**Obchod a služby 3. Ročník – február**

 **Obezita**

 Obezita spočíva v nadbytku tukového tkaniva v organizme, čo sa navonok prejavuje nárastom telesnej hmotnosti nad úroveň primeranú pre daného jedinca vzhľadom na vek a výšku. Medzi faktormi, ktoré ovplyvňujú vznik obezity, aby sme našli dedičnú zložku, nesprávnu životosprávu, psychologické a kultúrne činitele.

**Následky obezity**

* postihnutie srdcovo-cievneho systému: obezita je rizikový faktor
* postihnutie kostí a kĺbov: chronické bolesti,
* cukrovka 2. typu,
* postihnutie dýchacieho traktu: dychová nedostatočnosť, krátkodobé zastavenie dychu,
* ďalšie ochorenia: dna, poruchy metabolizmu tukov, žlčové koliky, trombózy.

**Definícia a príčiny obezity -**nadbytok tukového tkaniva v organizme, ktoré sa prejavuje nárastom telesnej hmotnosti nad normálnu úroveň pre daného jedinca s ohľadom na vek, výšku a pohlavie.

Na rozvoji obezity sa podieľajú rôzne faktory:- dedičnosť, nesprávne stravovanie, psychologické faktory, kultúrne a ekonomické faktory.

**Liečba -** stravovacie návyky ,telesné cvičenie.

**Diagnostika -** ako obézny sa označuje pacient, ktorého index telesnej hmotnosti BMI prekračuje 27 u mužov a 25 u žien, čo zjednodušene znamená, že daný jedinec má hmotnosť vyššiu o 20 %.

**Otázka : 1. Čo je obezita ?**



 **Opakovanie tematického celku- Význam správnej výživy**

**Pravidlá pri zostavovaní menu moderného stravovania**

Z hľadiska biologickej hodnoty výživy je dôležité zaraďovať pri zostavovaní menu :

- pestrý výber potravín, rozmanitý spôsob tepelnej aj studenej prípravy pokrmov, dodržiavanie gastronomických zásad, dodržiavanie poradia tepelných úprav, dodržiavanie poradia podľa použitia mäsa, pestrý výber ovocia a zeleniny, zaraďovanie pokrmov z rýb, hydiny a zveriny, používať menej soli, používať viac rastlinných bielkovín, vytvoriť podmienky pre diétne stravovanie.

**Menej cholesterolu- lepší, zdravší a krajší život**

Vysoká hladina cholesterolu v krvi naznačuje, že v cievach sa nachádza nadmerné množstvo hustej žltej látky, ktorá môže spôsobiť zlú priechodnosť ciev a následne zapríčiniť srdcový infarkt, krvácanie do mozgu, alebo a ine ochorenia. Cholesterol však nemá iba zlé vlastnosti a nevzniká len v dôsledku nesprávnych stravovacích návykov. Organizmus si ho vytvára aj sám, pretože táto látka plní v ľudskom tele dôležitú funkciu. Zúčastňuje sa napr. na vzniku nových buniek a na tvorbe hormónov či obalov nervových vlákien.

**Význam vody- dôležité dodržiavať pitný režim**

Dospelý človek potrebuje denne 2 až 3 l vody, pracujúci v horúcom prostredí aj viac. Voda je najzdravším nápojom,  vyživuje bunky. Prostredníctvom vody sa z tela odplavujú rôzne škodlivé látky vylúčia ich obličky . Voda je nevyhnutná pre život a udržiavanie hydratácie dôležitej pre fyzický a duševný výkon. Ľudské telo je vo veľkej miere tvorené vodou. Dehydratácia môže spôsobovať bolesti hlavy, únavu a stratu koncentrácie. Príjem tekutín je dôležitý na udržiavanie hydratácie.

