

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁRSKE KOMBINOVANÉ ŠTÚDIUM**

**2011–2014**

**BAKALÁRSKA PRÁCA**

**Ľubomír Podymák**

**Vplyv výživy na pracovný výkon**

Praha 2014

Vedúci bakalárskej práce: PhDr. Jan Mattioli, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELO (PART TIME) COMBINED STUDIES  
2011-2014

**BACHELOR THESIS**

**Ľubomír Podymák**

**Impact of nutrition on work performance**

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Jan Mattioli, Ph.D.

## **Prehlásenie**

Prehlasujem, že predložená bakalárska práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracoval samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpal, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitých zdrojov.

Súhlasím s prezentačným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa:

Ľubomír Podymák

## **Podakovanie**

Chcel by som poďakovať vedúcemu bakalárskej práce PhDr. Janovi Mattioli, Ph.D., za cenné rady, ktoré mi boli prínosom a trpezlivosť pri práci. Taktiež ďakujem všetkým zamestnancom, ktorí boli ochotní vyplniť dotazníky.

## **Anotácia**

Bakalárska práca sa zaoberá výživou a jej vplyvom na pracovný výkon. Ponúka pohľad na výživu z pohľadu stravy, pitného režimu a telesnej aktivity. Celkové zhodnotenie je prenesené na pracovný výkon a jeho fázy, na ktoré má vplyv práve výživa. V teoretickej časti sa využívajú informácie z dotazníka a rozhovorov. Na záver sú zhodnotené výsledky výskumu a odporúčenia pre zamestnávateľov a zamestnancov ako zvyšovať pracovný výkon.

## **Kľúčové slová**

Bielkoviny a sacharidy, energia, organizmus, pracovný výkon, výživa, životospráva.

## **Annotation**

Bachelor thesis deals with nutrition and its impact on work performance. Offers a look at nutrition in terms of diet, drinking regime and physical activity. The overall assessment is passed on work performance, and its phase, which affects just food. In the theoretical section uses information from questionnaires and interviews. Finally, the research results are reviewed and recommendations for employers and employees as to increase work performance.

## **Key words**

Energy, food, lifestyle, proteins and carbohydrates, the body, work performance.

## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>TEORETICKÁ ČASŤ</b>	
<b>1 VÝŽIVA.....</b>	<b>10</b>
<b>2 VPLYV VÝŽIVY NA ORGANIZMUS.....</b>	<b>13</b>
2.1 Bielkoviny a sacharidy .....	14
<b>3 VÝŽIVA A PRACOVNÝ VÝKON .....</b>	<b>17</b>
3.1 Pitný režim .....	18
3.2 Telesná aktivita .....	20
<b>4 NÁSLEDKY NEZDRAVÉHO STRAVOVANIA .....</b>	<b>22</b>
4.1 Obezita.....	23
<b>5 MOZOG AKO RIADIACI ORGÁN VÝKONU .....</b>	<b>24</b>
<b>6 POTRAVINY, KTORÉ DODÁVAJÚ ENERGIU .....</b>	<b>27</b>
<b>PRAKTICKÁ ČASŤ</b>	
<b>7 CIEĽ A HYPOTÉZY VÝSKUMU.....</b>	<b>34</b>
7.1 Analýza dotazníka .....	36
<b>8. VYHODNOTENIE DOTAZNÍKA.....</b>	<b>52</b>
8.1 Vyhodnotenie rozhovorov.....	56
<b>9. VYHODNOTENIE PRIESKUMU .....</b>	<b>58</b>
<b>ZÁVER.....</b>	<b>60</b>
<b>ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV .....</b>	<b>62</b>
<b>ZOZNAM OBRÁZKOV A GRAFOV.....</b>	<b>64</b>
<b>ZOZNAM PRÍLOH .....</b>	<b>65</b>

## ÚVOD

Človek sa stal od príchodu na tento svet jeho súčasťou. Dôležité pre neho je prijímanie potravy, pitný režim a telesná aktivita. Človek patrí k spoločenským bytostiam, preto vyhľadáva stále nových ľudí. Pre svoj život a uspokojenie svojich potrieb potrebuje finančné prostriedky, ktoré získava prácou. Práve práca, ktorá predstavuje prísun finančných prostriedkov môže byť psychická, či fyzická. Nie je jednoduché zvládať neustále pracovné aktivity, potreby rodiny a nájsť energiu i na svoje záľuby.

Práve pre tieto náročné činnosti človeka je dôležitá strava, a teda správna výživa. Správne stravovacie návyky, dokážu dodať človeku energiu a zabezpečiť mu zvládnutie všetkých potrebných aktivít v živote.

Nesprávne stravovanie vedie neskôr k zdravotným problémom, poklesu v pracovnom živote a depresívnym stavom. Strava a spravovacie návyky sú dôležitou súčasťou života. Už od narodenia chce matka pre svoje dieťa to najlepšie a snaží sa mu dať vyváženú a plnohodnotnú stravu. Neskôr človek sám získava stravovacie návyky, ktoré sú neraz nesprávne. Tieto kroky sa ukážu nielen na postave človeka, no i na jeho fyzickej či psychickej kondícii. Celkové vnímanie potravy a možno hlavne vnímanie potravy podľa dvoch prísloví: „ jem preto, aby som žil“ alebo „ žijem preto, aby som jedol“. Tu je zrejmé, že všetko čo vnímame je v našej hlave. Asi každý z nás už zažil pocit, že skôr jedli jeho oči, ako bol hladný žalúdok. Všetky tieto skutočnosti sú základom ľudského života, stravovanie sa stáva postupne trendom a slovo „ bio“ sa neustále skloňuje. Paradoxom je však neustále narastajúca obezita na celom svete.

Človek je vystavený stresu a ten zajedá stále, ako sa len dá. Nemáme čas variť, objednáme si rýchle jedlo, pričom sa sami sebe ospravedľujeme, že iba teraz. Neustále sa tieto zlozvyky opakujú a my strácame zábrany v konzumácii čohokoľvek. Nielen, že je strava veľmi drahá, no i jej efekt je zlý.

Práca preto prináša informácie o výžive, potravinách, zložkách stravy. Nevynechali sme ani dôsledky zlého stravovania či informácie o riadení celého tela cez mozog. Zaujímavá kapitola o pôsobení určitých potravín na náš organizmus ponúka zamyslenie sa nad vhodnosťou konzumovaných jedál.

Druhá časť práce, teda praktická, analyzuje výskum. Ako metódy výskumu bol zvolený dotazník a rozhovor. Celá práca by mala poukázať na význam výživy na



človeka a jeho aktivity. Celkové využitie je hlavne v pracovnej oblasti človeka zameraním na pracovný výkon.

Potrava je súčasťou nášho života, nedokážeme žiť bez jej prijímania. Vhodne zvolené potraviny nám môžu pomôcť k zlepšeniu zdravotného stavu, ako aj dobrého pocitu. Téma práce je preto veľmi aktuálna a výskum môže priniesť nové poznatky do oblasti stravovania a pracovného života. Energiu potrebujú všetci ľudia, či už pracujú fyzicky, alebo psychicky. Správne fungovanie organizmu pomôže zvládať neustále požiadavky na životné aktivity dnešnej rýchlej doby. Človek sa neustále pohybuje a okrem času, kedy spí môžeme povedať, že jeho orgány pracujú stále viac a viac. Keď je človek mladý, neprikladá veľký dôraz na stravu či správnu životosprávu. Telo človeka do 30 rokov má svoju vitalitu a energiu. Postupne sa táto energia stráca, človek rokmi stráca kondíciu, energiu a začínajú sa objavovať i zdravotné problémy. Preto by sa mal už mladý človek zaoberať správnu výživou a umožniť si tak šancu na plnohodnotný život a dostatok energie. Správne a dostatočné pracovné tempo je určite základným predpokladom pre vzostup v kariére. Správna výživa a životospráva by mala byť základom každodenného stravovania, čím by nielen ľudia ale aj krajiny predišli vysokým nákladom na liečbu obezity či chorôb. Dobrý zdravotný stav dokáže zabezpečiť energiu pre človeka a potom i jeho efektívna a výkonnosť práce je lepšia.

# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1 VÝŽIVA

Človek patrí k živým bytostiam a pre jeho vývoj je prirodzené prijímanie potravy, pričom sa čoraz viac zdôrazňuje výber potravy nielen v oblasti zdravia, ale aj pracovného vyťaženia. Práve strava je zdrojom energie, správne zvolené potraviny majú vplyv na výkonnosť človeka po celý deň. Hoci sa človek radí od nepamäti k všežravcom, a teda i mäso patrí k prirodzenej potrave, predsa sa dnes názory vedcov rozlučujú. Protirečenie vychádza z tvrdenia, že človek dokáže prijímať iba jeden druh potravy a to buď mäso alebo rastliny.

Konzumácia mäsa stále narastá, hoci sa ľudia členia na niekoľko skupín, ako sú vegetariáni, vegáni a ostatní, ktorí mäso považujú za prirodzenú súčasť stravy. Vegetariánstvo (z lat. *vegetus* a *vegetare* čo po slovensky znamená *oživiť*) je životný štýl zameraný na starostlivosť o zdravie, výživou, abstinenciou, nefajčením, pohybom, telesnou hygienou i psychohygienou. Vegetariánstvo vo svojej podstate kombinuje nielen životosprávu ale aj filozofiu úcty zvieratám a ich právam. Vegetariáni prijímajú bezmäsitú stravu. Preto nekonzumujú všetky produkty z mŕtvych zvierat ako vnútornosti, kaviár a želatína. Produkty, ktoré konzumujú, sú zo živočíšnych produktov obvyčajne iba mlieko, syry, jogurty a vajcia (Keresteš, Ján, 2011, s. 15- 21).

Vegánska strava je čisto rastlinná strava bez živočíšnych produktov, ako sú mäso, vajcia, maslo, či syry. Pričom do jedálneho vegánov patria aj celozrnné produkty, ovocie a zelenina. Majú málo tukov, neobsahujú cholesterol a majú množstvo vlákniny a vitamínov. Všetky proteíny získavajú vegáni z fazule, tofu, orechov a obilnín, vápnik z brokolice, ovocných džúsov, železo z bôbu, špenátu, fazule, sóje a B12 z ovocia (Kanižaj , 2006, s. 36-42).

Živočíchy delíme podľa stavby tela a tráviaceho systému na bylinožravce a mäsožravce. Ak by mali existovať všežravce, museli by mať súčasne dva úplne rozdielne tráviace systémy, táto možnosť však nie je reálna. Pri identifikácii človeka, či patrí k skupine všežravcov, bylinožravcov, mäsožravcov, musíme vychádzať z určitých daností a predpokladov. Tieto predpoklady potom slúžia ako záchytné body pre rôzne teórie o človeku a jeho stravovacej orientácii (Keresteš, Ján, 2011, s. 18- 24).

Obrázok 1: Pyramída potravy



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Zuby, ktoré sa nachádzajú v ústach sú na začiatku tráviaceho traktu. Mäsožravce majú nepravidelný chrup s výraznými očnými zubami určenými na trhanie mäsa, stoličky chýbajú. Bylinožravce majú pravidelný chrup, ale s malými očnými zubami a so širokými stoličkami určenými na drvenie a rozomieľanie potravy. Sliny u mäsožravcov disponujú len malými slinnými žľazami, ich sliny sú kyslé a neobsahujú ptyalín. Bylinožravce majú dobre vyvinuté slinné žľazy produkujúce veľa slín na predtrávenie potravy; ich sliny sú zásadité a obsahujú ptyalín, ktorý obsahujú aj sliny človeka (Smith, M. 2010, s. 62).

Pri charakteristike čeluste, u mäsožravcov sa pohybuje takmer výlučne smerom „hore-dolu“, lebo šelmy potravu trhajú a prehltávajú celé kusy; čeluste bylinožravcov sa pohybujú všetkými smermi, aby mohli byť byliny dobre požuté. Žalúdok je u mäsožravcov jednoduchý so silným, kyslým prostredím a množstvom žalúdočnej kyseliny potrebnej na trávenie kostí, šliach a svalov. Bylinožravce majú zložený žalúdok a 20x slabšiu koncentráciu žalúdočnej kyseliny. Tráviaci trakt je u mäsožravcov len trojnásobkom dĺžky tela; mäso musí byť rýchlo vylúčené z tela, pretože v tráviacom trakte hnije a vytvára toxické látky, ktoré by sa mohli z čreva vstrebať do krvi. U bylinožravcov dosahuje dĺžka tráviaceho traktu asi desať násobok dĺžky tela, pretože rastlinná strava potrebuje dlhší čas na spracovanie.

Z historického hľadiska bol človek pôvodne zberačom plodov, teda bylinožravcom. Predpokladá sa, že pre nedostatok rastlinnej potravy bol nástupom doby ľadovej nútený zaradiť do jedálneho aj mäso, ktoré konzumuje do dnes (Smith, M. 2010, 45-48).

## 2 VPLYV ORGANIZMU NA POTRAVU

Potravy majú funkciu dodávať organizmu potrebnú výživu na rast a dodávať energiu. Rozmanitosť potravy a jej správne rozloženie umožňuje získať dostatočné množstvo energie. Potrava a jej zloženie ovplyvňuje človeka po celý život, pričom má za následok i rôzne choroby. Ako základné zložky organizmu sú bielkoviny a sacharidy. Človek sa neustále snaží zvyšovať svoju energiu i pomocou rôznych diét, ktoré majú zároveň pomôcť v úprave váhy a vzhľadu.

Známym, ale nežiaducim výsledkom je však neraz jojo efekt, čím sa označuje opätovné pribratie a zmarenie predchádzajúceho úsilia. Nadváha či obezita znižuje sebavedomie u človeka, znižuje jeho pracovnú aktivitu, pretože sa neustále zaoberá negatívnym vnímaním vzhľadu. Telo obmedzený prísun potravy vníma veľmi negatívne a pociťuje strach z nedostatku.

Na tento stav sa veľmi rýchlo nastavuje a začína ukladať tuky i z obmedzeného množstva potravy. Ak sa človek neskôr vráti k obvyklému stravovaniu, organizmus tento stav využíva a ukladanie tukov do zásob ešte zvyšuje. Výsledkom diéty je potom ešte väčšia nadváha ako pred diétou a okrem toho zlá psychická nálada, pocit neúspechu (Mandžuková, 2012, s. 9-15).

Potravinu, ktoré človek zje, by mali telu dodať energiu, pričom ako začiatok dňa vnímame ráno a prvé jedlo sú raňajky. Telo po prebudení potrebuje doplniť tekutiny a stravu, aby dokázalo začať fungovať. Raňajky však nie sú vždy ráno po prebudení, pričom u veľa ľudí sú až v obedných a poobedných hodinách. Ak organizmus prijíma prvé jedlo až okolo obeda, cíti veľký deficit a človek pociťuje veľký hlad. Potrebuje veľké množstvo potravy, hoci tento stav je len pocit. Jedlo je prakticky konzumované veľmi neracionálne, pričom po konzumácii človek cíti veľkú únavu a pocit nedostatku spánku (R.C. Atkins, 2005, s.18-32).

Bielkoviny, sacharidy tvoria jedálny lístok a správna kombinácia, dokáže mať priaznivé výsledky na ľudský organizmus a jeho fungovanie. Hoci určité štúdie a diéty tvrdia, že človek môže mať vysoký pracovný výkon len ak je vegetarián, teda nekonzumuje mäso, nemusí byť pravda. Iné štúdie tvrdia, že správne nastavenie živočíšnych a rastlinných bielkovín, dokáže ovplyvniť metabolizmus a naštartovať tok energie. Pričom je známe pravidlo, že príjem stravy by mal byť nižší ako je výdaj energie. Či už sa budeme riadiť akokoľvek teóriou, jednoduché pravidlo „všetko

s mierou“ dá odpoveď na veľa otázok ohľadom správneho stravovania ( Atkins. R. C, 2005, 65-68).

## 2.1 Bielkoviny a sacharidy

Bielkoviny sú ideálnou zložkou potravy z dôvodu, že majú menšiu energetickú hodnotu ako tuky a cukry a zároveň zasýtia na dlhšiu dobu. Pričom je najlepšie konzumovať kompletne bielkoviny, ktoré obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny. Sú obsiahnuté najmä v potravinách živočíšneho pôvodu ako morské plody, hydinové mäso bez kože, mliečne výrobky, vajíčka, strukoviny, sója, celozrnné produkty, chudé hovädzie mäso ( Zachar. D, 2008, s. 26).

