vláknina, otruby v zelenine, ovocí a v celozrnných obilninách. Zo sacharidov sa odporúča vyradiť alebo zredukovať obsah sacharózy, ktorá sa taktiež označuje ako zdroj energie bez energie. Ako vhodná alternatíva sa na sladenie sa odporúča používať prírodné sladidlá v podobe javorového sirupu a medu (Summová, 2004).

Medzi sacharidové potraviny by sme mohli zaradiť hlavne:

- **Obilniny:** pšenica, ovos, kukurica, pohánka, ryža, celozrnné výrobky
- **Ovocie:** jablká, banány, datle, figy, sušené ovocie (okrem sušených hrozienok)
- **Zemiaky:** všetky druhy
- **Sladidlá:** hrušková a jablková šťava, javorový sirup, med, ovocný cukor. Sladidlá patria do skupiny sacharidov, ale je možné ich v malom množstve kombinovať s bielkovinovými potravinami
- **Nápoje:** napr. pivo

C) Neutrálna skupina potravín

Samotný názov neutrálne, nám napovedá o skutočnosti, že je možné ich kombinovať s bielkovinovou ako aj sacharidovou skupinou, ale nie však s oboma naraz. Výhodou neutrálnych potravín je fakt, že nespôsobujú žiadne narúšanie procesu trávenia v ľudskom tele. Neutrálnu skupinu tvoria potraviny, ktoré sa nepovažujú za kaloricky chudobné a zároveň nemôžeme ich považovať za skupinu, v ktorej sa môžu tieto potraviny konzumovať v neobmedzenom množstve a čase. V súčasnosti sa rozoznávajú dve skupiny neutrálnych potravín (Summová, 2004).

- 1. skupina neutrálnych potravín: Kyslé mliečne výrobky** (tvaroh, kyslá smotana, podmaslie, kefír); **Syry s obsahom tuku v sušine min. 60%** (lučíná, hermelín, camembér); **Všetky druhy bielych syrov** (mozzarella, ovčí a kozí syr); **Surové mäso** (tatársky biftek, carpaccio); **Udené, marinované a surové ryby** (udený losos, pstruh, úhor, zavináč a pod); **Tuky a oleje** (olivový, slnečnicový, repkový, maslo); **Orechy a semená** (vlašské, lieskové, mandle, slnečnicové, sezamové semiačka); **Ostatné** (olivy, sušené hrozienka, vaječný žĺtok a pod).
- 2. skupina neutrálnych potravín:** ide o potraviny, ktoré je možné v neobmedzenom množstve. **Všetky druhy zeleniny a šalátov** (petržlen, mrkva, chren, červená repa, reďkovka, hlávkový šalát, špenát, brokolica, cuketa, paprika, rajčina, cibuľa, uhorky a pod.); **Huby** (hliva ustricová, šampiňóny a všetky druhy jedlých lesných húb); **Klíčky; Bylinky a korenie** (bazalka, pažítka, citrónová kôra, aníz, mäta a pod.); **Nápoje** (náhražky kávy, syrovátka, bylinkové čaje) (Summová, 2005).

Ako môžeme vidieť, tak neutrálnych potravín je veľké množstvo a je len na každom človeku, ktoré z nich si vyberie, a bude ich len vedieť správne skombinovať s inými skupinami potravín.

D) Zakázaná skupina potravín

Zakázanú skupinu tvoria potraviny, ktoré sa v rámci odborných kruhov odporúča pri dodržiavaní delenej stravy vylúčiť. Na jednej strane sa považujú za prospešné, ale na strane druhej ich niektorí ľudia z odbornej obce považujú za škodlivé. Je to spôsobené hlavne takými aspektmi, pri ktorých sa nesprávne chápe delená strava, a následne sa považuje za istý fenomén redukčnej diéty, v rámci ktorého sa chce za každú cenu zbaviť nadbytočných kíľ, a to zároveň

na úkore zdravia. Vo všeobecnosti ide o potraviny, po ktorých pociťujeme zasýtenie, ale na druhej strane sú prázdne a nedodávajú nám potrebné pre telo priaznivé živiny. Medzi zakázané potraviny môžeme zaradiť napr. jednoduché cukry, pečivo s bielej múky, vyprážené a mastné jedlá, čierny čaj a káva (Poláková, 2015).

Príkladom rozdielnosti názorov na zakázané potraviny v odborných kruhoch môže byť napr. názor dvoch autoriek:

Horáková (2003) uvádza, že mlieko by sa malo vylúčiť z jedálnička delenej stravy, ale zároveň sa nevyklučuje konzumácia mliečnych výrobkov.

Druhý pohľad podáva Marsdenová (2000), ktorá uvádza že mlieko a mliečne výrobky by sa mali pri delenej strave úplne vylúčiť.

Sme však názoru, že mlieko je vysokým zdrojom vápnika, a ľudské telo vie jeho hodnotu využiť až na 80%.

Na záver je možné dodať, že delená strava je systémom, ktorý sa vyžaduje určitú mieru sebakontroly a odvahy, nakoľko je možné že ak jedinec nebude dodržiavať dané zásady a princípy, tak to bude mať za následok opätovný nárast hmotnosti a návrat zdravotných problémov. Ako pri každom výživovom smere, strava netvorí záruku, že človek po jej ukončení nenadobudne kilogramy späť, preto je potrebné, aby človek bral stravovanie za životný cieľ a zapojil do neho aj fyzickú aktivitu.

2.2 Výhody a nevýhody delenej stravy

V pôvodnej Hayovej delenej strave sa za hlavný cieľ považovalo dosiahnutie duševnej harmónie a fyziologického zdravia, čo vo svojej podstate znamená aby človek do svojho života vniesol určité špecifické princípy, nakoľko ako Hays definoval, že spolužitie duševnej, telesnej a duchovnej zložky človeka sa dotýka celého spôsobu jeho života (Škloudilová, 2005).

Dôležité je však pri tejto alternatívnej forme stravy, aby sa sacharidy trávili oddelene, ale sto percentné oddelenie stravy je možné dosiahnuť len v extrémnych prípadoch, pretože účelom a zmyslom je najprv priniesť a zakomponovať do stravovacích návykoch jedinca isté

pravidlá, čím sa chce zabezpečiť aby človek jedlo prijímanú potravu harmonicky zladil a aby orgány tráviaceho traktu neboli zbytočne pri dennom trávení zbytočne vo veľkej miere namáhané.

Za dôležité pri výhodách a nevýhodách delenej stravy je dôležité taktiež spomenúť proces tráviacich postupov v ľudskom organizme, pretože prostredníctvom tráviacich enzýmov a šťav, ktoré sú produkované ľudským telom sa zabezpečuje, že jedlo sa nimi rozkladá na najmenšie stavebné prvky, na základe ktorých sa následne dopravujú do dôležitých orgánov. Druhou fázou je, že telo opäť tieto stavebné prvky vytvára do svojho vlastného vzorca alebo ich odbúrava za účelom získania potrebnej energie. Čoho výsledkom je, že ľudské telo by bez pomoci tráviacich enzýmov a šťav v procese trávenia nebolo schopné potravu primerane rozložiť a stráviť (Summová, 1997).

Tráviaci proces je zložitý a komplexný systém, ktorý sa skladá z niekoľkých fáz a zároveň je možné, že pri nedodržiavaní alebo zároveň dodržiavaní princípov delenej stravy môže dochádzať v jednotlivých fázach k narušeniu základného aspektu delenej stravy, a tou je nedosiahnutie harmónie.

Prvou stanicou tráviaceho procesu je ústna dutina. V tomto začiatočnom procese do popredia vystupuje napr. enzým amyláza, ktorý sa snaží v ústach o rozklad škrobu. Preto je potrebné aby pri prijímaní potravy boli potraviny vo výraznej miere dôkladne rozžuvané, aby sa všetky látky rozložili a mohli prejsť k následnej forme trávenia. **Druhou stanicou** procesu trávenia je žalúdok a pre túto fázu je charakteristické, že v nej nastupuje proces trávenia bielkovín, a to pomocou kyseliny soľnej a pepsínu. Ako uvádza dr. Haye, tak tráviace procesy sú narušené pokiaľ sa konzumujú súčasne bielkoviny a sacharidy a tým dochádza k obmedzeniu pôsobenia enzýmov. Ako ďalej uvádza tak je to hlavne tým, že príjem súčasne aj bielkovín a sacharidov vedie do pohybu produkciu kyseliny soľnej a zároveň aj pepsínu, čo následne brzdí aktívne pôsobenie amylázy zo slinivky brušnej, ktorej účinky sú najviditeľnejšie hlavne v zásaditom prostredí, preto ak jedinec konzumuje len sacharidy, tak dochádza v žalúdku k minimálnej tvorbe kyselinotvorných šťav, čím sa účinok amylázy zachováva a tým pádom môžu byť sacharidy vo výraznej miere lepšie stráviteľné. Preto sa za hlavnú výhodu delenej stravy považuje vytváranie správnej rovnováhy tráviaceho procesu, nakoľko pri zle

nakombinovanej stravy môže vznikáť hlavne pocit plnosti, poruchy trávenia, pálenie záhy, ako aj plynatosť. **Tret'ou stanicou** tráviaceho procesu je horná časť tenkého čreva, tzv. dvanásnik prostredníctvom slinivky brušnej, ktorá sa následne skladá z dvoch častí. V prvej časti sa vytvárajú hormóny v podobe glukagénu a inzulínu, na základe ktorých sa reguluje hladina cukru v krvnom obehú a v druhej časti slinivky brušnej sa vytvárajú hlavne enzýmy chymotripsín a trypsín, ktoré zabezpečujú rozklad bielkovín, potom to je amyláza štiepiaca sacharidy, a tak isto aj lipáza, ktorá rozkladá tuky, všetky stavebné prvky sú prostredníctvom týchto enzýmov odvádzané do tenkého čreva. Ako uvádza dr. Haye, tak pre správne fungovanie enzýmov slinivky brušnej je potrebné, aby nebola vo veľkej miere zaťažovaná veľkými porcami a rôznymi formami potravy, iba tak sa môže stať, že jedlo nebude pre telo zdraviu škodlivé. Spomalené a neúplne trávenie v konečnom dôsledku môže viesť ku kvasným procesom, a tak isto nestrávené súčasti potravy môžu viesť k nadúvaniu. Povrch sliznice tenkého čreva je tvorený miniatúrnymi riasami, ktoré sa snažia o strávenie vitamínov a minerálnych látok, ktoré smerujú do krvného obehu a odtiaľ zasa do pečene, ktorá je akousi chemickou továrňou, ktorá si musí poradiť aj z nepriaznivými a škodlivými látkami, ktoré ju môžu na druhej strane nadmerne zaťažiť (Summová, 1997).