**Obezita**

Obezita spočíva v nadbytku tukového tkaniva v organizme, čo sa navonok prejavuje nárastom telesnej hmotnosti. Medzi faktormi, ktoré ovplyvňujú vznik obezity, aby sme našli dedičnú zložku, nesprávnu životosprávu, psychologické a kultúrne činitele. Následky obezity **-** postihnutie srdcovo-cievneho systému, postihnutie kostí a kĺby, vzniká cukrovka,postihnutie dýchacieho traktu a ďalšie ochorenia.

 **Jedlo s tisícročnou tradíciou – pizza**

Pizza je jedlo z cesta talianskeho pôvodu. Typicky je tvorené tenkým cestom kruhového tvaru, na ktorom je zmes rajčiakového pretlaku, syra a ďalších prídavných pochutín a potravín podľa receptu, ako napr. olivy, sardinky, šampiňóny, cibuľa, saláma. Tvar ani hrúbka nie sú pravidlom. Pizzu je možno zakúpiť aj predpečenú a zmrazenú a potom ju rozmraziť.

Prvý dokumentovaný výskyt pojmu pizza sa datuje okolo roku 1000 a to v dialekte z okolia talianskeho Neapolu. Znamená približne tlačiť, ťahať – vzťahuje sa na pohyby rúk pri vhadzovaní pizze do pece a jej vyberanie.

O ďalší rozvoj pizze sa postarali talianski imigranti v Amerike, kam si svoju technológiu priniesli so sebou. Pizzu Margherita piekli s mozzarelou a oreganom. Postupom času ju začali pripravovať nie v peci ale na panvici a jej forma sa prispôsobili do roku 1945 americkému fast food štýlu. Prvá americká pizza mala názov Chicago-Style a pochádza z roku 1943. V roku 1948 sa začalo predávať prvé pred pripravené pizza - cesto. V 50. až 60. Rokoch sa v Amerike stala pizza štandardným fast food jedlom popri hot dogu a jablkovom koláči.

****

**Otázka : 1. Aký tvar má pravá pizza ?**

 **2. Aké suroviny dávame na vrch pizze?**

 **Diétne jedlá v reštauračnom stravovaní**

 Približne polovica obyvateľstva sa stravuje diétne. Niektoré diéty možno prerušiť bez ujmy na zdraví (odtučňovacie) a niektoré sú už bežnou súčasťou jedálnych lístkov (vegetariánska strava). Stále viac diét je takých, ktoré dodržiavať je nutnosťou.

V bežných reštauračných jedálnych lístkoch často nenájdeme nič alebo takmer nič, čo by vyhovovalo kritériám diabetickej, bezlepkovej či nízko bielkovinovej diéty. Čiastočne možno ponuku jedálneho lístka posúdiť už z názvu reštaurácie (talianske, čínske, bulharské, slovenské, turecké).

V prípade hotelov – a najmä pobytových a kongresových – však klient predpokladá, že hotel dokáže uspokojiť aj požiadavky na diétne stravovanie. Veľa hotelov žije v presvedčení, že pridaním ovocia, jogurtov a müsli do raňajkového menu je problém vyriešený. Človek s bezlepkovou či nízko bielkovinovou diétou si môže z tohto vybrať len ovocie. Keďže raňajky sú najčastejšie podávaným jedlom v hoteli, hosť očakáva, že práve v ponuke raňajkových jedál si bude môcť nájsť niečo pre seba.

Aktuálnym trendom v špičkových hotelových reštauráciách je práve ponuka najrôznejších druhov diétneho jedla. Ponuka bezlepkového, nízko bielkovinového či diabetického chleba a pečiva na raňajky sa stáva v zahraničí samozrejmosťou. Personál je vyškolený, pozná základné charakteristiky najčastejšie sa vyskytujúcich diét, dokáže odporučiť zákazníkovi konkrétny pokrm. Súčasťou rezervácie ubytovania cez internet býva tiež otázka na špeciálne požiadavky pri stravovaní. Informácie o diétnom stravovaní intenzívne propagujú nielen odborné časopisy, ale aj organizácie, združenia a záujmové skupiny

**Otázka : Aké druhy diét poznáš ?**.