Obrázok 2: Bielkoviny

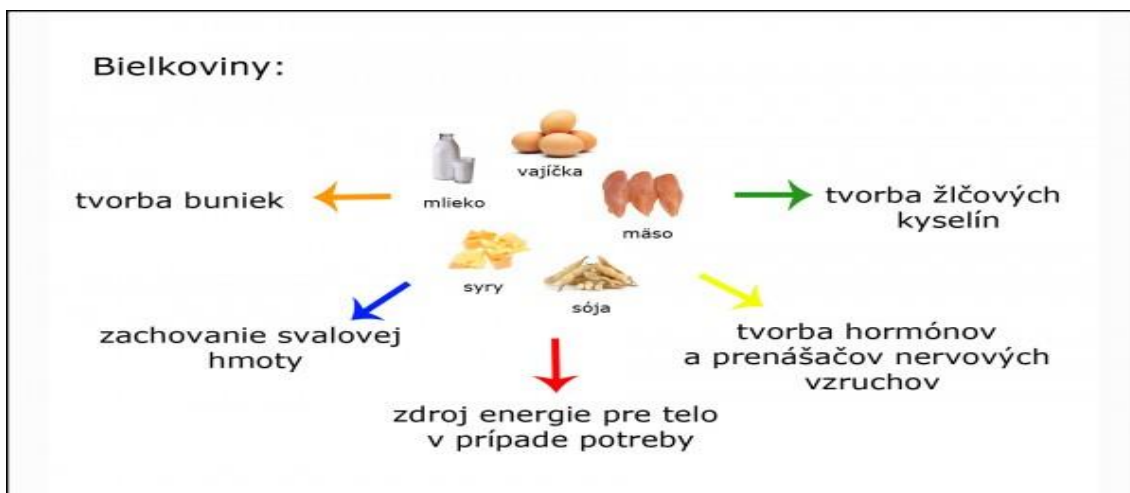


Zdroj: Športujeme, online, cit. 2013-09-10

Bielkoviny svojou činnosťou pomáhajú človeku v každom dni. Pričom je dôležité správne kombinovať a konzumovať potraviny, ktoré obsahujú bielkoviny. Ľudia sa líšia nielen vzhľadom, pohlavím či pracovnými aktivitami. Preto táto rozdielnosť je aj v stravovaní a prísune bielkovín, aké by sme mali zjesť. Ak sa snažíme zredukovať svoju postavu, či športujeme, je dôležité prísun bielkovín zvýšiť. Množstvo bielkovín, treba však kontrolovať, pretože ak by sme prijali veľké množstvo bielkovín, telo by ich nedokázalo spracovať a v konečnom dôsledku by boli bielkoviny uložené ako tuky. Bielkoviny vo vysokom množstve tiež nepriaznivo vplyvajú na pečeň a ľadviny. Denný príjem bielkovín na jednu osobu by mal byť približne 0,8 až 1,5 gramu na kilo

optimálnej hmotnosti. Ak by človek vážil 60kg, za deň by mal prijať 60 gramov bielkovín, ak by chcel chudnúť tak dávku zvýšiť o 60-100% (R.C. Atkins, 2005, s.39).

Obrázok 3: Bielkoviny a ich význam



Zdroj: K-vital, online, cit. 2014-02-11

Bielkoviny dodávajú ľudskému telu energiu, ktorú potrebujú pri každodenných činnostiach či už v súkromnom živote, alebo pracovnom. Z aminokyselín sa tvoria bielkoviny, ktoré sa skladajú z 55 % uhlíka, 21 % kyslíka, 7% vodíka a 17 % dusíka, ďalej zo síry, fosforu a iných látok. Bielkoviny si ľudské telo nedokáže vyrobiť, preto je nutné ich prijímať v potrave. Ich nedostatok brzdí rozvoj, spomaľuje a zastavuje rast, narúša centrálny nervový systém, funkcie žliaz s vnútornou sekréciou, imunitný systém, funkcie pečene srdcovo-cievny systém, reprodukčný systém, zvyšuje chorobnosť, skracuje život. Bielkoviny z potravy sa postupne rozkladajú až na aminokyseliny a z čreva sa vstrebávajú do krvi, ktorá ich odvádza do pečene. V pečeni sa spracováva približne 80 % všetkých aminokyselín. Zvyšok prechádza cez pečeň do rôznych orgánov a ich tkanív. Pri poškodení pečene je tvorba bielkovín obmedzená a narušená (Zachar. D, 2008, s. 44).

## Sacharidy

Môžeme povedať, že poznáme rôzne druhy sacharidov, každý z nich má iný fyziologický vplyv na váš organizmus. Sacharidy sú pohonnou látkou pre svaly

a mozog, pričom práve ich potrebujeme pri práci či už fyzickej, alebo psychickej. Prísun sacharidov je dôležitý, no vo veľkej miere by organizmu uškodili. Sacharidy môžeme rozlišovať podľa rýchlosti vylučovania.

- I. kategória - nízko glykemické (pomalé) sacharidy (<55)
- II. kategória - stredne glykemické sacharidy (56 - 69)
- III. kategória - vysoko glykemické (rýchle) sacharidy (>70)

Obrázok 4: Koncentrácia sacharidov

### **A Vysoko koncentrované sacharidy**



### **B Nízko koncentrované sacharidy**



Zdroj: Zlatoš, online, cit. 2014-02-09

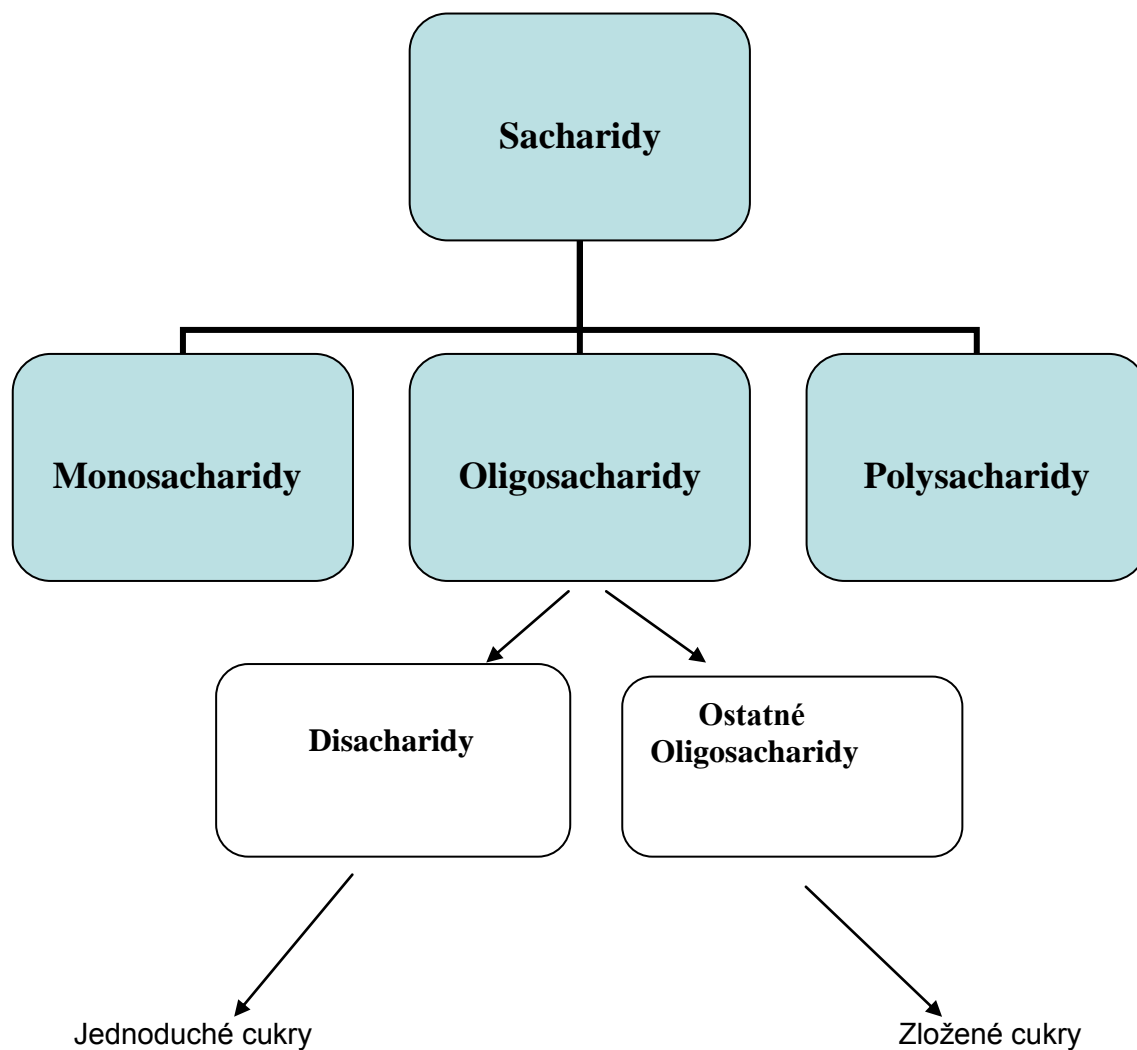
Vysoko koncentrované sacharidy sú: všetky druhy sacharidov (chlieb, pečivo, cestoviny, ryža, zemiaky, cereálie, celozrnné produkty, múčne jedlá), tieto sacharidy majú nízky obsah vody ale veľa rýchlo vstrebateľnej energie. Nízko koncentrované sacharidy: všetka zelenina a ovocie, pretože má vysoký obsah vody, menej energie a preto je to nízko koncentrovaný sacharid. Vysoko koncentrované sacharidy dodávajú organizmu energiu, potrebnú na fyzickú prácu i fyzickú. Konzumovať také sacharidy, ktoré majú nízky alebo stredný glykemický index a do organizmu sa vylučujú pomaly, prináša taktiež príjem energie. Pričom rovnaký efekt môžeme doceliť aj správnou kombináciou rýchlych sacharidov a pritom doceliť pomalé efektívne vylučovanie. Pri



rýchlych sacharidoch netreba zabúdať aj na veľkú dávku zeleniny (Zachar. D, 2008, s. 64).

Sladkosti patria k obľúbeným potravinám, ktoré dodajú organizmu energiu veľmi rýchlo. Pričom účinok netrvá dlho a pritom hrozí riziko ukladania tuku v tele a následne obezita.

Obrázok 5: Delenie sacharidov



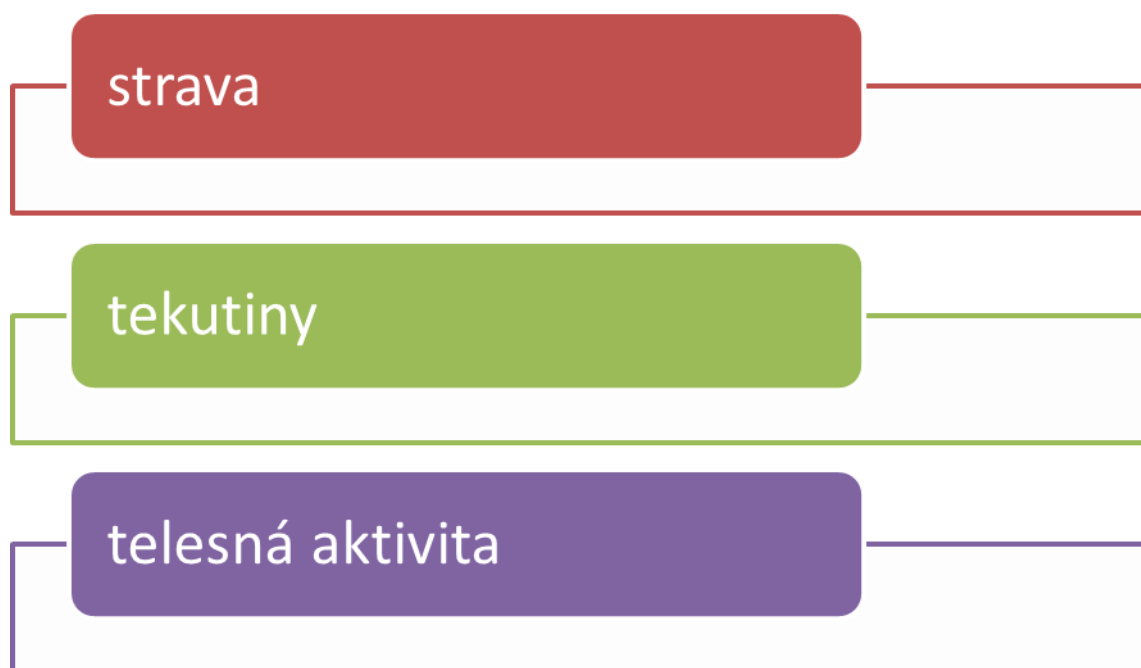
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

### 3 VÝŽIVA A PRACOVNÝ VÝKON

Výživa má veľmi veľký význam pre fungovanie každého organizmu. Práve primeraný prísun všetkých dôležitých zložiek dodávaných do tela, spôsobuje správne fungovanie všetkých orgánov. V tele denne prebieha niekoľko funkcií, ktoré potom vplyvajú na fungovanie organizmu. Ak hovoríme o výžive nemyslíme iba konkrétne na jedlo, ale i na spôsob úpravy jedla, či množstvo jedla, ktoré jeme či už v jednej dávke či viacerých konzumovaniach.

Dôležitým prvkom vo výžive je taktiež dodržiavanie pitného režimu, s dôrazom na správny prísun tekutín, pričom vieme, že určité tekuté nápoje nedokážu zabezpečiť organizmu vodu, práve naopak vyvolávajú smäd. Pohyb tiež pôsobí na organizmus, a na jeho dôležité funkcie ako je metabolizmus (Smith, M. 2010, s. 41).

Obrázok 6: Prvky fungovania organizmu



Zdroj: autor práce, 2014 ( vlastná práca)

### 3.1 Pitný režim

Pitný režim, je dôležitý pre udržiavanie dostatočného množstva tekutín a minerálov v organizme. Nielen ľudia, ktorí športujú no i majú náročnú manuálnu prácu dobre vedia, že vyrovnaná bilancia tekutín je dôležitá pre výkon. Správny pitný režim dopomáha k fungovaniu celého organizmu. Každá strata vody, ak nie je vyrovnaná pitím znižuje výkonnosť, vytrvalosť, koncentráciu, pocit dobrej pohody a zvyšuje sa možnosť úrazu. Vyčerpaný a unavený človek má kŕče, neistý krok, zlý odhad, zimomriavky. Na úkor bezpečnosti má snahu aj uľahčiť si, čo môže viesť k nesprávnym rozhodnutiam. Aj keď si človek veľa krát neuvedomuje nutnosť prijať tekutinu, neskôr to môže mať veľa negatív.

- tvorí 50–70 % hmotnosti celého tela a je v tele rôzne rozdelená
- väčšie zmeny objemov koncentrácií elektrolytov alebo telových tekutín vedú k poruchám funkcií buniek na orgánových systémoch a celého organizmu a tak k poruchám úrovni orgánov. Zmeny vnútorného prostredia, ktoré sú závažné, môžu zapríčiniť až smrť
- ovplyvňuje významne metabolizmus na všetkých úrovniach
- na základe vody sa koná každá chemická reakcia v našom organizme
- voda je hlavná časť našej krvi
- je významná ako hlavná zložka pri vylučovaní škodlivín obličkami, ktoré vznikajú pri metabolických procesoch
- pre termoregulačné procesy je najdôležitejšia zložka
- krv sa zhrušťuje nedostatkom vody, tým sa jej tlak zníži

Nezávisle do druhu zaťaženia potrebujeme piť pravidelne. Zvýšená spotreba tekutín pri telesnom zaťažení vyplýva to, že väčšina energie, až 75 % sa premení na teplo. Potením sa znižuje telesná teplota, aby sa telo neprehrievalo. Preto má človek v letných mesiacoch stále pocit smädu, nedostatku tekutiny, pretože telo sa viacej potí.

Stratu tekutín postrehneme v zime ťažšie. Pri chladnom suchom vzduchu je potenie menšie, ale viac vody stratíme dýchaním (Bukovský I., 2005,s.190-193).

Dehydratačné príznaky

- znížená výkonnosť, sucho v ústach
- halucinácie, neistá chôdza, úpal, svalová horúčka
- zrýchlený tep, kŕče
- bolesti hlavy, závrat, únava, nevoľnosť
- telesná teplota je zvýšená, žiadny moč ani pot

Denné množstvo moču je najjednoduchším ukazovateľom správnosti pitného režimu. Ranný moč má byť svetlý, v dostatočnom množstve. Denne by sme mali vymočiť minimálne 1 liter, najlepšie 1,5 litra a viac. Za jeden deň človek vypije rôzne druhy nápojov, či už je to alkohol, káva čaj, džúsy, sladké vody. Čistá voda je však najdôležitejšou tekutinou. Káva, ktorá sa používa na povzbudenie, nemá vždy také účinky. Práve kofeín, odbúrava z tela tekutinu a človek je stále viac smädný. Príliš sladké čaje a vody, ukladajú v tele tuk a pôsobia nepriaznivo nielen výkonnosť človeka no i na jeho vzhľad. Všetky tieto zložky vplyvajú na celkové fungovanie organizmu. Akékoľvek vynechanie niektorej zložky spôsobuje zdravotné problémy, ktoré vedú k strate energie, psychickej záťaži či v konečnom dôsledku k smrti (Zachar D., 2008, s. 72).

### **3.2 Telesná aktivita**

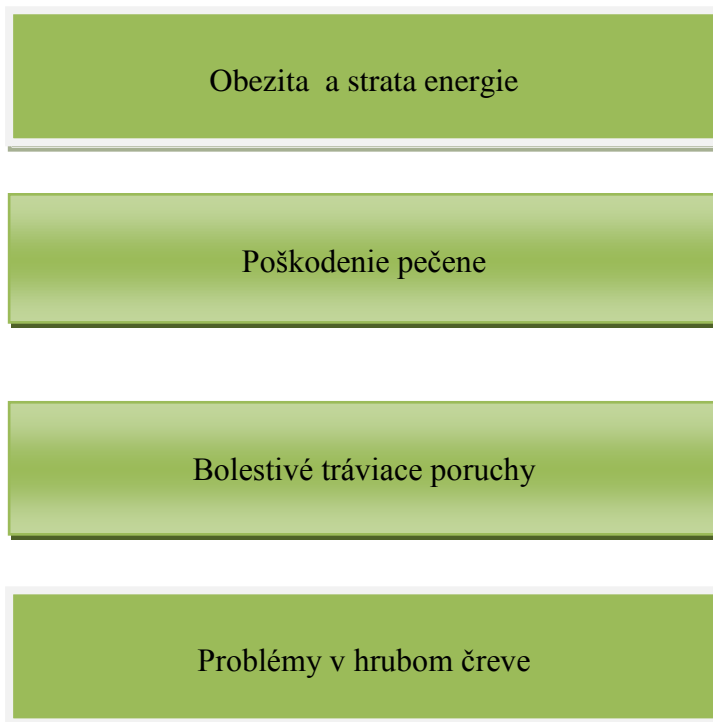
Príjem potravy, tekutín, sú dôležité pre náš organizmus, pričom nemôžeme nemyslieť i na telesné aktivity, ktoré priamo ovplyvňujú náš život a zdravie či pracovný výkon. Základom zdravého životného štýlu je pohyb, pravidelné cvičenie a pravidelná telesná aktivita. Táto filozofia a tento postup výrazne pomáha zvládať i depresiu, vyčerpanie, či celkovú stratu energie. Dokázalo sa, že ľudia s pravidelným pohybom majú podstatne nižšiu pravdepodobnosť vzniku depresie ako ľudia bez pohybu a telesnej aktivity. Telesný pohyb a fyzická aktivita sú výbornou, účinnou a príjemnou prevenciou, ale i účinnou a efektívnou liečbou mnohých telesných a duševných ochorení, dokázané je i to, že ak človek má pravidelný pohyb, jeho pracovné nasadenie je oveľa vyššie a práca je kvalitnejšia (R.C Atkins, 2005, s. 99-102).