Podľa názorov niektorých odborníkov a zástancov delenej stravy chýba vedecká opora, nakoľko je založená na tvrdení, že samotný organizmus nie je schopný súčasne vytvárať dostatočnú mieru enzýmov potrebných pre proces trávenia a tak isto že hlavne v žalúdku a v tenkom čreve preto následne dochádza k hnilobným procesom.

Odporcovia teórie delenej stravy prinášajú kritiku s argumentami, ktoré sú protichodné zo základnými princípmi delenej stravy, ako napr. že nezávislé na fakte akú stravu jedinec konzumuje sú v tenkom čreve všetky vyššie spomenuté enzýmy, ktoré rozkladajú sacharidy, bielkoviny a tuky a nikdy nejde o oddelený proces trávenia jednotlivých živín. Odporcovia tak isto namietajú aj tým, že materské mlieko obsahuje všetky živiny dôležité pre život, a to v ideálnom pomere a princíp delenia tu vôbec neexistuje a nefunguje. Hayová delená strava je teda v niektorých odborných kruhoch považovaná a radená medzi výživové trendy založené na špekulatívnom základe, pričom tu nie sú dostupné presvedčivé argumenty a preukázateľné vedecké pozitívne výsledky (Výživa a chovanie, 2005).

Na druhej strane je možné ale zároveň v odborných kruhoch vidieť aj názory odborníkov, ktorí pripúšťajú v istej miere, že rôzne kombinácie jedál prostredníctvom Hayovej diéty môže byť základom pre redukcii hmotnosti, a to ale hlavne vďaka vyššej miery konzumácie zeleniny a ovocia, ktorá ide na úkor energeticky bohatších zdrojov potravín. Jedinec trpiaci nadváhou, ktorý sa prikloní na systém delenej stravy zníži svoj energetický príjem aj tým, že pre neho je netypické konzumovať jedlo oddelene, ako napr. vo forme oddelenej konzumácie mäsa a sacharidovej prílohy. Ako pozitívum sa tak isto javí v delenej strave dodržiavanie pitného režimu, ktorý patrí medzi jej základné zásady a odporúčaná denná dávka je približne dva až tri litre za jeden deň. Dôležité je tiež aby človek dôkladne prežúval prijímanú stravu a dodržiaval 3 až 4 hodiny pauzy medzi jednotlivými jedlami a zároveň by mal mať za deň tri hlavné jedlá a medzi nimi je dôležité konzumovať tak isto zeleninu v surovom stave. Vo svojej všeobecnej podstate je dôležité aby si jednotlivci uvedomili, že delená strava neobsahuje rizikové faktory, pred ktorými by bolo vo výraznej miere nutné varovať, ale zároveň je nutné pochopiť, že nejde o zázračnú metódu chudnutia a zároveň o aspekty, ktorými sa vyliečia najrôznejšie typy chorôb (Výživa a chovanie, 2005).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 KVANTITATÍVNY PRIESKUM V OBLASTI DELENEJ STRAVY

Kvantitatívny prieskum je sa špecifikuje ako systematický zber údajov, ktorého sa zúčastňuje vybraná vzorka respondentov za účelom získania informácií na skúmanú problematiku. Základným cieľom postupného získavania dát je, aby výskumný pracovník postupne získal údaje, ktoré budú mať hlavne charakter ako napr. spracovateľnosť a merateľnosť, na základe ktorých sa bude dať urobiť podrobný popis skúmanej problematiky. Dôležitým prvkom v rámci kvantitatívneho prieskumu je reprezentatívnosť, pretože len takto zúčastnení respondenti a ich odpovede budú mať hodnotu, ktorá bude v praxi overiteľná. Výber respondentov si výskumník vopred stanovuje a môže mať charakter buď náhodný alebo presne stanovený, ktorý sa označuje ako kvótny.

3.1 Ciele a metodika kvantitatívneho prieskumu

Hlavným cieľom kvantitatívneho prieskumu je prostredníctvom vybranej vzorky respondentov zistiť aké vo všeobecnosti prevládajú názory na problematiku delenej stravy ako súčasného fenoménu stravovanie v súčasnom modernom svete. Pretože oblasť stravovania aktuálne predstavuje veľmi problematickú oblasť, pretože ako môžeme z praxe vidieť, tak narastá počet osôb, ktoré trpia na civilizačné choroby globálneho charakteru ako obezita, diabetes a pod. V rámci nášho prieskumu sme si zvolili písomný dotazník, ktorý obsahuje 13 otázok, ktoré boli formulované priamo respondentom. Zber údajov prebiehal od 20. februára 2017 do 7. marca 2017 na území mesta Brna, ktorého sa zúčastnilo 100 respondentov. Pre náš prieskum bolo zvolené osobné dotazovanie a náhodný výber, čo vo všeobecnosti znamená, že autorka s jednotlivými respondentmi bola v osobnom kontakte, tzv. *face to face*. Uvedená forma osobného kontaktu bola zvolená hlavne z dôvodu, že sa vedela navodiť príjemnejšia atmosféra, pričom tak isto vedela respondentom napomôcť pri riešení jednotlivých otázok, na základe čoho sa zabránilo k neúplnému odovzdaniu dotazníka. Respondenti mali na výber uzatvorené odpovede. Písomný dotazník bol zvolený za účelom komplexnejšieho vyhodnotenia jednotlivých odpovedí na otázky. Dotazník bol zložený z 13tich otázok, z ktorého štyri mali

identifikačný charakter (pohlavie, vek, vzdelanie a súčasná aktivita). Uvedené identifikačné údaje boli zakomponované hlavne z dôvodu lepšieho vyvodenia záverov, nakoľko pri rozdielnych respondentov môže dochádzať k odchýlkam odpovedí. K samotnému vyhodnoteniu kvantitatívneho prieskumu a následnej analýze odpovedí sme využili štatistickú metódu, pomocou ktorej sme jednotlivé odpovede spracovávali do grafov pomocou programu Microsoft Office Excel 2010.

Jednotlivé otázky dotazníka boli zostavované na základe teoretických východísk práce, ktoré sú dôležité z hľadiska problematiky delenej stravy. Dotazník sa skladal z nasledujúcich otázok, a to:

1. *Pohlavie respondentov?*
2. *Vek respondentov?*
3. *Ukončené vzdelanie?*
4. *Zamestnanie?*
5. *Viete čo je delená strava?*
6. *Stravujete alebo stravovali ste sa podľa zásad delenej stravy, ak áno, ako dlho?*
7. *Dodržiavate všetky zásady delenej stravy?*
8. *Aký ste mali dôvod, že ste prešli na delenú stravu?*
9. *Všimli ste si úbytok na hmotnosti pri dodržiavaní zásad delenej stravy?*
10. *Vnímate nejaké negatíva delenej stravy?*
11. *Odporučili by ste delenú stravu Vášmu okoliu?*
12. *Stravuje sa podľa zásad delenej stravy vaša rodina?*
13. *Myslíte si, že po prechode na delenú stravu salepší zdravotný stav človeka?*

3.2 Hodnotenie a výsledky prieskumu v oblasti delenej stravy

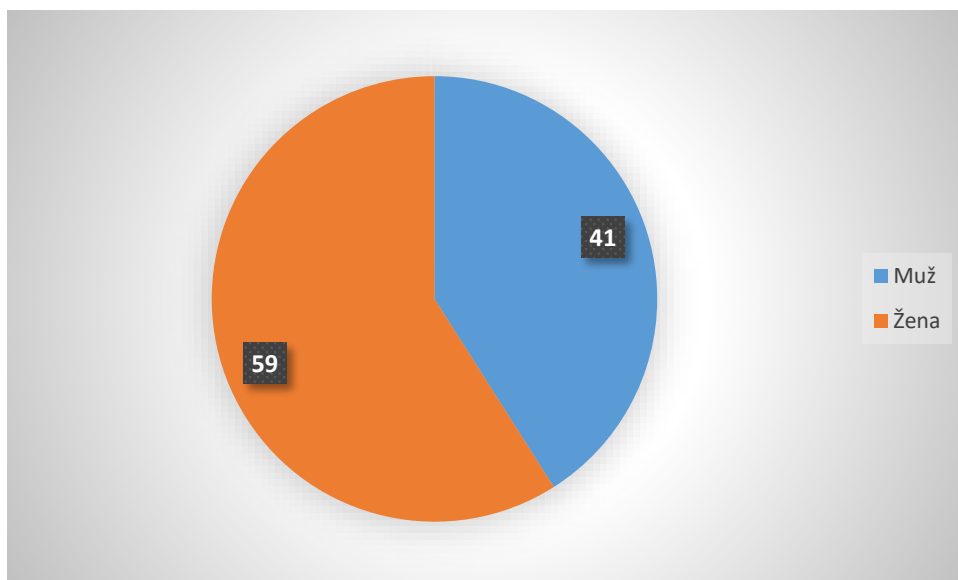
Kvantitatívny prieskum prebiehal v uliciach mesta Brna a zúčastnilo sa ho 100 respondentov, ktorí odpovedali na 13 predom pripravených otázok, ktoré mali uzatvorený

charakter. Je potrebné konštatovať, že oslovení ľudia boli ochotní odpovedať a byť súčasťou prieskumu zameraného na problematiku súčasného fenoménu stravovania podľa zásad delenej stravy, čo v konečnej miere prinieslo početnosť a potrebnú reprezentatívnosť skúmanej vzorky.

1. Pohlavie respondentov?

Prvá identifikačná otázka sa zameriavala na zistenie pohlavia respondentov a ich mieru účasti, pretože je možné prostredníctvom pohlavia zistiť odchýlky pri odpovediach medzi mužmi a ženami.

