**Záleží mi na tom, čo viem o potravinách**

**(úvaha)**

Ľuďom záleží na mnohých veciach. Niektoré sa dotýkajú samotného prežitia, iné pre nás hlbší význam nemajú. To, na čom nám záleží, čo chceme udržať alebo dosiahnuť, sú ideály, ku ktorým sa viac či menej úspešne usilujeme priblížiť.

Pravdou je, že veľa času trávime zaoberaním sa vecami a informáciami, ktoré k životu vôbec nepotrebujeme. Povedala by som, že nám priam otravujú myseľ. Keď sa ráno zobudíme, čo urobíme ako prvé? Zamyslíme sa nad svojimi blízkymi? Trápime sa ekologickými problémami, ktoré máme rovno pod oknami? Putujú naše myšlienky k predstavám, čo budeme raňajkovať a či jedlo, ktoré zjeme bude pre naše zdravie prospešné? Obvykle iba bezmyšlienkovite siahneme po mobilnom telefóne a hneď od rána sa so zalepenými očami začneme kŕmiť nepotrebnými informáciami s pocitom, že robíme správnu vec. Ľudia však vedia čo je v živote naozaj dôležité, no málokedy sa tým aj zaoberajú. Otázkou je, prečo sa to deje.

Špeciálnou kapitolou alebo ostrovom v našom živote, ktorým by sme sa mali naozaj detailne zaoberať je naša strava. Prečo je to tak? Myslím, že by nás malo zaujímať čo denne vkladáme do úst a z čoho žije naše telo. Niekto múdry povedal: „Sme to, čo jeme.“ Úplne s ním súhlasím. Aj záznamy z minulosti hovoria o tom, že chudoba, nedostatok jedla, jedlo zlej kvality a zlé hygienické podmienky vedú k chorobám. Chudobné štvrte veľkých miest zápasili v minulosti s obávaným morom, parazitmi, kožnými chorobami. V dnešnom modernom svete máme dostatok informácií, vyspelú medicínu a široký výber potravín na to, aby sme sa s podobnými problémami nestretávali. Tieto možnosti by sme si mali vážiť, stavať na nich. Máme ideálne podmienky k tomu, aby sme boli informovaní, vzdelaní a v konečnom dôsledku zdraví. Konanie ľudí však predošlý výrok popiera. Ľudia sú vo všeobecnosti príliš pohodlní, aby urobili pre seba niečo viac. Ťažko menia svoje zlé návyky, a to najmä v stravovaní. Prvotný impulz, aby začali o potravinách zbierať nejaké informácie obvykle vychádza z toho, že sa stretnú so zdravotným problémom. Najčastejšie je to obezita, nadváha, cukrovka, alergie či vysoký krvný tlak. Častým spúšťačom u žien je nespokojnosť s vlastným vzhľadom a túžba po dosiahnutí ideálu ženskej krásy. Vtedy ženy hľadajú informácie typu čo robiť, aby schudli čo najviac a čo najrýchlejšie. A práve takéto konanie vedie k novým zdravotným problémom. Alergici si vyhľadajú informácie, aké potraviny zo svojho jedálnička vyradiť a hotovo. Vybavené. Cukrovkári a pacienti s vysokým krvným tlakom prijmú najnutnejšie obmedzenia len preto, lebo im naozaj ide o krk. Nemôžem tvrdiť, že je to zlé alebo úplne neprínosné. V tomto celom ale chýba jedna podstatná vec. Prečo sa ľudia zaoberajú iba obmedzeniami a inak nevenujú potravinám žiadnu pozornosť?!

 Ja sama som sa o jedlo na mojom tanieri veľmi nezaujímala. Čo mi mama nachystala, to som zjedla. Nikdy som nemala problémy so svojím vzhľadom a nemala som dôvod sa obmedzovať. Keď prišla puberta, mama sa so mnou začala viac rozprávať o dôležitosti stravy a o zložení jedálnička počas dňa. Porozprávala mi čím všetkým si prešla ako mladšia, o nezmyselných diétach, hlúpych predsavzatiach, ktoré s vyváženou racionálnou stravou nemali nič spoločné. Približne v tej istej dobe sme v škole na biológii dostali za úlohu vypracovať projekt o stravovaní. To bol taktiež dôležitý krok na ceste k informáciám o potravinách. Posledným kľúčovým bodom bol začiatok mojich zdravotných problémov, ktoré priniesli aj niekoľko obmedzení. S pomocou rodičov som začala zbierať informácie, uvedomovať si, kedy sa cítim dobre, čo mi robí dobre a prečo je to tak. Pochopila som, aké je dôležité poznať svoje telo a premýšľať nad tým, čo svojmu telu dám, aby sa cítilo fit a vo forme. V našej domácnosti sa snažíme využívať niektoré potraviny a byliny na liečenie alebo ako prídavky do kozmetiky. To vyžaduje veľa informácií a aj času. Koľko ľudí je ochotných sa tým zaoberať? V obchodoch som svedkom toho, ako v nákupných košíkoch ľudí končia produkty s množstvom prídavných sladidiel, konzervantami a s dobou trvanlivosti, z ktorej sa človeku musí až zatočiť hlava. Navyše mám dojem, že obchody doslova lákajú, aby si ľudia kupovali nekvalitné potraviny prostredníctvom výhodnejšej ceny.

 Moji rodičia mi darovali život a postupne bude stále viac a viac na mne samej, ako s ním naložím. S tým úzko súvisí aj to, ako sa postarám o svoje zdravie. Bez kvalitných potravín a vyváženej racionálnej stravy sa s dobrým zdravím môžem rozlúčiť. Informácie o potravinách, ich účinkoch a spôsobe prípravy je možné nájsť v literatúre aj na internete. Zdrojov je veľa. V dnešnej dobe tiež existuje mnoho poradenských centier v oblasti výživy. Tým najdôležitejším miestom, kde by sa o zdraví a strave malo rozprávať, sú však naše domovy, rodiny. Pre deti sú vzorom ich rodičia. Do svojich detských hláv si ukladajú obrazy, zvyky a slová svojich rodičov. Ak roky vidia pred sebou prejedajúcich sa rodičov, ktorí ešte večeru zajedia chrumkami pri televízii, tak ich cesta za zmenou bude v budúcnosti veľmi ťažká.

 Každý z nás sa vo svojom živote stáva zodpovedným za mnohých ľudí a mnoho vecí. Jednou z nich je zodpovednosť za naše zdravie. Všetko, čo sa o potravinách a racionálnej strave naučíme teraz, už teraz si osvojíme natoľko, že sa to stane našou prirodzenou súčasťou. O to ľahšie to neskôr môžeme odovzdávať iným. Téma zdravia a kvality potravín nesmie byť tabu. V tejto oblasti je potrebné vzdelávať sa neustále. Na tom, čo jeme, veľmi záleží. Ide predsa o náš život.

 Ľudmila Fratričová

žiačka VIII. A triedy