Telesné aktivity ako sú chôdza, plávanie, bicyklovanie, beh v prírode, beh na lyžiach. Sú to tie druhy telesnej aktivity, ktoré zabezpečujú rytmický pohyb veľkých svalových skupín ľudského tela. Pohyb by mal byť pravidelný a cieľavedomý. Mal by byť štandardnou súčasťou života a nie náhodnou a nárazovou aktivitou. Pravidelne, minimálne 3 krát týždenne po 30 minút, ak sa podarí postupne aj každý deň tých 30 minút. To je efektívna a účinná forma pohybu. Taká forma, ktorá zaručuje pozitívne výsledky. Pravidelný pohyb zvyšuje hladinu serotonínu v mozgu, pričom práve mozog je základným orgánom v pracovnom prostredí. Sedavá práca, či práca za strojom je zväčša monotónna, človek stráca záujem o iné činnosti. Práve telesné aktivity posilňujú i otázku vôle, motivácie, trpezlivosti a vytrvalosti. Postupne sa zlepšuje nálada, človek pociťuje viac radosť zo života. Zlepšuje sa pamäť, sústredenosť, mozog lepšie pracuje, pracovná výkonnosť sa zlepšuje. Telesná aktivita musí byť však priamo úmerná veku (R.C Atkins, 2005, s. 100-106).

## 4 NÁSLEDKY NEZDRAVÉHO STRAVOVANIA

Stravovanie so všetkými jeho prvkami ako je druh, spôsob úpravy jedla, či frekvencia stravovania sa podpisuje na konečnom výsledku na náš život. Nesprávne stravovanie postupne spôsobuje veľa chorôb.

Obrázok 7: Následky nezdravej stravy



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

To, že správny spôsob výživy a životného štýlu dokáže kladne ovplyvniť naše zdravie, ale aj pracovný výkon, môžeme pozorovať denne. Zrejme je aj to, že primeraná fyzická aktivita sa významne podieľa v prevencii a liečbe mnohých ochorení. Naopak, nedostatok pohybu spôsobuje zníženie množstva aktívnej hmoty, má za následok nedostatočnú difúziu látok v organizme a spôsobuje mnohé ochorenia. Striedanie psychickej a fyzickej práce dokáže človeku dodať energiu, pričom musia byť dodržané stravovacie zásady. Celkové poškodenie či už pečene, poruchy trávenia a v konečnom dôsledku problémy v hrubom čreve dokážu spôsobiť veľké problémy či smrť. Pričom obezita je ochorenie, ktoré veľmi ovplyvňuje nielen pracovný život, ale celkový postoj k sebe samému, tak i k okoliu (R.C Atkins, 2005, s. 31).

## 4.1 Obezita

Ak sa pozrieme do minulosti vidíme, že už v starovekom Grécku v dávnej minulosti bola snaha ovplyvniť telesný výkon prostredníctvom stravy. V súčasnosti veda o výžive, lekári či obyčajní ľudia hľadajú prostriedky cez rôzne diéty, aby znížili telesnú hmotnosť, či už z psychologického hľadiska, fyzického, či príťažlivosti, cítiť sa dobre.

Obezita alebo tučnota je stav, ktorým v Slovenskej republike žije veľa ľudí. Obezita sa stáva celosvetovým problémom a niektorí odborníci hovoria o pandémie. Obezita sa nevyskytuje iba u dospelých, alarmujúce je, že pribúda každým rokom stále viac obéznych detí. Preto sa neodporúča stravovať v zariadeniach ako sú fast foody. Problém s obezitou majú aj iné štáty, preto sa neustále vedú rôzne štúdie a prevencie ohľadom tohto problému. Obezita je charakterizovaná zvýšeným množstvom tukového tkaniva v dôsledku nadmerného ukladania tuku. Obezita sa radí medzi najčastejšie civilizačné ochorenia. Dnes presne vieme, čo obezita je, prečo ju označujeme za chorobu a čím je toto ochorenie tak závažné. Základným predpokladom na vznik obezity je prísun energie a výdaju v nepomere, pričom prísun energie je väčší a teda dostáva sa do tela z potravy. Potravu pri tom tvoria zväčša cukry, tuky a bielkoviny. Pričom bielkoviny sú pre náš dôležitý, telo ich spotrebúva pri nedostatku energie ako posledné (R.C Atkins, 2005, s. 51).

Obezita, ktorá spôsobuje nadváhu pôsobí na jednotlivé orgány veľmi negatívne, pričom ich zaťažuje práve tuk. Človek sa väčšinu dňa sústreďuje na jedlo, pričom jeho pracovný výkon klesá, po prísune potravín je zasa veľmi unavený a nevládze pracovať. Ak obézny človek pracuje viac psychicky a má sedavé zamestnanie, ešte viac je podporovaný v danom stave. Dôležitým prevenčným prvkom je pravidelné stravovanie, aktívny pohyb a kvalitná strava, ktorá obsahuje málo tukov. Bolo by veľmi odvážne tvrdiť, že štíhlejší ľudia majú jednoduchší život a obézni majú samé nevýhody v pracovnom živote, no treba poukázať i na to, že obezita je ako fyzickým problémom, i psychickým. Obézny človek má menej sebavedomia a hoci jeho znalosti a vedomosti môžu byť veľmi vysoké, nedokáže sa presadiť do takej miery aby uspel (Bukovský I., 2006, s. 140-144).

## 5 MOZOG AKO RIADIACI ORGÁN VÝKONU

Mozog je uložený v lebečnej dutine. Mozog dospelého človeka váži približne 1 400 g. Mozog má na povrchu tri obaly – pleny, ktoré ho chránia. Mozog sa delí na tri základné časti – predný mozog, stredný mozog a zadný mozog, ktoré sa ešte ďalej delia. V 20. Storočí sa prišlo na princíp fungovania mozgu. Anglický fyzik W. Grey v roku 1926 zistil, že existujú určité frekvenčné mozgové hladiny. Nazývajú sa alfa, beta, delta a theta. Každá hladina vedomia pracuje na určitej frekvencii, respektíve rozpätí frekvencií. Mozog človeka teda funguje na prenose malých elektrických výbojov v rámci neurotransmiterov.

Mozog je naladený vždy na jednu z týchto vedomých hladín a to podľa toho, ako sa cítime alebo aké zmyslové orgány používame, alebo nepoužívame. Mozgovú frekvenciu meriame v hertzoch (Hz). V hladine delta mozog pracuje na frekvencii len okolo 0,5 až 3 Hz, človek tu spí, sú tu utlmené funkcie mozgu. Práve v tejto hladine dochádza k regenerácií. Hladina theta pracuje na frekvencii 4 až 7 Hz. V tejto frekvenčnej fáze ide o útlm čiastočný a snívajú sa sny. Hladina theta rozvíja predstavivosť, nemalo by dôjsť k prerušeniu, môže to mať negatívne dopady na jeho fyzické aj psychické zdravie. Medzi hladinou alfa a theta sa na frekvencii 7,83 Hz nachádza takzvaná Schumanova rezonancia. Je to hranica medzi a nevedomým a vedomím. Ak je človek uvoľnený, alfa hladina pracuje na 8 až 13 Hz. V nej sa mozog nezaobrá myslením, ale prejavom slasťných pocitov a práve v tejto hladine je tvorba endorfínov zvýšená, pričom tieto hormóny sa nazývajú hormóny šťastia.

Hladina beta pracuje na frekvencii 14 Hz a viac a je charakterizovaná napätím a stresom. Na tejto frekvencii človek funguje takmer celý deň. Tento stav je dôležitý pri vykonávaní práce. Nastáva pri nej vedomé sústreďenie, dosahuje sa vysoký duševný a pracovný výkon. Táto hladina nastáva až po zapojení pohybového aparátu, pričom na tieto pohyby je potrebný zdroj energie, ktorý sa získava práve zo stravy.

Dôležitou časťou mozgu sú pravá a ľavá hemisféra, pravá riadi emócie, intuíciu, priestorové videnie, ľavá analytické myslenie, posudzovanie, verbálnu komunikáciu (R.C Atkins, 2005).



Zloženie stravy významne ovplyvňuje činnosť všetkých orgánov - vrátane mozgu. Pokiaľ chceme, aby naše mozgové bunky boli v kondícii a prenášali medzi sebou informácie s primeranou výkonnosťou, je potrebné upraviť stravu, prípadne ju rozšíriť o jedlá ako sú vajíčka, sóju a ryby - tieto potraviny obsahujú dôležité látky podporujúce mozgovú činnosť. Mozgová činnosť je dôležitá aj pri psychickej práci tak i pri fyzickej práci.

Mozog pozostáva z dvoch tretín mastných kyselín. Tie predstavujú základ membrán nervových buniek, ich obal. To čo jeme priamo ovplyvňuje mozog a jeho fungovanie.

Základné zásady pre správne fungovanie mozgu:

- pravidelné raňajkovanie
- dodávanie potravín z vyváženým prísunom energie
- dodávať telu prísun všetkých vitamínov B, aminokyselín, cholínu, Mg, K, P, Fe, Zn, Ca a nenasýtených mastných kyselín
- dodržiavanie pitného režimu
- minimálny prísun alkoholu a kofeínu
- dostatok fyzickej aktivity
- dostatok spánku

Vedci neustále skúmajú ľudský organizmus. Pri vedeckých pokusoch uskutočnených na deťoch sa preukázalo, že skupina detí, ktoré vynechali prvé ranné jedlo - raňajky, urobila viac chýb v testoch vyžadujúcich riešenie určitých problémov, než skupina detí, ktoré mali ráno čas vhodne sa naraňajkovať. Taktiež štúdie s mladými dospelými ľuďmi preukázali podobné výsledky: osoby bez raňajok vykazovali horšie výsledky školských testov než tí, ktorí pred skúškou niečo zjedli. Z pohľadu laika, môžeme konštatovať, že prísun raňajok predstavuje prísun na začiatok dňa, ak chýba, telo nedokáže pracovať. Pričom ak človek nepocíti potrebu prijať ráno stravu, môže to znamenať i to, že predchádzajúci deň jedol príliš neskoro. Energia sa neuvoľnila počas spánku a začali sa ukladať tuky. Vyššia duševná výkonnosť po raňajkách je pravdepodobne ovplyvnená zvýšenou koncentráciou glukózy v krvi, ktorá opäť zvyšuje koncentráciu transmiteru nazvaného acetylcholín v mozgu. Acetylcholín ovplyvňuje pamäť, lebo lieky, ktoré blokujú tvorbu tohto transmiteru podstatne znižujú pamäť, zvlášť schopnosť zapamätať si a znovu si vybaviť nové získané informácie.

Preto, ak sa človek aj niečo naučí, práve pre tento dôvod si nemusí na to spomenúť. Na tvorbu acetylcholínu je potrebný vitamín B<sub>1</sub>. Príjem jeho dostatočného množstva formou raňajok je preto dôležitý na optimalizáciu duševnej výkonnosti v priebehu dopoludnia. Vitamín B<sub>1</sub> obsahujú obilné produkty, medzi ktoré patria celozrnné chleby a obohatené raňajkové cereálie. Správne nabudenie organizmu môže potom priaznivo vplývať na pracovný výkon, bez známky pocitu únavy či vyťaženia. Deficit železa negatívne ovplyvňuje pamäť dospelých i detí a u malých detí vedie zníženiu pozornosti a schopnosti učiť sa (Bukovský I., 2006, s. 40-58).

Kým môžeme pozorovať, že nedostatok niektorých prvkov vo výžive môže viesť k zníženiu mozgových funkcií, zvýšený príjem iných zložiek môže naopak výkonnosť mozgu podstatne zvýšiť. Dôležité je nielen to, čo pijete, ale i aké množstvo toho vypijete. Už malý deficit tekutín môže ovplyvniť duševnú výkonnosť. Je si treba uvedomiť, že pri pocite smädu už máte nedostatok tekutín. Ich dostatočný príjem v priebehu dňa umožňuje zachovanie duševnej čulosti po celý deň (R.C Atkins, 2005, s. 143-145).

## 6 POTRAVINY, KTORÉ DODÁVAJÚ ENERGIU

Človek neustále potrebuje energiu, aby dokázal zvládať všetky aktivity dňa. Niektoré potraviny dodávajú telu energiu prispievajú k správne fungovaniu tela, pričom iné potraviny telo zaťažujú a obmedzujú jeho fungovanie. Cieľom dnešného sveta je nájsť správny recept na energiu a jej neustále dodávanie. Energiu dokáže telu dodať nielen potrava, ale aj pohyb a psychická pohoda. Všetko však spolu súvisí a je na seba neviazané. Preto je nevyhnutné zmeniť celý životný štýl, pokiaľ chcem žiť naplno a využívať všetku svoju energiu a danosti. Vedci postupne prišli na niekoľko druhov potravy, ktoré dokážu dodať telu energiu, nielen prísunom vitamínov, no i minerálov či zabezpečujú telu pocit nasýtenia bez únavy. O veľa potravinách a ich účinkoch sa neustále vedú rôzne spory, ktoré zaplňajú strany kníh, či tlaču.

### 1. Špenát

Šalátové zelené listy dodávajú energiu, ktorá dokáže vystačiť na celý deň, pričom, je známe, že obsahuje hlavne železo. Už menšie poznatky sú o obsahu vitamínu A a kyseliny listovej, ktorú potrebujeme všetci a je potrebná i pre tehotné ženy. Jej nedostatok môže spôsobiť anémiu, pôsobí antidepresívne. Každá potrava, pokiaľ je vhodne pripravená, pôsobí lákavo nielen pre oči no i pre zmyslové bunky. Špenát patrí k jedlám, ktoré dokážu telo nasýtiť bez nadmerného zaťaženia. Čerstvé špenátové listy sú vhodnou ingredienciou do mnohých pokrmov, do cestovín, k mäsu, do šalátov ako príloha. Je neskutočne veľa receptov, podľa ktorých ho môžeme pripraviť. Jeho chuť je veľmi dobrá aj v surovom stave. Pre náš organizmus má mnoho priaznivých účinkov (Bukovský I., 2006, s. 40-50).

Špenát je výborným zdrojom kyseliny listovej, vitamínu A, železa a vitamínu K. Rovnako ako ostatná listová zelenina obsahuje tiež vlákninu, horčík a vápnik. Prekyslenie organizmu sa stáva známym faktorom zdravotných problémov. Špenát priaznivo vplyva na prekyslený organizmus, robí ho zásaditým. Kyslosť organizmu môže neskôr viesť k tvorbe rakovinových buniek. Obezita je veľmi závažné ochorenie, ktoré má za následok veľa zdravotných problémov, ako je aj zvýšená hladina tuku v krvi, čo dokáže v značnej miere znížiť práve špenát. Problémy s krvným tlakom sú dnes možno už civilizačná choroba. Nie je dobré, pokiaľ je tlak vysoký, no ani nízky a práve táto zelenina dokáže priaznivo pôsobiť na krvný tlak udržať jeho rovnováhu.

K ďalším priaznivým účinkom špenátu patrí pôsobenie na kožné ochorenia, boj s akné, či pomoc s vráskami, proti kardiovaskulárnym ochoreniam, na tráviace ústroje (Mandžuková, J. 2012, 22-31).

## 2. Med

Prírodný produkt, ktorý je výsledkom práce včiel, nám pomáha v rôznych oblastiach života. Nielen športovci objavili výhody tohto produktu, vďaka ktorému telo prijíma cukor. Aj keď je sladký, má nízky glykemický index, takže cukor v krvi tak neskáče ako pri iných sladkostiach. Je to prírodné antibiotikum, ktoré sa používa aj na prevenciu chorôb. Považuje sa za najznámejší včelí produkt. Ako doplňujúca potravinová je pokladaná za elixír života. Pri mede sa ideálne dopĺňajú vlastnosti liečebného a výživného charakteru. Med pôsobí antibakteriálne a protizápalovo, pritom pôsobí na trávenie a podporuje tráviaci trakt. K pohode človeka prispieva i tým, že posilňuje centrálnu nervovú sústavu a psychiku, posilňuje srdce, zlepšuje a urýchľuje hojenie rán, napomáha pri liečení migrény, používa sa na liečenie vredových ochorení žalúdka (Bukovský I., 2006, s. 140-158).

Med prirovnávaný k prírodnému lieku má svoje pozitívne účinky, no predsa ho treba konzumovať s mierou. Sú rozdielne názory koľko treba medu denne zjesť, nakoľko je predsa sladký a nepôsobí priaznivo na zuby. Denná dávka pre človeka, ktorý je dospelý by mala byť 3 až 4 čajové lyžičky, pričom deti by mali mať štvrtinovú dávku (R.C Atkins, 2005, s. 49-56).

## 3. Mandle

Mandle hoci obsahujú tuky, ale sú veľmi zdravé, no ich množstvo treba sledovať. Obsahujú vitamín B, vápnik a horčík, teda veľa prospešných vitamínov a minerálov. Strava v kombinácii s fyzickou aktivitou zohrávajú dôležitú úlohu v udržiavaní si zdravej telesnej hmotnosti a znižovaní rizika srdcových chorôb, vysokého krvného tlaku. Vedci dokázali, že mandle pôsobia priaznivo i proti niektorým druhom rakoviny. Neustále skloňovaná nadváha alebo obezita má veľmi negatívny vplyv na zdravie človeka, je dokázané, že obezita skracuje život (Bukovský I., 2006, s. 40-58).