Graf 1: Pohlavie respondentov



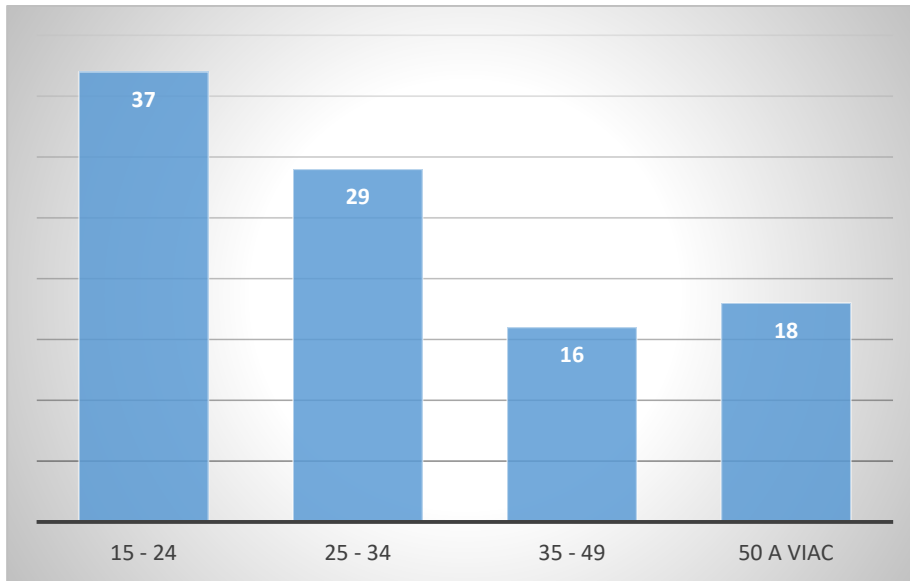
Zdroj: vlastné spracovanie

Ako môžeme vidieť, tak z uvedeného grafu vyplýva, že na výskume v oblasti problematiky delenej stravy sa zúčastnilo viac žien ako mužov. Z celkového počtu 100 respondentov bolo 59 žien a 41 mužov.

2. Vek respondentov?

Prostredníctvom demografickej otázky vek respondentov, sme chceli zistiť aké je zastúpenie respondentov z hľadiska vekového rozloženia, nakoľko aj v rámci veku je možné vidieť jednotlivé odchýlky v odpovediach a názoroch na danú problematiku.

Graf 2: Veková štruktúra respondentov



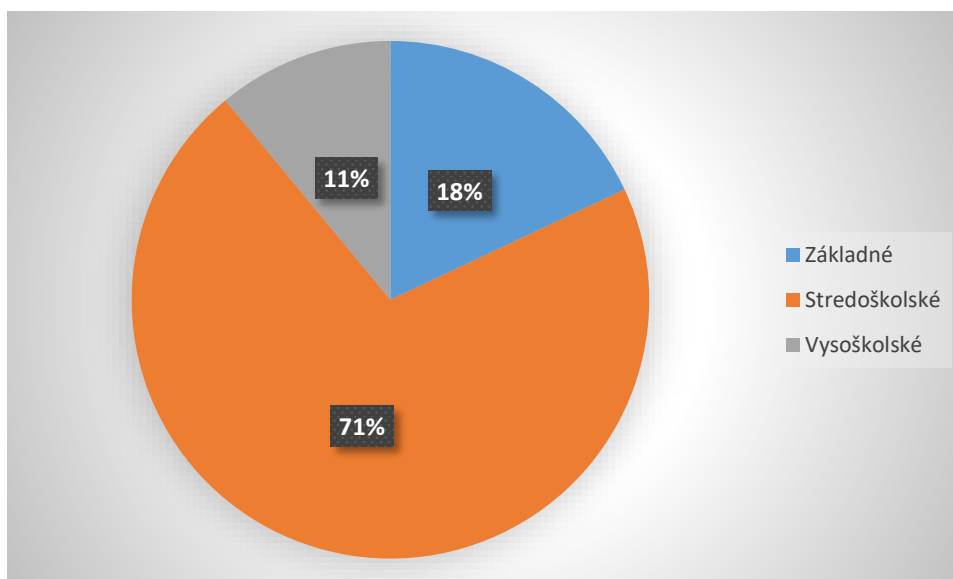
Zdroj: vlastné spracovanie

Ako môžeme z uvedeného grafu vidieť, tak najpočetnejšou skupinou respondentov sú ľudia vo vekovej kategórii od 15 do 24 rokov, čo predstavuje percentuálny podiel 37%, nasledujú respondenti od veku 25 do 34 rokov (29%), 18% tvorila skupina ľudí od 50 rokov a viac a najmenej ľudí sa zúčastnilo dotazníka vo veku 35 až 49 rokov (16%).

3. Ukončené vzdelanie?

Vzdelanostná štruktúra predstavuje jednu z najdôležitejších demografických otázok, pretože miera vzdelania obyvateľov vyjadruje stav, na základe ktorých sa dá do budúcnosti analyzovať oblasti, na ktoré je potrebné v rámci hospodárskej a sociálnej politiky zameriavať.

Graf 3: Vzdelanostná štruktúra respondentov



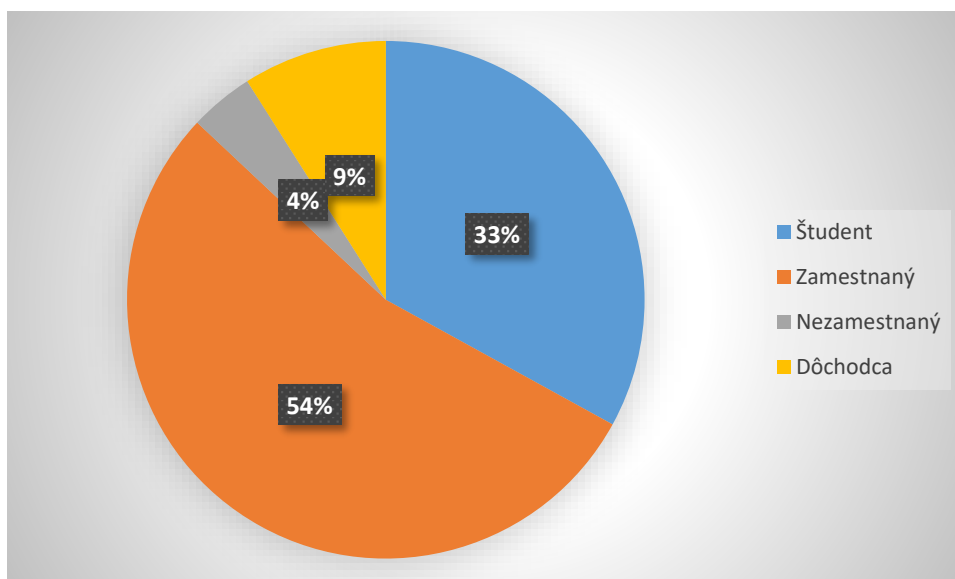
Zdroj: vlastné spracovanie

Ako je možné vidieť z uvedeného grafu, tak najviac respondentov tvorilo skupinu so stredoškolským vzdelaním, a to až 71%, potom nasledovalo 18% respondentov, ktorí majú dosiahnuté len základne vzdelanie a najmenšiu skupinu tvorili respondenti s vysokoškolským vzdelaním a percentuálnym podielom 11%.

4. Aké je Vaše súčasné zamestnanie?

Ekonomická aktivita respondentov predstavuje poslednú identifikačnú otázku, prostredníctvom ktorej sme chceli zistiť do akej oblasti môžeme jednotlivých respondentov zaradiť, a to buď do oblasti ekonomicky aktívneho obyvateľstva alebo do ekonomicky neaktívneho obyvateľstva. Ekonomická aktivita predstavuje mieru populácie, ktorá sa podieľa na vytváraní hospodárskej politiky štátu.

Graf 4: Súčasná aktivita respondentov



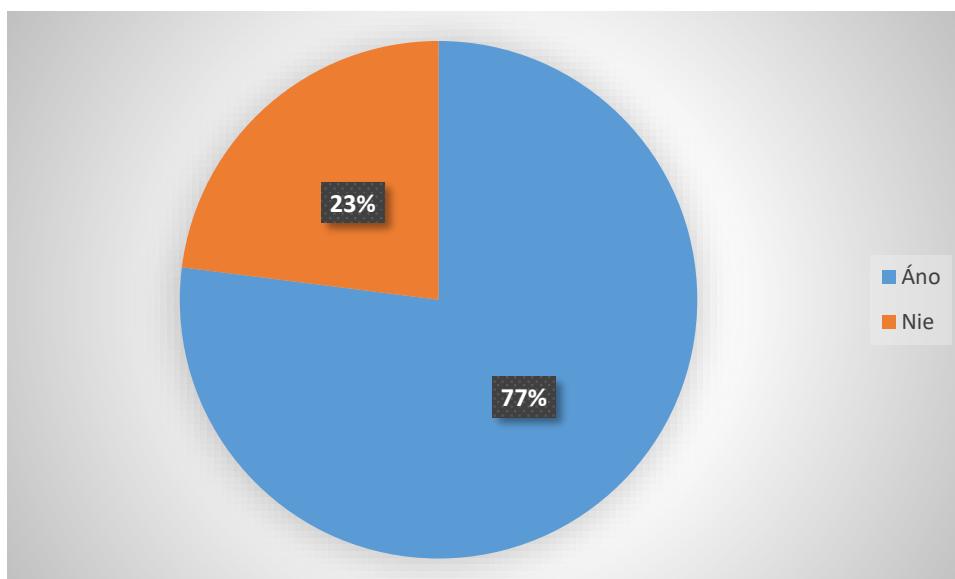
Zdroj: vlastné spracovanie

Ako je možné vidieť z tabuľky, tak najpočetnejšiu skupinu respondentov tvorila skupina zamestnaní, a to viac ako polovicu všetkých respondentov, konkrétne 54%. Druhá skupina bola tvorená študentmi s percentuálnym podielom 33%, po nich nasledovali dôchodcovia s 9% zastúpením a 4% respondentov, ktorí sú nezamestnaní.

5. Viete čo je delená strava?

Prostredníctvom uvedenej otázky sme sa snažili zistiť u respondentov aké sú ich informácie ohľadom problematiky delenej stravy, ktorá predstavuje v súčasnosti jednu z najrozšírenejších zásad stravovanie v súčasnom svete.