Je veľký rozdiel medzi „dobrými“ a „zlými“ tukmi. Ak sa pozrieme na mandle obsahujú veľké množstvo mononenasýteného tuku, ktorý prospieva zdraviu srdca.

Podľa nedávnych výskumov, je preukázané, že ľudia čo jedia mandle, pocítili prílev energie, pričom sa táto konzumácia neobjavila na ich váhe. Ak človek oddychuje pri televízii či s priateľmi neraz siahne po niečom, čo nie je príliš zdravé ako sú slané tyčinky, či zemiačky. Mandle ponúkajú pocit, že človek niečo konzumuje a pričom nezaťažujú organizmus. Mandle sú ako prirodzený zdrojom výživy. Dokážu zastúpiť či nahradiť sladkosti, nezdravé a ťažké jedlá. Uspokojujú hlad a predstavujú dennú dávku vitamínu E, sú bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály (Bukovský I., 2006, s. 202-258).

28 gramov mandlí, čo je asi 23 kusov predstavuje až polovicu dávky vitamínu E, ktorá sa obvykle odporúča. Mandle sú súčasne aj dobrým zdrojom bielkovín, vlákniny, vápnika, horčíka, fosforu, riboflavínu, medi, železa, draslíka, zinku, folátov, a fytonutrientov. Pridanie mandlí do jedálneho lístka napomáha k zvýšeniu zdroju energie, pričom nedochádza k prírastku na hmotnosti čo je veľmi výhodné. Ukázalo sa, že priaznivo pôsobia i na zníženie hladiny cholesterolu, ktorý vedie neskôr k ďalším zdravotným problémom (Mandžuková, J. 2012, 22-31).

#### 4. Losos

Losos je považovaný za luxusnú rybu, ktorá by mala byť zaradená v jedálnom lístku každého človeka. Obsahuje bielkoviny, omega 3-mastné kyseliny. Dodá telu nielen energiu, ale omega 3-mastné kyseliny podporia činnosť vášho mozgu. Astaxanthin je 11-krát účinnejší ako beta-karotén, 550-krát účinnejší ako vitamín E, 800-krát účinnejší ako koenzým Q10. Tieto vitamíny pôsobia na energiu i na činnosť pleťových buniek a zabraňujú starnutiu.

- Ako jeden z mála dokáže sa dostať cez krvno-mozgovú bariéru a chrániť mozog a nervový systém
- Taktiež sa dokáže dostať cez krvno-sietnicovú bariéru a zabezpečiť ochranu očí
- Po vykonaní svojej práce neoxiduje ako množstvo ďalších antioxidantov
- Zvyšuje silu, znižuje čas potrebný na regeneráciu a znižuje bolesti kĺbov a svalov po cvičení

Ryby sú cenené pre obsah dvoch omega-3 polynenasýtených mastných kyselín EPA a DHA. Konzumácia rýb, ako je losos a makrela, ktoré sú bohatým zdrojom omega-3, nás chráni pred Alzheimerovou chorobou, zlepšuje pozornosť, koncentráciu a pamäť, práve činnosť mozgu je pritom využívaná pri väčšine psychickej práci. Telo

ich spracuje a zužitkuje celé. Nenastáva tak pocit ťažoby, nafukovania v žalúdku, po ich konzumácii sa človek cíti svieži, plný energie a vitality. Ako príloha k losovi sa obvykle dáva zelenina, ktorá tak slúži ako ďalší zdroj vitamínov (Mandžuková, J. 2012, 22-31).

## 5. Vajíčka

Vajíčka sú bohaté na bielkoviny a dokážu telu dať veľa energie. Pri konzumácii vajec na raňajky si telo zabezpečí energiu na veľkú časť dňa. Hoci sú názory, že zvyšujú cholesterol a nemali by sa jesť príliš často. Najnovšie výskumy to nepotvrdili, ako dostatočné množstvo sú dve vajcia za deň. Slepacie vajcia majú prirodzene vysokú výživovú hodnotu. Vajcia dodávajú telu bielkoviny, vitamíny a minerálne látky. Vaječná bielkovina je plnohodnotná a ľahko stráviteľná, obsahujú vitamíny D, ktorý je veľmi vysoký, vitamín B12, folát a selén. Veľa potravín tepelnou úpravou stráca hodnoty, ako je to aj pri vajciach. Môžeme povedať, že sa tepelnou úpravou zničí 10% až 45% vitamínov. Energetická hodnota vajca závisí aj od konkrétneho vajcia a jeho celkovej veľkosti a veľkosti žĺtka, na ktorý pripadá až 75 % využiteľnej energie. Priemerné vajce má energetickú hodnotu 332 – 387 kJ. Táto výživová hodnota dodáva telu potrebnú energiu na vykonávanie rôznych aktivít, pričom nezaťažuje organizmus (Bukovský I., 2006, s. 40-58).

## 6. Ovos

Uhlíhydráty dajú telu rýchlu energiu, ktorú človek neustále hľadá. No nesprávne zvolené potraviny ich rýchlo strácajú. Dnes je to potravina a zároveň liečivý prostriedok a zaslúži si väčšiu pozornosť. Ovos je zdrojom vitamínu E, B, minerálov, zinku a kremíka. Jeho obsah vlákniny napomáha k správnejmu fungovaniu tráviacich orgánov. Rastlinná vláknina sa nachádza na povrchu zrna, uchováva sa v celozrnných vločkách a ovsených otrubách. Znižuje hladinu cholesterolu tak, že vstrebáva a odstraňuje z čriev žlčové kyseliny. Ovos je vzácny pre ľahko stráviteľné proteíny, pritom obsahuje dôležité aminokyseliny, priaznivé pôsobenie na nervovú sústavu je vďaka obsahu lecitínu. Lecitín napomáha pri koncentracii a zvyšuje činnosť mozgových buniek. Ovos môžeme využívať všestranne a to hlavne pri tráviacich ťažkostiach, cukrovke, pri problémoch s nervovou sústavou, pri zvýšenom cholesterole (R.C Atkins, 2005, s. 113-145).

## 7. Sladké zemiaky

Nie je príliš známe, že zemiaky sa delia na viac druhov. Batáty sú sladké zemiaky ktoré patria k najhodnotnejšej zelenine. U týchto zemiakov boli objavené nasledovné vitamíny a minerály, ktoré patria do jedálneho lístka človeka. Majú vysoký podiel beta-karoténu, draslíku, vlákniny, pektínu, vitamínu C a B6. Pri dostatočnej konzumácii sladkých zemiakov, telo dostáva prísun vitamínov v priamej forme a nemusí to dopĺňať umelými prípravkami (Bukovský I., 2006, s. 30-88).

## 8. Jablká

Jablká patria k ovociu, ktoré sa pestuje i na Slovensku. Hoci sú odrody, ktoré sa ku nám dovážajú z rôznych krajín, neustále sa polemizuje, či tento spôsob získavania plodov zo zahraničia je efektívny. Jablká dodajú energiu, prijímaním do tela získavame vitamín C a draslík. Prijímanie týchto vitamínov je pritom veľmi chutné, čo je dobrým lákadlom aj pre deti. V ľudovom liečiteľstve sa jablko neustále využíva ako kvalitný univerzálny liek, ktorý pomáha v boji so zdravotnými ťažkosťami. Jablká obsahujú značné množstvo vlákniny, preto sú vhodné ako potravina, ktorá očisťuje organizmus, znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Ak porovnáme jablká s ovocím či zeleninou, dokáže si jablko obhájiť svoje miesto. Jablko pomáha pri ťažkostiach žalúdka, pri hnačke a zápche. Všetky tieto účinky zabezpečujú potom správne fungovanie organizmu a dokonalé venovanie sa pracovným aktivitám. Jablko patrí k ovociu, ktoré sa konzumuje aj na pracoviskách a to hlavne pre jeho elegantnú konzumáciu, ak ho porovnáme s pomarančom. Ak jablko tvorí desiatu, organizmus veľmi rýchlo a jednoducho naberá potrebnú energiu bez zaťaženia a útlmu. Jablká majú ďalšie priaznivé účinky na organizmus:

- znižujú krvný tlak a hladinu cholesterolu, pritom jeho sladká chuť nahrádza pocit nedostatku na sladké
- posilňujú imunitný systém, srdce a krvný obeh
- stabilizujú hladinu cukru v krvi, pôsobia preventívne pred vznikom cukrovky
- podporujú trávenie
- povzbudivo pôsobia na nervovú sústavu
- vďaka vysokému obsahu železa pomáhajú pri málokrvnosti
- čistia črevá a zamedzujú množeniu škodlivých mikroorganizmov v nich

- o posilňujú ďasná, pomáhajú zmierňovať problémy, ako je krvácanie z ďasien (Mandžuková, J. 2012, 22-31).

## 9. Horká čokoláda

Čokoláda sa určite odlišuje od vyššie uvedených druhov potravy. Môžeme ju chápať ako sladké pokušenie, ktoré je opradené tajomstvom, či je čokoláda zdravá, či nie. Kakao obsahuje flavonoidy, ktoré sú zdraviu prospešné. Čokoláda je nielen dobrá, ale aj zdravá. Už vďaka flavonoidom chráni srdce pred vysokým cholesterolom, pôsobí na antioxidanty, a tie bojujú proti škodlivým voľným radikálom. Čokoláda sa už v minulosti používala na koncentráciu a bola považovaná, že dáva ľuďom dar múdrosti. Nápoj z čokolády preto mohli piť len muži, a bol považovaný za nápoj pre bohov. Dnes je čokoláda skôr doménou žien.

Je dôležité si však uvedomiť, že je rozdiel akú čokoládu jeme. Obchodné reťazce ponúkajú neskutočné množstvo tohto produktu. Kvalitná čokoláda by mala obsahovať viac ako 70% kakaa a taká sa môže jesť aj každý deň. Kakao obsahuje 53 percent tuku, 2 až 3 percentá organických kyselín, 5 až 6 percent trieslovín, približne 10 percent sacharidov a 2 percentá povzbudzujúcej zložky teobromínu a kofeínu. Čokoláda zbavuje telo škodlivých látok. Kakao zohráva ochrannú úlohu pri ochoreniach srdca a mozgovej mŕtvi. Odporúča sa piť kakaový nápoj aj pre to, že dokáže zabrániť tvorbe krvných zrazenín. Podľa rôznych výskumov a sledovaní, sa konzumácia kakaa považuje za viac zdraviu prospešnú ako konzumácia ovocia. Treba si aj uvedomiť, že kakao má vysoký obsah purínov a môže spôsobiť priberanie, dokonca sa môže začať ukladať a spôsobiť nadváhu. V konečnom dôsledku môžeme čokoládu zaradiť medzi potraviny, ktoré sú viac prospešné ako škodlivé, nahrádzajú sladkosti. Neustále sa čokoláda považuje za antistresovú potravinu, ktorá sa konzumuje pri záťaži (Bukovský I., 2006, s. 650-78).

## 10. Fazuľa

Fazuľa patrí k známym strukovinám, ktoré sú veľmi prospešné pre organizmus. Obsahuje nielen bielkoviny, ale aj uhľohydráty, čo nám zaručuje veľký prílev energie pre naše telo. Ak sa na fazuľu pozrieme k pohľadu pôvodu, z rastlinných potravín obsahuje najviac bielkovín, bez ktorých sme unavení a malátni. Tento stav môžeme pociťovať po ťažkom obede. Vlákna je potrebná pri znižovaní hmotnosti, no i pri



bežnej dennej činnosti, ktorá zabezpečuje pre človeka pocit energie bez tiaže jedla. Je veľmi zdravá a obsahuje veľa vitamínov a minerálov.

Fazuľa a jej postavenie vo výžive má svoje miesto.

- obsah proteínov vo *fazuli* sa pohybuje od 21 do 25 %, čo je dokonca o niečo vyššie ako v živočíšnych výrobkoch, tento poznatok využívajú aj športovci
- *fazuľa* je bohatá na rozvetvené aminokyseliny, ktoré sú zvlášť vhodné na stavbu svalovej hmoty, takže sa nevytvára tuk ale svalová hmota
- *fazuľa* je bohatá na vlákninu, pričom nás chráni pred civilizačnými ochoreniami
- *fazuľa* obsahuje málo tuku, takže pomáha pri udržaní primeranej hmotnosti a zdravej hladiny cholesterolu v krvi a nízky glykemický index *fazole* udrží stabilizovanú hladinu krvného cukru (Bukovský I., 2006, s. 258).

# PRAKTICKÁ ČASŤ

## 7 CIEĽ A HYPOTÉZY VÝSKUMU

Cieľom práce bolo získať informácie o vplyve výživy na pracovný výkon ľudí. Pričom sme sa pri práci snažili naplniť cieľ, tak aby neboli diskriminované žiadne skupiny ľudí a to z pohľadu pohlavia, veku, rodinného stavu, či pracovnej činnosti. Cieľ sme sa pokúsili naplniť i zodpovedaním si odpovedí na dané hypotézy. Naplnenie cieľa a zodpovedanie pravdivosti hypotéz sme realizovali pomocou dotazníka a rozhovorov s manažmentom vybraných spoločností.

1, Stravovacie návyky ľudí na Slovensku nie sú správne, čo sa odráža na ich výkonnosti.

2, Strava má vplyv na náš pracovný výkon, pričom nie je dôležité iba zloženie, ale aj frekvencia konzumácie jedla.

3, Napriek tomu, že si ľudia uvedomujú kolísanie pracovného výkonu dôsledkom nesprávneho stravovania, neustále robia chyby v stravovaní.

4, Manažment spoločností si uvedomuje pokles výkonnosti pri nesprávnej výžive.

### Analýza dát

Výskum bol realizovaný na Západnom Slovensku v priebehu 6 mesiacov. Ako metódy výskumu sme si zvolili dotazník a rozhovory. Odoslali sme 200 dotazníkov osobne, elektronicky, poštou, pričom návratnosť bola 151 dotazníkov, čo predstavuje 75% návratnosť. Dotazník bol anonymný, pričom obsahoval 16 otázok. V daných otázkach respondenti odpovedali z daných možností, alebo odpovedali slovne. Získané odpovede sme spracovali a urobili vyhodnotenie. Na základe zistených skutočností bolo možné vyhodnotenie, ktoré sa nachádza k kapitole 8.

Ako druhú metódu výskumu sme zvolili rozhovor s manažmentom vybraných podnikov. Oslovených bolo 8 spoločností, pričom 4 z nich nám poskytli rozhovor. Rozhovor trval približne 20 minút a bol realizovaný s manažmentom a s oddelením

ľudských zdrojov v daných spoločnostiach. Vo vyhodnotení rozhovorov nebudeme používať názov spoločností, pretože si to neželajú. Spoločnosti budú označené písmenami A, B, C , D, pričom uvedieme predmet ich činnosti a počet zamestnancov.

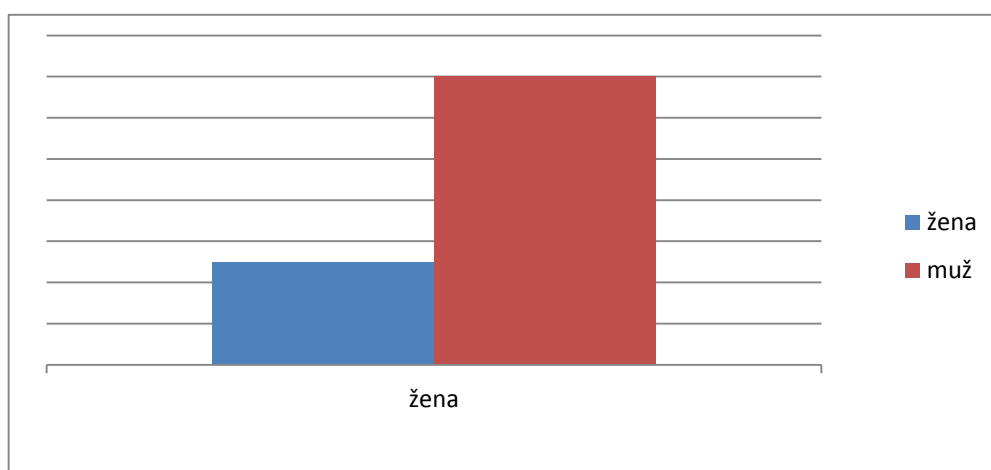
Pomocou daných metód sme sa pokúsili získať odpovede na dané hypotézy a dosiahnuť naplnenie nášho cieľa. Výživa a jej význam neustále zaplavujú všetky dostupné kanály, preto bolo naším cieľom zistiť stravovacie návyky ľudí a poukázať na skutočnosť, ako výživa dokáže ovplyvniť pracovný výkon.

## 7.1 Analýza dotazníka

### 1. Aké je Vaše pohlavie?

a, muž	80	.....	53%
b, žena	71	.....	47%

Graf 1: Pohlavie



Zdroj: autor práce, 2014 ( vlastná práca)

Otázkou číslo 1. sme chceli zistiť ako sa odlišujú stravovacie návyky podľa pohlavia. Pričom naším cieľom bolo osloviť obe skupiny, pričom sme sa snažili osloviť obe pohlavia v približne rovnakom počte. Dané odpovede nám mali pomôcť v dosiahnutí nášho cieľa, pričom táto otázka nám pomohla i v potvrdení či vyvrátení hypotéz.

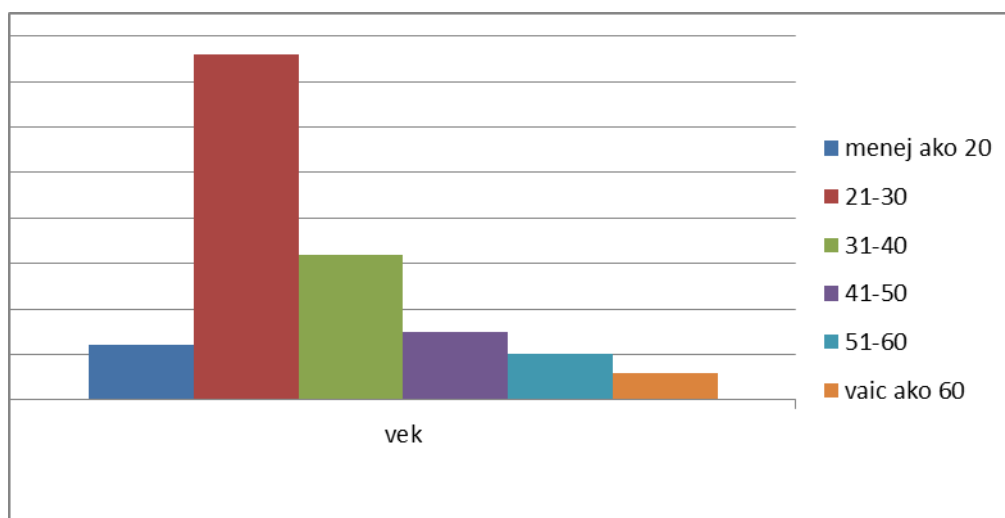
Muži a ženy sú rozdielny v stavbe tela na základe čoho i pracovné možnosti sú prispôsobené tomuto faktoru. Preto naším cieľom bolo porovnať typ práce, ktorú sme rozdelili podľa záťaže na fyzickú a psychickú.

Prvá otázka mala vplyv na celý výskum, pričom bola jedným z dôležitých ukazovateľov v strave, čo v konečnom dôsledku ovplyvňuje organizmus.

## 2.Koľko máte rokov?

a , menej ako 20rokov	12.....	8%
b, 21-30 rokov	76 .....	50%
c, 31-40 rokov	32.....	21%
d ,41-50 rokov	15.....	10%
e, 51-60 rokov	10.....	7%
f, viac ako 60 rokov	6.....	4%

Graf 2: Vek



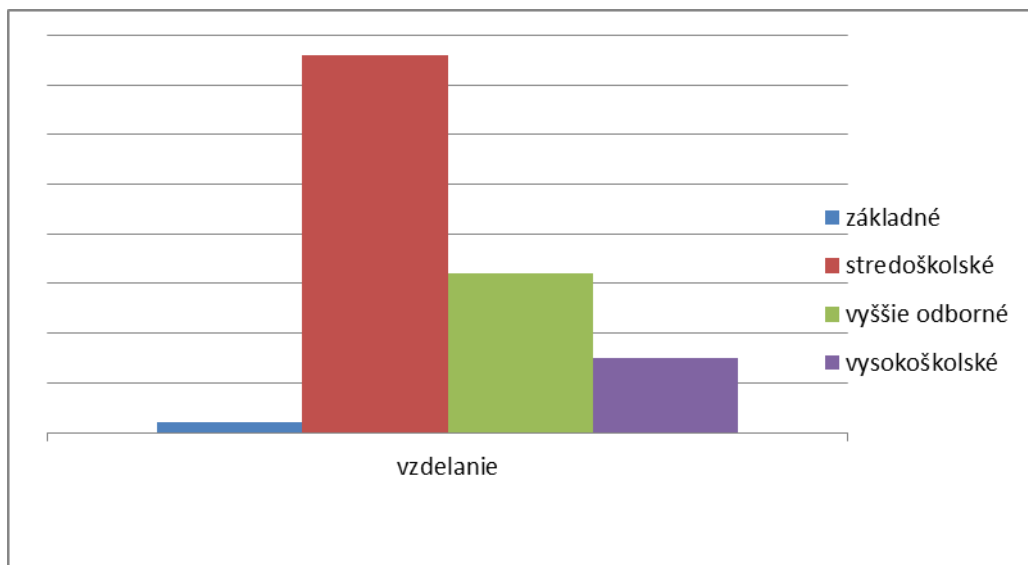
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Druhá otázka bola zameraná na získanie vedomostí o vekovej kategórii respondentov. Výsledky otázky pomohli v ďalšom získavaní informácií. Rozdielnosť veku prvej a poslednej kategórie bola 40 rokov. Na základe veku respondentov sme chceli zistiť aký druh práce vykonávajú, pričom nadviazať na otázku č. 1 a pomocou týchto kritérií získať ich stravovacie návyky a obsah jedálneho lístka. Vek ľudí určuje fyzickú i psychickú zdatnosť.

### 3. Aké je vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie?

a, základné	2	1%
b, stredoškolské	76	50%
c, vyššie odborné	52	34%
d, vysokoškolské	21	15%

Graf 3: Vzdelanie



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

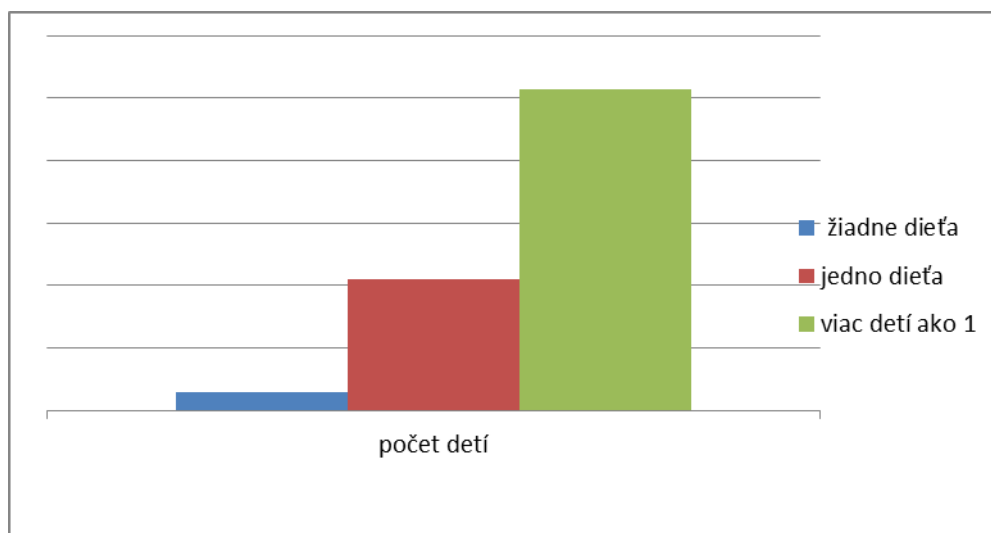
Vzdelanie umožňuje ľuďom získať lepšie zamestnanie, pričom by malo byť finančne viac ohodnotenú a psychicky či fyzicky menej náročné. Nie vždy je to však tak. Preto sme chceli z odpovedí zistiť túto skutočnosť, či vzdelanie je prvok, ktorý napomáha získať zamestnanie menej náročné, za ktoré pokladáme psychickú prácu. Nadviazaním na pohlavie, vek, získame informácie o konzumácii potravy na základe daných kritérií.

Ak berieme vzdelanie ako výhodu, tak daný respondenti, ktorí dosiahli vyššie vzdelanie majú psychickú prácu, pričom ich jedálny lístok by sa mal líšiť od respondentov s nižším vzdelaním, čo vykonávajú náročnú fyzickú prácu.

#### 4.Koľko máte detí?

a, žiadne	6.....	4%
b, 1	42.....	28%
c, viac ako 1	103.....	68%

Graf 4: Počet detí



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

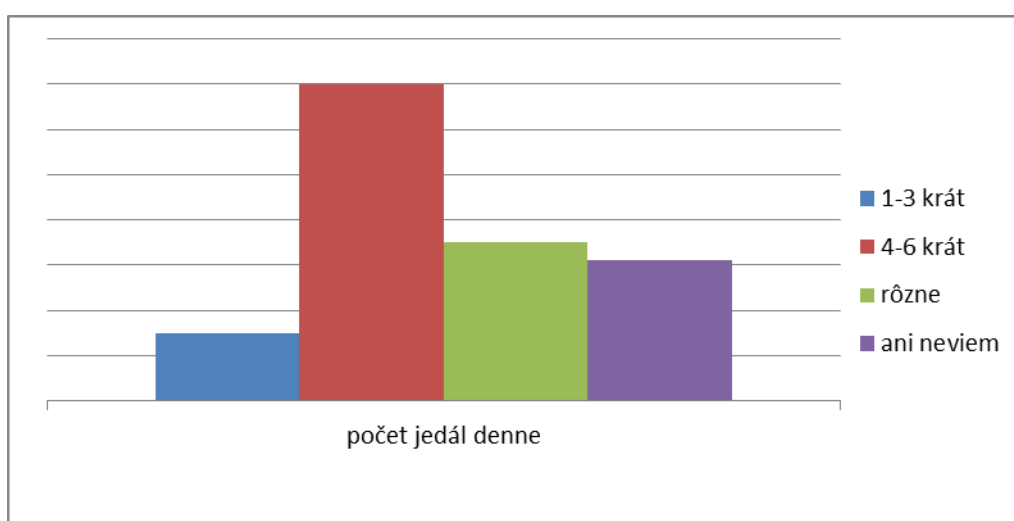
Otázkou č. 4 sme chceli zistiť, či majú respondenti deti. Na základe toho či majú respondenti deti, bolo naším cieľom získať rozdielnosť v stravovaní. Ak zoberieme do úvahy, že človek, čo má deti vníma stravovanie inak, pričom toto tvrdenie berieme z pohľadu oboch pohlaví, nielen žien.

Otázka č. 4 mám mala poskytnúť i odpoveď na to, či ľudia, čo majú deti, majú iný jedálny lístok, ako tí čo deti nemajú. Na vek detí sme za nezamerali, zaujal nás iba fakt, či respondenti deti majú, či nie a ich počet, čo môže tiež ovplyvňovať stravovacie návyky.

## 5. Koľko krát za deň jete?

a, 1-3 krát	15.....	10%
b, 4-6 krát	70.....	46%
c, rôzne	35 .....	23%
d, ani neviem	31.....	21%

Graf 5: Počet jedál denne



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Pravidelná strava je základom správnej výživy. Preto sme zvolili otázku č. 5 za dôležitú a bola zaradená do dotazníka. Pomocou odpovedí sme hľadali súvislosti s vekom, pohlavím a vzdelaním. Ako dôležitého pozorovateľa sme si vybrali i početnosť detí u respondentov.

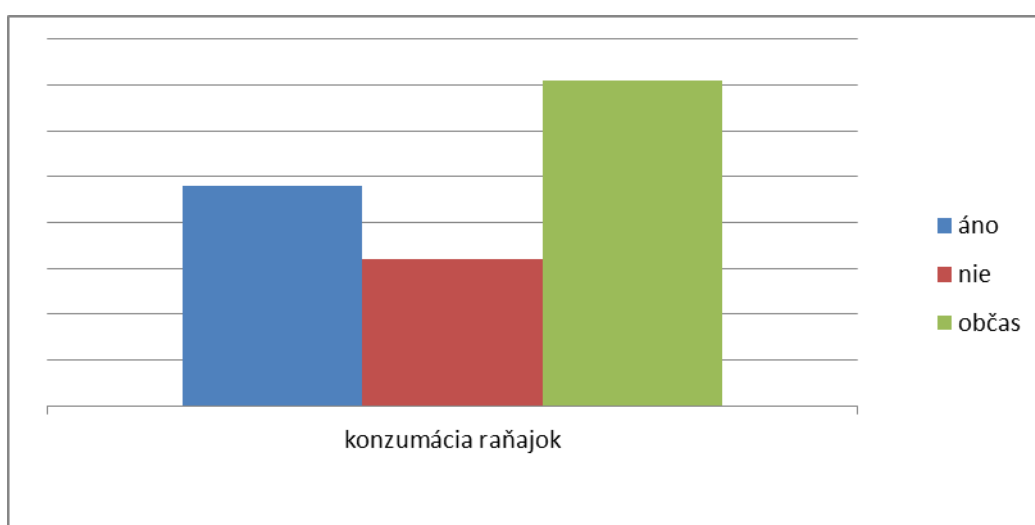
Odpovede boli zvolené podľa predpokladov stravovania ktoré poznáme, teda od jednej porcie až po šesť porcií za deň. Zvolili sme možnosť rôzne, z dôvodu, že respondent nebude chcieť uviesť počet porcií za deň väčší ako 6, hoci bol dotazník anonymný. Veľa ľudí vôbec nepočíta koľko krát denne jedia, pričom porcie sú rôzne, dokonca jedia i celý deň po kúskoch jedla. Pri týchto respondentoch sme zvolili odpoveď ani neviem.



## 6. Raňajkujete ráno?

a, áno	48.....	31%
b, nie	32.....	21%
c, občas	71.....	48%

Graf 6: Konzumácia raňajok



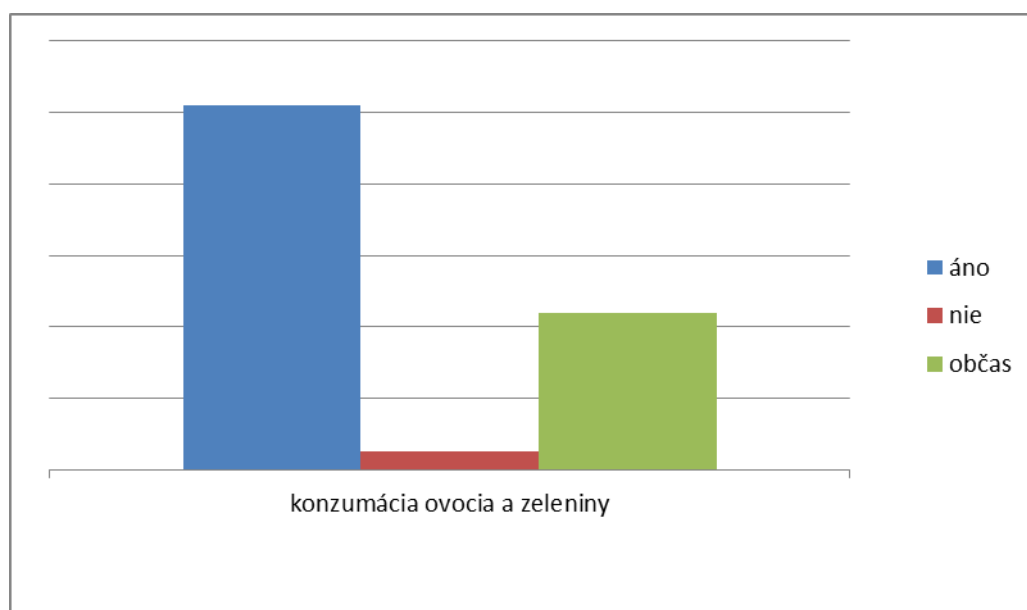
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Raňajky tvoria základ dňa a dokážu človeku dodať dostatok energie na začiatok dňa. Práve raňajky sa považujú za návyk z detstva, teda odvolaním sa na rodičov a ich výchovu. Otázka č. 6 bola preto zvolená správne, pričom možnosti odpovedí boli nasledovné: áno, nie, občas. V dnešnom svete ľudia pracujú aj na tri zmeny, čo môže mať vplyv na konzumáciu raňajok. Odpoveďami áno a nie sme chceli získať presné a jasné odpovede, ktoré boli ďalej konfrontované s prechádzajúcimi otázkami. Cieľom bolo získať relevantné výsledky dôležitosti prvého jedla dňa.

## 7. Tvorí Váš jedálny lístok ovocie a zelenina?

a, áno	102.....	68%
b, nie	5.....	3%
c, občas	44.....	29%

Graf 7: Konzumácia ovocia a zeleniny



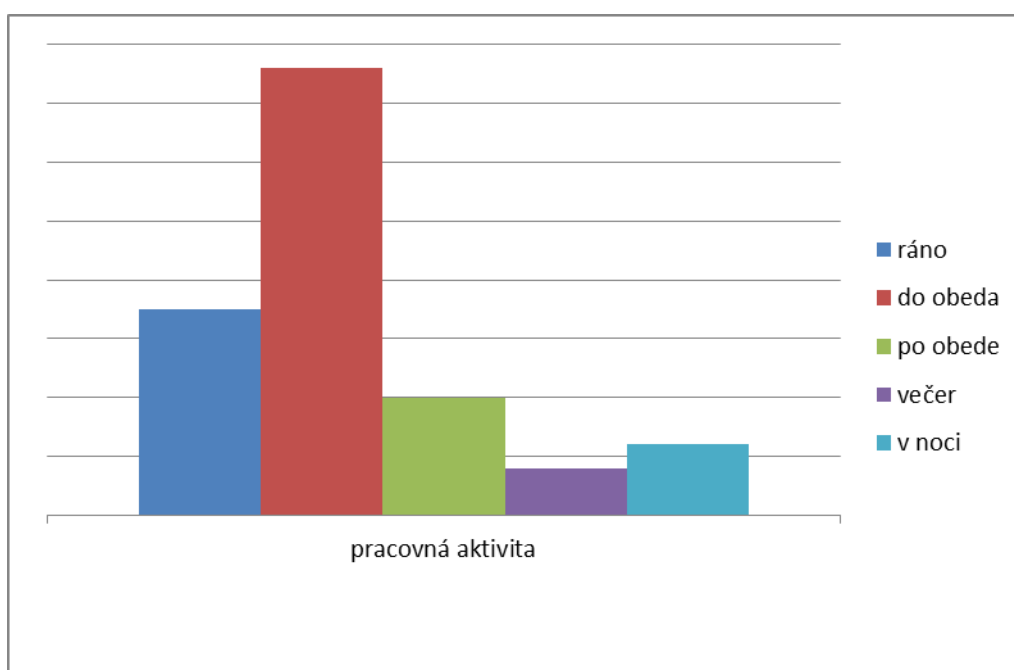
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Ovocie a zelenina obsahujú rôzne dôležité vitamíny, ktoré ľudia konzumáciou dostávajú do tela. Prijatie vitamínov touto formou sa považuje za najviac prospešné. Usudzujeme, že konzumáciu ovocia a zeleniny ovplyvňuje pohlavie, vzdelanie a v najväčšej miere prítomnosť detí. Konzumácia ovocia a zeleniny nebola podmienená, či má byť v čerstvom, alebo upravenom stave.