Graf 5: Poznatky o delenej strave

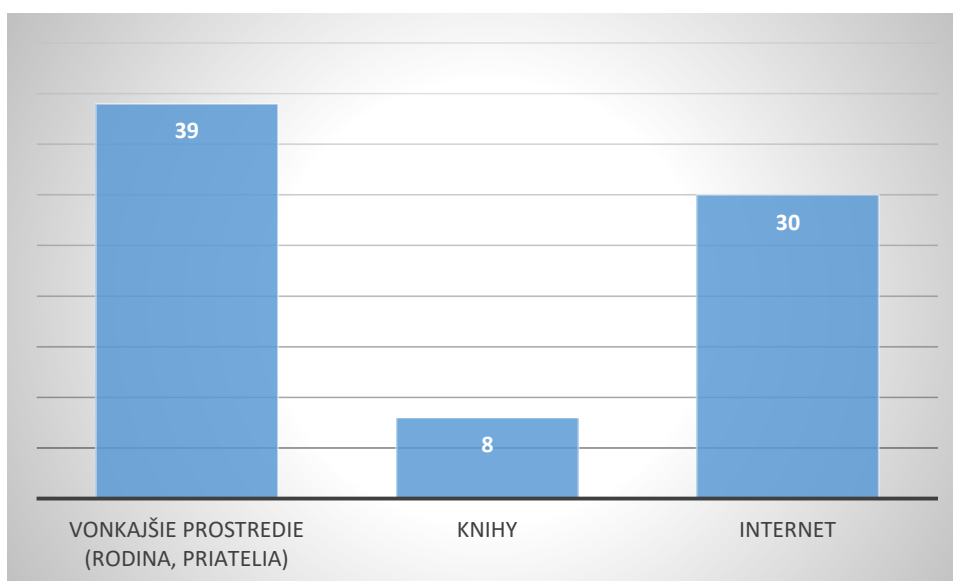


Zdroj: vlastné spracovanie

Z uvedeného grafu môžeme vidieť, že prevažujúca časť respondentov má poznatky o problematike delenej stravy, a to až 77%. O delenej strave nepočulo 23% opýtaných. Uvedený stav môže vychádzať hlavne z faktu, že v súčasnosti je oblasť stravovanie veľmi pertraktovanou témou vo svete, a to nie je výnimka ani Slovenskej a Českej republiky, pretože môžeme vidieť že svetová populácia sa nachádza v stave, ktorom sa vyskytuje veľký nárast civilizačných chorôb, ktorou je aj obezita, a preto sa práve zdravé stravovanie dostáva do popredia záujmov spoločnosti.

Súčasťou tejto otázky bola aj podotázka, že pokiaľ respondent uviedol že pozná oblasť delenej stravy, tak mal aj zároveň uviesť odkiaľ pochádzajú ich informácie, pretože komunikačné kanály sa považujú za dôležitú súčasť prenosu informácií najrôznejších oblastí.

Graf 6: Oblasť odkiaľ pochádzajú informácie o delenej strave



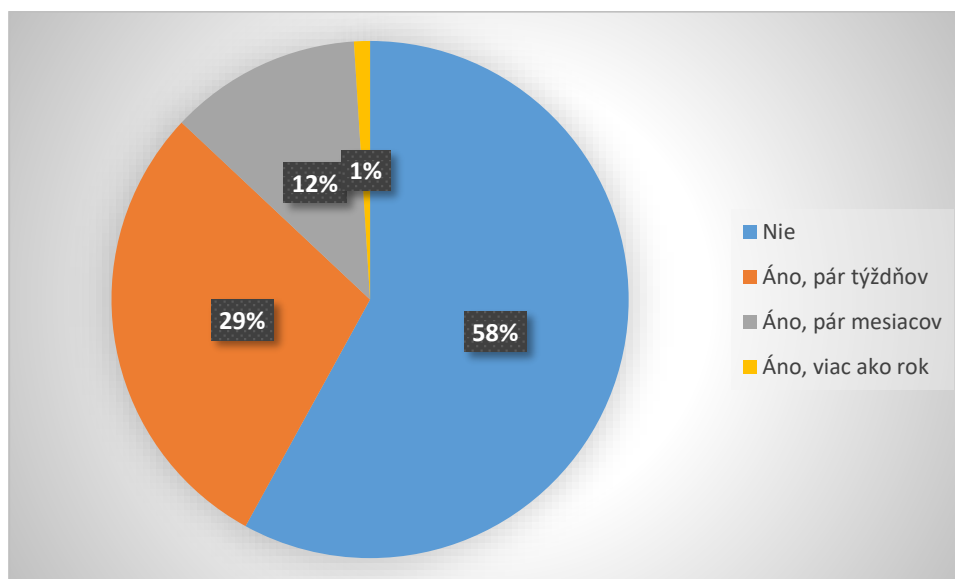
Zdroj: vlastné spracovanie

Ako môžeme z uvedeného grafu vidieť, tak zo 72 respondentov, ktorí uviedli že poznajú oblasť delenej stravy, tak najviac z nich ako zdroj informácií uvádza vonkajšie prostredie (rodina, priatelia), a to 39 opýtaných. Veľký rozdiel nevidujeme ani pri možnosti internet, ktorú označilo 30 respondentov. Najmenej odpovedí evidujeme pri možnosti knihy. S jednotlivými odpoveďami ľudí sa vo všeobecnosti stotožňujeme, pretože vonkajšie prostredie vplýva na jednotlivcov najviac, ako aj komunikačné technológie, ktoré danú problematiku v súčasnosti najviac rozširujú do sveta.

6. Stravujete alebo stravovali ste sa podľa zásad delenej stravy, ak áno, ako dlho?

Prostredníctvom tejto otázky sa snažíme zistiť, či sa respondenti stravujú podľa zásad delenej stravy a ako áno tak v akej miere. Pretože aj relatívna miera návykov stravovania môže mať vplyv na zdravie človeka a jeho tráviaci systém.

Graf 7: Podiel respondentov, ktorí sa stravujú podľa princípov delenej stravy



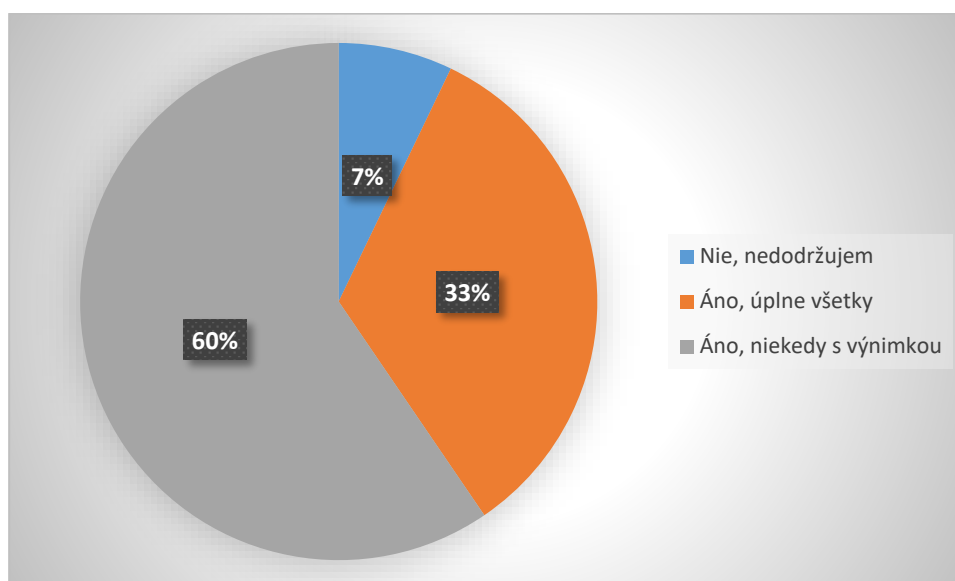
Zdroj: vlastné spracovanie

Z grafu môžeme vidieť, že v rámci miery stravovania podľa zásad delenej stravy nevyskúšalo viac ako polovica respondentov, a to presne 58% opýtaných. V rámci skupiny respondentov, ktorí skúšajú delenú stravu, tak najpočetnejšou skupinou odpovedí, ktoré boli označené, to bolo pár týždňov s percentuálnym podielom 29%, v rámci možnosti pár mesiacov je hodnota 12% respondentov a iba jedno % je tvorené pri možnosti viac ako rok. Môžeme konštatovať, že ľudia ktorí nevyskúšali delenú stravu, sú jedinci, ktorí buď nepreferujú stravovanie podľa zásad, a na strane druhej ide o ľudí, ktorí nemusia mať psychickú vôľu. Vo všeobecnosti respondenti pri stravovaní podľa zásad delenej stravy sú len na začiatku svojej cesty a až následne sa u každého jedinca ukáže, či sú schopní dlhodobo dodržiavať prísne aspekty. Všetko sa vyvíja od psychiky človeka, ktorú považujeme za najväčšiu prekážku v tomto smerovaní.

7. Dodržiavate všetky zásady delenej stravy?

Prostredníctvom tejto otázky sme sa chceli dozvedieť od respondentov, ktorí označili v predchádzajúcej otázke, že sa stravujú podľa delenej stravy, v akej miere dodržiavajú všetky zásady, ktoré sú v delenej strave obsiahnuté, nakoľko vieme o celkovej náročnosti zásad a prísnych kritériách. Tejto otázke sa zúčastnilo 42 respondentov.

Graf 8: Miera dodržiavania zásad delenej stravy



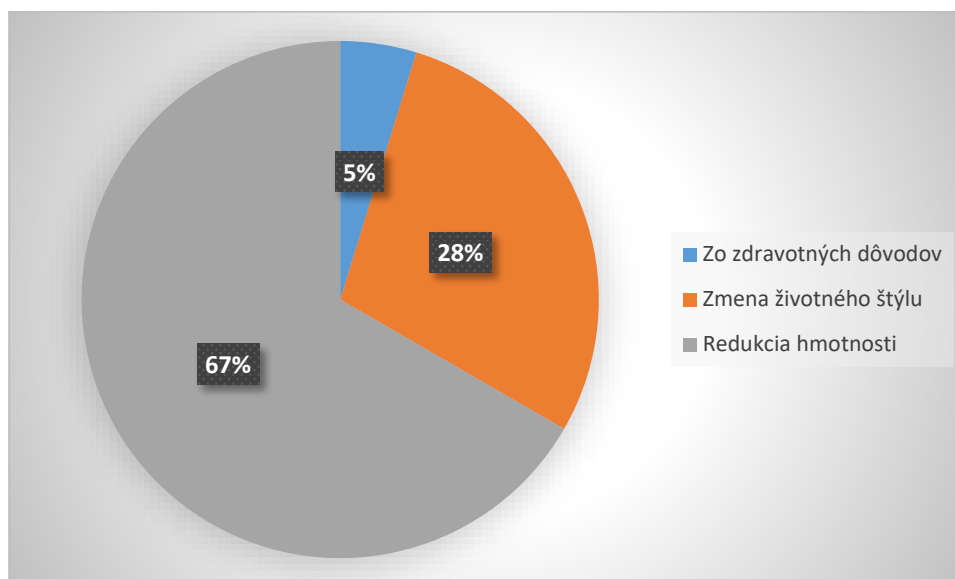
Zdroj: vlastné spracovanie

Z uvedeného grafu je vidieť, že v rámci dodržiavania zásad delenej stravy existujú isté odchýlky. Respondenti mali na výber tri možnosti odpovedí, a to: Nie, nedodržujem; Áno, úplne všetky a Áno, niekedy s výnimkou. Odpoveď nie nedodržujem uviedli traja opýtaní, čo predstavuje 7% podiel. Najviac odpovedí sme zaznamenali pri možnosti Áno, niekedy s výnimkou a to presne 25 respondentov s percentuálnym podielom 60%. 14 opýtaných uviedlo, že dodržiavajú všetky zásady. Môžeme konštatovať, že oblasť delenej stravy je veľmi problematická a náročná pre začiatocných užívateľov tohto stravovania, nakoľko je ťažké navyknúť si hlavne na tie základné zásady, ktoré sú úplne odlišné od bežného stravovania.