## 8. V ktorej fáze dňa pocitujete najväčšiu pracovnú aktivitu?

a, ráno po prebudení	35	23%
b, do obeda	76	50%
c, po obede	20	13%
d, večer	8	6%
e, v noci	12	8%

Graf 8: Pracovná aktivita



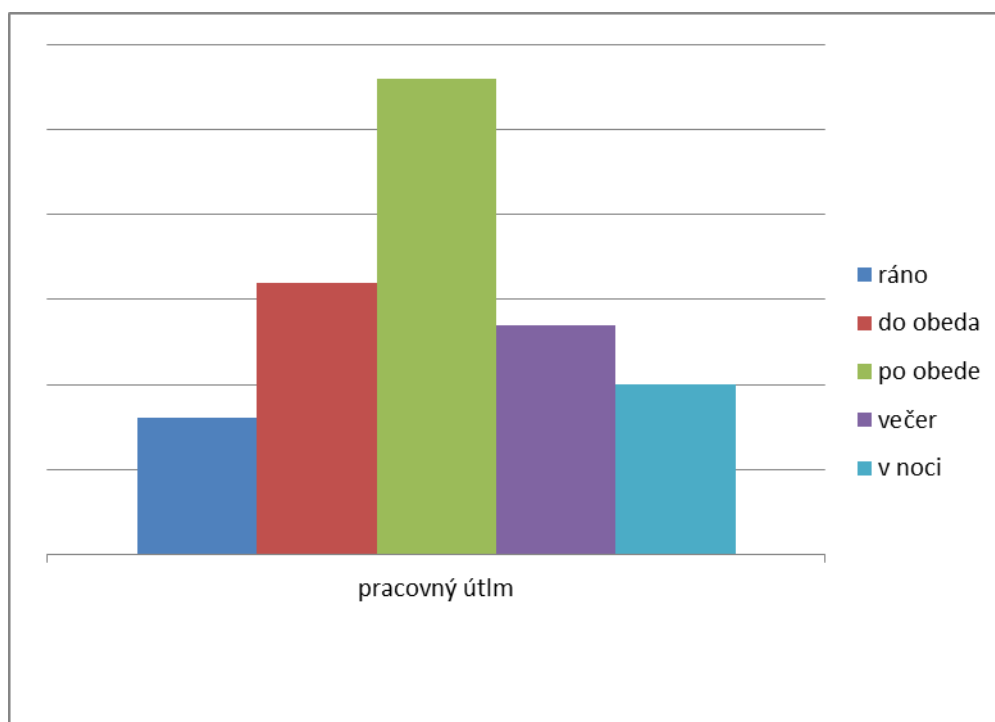
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Ľudské telo prechádza niekoľkými fázami výkonnosti a útlmu. Preto sme zaradili do dotazníka otázku o pracovnej aktivite počas dňa. Otázka bola bez možností, pričom, podľa odpovedí bol urobený graf. Respondenti v odpovediach uviedli všetky časti dňa, ako je ráno, do obeda, po obede, večer, v noci.

### 9. V ktorej fáze dňa pocitujete najväčší útlm?

a, ráno po prebudení	16.....	10%
b, do obeda	32.....	21%
c, po obede	56 .....	37%
d, večer	27.....	18%
e, v noci	20.....	14%

Graf 9: Pracovný útlm



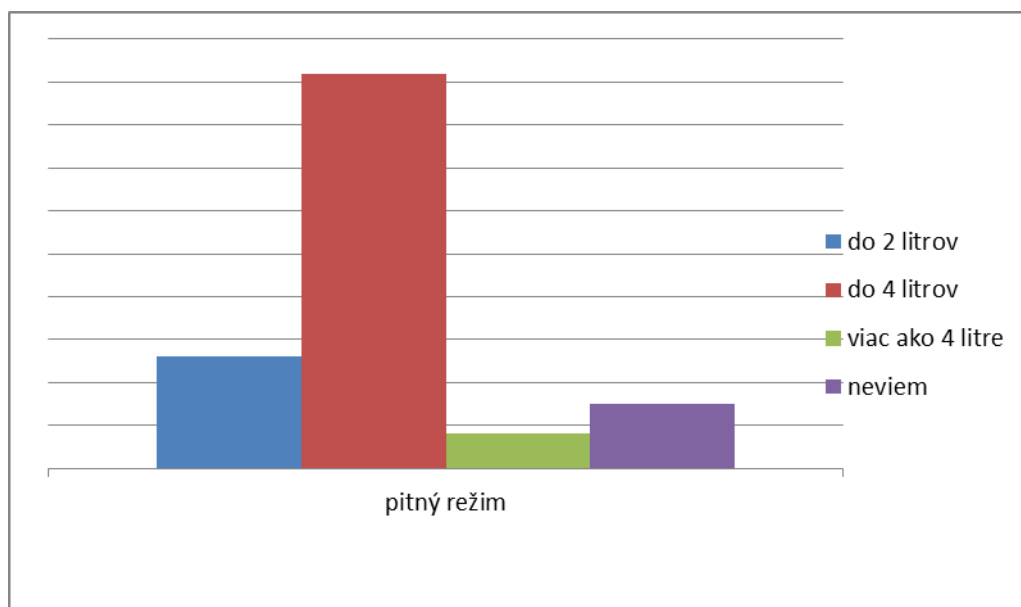
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

V otázke č.9 nás zaujímal opačný stav ľudského organizmu ako je pracovná aktivita, čo je útlm. Odpovede boli zhodné ako v otázke č.8, čo znamená ráno, do obeda, po obede, večer, v noci. Percento odpovedí bolo rozdielne ako v predošlej otázke.

## 10. Koľko litrov vody vypijete denne?

a, do 2 litrov	26.....	18%
b, do 4 litrov	92.....	61%
c, viac ako 4 litre	8 .....	5%
d, neviem	15.....	10%
e, ako kedy	10.....	6%

Graf 10: Pitný režim



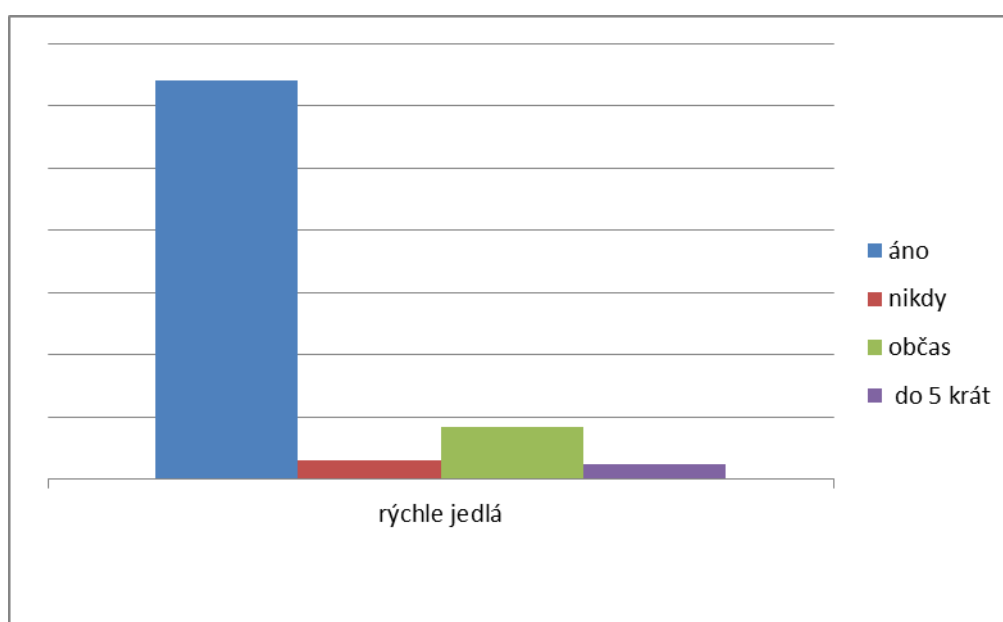
Zdroj: autor práce 2014 (vlastná práca)

Ľudské telo obsahuje veľa vody, pričom voda sa denne vylučuje niekoľkými spôsobmi. Je veľmi dôležité ju neustále dopĺňať, aby ľudský organizmus mohol adekvátne pracovať. Otázka číslo desať nám mala poskytnúť odpovede na množstvo vody, ktoré vypijú respondenti počas dňa. Cieľom tejto otázky však aj bolo, či si respondenti uvedomujú, koľko vody vypijú. Možnosti danej otázky neboli. Preto výsledky boli vytvorené na základe odpovedí nasledovne, pričom sme si určili hranice v litroch.

## 11. Konzumujete jedlá z fast – food?

a, áno	123.....	81%
b, nikdy	6.....	4%
c, občas	17 .....	11%
d, do 5 krát	5.....	4%

Graf 11: Konzumácia rýchlych jedál



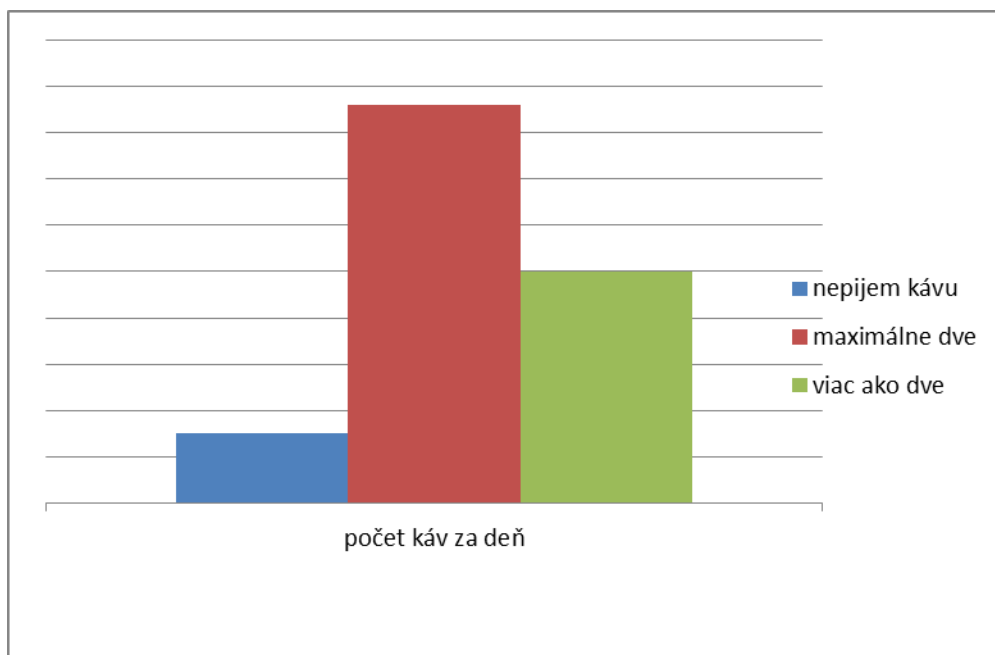
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

V otázke č. 11 nás zaujímalo či respondenti navštevujú rýchle občerstvenia, pričom možnosti odpovedí boli áno, nikdy, občas. Na základe vyhodnotenia bolo nutné vytvoriť možnosti odpovede do 5 krát, pričom sa v tomto množstve objavovali odpovede v dotazníkoch. Na základe otázky a odpovedí môžeme pri vyhodnotení získať informácií o vnímaní ľudí rýchlych občerstvení.

## 12. Koľko kávy vypijete za deň?

a, nepijem kávu	2	1%
b, maximálne dve	76	50%
c, viac ako dve	52	34%

Graf 12: Konzumácia kávy



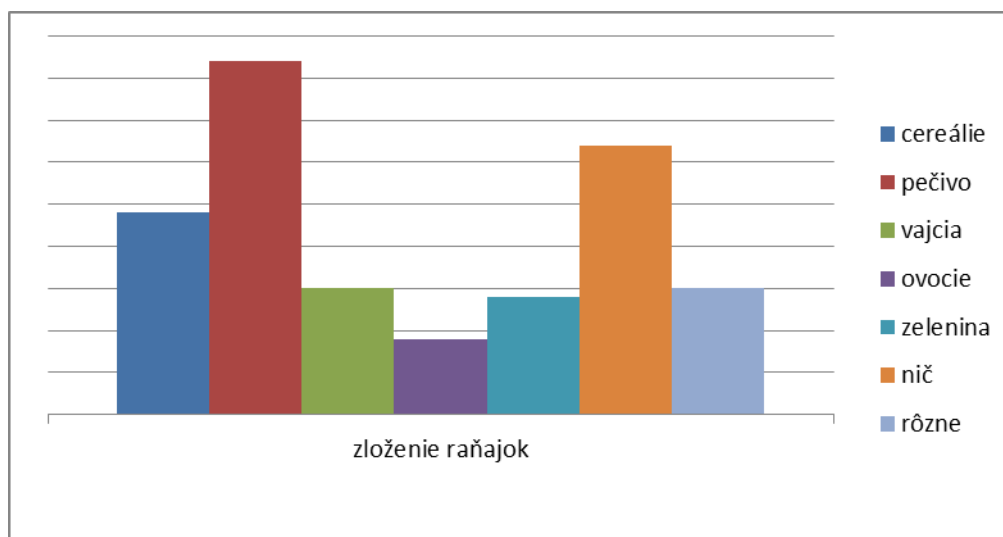
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Káva je známa tekutina, ktorá má organizmus človeka povzbudiť a aktivovať k pracovnému či inému výkonu. Slovensko patrí ku krajinám, kde sa tento nápoj pije v dostatočnej miere. Je známa i skutočnosť, že káva nie je tekutinou pre organizmus. Preto sme respondentom položili danú otázku, pričom boli tri možnosti odpovede. Nepijem kávu, maximálne dve, viac ako dve kávy denne. Pri odpovedi nepijem kávu, sme našli i niekoľko poznámok, koľko rokov respondent kávu nepije. Vek abstinencie kávy sa pritom pohyboval od 3 rokov do 15 rokov.

### 13. Čo tvorí Vaše raňajky?

a, cereálie	24.....	16%
b, pečivo	42.....	28%
c, iné- vajce	15.....	10%
d, iné- ovocie	9.....	6%
e, zelenina	14.....	9%
f, nič	32.....	21%
g, rôzne	15.....	10%

Graf 13: Zloženie raňajok



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

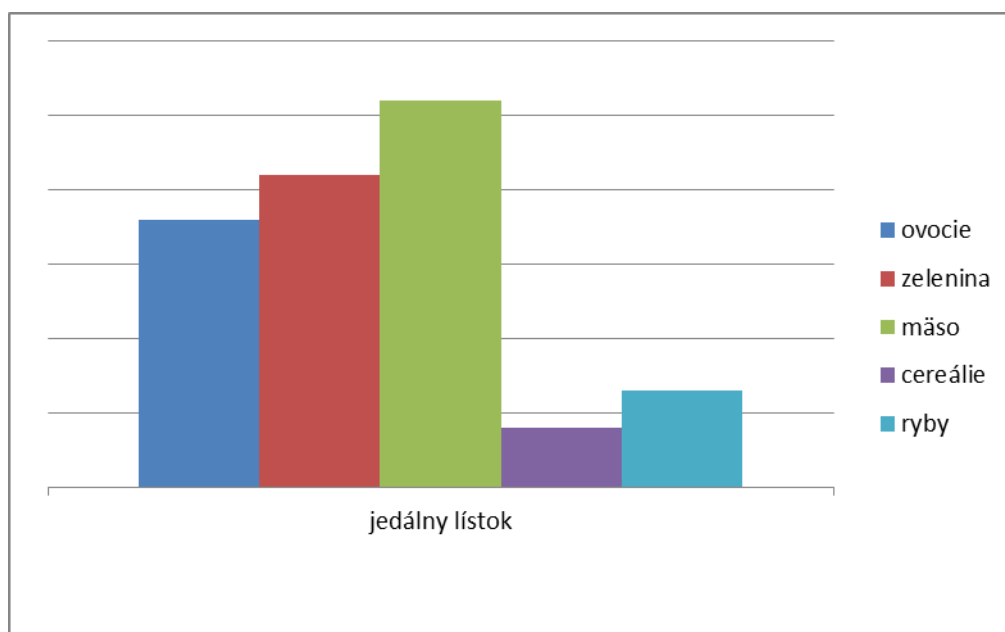
Raňajky, ako dôležitá súčasť pre začiatok dňa, bola predmetom otázky č. 6, pričom sme tu zisťovali či respondenti konzumujú raňajky, alebo nie. Otázka číslo 13, bola teda doplnením, pričom sme hlbšie hľadali predmet čo respondenti raňajkujú. V dotazníku boli tri možnosti odpovede, cereálie, pečivo a iné. V odpovediach iné sa najčastejšie vyskytovali odpovede: vajcia, ovocie, zelenina, rôzne, nič. Otázka číslo 13 mala poukázať na zloženie prvého jedla dňa, pričom mala potvrdiť i odpoveď z otázky číslo 6, kde respondenti uviedli, že raňajky nemajú.