8. Aký ste mali dôvod, že ste prešli na delenú stravu?

Prostredníctvom uvedenej otázky sme sa snažili u respondentov zistiť ich dôvody k prechodu na stravovanie podľa zásad delenej stravy. Dôvody sú veľmi dôležité, pretože sú určujúcimi faktormi a je možné na základe nich prispôbiť jedincom lepšie alternatívy, ktoré im budú lepšie vyhovovať. Tak isto tejto otázky sa zúčastnilo 42 respondentov.

Graf 9: Dôvody respondentov k prechodu stravovania na delenú stravu



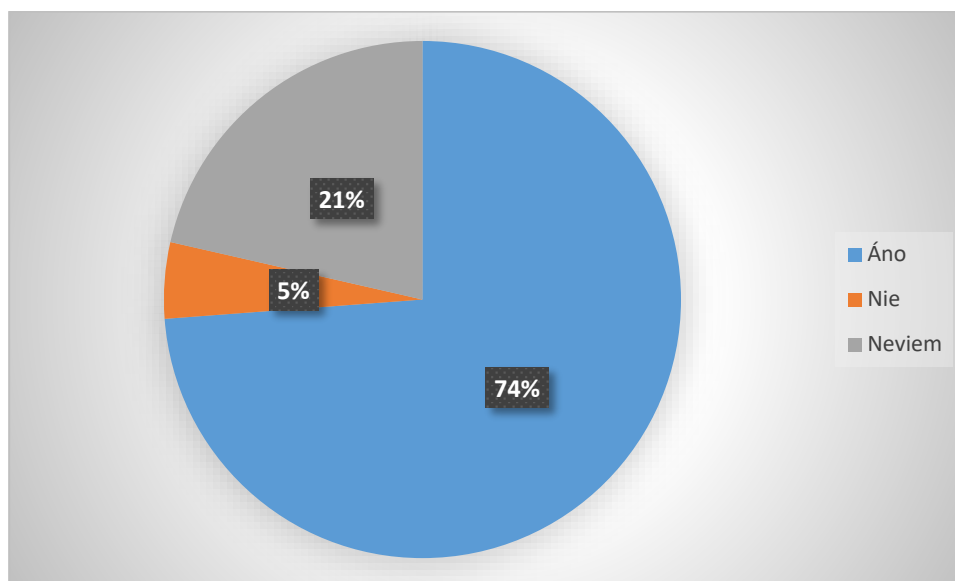
Zdroj: vlastné spracovanie

Ako môžeme vidieť z uvedeného grafu, tak najviac respondentov sa rozhodlo prejsť na stravovanie podľa delenej stravy hlavne z dôvodu redukcie hmotnosti, a to konkrétne 67% opýtaných, následne uviedlo 28% respondentov možnosť zmena životného štýlu s percentuálnym podielom 28% a najmenej ľudí označilo možnosť zo zdravotných dôvodov, a to len 5%. Môžeme konštatovať, že v rámci možnosti redukcie hmotnosti ľudia po celom svete prechádzajú na rôzne zmeny stravovania, ktorých súčasťou tvorí aj delená strava, je však potrebné poznamenať, že pri delenej strave nejde o redukčnú diétu, ale celkovú zmenu životného štýlu, pomocou ktorej sa má doceliť harmónia tela a duše. Tak isto je potrebné pozrieť sa na zdravotné dôvody. Ľudia by sa nemali spoliehať na to, že automaticky keď zmenia stravovacie návyky ich zdravotné problémy hneď pominú, telo sa musí najprv vysporiadať s novými nástrahami a zmenami, ktoré prináša toto stravovanie, je si taktiež treba uvedomiť že všetko je v hlave človeka a tak isto aj o jeho vôli.

9. Všimli ste si úbytok na hmotnosti pri dodržiavaní zásad delenej stravy?

Prostredníctvom uvedenej otázky sme chceli zistiť, či respondenti, ktorí sa stravujú podľa zásad pociťujú úbytok hmotnosti, pretože práve zníženie hmotnosti je prvým impulzom, na základe ktorého sa jedinci rozhodnú prejsť na iný spôsob stravovania.

Graf 10: Podiel respondentov, ktorí evidujú úbytok hmotnosti



Zdroj: vlastné spracovanie

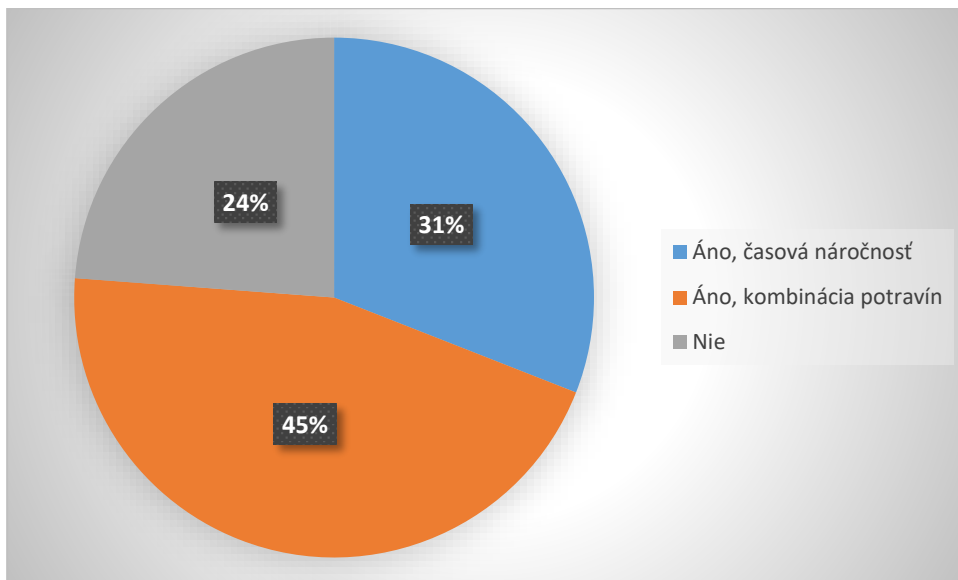
Z uvedeného grafu nám vyplýva, že až 74% respondentov uviedlo možnosť, že stravovanie podľa zásad delenej stravy im prinieslo zníženie miery ich telesnej hmotnosti. 21% opýtaných uviedlo že nevedie posúdiť a 5% označilo možnosť nie. Vo všeobecnosti je možné konštatovať, že samotná typická delená strava podľa doktora Haya nie je zameraná na redukciiu hmotnosti, ale ide o dosiahnutie spolužitie duševnej, telesnej a duchovnej zložky človeka. Na druhej strane ale delenej strave sa pripisuje aj faktor redukcie hmotnosti, a to hlavne na základe faktov, že jedinec konzumuje vo vyššej miere ovocie a zeleninu, ako aj dodržiavanie pitného režimu, ktorý predstavuje za deň dva až tri litre tekutiny. Tak isto je pre mnoho ľudí netypické, že konzumuje jedlá oddelene, pričom bol zvyknutý jedávať ich spoločne, ako napr. mäso s ryžou. Treba však podotknúť, že základom každého stravovania a celkovej nadobudnutej harmónie tela je tak isto fyzická aktivita, ktorá v celkovej miere je štartérom správneho nastavenia metabolizmu.

10. Vnímate nejaké negatíva delenej stravy?

Na základe uvedenej otázky sa snažme zistiť aké negatívne faktory vyplývajú z delenej stravy na respondentov, pretože každá forma stravovania, ktorá sa zameriava na zdravie človeka

v sebe zahŕňa aj nie práve pozitívne aspekty, ktoré v celkovej miere môžu jedinca odradiť od tohto životného štýlu.

Graf 11: Negatíva delenej stravy



Zdroj: vlastné spracovanie

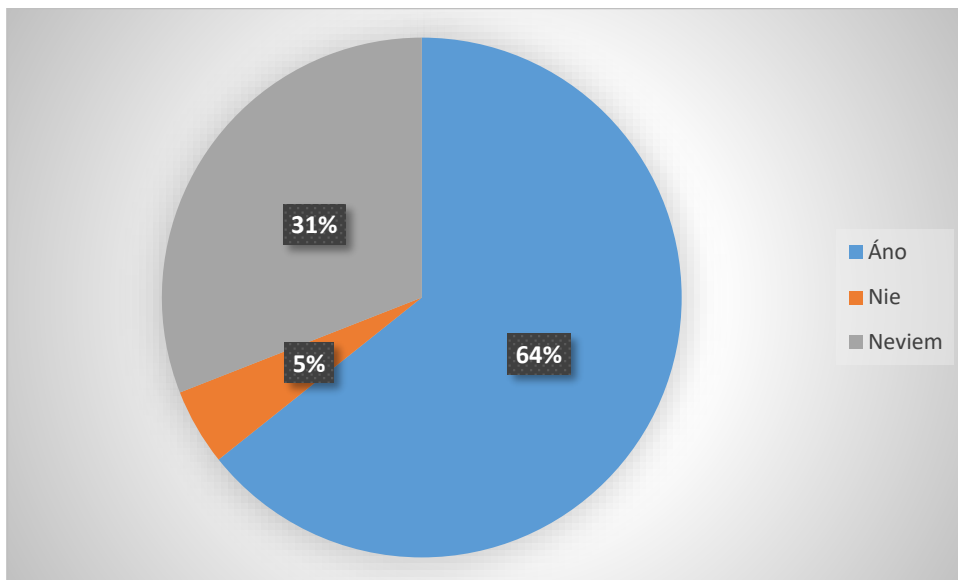
Ako môžeme z uvedeného grafu vidieť, tak spolu 76% respondentov sa vyjadrilo, že delená strava má aj svoje negatívne stránky. 45% respondentov uviedlo ako najväčší problém kombináciu potravín. Negatívum časovej náročnosti označilo 31% opýtaných. Respondenti, ktorí uviedli, že delená strava nemá negatíva tvorili percentuálny podiel 24%. Môžeme konštatovať, ako je aj uvedené v odpovediach od respondentov, že stravovanie podľa zásad delenej stravy je náročné z hľadiska kombinácie potravín, pretože sú známe princípy na základe ktorých by malo stravovanie fungovať, ako napr. nekombinovať potraviny s vysokým podielom proteínov s vysokým obsahom sacharidov. Ako je presne dodržiavanie časových rozdielov medzi jednotlivými typmi jedál. Z tohto hľadiska je tak isto negatívne časová náročnosť.