#### 14. Váš denný jedálny lístok tvorí:

a, ovocie	36.....	24%
b, zelenina	42.....	28%
c, mäso	52.....	35%
d, cereálie	8.....	5%
e, ryby	13.....	8%

Graf 14: Denný jedálny lístok



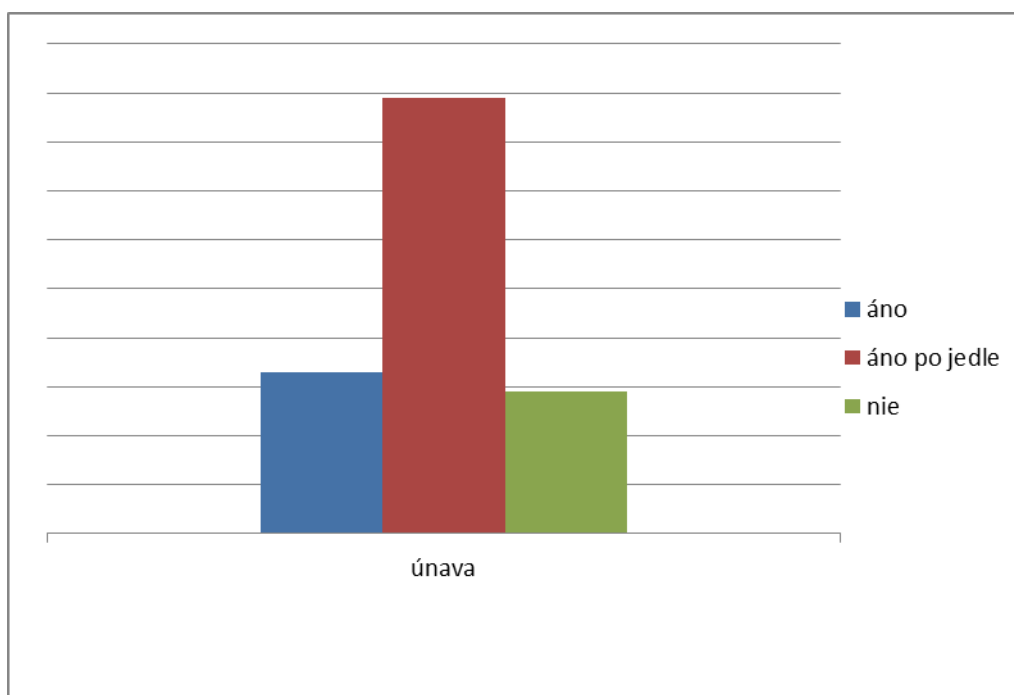
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Otázka číslo 14, mala poukázať na rozmanitosť stravy jedálneho lístka respondentov, pričom spôsob možností bol: ovocie, zelenina, mäso, cereálie, ryby. Respondenti mali označiť odpovede tak, že to čo najviac konzumujú označili číslom 1 a čo najmenej 5. Takže vyberali zo stupnice čísel od 1-5. Vyhodnotenie bolo podľa bodovania, preto najviac percent dosiahla odpoveď, ktorú s hodnotou 1 označilo najviac respondentov a najmenej s hodnotou 5.

### 15. Cítíte sa často unavený?

a, áno	33.....	22%
b, áno po jedle	89.....	58%
c, nie	29.....	20%

Graf 15: Únava



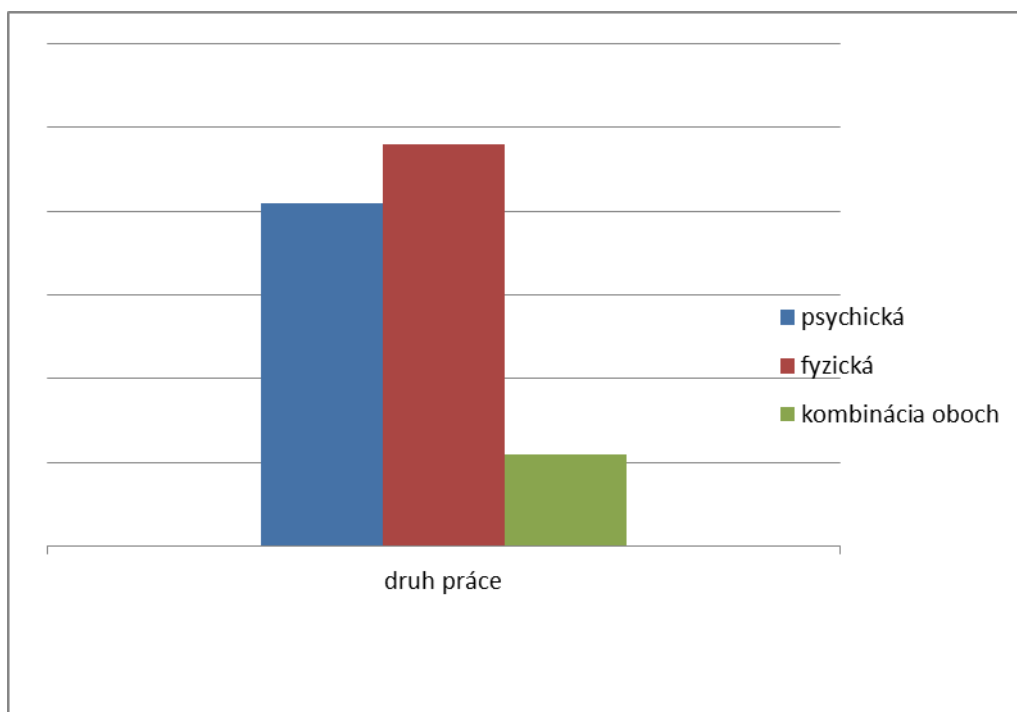
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Človek počas dňa potrebuje mať neustále energiu na plnenie svojich povinností. Nie je však možné, aby ľudský organizmus fungoval na 100% celý deň. Denný cyklus výkonnosti má svoje etapy, ktoré sme sa snažili zistiť už v predchádzajúcich otázkach ako boli číslo 8 a 9. Otázkou číslo 15 bolo naším cieľom zistiť, konkrétne kedy dochádza u respondentov k únave, nie čas v priebehu dňa, ale či tento stav ovplyvňuje konzumácia jedla.

## 16. Je Vaša práca psychická alebo fyzická?

a, psychická	62.....	41%
b, fyzická	73.....	48%
c, kombinácia oboch	16 .....	11%

Graf 16: Druh práce



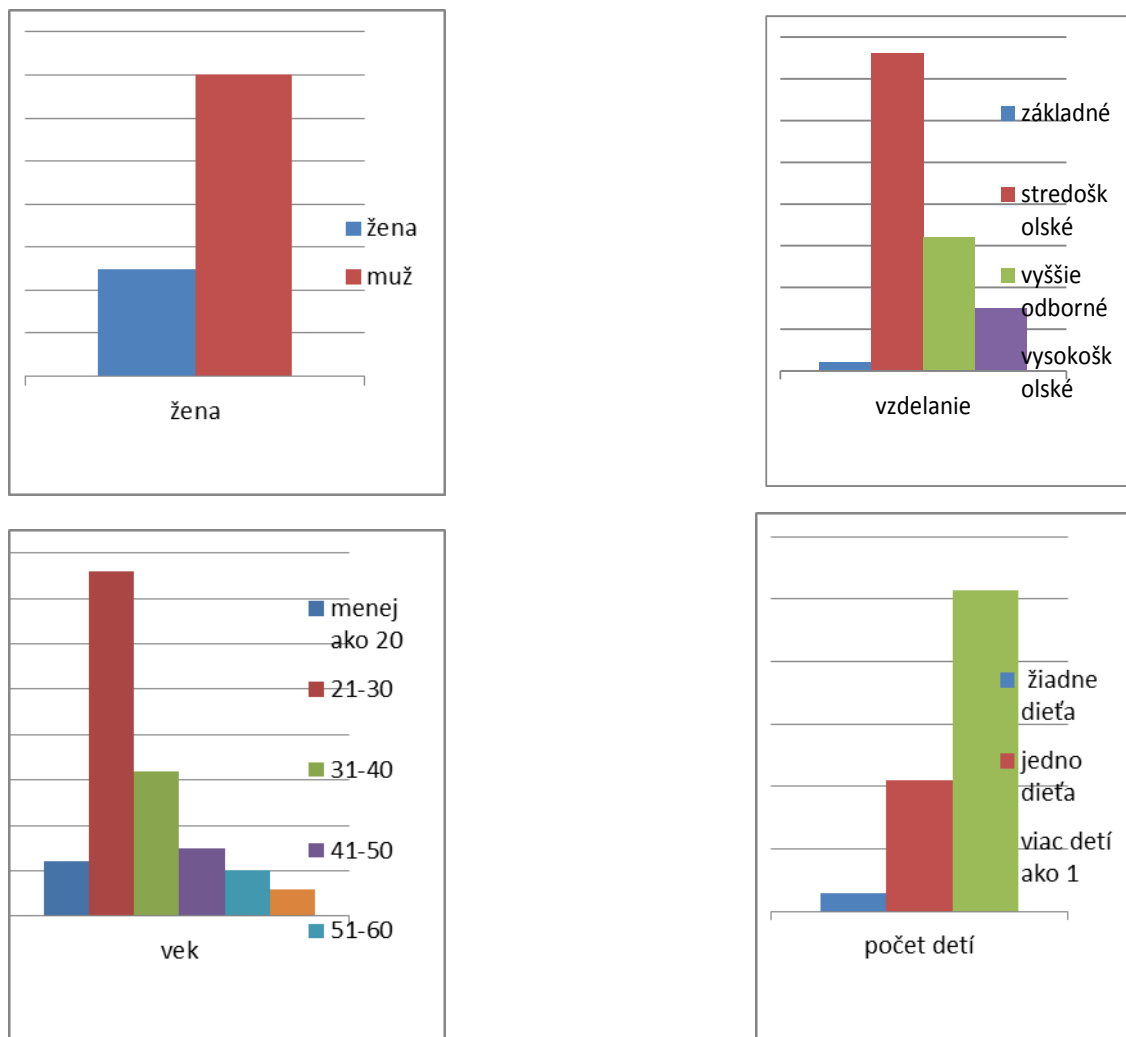
Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Práca je činnosť, ktorú človek vykonáva, aby uspokojil svoje potreby. Za prácu dostávame finančné ohodnotenie, pričom veľkú úlohu tu hrá vzdelanie. V našom dotazníku sme prácu rozdelili na psychickú a fyzickú. Na základe odpovedí od respondentov bola doplnená kombinácia psychickej a fyzickej práce.

## 8 VYHODNOTENIE DOTAZNÍKA

Dotazník obsahoval 16 otázok, na spracovanie sme sa rozhodli zvoliť si nasledovnú metódu.

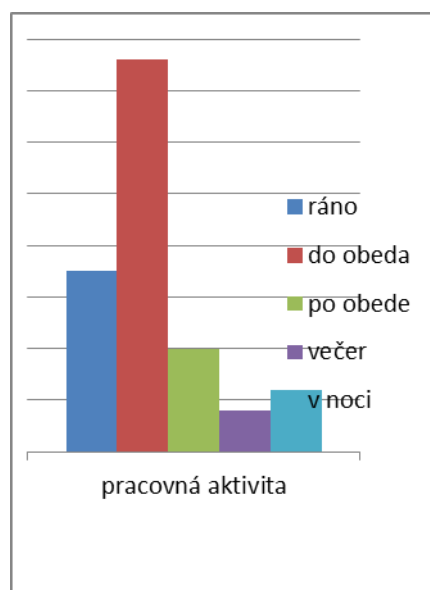
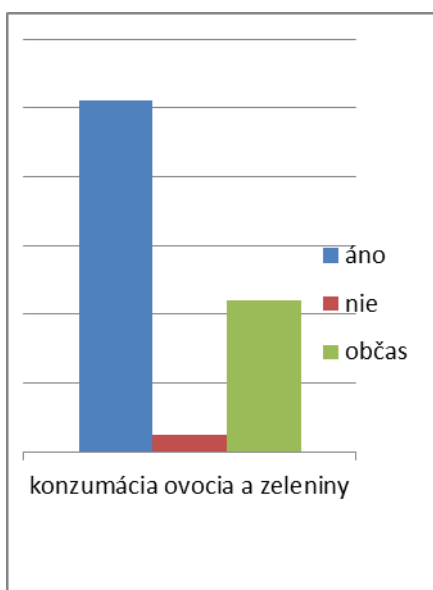
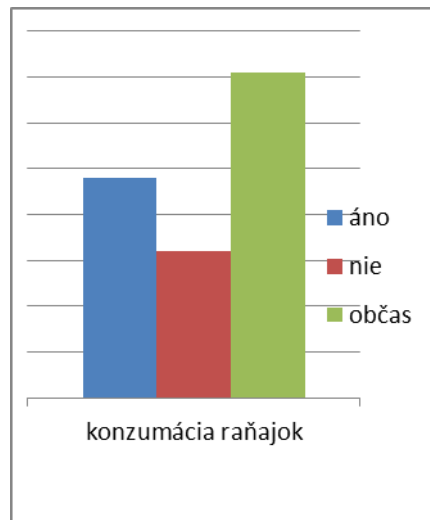
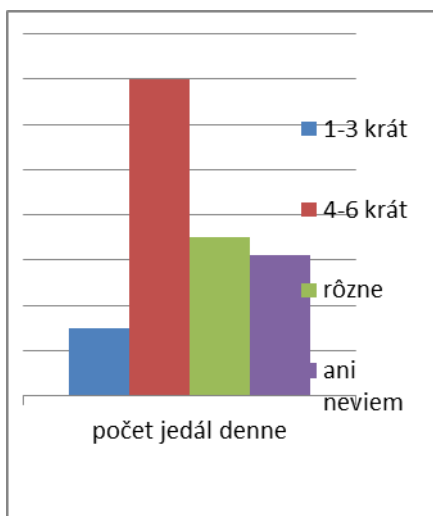
Graf 17: Výsledok v otázkach 1 – 4



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Z daných údajov konštatujeme, že z oslovených respondentov bolo viac mužov ako žien, pričom najväčšiu vekovú skupinu tvorili ľudia v produktívnom veku od 21-30 rokov. Vo vzdelanostnej úrovni bolo najviac respondentov so stredoškolským vzdelaním. Pričom konštatujeme, že respondenti majú vo veľkej miere deti, pričom iba malé percento uviedlo, že deti nemá.

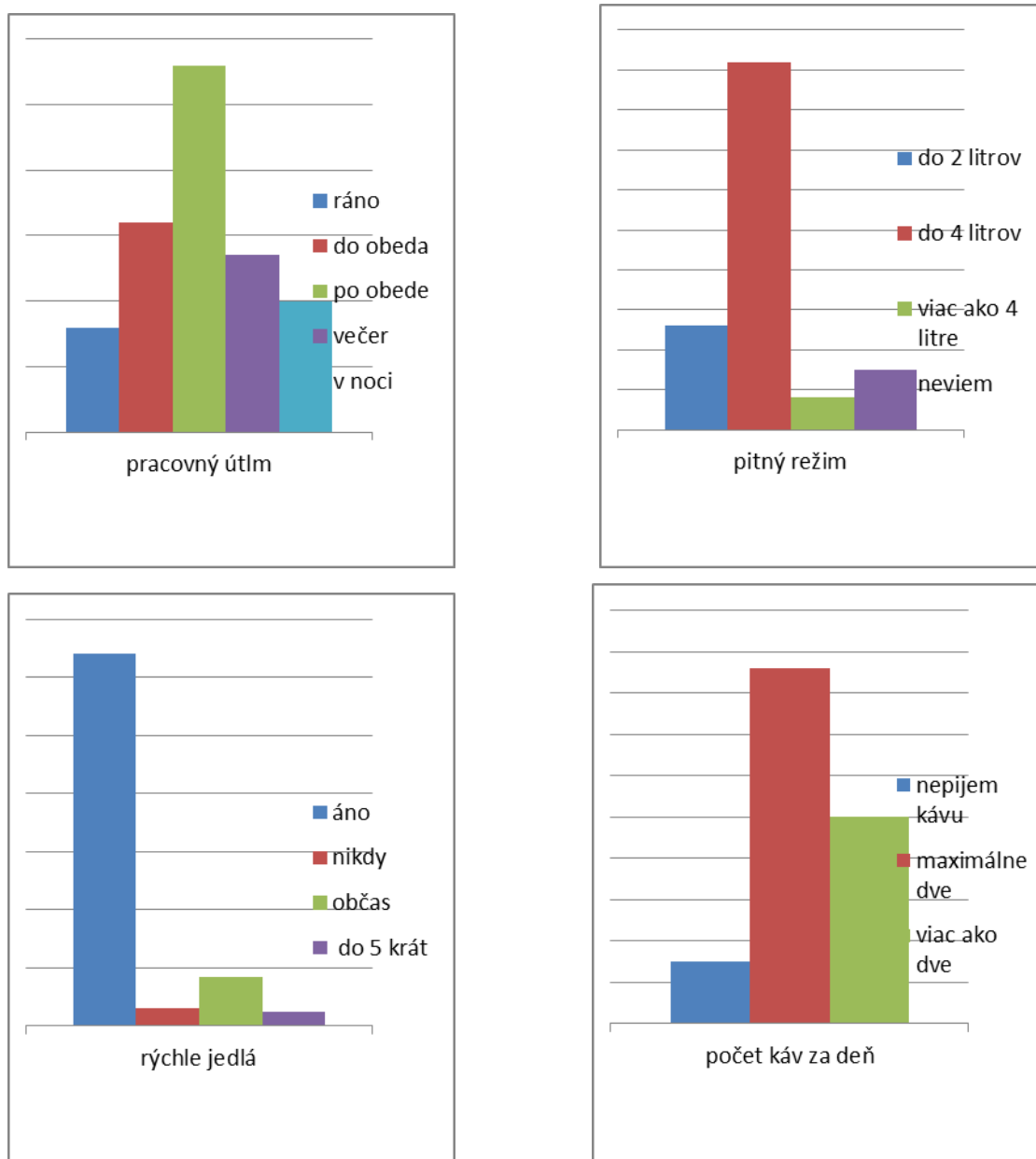
Graf 18: Výsledok v otázkach 5 - 8



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Z grafického znázornenia konštatujeme, že najväčšia časť z respondentov prijíma potravu do 6 krát za deň, pričom prvé jedlo dňa nekonzumuje každý. Najviac odpovedí bolo za možnosť občas. Ovocie a zeleninu obsahuje jedálny lístok respondentov, pričom z odpovedí konštatujeme, že najväčšiu aktivitu opýtaní cítia do obeda.