11. Odporučili by ste delenú stravu Vášmu okoliu?

Prostredníctvom uvedenej otázky sme chceli zistiť názory respondentov, ktorí sa stravujú podľa delenej stravy, či by uvedenú formu stravovanie odporučili svojmu okoliu,

pretože rodina, priatelia sa v mnohých prípadoch rozhodujú aj na základe osobných skúsenosti iných ľudí.

Graf 12: Odporúčenie respondentov svojmu okoliu k prechodu na delenú stravu



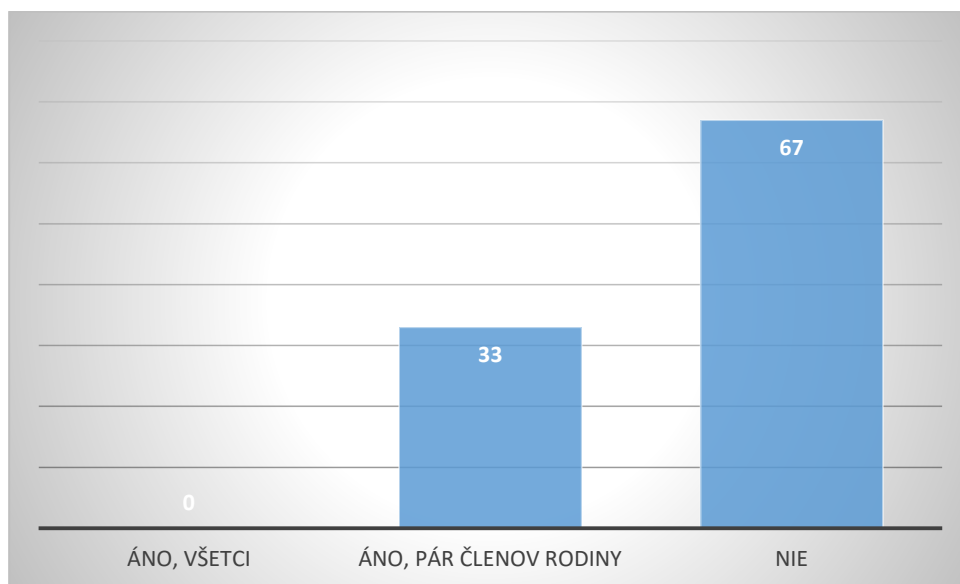
Zdroj: vlastné spracovanie

Z uvedeného grafu vyplýva v rámci oblasti odporúčania delenej stravy ostatným ľuďom, že až 64% respondentov by odporučili delenú stravu svojmu okoliu, 31% opýtaných sa nevedelo vyjadriť k tejto otázke, lepšie povedané nevedia či by ju odporučili alebo neodporučili. A 5% respondentov uviedlo ako odpoveď nie, neodporučili by ju svojmu okoliu. Odporúčenie alebo neodporúčenie okoliu vychádza hlavne z osobných skúseností respondentov, nakoľko vieme že v rámci problematiky delenej stravy existujú negatívne vlastnosti, a preto sa tu nedá hovoriť o objektívnom ale o subjektívnom názorovom presvedčení.

12. Stravuje sa podľa zásad delenej stravy vaša rodina?

Prostredníctvom uvedenej otázky sme chceli zistiť, či sa zásadami delenej stravy stravujú aj ostatní členovia rodiny, pretože ako je známe jedinec svojimi činnosťami priamo vplyva aj na správanie svojej najbližšej rodiny, ktorí buď prechádzajú na danú formu stravovania na základe pozitívnych účinkov alebo ako psychická podpora.

Graf 13: Miera účasti rodinných príslušníkov respondentov na delenej strave



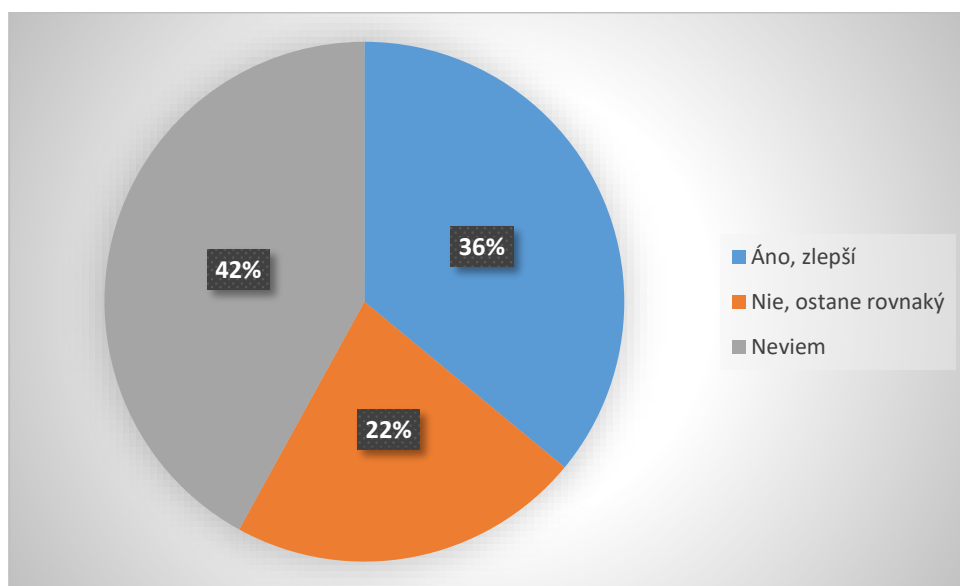
Zdroj: vlastné spracovanie

Ako je vidieť z grafu, tak v otázke či sa stravuje rodina podľa zásad delenej stravy môžeme vidieť určité odchýlky. V rámci odpovede áno všetci v rodine sa stravujú podľa zásad delenej stravy neuviedol túto možnosť žiaden respondent. možnosť áno, pár členov rodiny označilo 33 respondentov a najväčšiu skupinu tvorila možnosť nie, a to až 67 opýtaných. Môžeme konštatovať, že jediniec ktorý sa stravuje podľa zásad delenej stravy nemá až taký priamy vplyv na najbližšiu rodinu, ktorej by vnucoval aby aj oni dodržiavali dané formy stravovania. Tak isto to môže byť spôsobené, že rodina priamo vidí ako stravovanie podľa delenej stravy vyzerá a nezaujmu k tejto forme pozitívnu priazeň, a to aj z dôvodu jej náročnosti.

13. Myslíte si, že po prechode na delenú stravu salepší zdravotný stav človeka?

V rámci uvedenej otázky sme chceli zistiť subjektívne názory na zlepšenie zdravotného stavu človeka, nakoľko sa hovorí že prostredníctvom prechodu na stravovanie podľa zásad delenej stravy sa má v celkovej miere zlepšiť zdravotný stav jedinca.

Graf 14: Názory respondentov na pozitívne účinky delenej stravy na zdravotný stav človeka



Zdroj: vlastné spracovanie

Ako môžeme z uvedeného grafu vidieť, tak v rámci problematiky vplyvu delenej stravy na zdravie človeka v jednotlivých odpovediach nevznikajú veľké percentuálne odchýlky. 42% respondentov zaujali neutrálny postoj, pretože sa nevedeli k danej otázke vyjadriť. 36% opýtaných uviedlo, že delená strava má priamy vplyv na zdravie človeka a 22% respondentov uviedlo, že zdravotný stav ostane rovnaký ako pred dodržiavaním zásad delenej stravy. Sme toho názoru, že na zlepšenie zdravia pôsobí viacero faktorov, ako aj ten, že každý človek je osoba špecifická a nie na každého účinkujú tie iste aspekty v rovnakej miere, preto je potrebné aby sa jedine riadil zásadami, ktoré jemu osobne najviac vyhovujú.

3.3 Formulácia záverov z prieskumu

Kvantitatívny prieskum, ktorý bol realizovaný prostredníctvom štandardizovaných dotazníkov nám priniesol odpovede z problematiky alternatívnych výživových smerov v súčasnej dobe, a to konkrétne z problematiky delenej stravy ako fenoménu stravovania v postmodernej dobe. V posledných dvoch desaťročiach sme svedkami toho, ako celú spoločnosť postihujú globalizačné choroby, ako je napr. nadváha, diabetes a pod., a preto je

potrebné aby tieto negatívne vývojové javy boli odstránené, a to aj formou zdravého životného štýlu, ktorý je v prevažujúcej miere zabezpečovaný rôznymi formami stravovania. Na dotazníkovom šetrení sa zúčastnilo 100 respondentov, ktorých daný prieskum zaujal a boli ochotní odpovedať na jednotlivé typy otázok, ktoré boli im formulované v štruktúrovanej forme. Vysoká miera respondentov nám priniesla možnosť komplexne vyhodnotiť jednotlivé otázky, čo nám uľahčilo možnosť ich následnej aj štatisticky spracovávať, prostredníctvom čoho sme mohli zabezpečiť vyvodenie komplexného pohľadu na skúmanú problematiku.

Na základe získaných odpovedí respondentov, ktorí sa vyjadrovali k jednotlivým otázkam môžeme konštatovať a vyvodiť závery, ktoré prinesú komplexnejší pohľad na prieskum v oblasti zásad delenej stravy:

- Vo všeobecnosti môžeme konštatovať že v prevažujúcej miere mali respondenti poznatky o delenej strave, a to hlavne z dôvodu, že v súčasnosti je oblasť stravovanie veľmi pertraktovanou témou vo svete, a to nie je výnimka ani Slovenskej a Českej republiky.
- Ako zdroj informácií o delenej strave uviedli respondenti v prevažujúcej miere vonkajšie prostredie, internet a knižné zdroje len v minimálnej miere, čo odzrkadľuje súčasné smerovanie, pretože priamy tok informácii na základe komunikácie osôb, ako aj komunikačné technológie, ktoré danú problematiku v súčasnosti najviac rozširujú do sveta.
- V oblasti stravovania respondentov podľa zásad delenej stravy je možné tvrdiť, že v prevažujúcej miere sa opýtaní nestravovali podľa zásad delenej stravy.
- Základným faktorom k prechodu respondentov na delenú stravu bol aspekt, že chceli znížiť svoju osobnú hmotnosť, či je treba však poznamenať, že pri delenej strave nejde o redukčnú diétu, a dôležitý v rámci celého procesu je aj fyzická aktivita.
- Ako každá forma stravovania, tak aj v rámci delenej stravy sa vyskytujú isté negatívne stránky, ktoré priamo vplyvajú na jedinca, a to napr. časová náročnosť, ktorá zohráva dôležitú súčasť v rozhodovaní, nakoľko spoločnosť žije v hektickej dobe s minimom voľného času. Problematickou je aj oblasť kombinácie potravín, ktorá tvorí základnú zásadu delenej stravy.

3.4 Návrh stravovania podľa delenej stravy

Na základe vyššie uvedených skutočností sa v tejto časti snažíme navrhnúť jedálny lístok pre jednotlivých ľudí, a to pre ženy, mužov, ako aj všeobecného charakteru. V rámci danej problematiky a tvorby jedálnych lístkov nám bol pri samotnom vypracovaní nápomocní nutriční software NUTRIPRO.

A) Jedálny lístok redukčný pre ženu

Tabuľka 4: Jedáľníček Den 4 pre ženu

Jídelníček: Den 4	Množství	Energie	
Snídaně			
Šunka, plátky, standard, (přibližně 11% tuku)	70,00 g	478 kJ	
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	10× 1 cherry rajče	170,00 g	128 kJ
Dobrá voda, zelený čaj, minerální voda, příchut'		250,00 g	308 kJ
broskev			
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
		Sacharidy: 27,1 g	V: 2,7 J: 7 Energie: 913,1 kJ
Přesnídávka			
Kefír	1× 1 originální kelímek	200,00 g	526 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
Čaj, uvařený, bylinkový	1× 175 ml	175,00 g	7 kJ
		Sacharidy: 8,9 g	V: 0,9 J: 9 Energie: 533,0 kJ
Oběd			
Těstovinový salát se zeleninou, připravený s italským dresinkem, domácí	3× 100 ml	220,00 g	1214 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
		Sacharidy: 39,6 g	V: 4,0 J: 0 Energie: 1214,4 kJ
Svačina odpoledne			
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g	445 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ

Sacharidy:	27,4 g	V:	2,	Energie:	445,2 kJ
		J:	7		

Večeře

Rizoto se zeleninou a sýrem, slovenský recept

200,00 g 1782 kJ

Voda, obecní vodovod

1× 1 hrnek (250 ml)

250,00 g

0 kJ

Sacharidy:	46,8 g	V:	4,	Energie:	1782,0 kJ
		J:	7		

Sacharid	150	Tuk	48 g	Bílkovin	39 g	Energie:	4888 kJ
Celkem: y:	g	y:		y:			

Zdroj: vlastní spracovanie podľa nutričního softwaru NUTRIPRO

Tabuľka 5: Základný prehľad hodnôt

	Priemer	DDD/Cieľ		Priemer	DDD/Cieľ
Energie	4557 kJ	83%	Vápnik	753,4 mg	75%
Sacharidy	153,2 g	67%	Vit. C	195,4 mg	195%
Cukry	60,6 g	73%	Železo	8 mg	52%
Tuky	21,8 g	35%	Sodík	1642 mg	OK
Bielkoviny	61,8 g	132%	Fosfor	1055 mg	151%
Vláknina	19,4 g	65%	Horčík	260 mg	87%
Cholesterol	172,3 mg	57%	Draslík	2560 mg	128%

Zdroj: Zdroj: vlastní spracovanie podľa nutričního softwaru NUTRIPRO

B) Jedálny lístok redukčný pre mužov

Tabuľka 6: Jedálniček Den 2 pre muža

Jídelníček:	Den 2	Množství	Energie
Snídaně			

Rohlík celozrný		100,00 g	987 kJ
Jogurt, bílý, nízkotučný, méně než 1% tuku		200,00 g	426 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ

Sacharid y:	61,1 g	VJ:	6,1	Energie:	1413,0 kJ
-------------	--------	-----	-----	----------	-----------

Přesnídávka

Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
Čaj, uvařený, bylinkový	1× 175 ml	175,00 g	7 kJ

Sacharid y:	22,1 g	VJ:	2,2	Energie:	371,5 kJ
-------------	--------	-----	-----	----------	----------

Oběd

Polévka, zeleninová, domácí	3× 100 ml	300,00 g	1017 kJ
Chléb pšenično-žitný, celozrný, průměr		100,00 g	867 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ

Sacharid y:	50,5 g	VJ:	5,0	Energie:	1884,0 kJ
-------------	--------	-----	-----	----------	-----------

Svačina odpoledne

Šunka, plátky, standard, (přibližně 11% tuku)	10× 1 plátek	150,00 g	1025 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		130,00 g	168 kJ

Sacharid y:	13,6 g	VJ:	1,4	Energie:	1192,2 kJ
-------------	--------	-----	-----	----------	-----------

Večeře

Tvaroh měkký odtučněný, 0,2% tuku, průměr		250,00 g	788 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g	445 kJ
Med, různé druhy, průměr		8,00 g	102 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ

Sacharid	44,	V	4,
y:	0 g	J:	4

Energie: 1334,5 kJ

Sacharid	191 g	Tuky: 18 g	Bílkovin	93 g	Energie: 6195 kJ
Celkem: y:			y:		

Zdroj: vlastné spracovanie podľa nutričného softwaru NUTRIPRO

Tabuľka 7: Prehľad základných hodnôt

	Priemer	DDD/Cieľ		Priemer	DDD/Cieľ
Energie	5805 kJ	61%	Vápnik	935,8 mg	77%
Sacharidy	187,4 g	68%	Vit. C	243,8 mg	171%
Cukry	73,5 g	72%	Železo	10 mg	56%
Tuky	29,7 g	39%	Sodík	2282 mg	OK
Bielkoviny	82,3 g	140%	Fosfor	1375 mg	160%
Vláknina	24,6 g	66%	Horčík	326 mg	90%
Cholesterol	265,3 mg	68%	Draslík	3218 mg	129%

Zdroj: vlastné spracovanie podľa nutričného softwaru NUTRIPRO

C) Jedálny lístok redukčný všeobecný

Tabuľka 8: Jedáľniček den 7 všeobecný

Jídelníček:	Den 7	Množství	Energie
Snídaně			
Vejce, slepičí, celé, vařené ve skořápce, natvrdo	10× 15 ml	80,00 g	472 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 250 ml	250,00 g	0 kJ
Čaj, uvařený, bylinkový	1× 175 ml	175,00 g	7 kJ
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)	120,00 g	155 kJ
Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		135,00 g	101 kJ
<hr/>			
	Sacharid	V	1,
	y: 14,4 g	J:	4
	Energie:		735,1 kJ

Přesnídávka

Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl,	1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
---	------------	----------	--------

průměr

Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
Čaj, uvařený, bylinkový	1× 175 ml	175,00 g	7 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g	445 kJ

Sacharid y:	49,5 g	V J:	4,9	Energie:	816,7 kJ
-------------	--------	------	-----	----------	----------

Oběd

Kuře, nohy a stehna, maso, pečené, průměr		180,00 g	1249 kJ
Zelí, kapusta, vařená, zcezená		100,00 g	100 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 250 ml	250,00 g	0 kJ

Sacharid y:	5,4 g	V J:	0,5	Energie:	1349,2 kJ
-------------	-------	------	-----	----------	-----------

Svačina odpoledne

Jogurt ovocný, nízkotučný 1% tuku		200,00 g	692 kJ
Voda, minerální, PERRIER, balená	1× 250 ml	250,00 g	0 kJ

Sacharid y:	28,2 g	V J:	2,8	Energie:	692,0 kJ
-------------	--------	------	-----	----------	----------

Večeře

Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
Polévka, zeleninová, domácí	3× 100 ml	300,00 g	1017 kJ
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr	1× 125 ml	80,00 g	415 kJ

Sacharid y:	29,7 g	V J:	3,0	Energie:	1432,2 kJ
-------------	--------	------	-----	----------	-----------

Sacharid	26	Bílkovin			
Celkem: y:	127 g	Tuky: g	y:	74 g	Energie: 5025 kJ

Zdroj: vlastní spracovanie podľa nutričního softwaru NUTRIPRO

Tabuľka 9: Prehľad základných hodnôt

	Priemer	DDD/Cieľ		Priemer	DDD/Cieľ
Energie	4789 kj	61%	Vápnik	773,2 mg	77%
Sacharidy	155,6 g	68%	Vit. C	171,2 mg	171%
Cukry	59,9 g	72%	Železo	8 mg	56%
Tuky	24,5 g	39%	Sodík	1776 mg	OK
Bielkoviny	65,6 g	140%	Fosfor	1117 mg	160%
Vláknina	19,7 g	66%	Horčík	270 mg	90%
Cholesterol	202,9 mg	68%	Draslík	2583 mg	129%

Zdroj: vlastné spracovanie podľa nutričného softwaru NUTRIPRO

Energetická hodnota u ženy bola naplnená na 83%, u muža na 89% a pri všeobecnom jedálničku na 61%. Veľký nedostatok v plnení množstva energie bol spôsobený nízkym množstvom potravín s nižším obsahom sacharidov a tukov. Keďže sa jedná o redukčné jedálničky delenej stravy, spotreba u niektorých nutričných faktorov je nižšia ako je požadovaná hodnota a tolerancia.

Do ďalších základných živín patria sacharidy a tuky. Spotreba sacharidov bola vyhodnotená u ženy na 67%, u muža 81% a pri všeobecnom na 68%. Spotreba tukov u ženy je 35%, u muža 47% a pri všeobecnom na 39%. Medzi ďalšie patria minerály ako je vápnik. Spotreba vápnika bola u ženy vyhodnotená na 75%, u muža 94% a pri všeobecnom na 77%. Stopové prvky ako je železo bolo u ženy naplnené na 52%, u muža na 68% a pri všeobecnom na 56%. Spotreba vitamínu C u ženy dosiahla na 195%, u muža na 244% a pri všeobecnom na 171%. Pri všetkých troch skupinách bola prekročený limit vitamínu C, čo spôsobila zvýšená konzumácia surového ovocia a zeleniny, ktoré nahradzovali konzumáciu potravín s vysokým obsahom sacharidov a tukov.

ZÁVER

Správna výživa v živote človeka sa považuje za veľmi dôležitú, pretože je potrebné aby telo dostávalo k svojmu správne fungovaniu pestrú, bohatú stravu a vyváženú stravu, ktorá bude obsahovať veľké množstvo živín. Pestrosť stravy sa považuje za veľmi významné, a to hlavne z hľadiska toho, aby sa zabránilo tomu, že telo nebude mať dostatok esenciálnych zložiek potravy, ktoré následne vedú k závažným zdravotným komplikáciám. Druhou významným aspektom, ktorý má priamy vplyv na zdravie človeka je samotný životný štýl. Súčasná doba je charakteristická hlavne tým, že je veľký problém s civilizačnými chorobami, ako napr. obezita, diabetes a pod, ktoré stále vo výraznejšej miere postihujú svetovú populáciu.