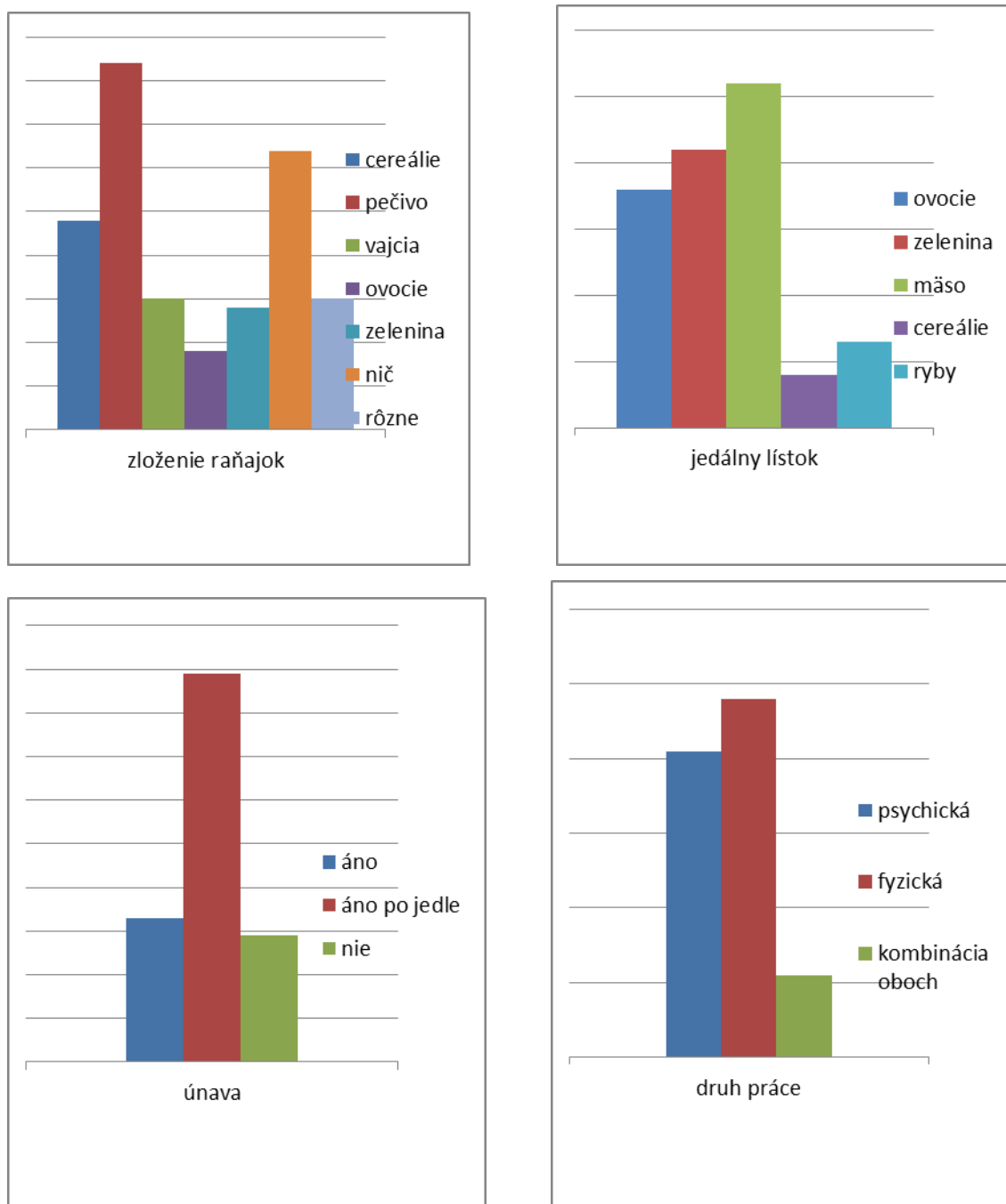
Graf 19: Výsledok v otázkach 9-12



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Na základe informácií sme zistili, že najväčší útlm pociťujú respondenti po obede. Najviac odpovedí v oblasti pitného režimu uviedlo možnosť do 4 litrov. Z uvedených výsledkov je zrejmé, že respondenti navštevujú občerstvenia s rýchlym jedlom. Respondenti vo väčšej miere kávu pijú, pričom najviac dve, bola najčastejšia odpoveď.

Graf 20: Výsledok v otázkach 13 – 16



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastná práca)

Raňajky u respondentov mali niekoľko možností, pričom viac konzumujú pečivo. Pričom sa potvrdila možnosť, že niektorí respondenti nekonzumujú raňajky, ako bolo v odpovedi číslo 6. Najviac zastúpená surovina konzumácie je mäso, najmenej

cereálie. Únavu opýtaní pociťujú hlavne po jedle. Pričom fyzická práca mala najväčšie zastúpenie pri druhu práce.

### **8.1 Vyhodnotenie rozhovorov**

Rozhovory sme realizovali so 4. spoločnosťami, získané informácie sú nasledovné:

Spoločnosť A - je spoločnosť, ktorá zamestnáva telefónnych operátorov. Počet ľudí na danom pracovisku je cca 65.

- zamestnanci majú zabezpečené stravovanie v jedálni
- podľa štatistických údajov zamestnanci podávajú najväčší výkon od 8-11 hodiny a od 17-19 hodiny
- pokles výkonu je po obede

Spoločnosť B – je spoločnosť, ktorá vyrába výrobky pre automobilový priemysel. Počet ľudí na danom pracovisku cca 135.

- zamestnanci majú zabezpečené stravovanie v jedálni, pričom túto možnosť využíva iba 48%
- pokles vo výkone vidíme najmä po obede a v dňoch pondelok a piatok
- zamestnanci uvádzajú pokles výkonu po obednej prestávke, pričom uvádzajú záťaž na žalúdku
- viac ako 78% zamestnancov fajčí a vypije viac ako 3 kávy denne

Spoločnosť C- je spoločnosť, ktorá sa zaoberá poistením. Počet ľudí na danom pracovisku 12.

- zamestnanci sú živnostníci a preto sa veľmi nezaobráme ich denným cyklom výkonnosti
- no vo veľkej miere je útlm pozorovaný po obede

Spoločnosť D- je spoločnosť, ktorá vyrába výrobky z dreva. Počet ľudí na danom pracovisku 46.

- zamestnávame iba mužov
- stravu majú zabezpečenú v našej jedálni, pričom ju využíva cca 90% zamestnancov
- obedné prestávky sú v rôznom čase



- hoci čas prestávok je rozdielny, zo štatistiky jednotlivcov čas po obede je vo výkone najhorší.

## 9 VYHODNOTENIE PRIESKUMU

Na základe analýzy môžeme vytvoriť odpovede na hypotézy:

1, Stravovacie návyky ľudí na Slovensku nie sú správne, čo sa odráža na ich výkonnosti.

Stravovacie návyky nie sú správne, čo potvrdili výsledky, v konzumácií raňajok, pití kávy, konzumácií pečiva. Zníženie výkonnosti sa potvrdilo ako v dotazníku, tak i z rozhovorov a to hlavne po jedle. Preto konštatujeme, že hypotéza číslo 1 je pravdivá.

2, Strava má vplyv na náš pracovný výkon, pričom nie je dôležité iba zloženie, ale aj frekvencia konzumácie jedla.

Pravidelnosť v konzumácií nie je a podľa zistených skutočností po jedle nastáva pokles výkonnosti. Pravidelnosť stravovania sa nepotvrdila. Preto hypotéza číslo 2 je pravdivá.

3, Napriek tomu, že si uvedomujú ľudia kolísanie pracovného výkonu dôsledkom nesprávneho stravovania, neustále robia chyby v stravovaní.

Ľudia pri odpovediach uviedli, koľko pijú kávy denne, či raňajkujú, navštevujú rýchle občerstvenia i to, že po jedle sa cítia byť unavení. Preto konštatujeme, že si uvedomujú nesprávnosť v stravovaní a cítia pokles energie po konzumácií jedla. Preto usudzujeme, že hypotéza 3 je pravdivá.

4, Manažment spoločností si uvedomuje pokles výkonnosti pri nesprávnej výžive.

Hoci sme oslovili 8 spoločností a mali sme možnosť uskutočniť rozhovor iba so 4.

Zo zistených skutočností je zrejmé, že manažment v podnikoch vidí pokles výkonu ľudí hlavne po konzumácii jedla, pričom má informácie i o iných oblastiach nesprávneho stravovania.

Z celkového prieskumu konštatujeme, že nami získané informácie nám pomohli naplniť cieľ práce. Pričom sme v konečnom dôsledku zistili, že výživa má vplyv na pracovný výkon človeka.

## ZÁVER

Práca je pre človeka veľmi potrebná, či už ju berieme ako údel, nutné zlo či poslanie. Na každú pracovnú aktivitu musí mať telo dostatočné množstvo energie, ktoré sa musí neustále obnovovať. Výživa v ponímaní niečoho zdravého sa vníma cez kvalitné potraviny, ktoré sú veľa krát i finančne náročné. Cieľom práce bolo získať informácie o výžive ľudí a ich vplyvu na pracovný výkon. Výživa je dôležitým prvkom či súčasťou života. Potrava, ktorú prijímame musí byť adekvátne nášmu životnému štýlu či výkonu, ktorý podávame.

V teoretickej práci sme získali potrebné informácie o výžive, zásadách či dôsledkoch nesprávneho stravovania.

Okrem týchto vedomostí, môžeme v práci nájsť i význam potravín na našu činnosť, využitie potravín, a význam pre ľudský organizmus. Správnou kombináciou sa dá dosiahnuť želaný efekt a doceliť pre človeka produktívny život bez zdravotných ťažkostí. Výživa je spojená nielen s konzumáciou správneho jedla, ale aj pravidelnosťou v strave, pohybom či psychickou pohodou.

Všetky tieto časti sa navzájom ovplyvňujú a bez žiadnej z nich nie je možné dosiahnuť želaný výsledok. Získané vedomosti a ich dodržiavanie sme sa snažili zistiť pomocou dotazníka a rozhovorov praktickej časti. Cieľom dotazníka bolo získať od respondentov potrebné informácie, ktoré nám pomohli získať odpovede na hypotézy a cieľ práce.

Po vyhodnotení dotazníka a rozhovorov bolo možné vytvoriť relevantný záver, ktorý bol odpoveďami na naše hypotézy. Pomocou hypotéz sme naplnili i cieľ práce, ktorým bolo zistiť vplyv výživy na pracovný výkon. Na základe skutočností a výskumu môžeme teda konštatovať, že práca splnila svoj cieľ a na základe daných skutočností, bolo zistené, že výživa má vplyv na pracovný výkon ľudí.

Vplyv výživy sme pozorovali hlavne rôznych činnostiach a vplyvoch konzumovaného jedla na výkon ľudí. Strata energie sa ukázala hlavne v období po konzumácií jedla.

Na základe prieskumu môžeme konštatovať, že ľudia nemajú správne pracovné návyky. Neustále robia nesprávne rozhodnutia a činnosti, ktoré sa negatívne podpisujú na zdraví ľudí. Výživa nemá vplyv iba na energiu, pracovnú činnosť, výkonnosť, ale aj psychické vnímanie človeka. Veľa krát prvé psychické zázemie a smerovanie môže v konečnom dôsledku viesť k negatívnym situáciám.

Svet sa neustále mení, je stále viac dynamický a vyžaduje si neustálu aktivitu ľudí, preto by sme si mali uvedomiť cennosť nášho zdravia a získanú energiu adekvátne využiť v náš prospech pri dosahovaní kvalitných výkonov.

## ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV

### Zoznam použitých zdrojov

- ATKINS,R.C. *Atkinsov program pre život*. Bratislava: Ikar 2005. ISBN 80-551-0843-9.
- BEŇO, I. *Náuka o výžive: Fyziologická a liečebná výživa*. 3. vyd. Martin: Osveta, 2008. Učebnica pre fakulty ošetrovateľstva. ISBN 97-880-806-3294-6.
- BEŇO, I. *Náuka o výžive: Fyziologická a liečebná výživa*. Martin: Vydavateľstvo Osveta, 2003. ISBN 80-8063-126-3.
- BUKOVSKÝ, I. *Návod na prežitie pre muža*.1.vydanie. Bratislava: Mýtina, 2006. ISBN 80-969571-0-4.
- KERESTEŠ, J. *Zdravie a výživa ľudí*. 1. vyd. Bratislava: Cad Press, 2011.
- KANIŽAJ, P. *Vegetarián mä-so-jed: Staré nové rozprávky dospelého*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo , 2006. ISBN 80-89030-24-6.
- SMITH, M. *Ľudské telo*. [ z anglického originálu preložila Agáta Chrenovská ]. 1. vyd. Bratislava: Fragment, 2010. ISBN 9788080893590
- MANDŽUKOVÁ, J. *Chudnutie s rozumom*. Bratislava: Príroda, 2012. ISBN 978-80-07-01955-3
- ZACHAR, D. *Výživa človeka. diel I.: Všeobecná časť*. 2. vyd. zmenené. Zvolen: Technická univerzita, 2008. ISBN 97-88022-8186-98.

### Zoznam použitých zahraničných zdrojov

- HEJDA, S. *Kapitoly o výživě*. Praha: Avicenum, 1985.

### Zoznam použitých internetových zdrojov

- K-VITAL. *Akú úlohu v ľudskom tele zohrávajú bielkoviny?* [online]. [cit. 2014-02-11] © 2014 Dostupné z: <http://k-vital.sk/author/radka/page/5/>
- ŠPORTUJEME. *Bielkoviny*. [online]. [cit. 2013-09-10]. © 2003 Dostupné z: <http://www.sportujeme.sk/fitness/bielkoviny>

ZLATOŠ, V. *Základné vedomosti o sacharidoch, ktoré potrebujete vedieť najviac.* [online]. [cit. 2014-02-09]. © 2011 Dostupné z: <http://www.vladozlatos.com/blog/clanky-o-zdravi/rozdelenie-sacharidov.html>

## ZOZNAM OBRÁZKOV A GRAFOV

### Zoznam obrázkov

Obrázok 1: Pyramída potravy.....	11
Obrázok 2: Bielkoviny.....	14
Obrázok 3: Bielkoviny a ich význam.....	15
Obrázok 4: Koncentrácia sacharidov.....	16
Obrázok 5: Delenie sacharidov.....	17
Obrázok 6: Prvky fungovania organizmu.....	18
Obrázok 7: Následky nezdravej stravy.....	22

### Zoznam grafov

Graf 1: Pohlavie .....	36
Graf 2: Vek.....	37
Graf 3: Vzdelanie.....	38
Graf 4: Počet detí.....	39
Graf 5: Počet jedál denne.....	40
Graf 6: Konzumácia raňajok.....	41
Graf 7: Konzumácia ovocia a zeleniny.....	42
Graf 8: Pracovná aktivita.....	43
Graf 9: Pracovný útlm.....	44
Graf 10: Pitný režim.....	45
Graf 11: Konzumácia rýchlych jedál.....	46
Graf 12: Konzumácia kávy.....	47
Graf 13: Zloženie raňajok.....	48
Graf 14: Denný jedálny lístok.....	49
Graf 15: Únava.....	50
Graf 16: Druh práce.....	51
Graf 17: Výsledok v otázkach 1 – 4.....	52
Graf 18: Výsledok v otázkach 5 – 8.....	53
Graf 19: Výsledok v otázkach 9 – 12 .....	54
Graf 20: Výsledok v otázkach 13 – 16.....	55



## ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A – Dotazník..... I

# PRÍLOHY

## Príloha A – Dotazník

**1. Aké je vaše pohlavie?**

- a) muž
- b) žena

**2. Koľko máte rokov?**

- a) menej ako 20 rokov
- b) 21 – 30 rokov
- c) 31 – 40 rokov
- d) 41 – 50 rokov
- e) 51 – 60 rokov
- f) viac ako 60 rokov

**3. Aké je vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie?**

- a) stredoškolské
- b) vyššie odborné
- c) vysokoškolské

**4. Koľko máte detí**

- a) 0
- b) 1
- c) Viac ako 1

**5. Koľko krát za deň jete**

- a) 1-3
- b) 4-6
- c) Rôzne
- d) Inak .....

**6. Raňajkujete ráno**

- a) Áno .....(ak ste odpovedali áno uveďte do akého času od zobudenia)
- b) Nie
- c) Občas

**7. Tvorí váš jedálny lístok ovocie a zelenina**

- a) Áno
- b) Nie
- c) Občas

**8. V ktorej fáze dňa pociťujete najväčšiu pracovnú aktivitu**

**9. V ktorej fáze dňa pociťujete najväčší útlm**

**10. Koľko litrov vody vypijete denne**

**11. Konzumujete jedlá z fast – food?**

- a) Nikdy
- b) Občas
- c) Často

**12. Koľko kávy vypijete za deň?**

- a) Nepijem kávu
- b) Do 2 šálky kávy
- c) Viac

**13. Čo tvorí vaše raňajky ?**

- a) Cereálie
- b) Pečivo
- c) Iné ..... uveďte

**14. Váš denný jedálny lístok tvorí:**

- a) Ovocie
  - b) Zelenina
  - c) Mäso
  - d) Cereálie
- Označte 1-4 čo najviac konzumujete

**15. Cítite sa často unavený ?**

- a) Áno
- b) Áno po jedle
- c) Nie
- d) Občas

**16. Vaša práca je psychická alebo fyzická?**

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora: Ľubomír Podymák**

**Obor: Manažérske štúdia - Riadenie ľudských zdrojov**

**Forma štúdia: Kombinovaná**

**Názov práce: Vplyv výživy na pracovný výkon**

**Rok: 2014**

**Počet strán textu bez príloh: 54**

**Celkový počet strán príloh: 1**

**Počet titulov slovenských použitých zdrojov: 9**

**Počet titulov zahraničných použitých zdrojov: 1**

**Počet internetových zdrojov: 3**

**Vedúci práce: PhDr. Jan Mattioli, Ph.D.**