Oddelená strava patrí v súčasnej dobe medzi fenomén, ktorý vo všeobecnosti vplýva na každého človeka, pretože sa považuje za rozumný spôsob chudnutia aj napriek faktu, že nejde principiálne len o redukčnú diétu, ale o zdravý životný štýl s dosiahnutím telesnej a duševnej harmónie. V rámci stravovania podľa delenej stravy dostáva človek plnohodnotnú stravu počas celého dňa, ktorá je rozdelená na určité etapy medzi ktorými sú časové odstupy, a preto má telo dostatok času na správne trávenie a správne vstrebávanie všetkých živín. Pre začínajúceho človeka, ktorý sa chce podľa týchto zásad stravovať sa môže delená strava zdať náročná, a to hlavne z hľadiska času, ako aj náročnosti, pretože nie je zvyknutý dodržiavať zásady v bežnom stravovaní.

Bakalárska práca sa zaoberala problematikou delenej stravy, bola rozdelená do dvoch častí, z ktorej prvá mala teoretický charakter a druhá bola praktického. V teoretickej časti práce sme sa zamerali na vymedzenie poznatkov ohľadom alternatívnych výživových smerov v súčasnej dobe, medzi ktoré sa radia hlavne stravovanie podľa surovej stravy, podľa krvných skupín, paleolitická diéta, vegetariánstvo. Delená strava tvorila druhú oblasť teoretickej časti, špecifikovali sme jednotlivé zásady podľa ktorých sa riadi delená strava, aké sú základné princípy a následne výhody a nevýhody delenej stravy.

Druhá kapitola bola zameraná na kvantitatívny prieskum v oblasti delenej stravy, na základe ktorého sme sa snažili zistiť aké panujú názory u respondentov na problematiku delenej stravy ako súčasného fenoménu stravovania v modernom svete. Prieskum nám poskytlo

odpovede, ktoré môžu byť pre ďalšiu analýzu danej problematiky všeobecne prospešné. V poslednej časti sme navrhli vlastné jedálnečky, ktoré sú vytvárané na základe zásad delenej stravy.

POUŽITÉ ZDROJE

- FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZEditio spol. s r.o., 2000. ISBN 80-86009-32-7
- FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1057-9.
- Hammond, Ch. J. *Dělená strava podle krevních skupin*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2001, 96 s. ISBN 80-7202-837-5.
- Heintze, T. M. *Podle Dr. Haye Dělená strava* 1. vyd. Praha: Svojk a Vašut, 1995. ISBN 80-7180-053-8
- HRUBÝ, S. *Výživa v kostce*. Praha: Ratio, 1996. ISBN 80-238-1588-1
- HÝŽOVÁ, A. *Škola živé stravy*. Hradec Králové, Anna Hýžová, 2011. ISBN 978 – 80 – 260 – 1191 – 0.
- KENTON, L. *Mléko a mléčné výrobky, význam mléka a mýty o jeho konzumaci*. *Výživa a potraviny*. 2012. sv 70, č.3, s 43 – 45. ISSN 1211 – 846X.
- KERESTEŠ, J. *Zdravie a výživa ľudí*. CAD Press, 2011. ISBN 978-8088969-57-0.
- KOEBNICK, C., GARCIA, A.L., DAGNELIE, P.C. 2005. *Long – term consumption of a raw food diet is associated with favorable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humus*. *Journa of Nutrition* 135, ISSN 2372 – 2378.
- LEDERER, H. *Jak zhobnout podle krevných skupin*. Čes. 1 vyd. Praha: cesty, 2000. ISBN 80 – 7171 – 401 – 6.
- LINDEBERD, S. *Biological and Clinical Potential of a Palaeolithic Diet*. *Journal of Nutritional and Environmental medicine*. Roč. 13, č. 3. s. 149 – 160. ISSN 1359 – 0847.
- MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 2. vyd, Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2005. ISBN 80-86578-49-6
- MARSDENOVÁ, K., 2000. *Velká kniha o dělené stravě*. 1. vyd. Praha: Columbus, spol. s r. o., 2003. ISBN 80-7249-136-9

MARTINČA, J. *Výživa*. 2. vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, Palestra s.r.o. ISBN 978 – 80 – 87723 – 20 – 3.

RISI, A., ZÜRRER, R. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave CZ, 2007. ISBN 978 – 80 – 86916 – 00 – 2.

RUSSO, R. *Syrová strava jako životný styl: filozofie a výživa na pozadí syrové a živé stravy*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN 978 – 80 – 7336 – 686 – 5.

STRATEN, M., GRIGGSOVÁ, B. *Dělená strava Superdieta*. 2. vyd. Praha: Vašut, 1998. ISBN 80-7236-066-3.

SUMMOVÁ, U. *Velká kuchařská kniha oddělené stravy. Zdraví a štíhlá linie podle dr. Haye*. Martin: Neografia, 1994. ISBN 80-85186-78-0.

SUMMOVÁ, U. *Žijeme s dělenou stravou*. 1. vyd. Svojtka a Vašut, 1997. ISBN 80-7180-145-3.

SUMMOVÁ, U. *Dělená strava podle lunárního kalendáře*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0275-3.

SUMMOVÁ, U. *Nová dělená strava*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0438-1.

SUMMOVÁ, U. *Kuchařka nové dělené stravy*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0499-3

STŘEDA, L., MARÁDOVÁ, M., ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha : Univerzita Karlova, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8

ZÁURBA, M. *Proč nejíst maso*. Praha: Avatar, 1996. ISBN 80 – 85862 – 08 – 5

WANG, J., GARCIA, B. *Genotype „Blood – type“ Diet and Cardiometabolic Risk Factors*. Plos One. 2014. roč. 9. č. 1. ISSN 1932 – 6203

Internetové zdroje

ŠKLOUDILOVÁ, Jaroslava. *Dieta pro krevní skupinu 0*. 17.10.2016 [online] dostupné z: hubnuti.gringo.cz/index.php?tema=220

TALIÁNOVÁ, M., ŘEŘUCHOVÁ, M., SLANINOVÁ. *Výživový stav a stravovací zvyklosti studentů středních a vysokých škol*. 16.10.2016 [online], dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/cze/talianova_reruchova_slaninova.pdf

www.katarinahorak.com

www.paleo.sk

tinanami.weebly.com/268laacutenky/vegani-vegetariani

www.vitarian.sk

ZOZNAM OBRÁZKOV, GRAFOV A TABULIEK

Graf 1: Pohlavie respondentov	32
Graf 2: Veková štruktúra respondentov	33
Graf 3: Vzdelanostná štruktúra respondentov	34
Graf 4: Súčasná aktivita respondentov	35
Graf 5: Poznatky o delenej strave	36
Graf 6: Oblasť odkiaľ pochádzajú informácie o delenej strave	37
Graf 7: Podiel respondentov, ktorí sa stravujú podľa princípov delenej stravy	38
Graf 8: Miera dodržiavania zásad delenej stravy	39
Graf 9: Dôvody respondentov k prechodu stravovania na delenú stravu	40
Graf 10: Podiel respondentov, ktorí evidujú úbytok hmotnosti	41
Graf 11: Negatíva delenej stravy	42
Graf 12: Odporúčenie respondentov svojmu okoliu k prechodu na delenú stravu	43
Graf 13: Miera účasti rodinných príslušníkov respondentov na delenej strave	44
Graf 14: Názory respondentov na pozitívne účinky delenej stravy na zdravotný stav človeka	45
Tabuľka 1: Prehľad faktov o Paleolitickej diéte	16
Tabuľka 2: Prehľad kyselinotvorných a zásadotvorných potravín	21
Tabuľka 3: Prehľad bielkovinových potravín	23
Tabuľka 4: Jedálny lístok Den 4 pre ženu	47
Tabuľka 5: Základný prehľad hodnôt	48
Tabuľka 6: Jedálny lístok Den 2 pre muža	48
Tabuľka 7: Prehľad základných hodnôt	50
Tabuľka 8: Jedálny lístok den 7 všeobecný	50
Tabuľka 9: Prehľad základných hodnôt	52
Obrázok 1: Potravinová pyramída vegetariánstva	17
Obrázok 2: Rozdelenie potravín v rámci delenej stravy	19

PRÍLOHY

Príloha č. 1: Dotazník

Dobrý deň,

Volám sa Karin Kollárová a som študentkou Vysokej školy obchodnej a hotelovej v Brne. Chcela by som Vás poprosiť o vyplnenie dotazníka, ktorý je anonymný. Vaše získane odpovede mi pomôžu pri spracovaní mojej bakalárskej práce na tému význam delenej stravy v gastronómii.

1. Pohlavie?
 - A) Muž
 - B) Žena

2. Vek?
 - A) 15-24
 - B) 25-34
 - C) 35-49
 - D) 50 a viac

3. Ukončené vzdelanie?
 - A) Základné
 - B) Stredoškolské
 - C) Vysokoškolské

4. Zamestnanie?
 - A) Študent
 - B) Zamestnaný
 - C) Nezamestnaný
 - D) Dôchodca

5. Viete čo je delená strava?
 - A) Áno.....

B) Nie

*(ak ste označili možnosť Áno, uveďte akým spôsobom ste sa o nej dozvedeli
napr. z okolia, z kníh, z internetu)

6. Stravujete alebo stravovali ste sa podľa zásad delenej stravy, ak áno ako dlho?

A) Nie

B) Áno, pár týždňov

C) Áno, pár mesiacov

D) Áno, viac ako rok

*(ak ste označili Nie, prejdite na otázku č. 12 a č. 13)

7. Dodrżujete všetky zásady delenej stravy ?

A) Nie, nedodrżujem

B) Áno, úplne všetky

C) Áno, niekedy s výnimkou

8. Aký ste mali dôvod, že ste prešli na delenú stravu?

A) Zo zdravotných dôvodov

B) Zmena životného štýlu

C) Redukcia hmotnosti

9. Všimli ste si úbytok na hmotnosti pri dodrżiavaní zásad delenej stravy?

A) Áno

B) Nie

C) Nevie

10. Vnímate nejaké negatíva delenej stravy?

A) Áno, časová náročnosť

B) Áno, kombinácia potravín

C) Nie

11. Doporučili by ste delenú stravu Vášmu okoliu?

- A) Áno
- B) Nie
- C) Nevie

12. Stravuje sa podľa zásad delenej stravy vaša rodina ?

- A) Áno, všetci
- B) Áno, pár členov rodiny
- C) Nie

13. Myslíte si, že po prechode na delenú stravu salepší zdravotný stav človeka?

- A) Áno,lepší
- B) Nie, ostane rovnaký
- C) Nevie