

OBSAH

	Úvod	7
1	Současný stav	8
1.1	Význam potravin	8
1.1.1	Vliv zemědělství na výživu obyvatel	8
1.1.2	Zdravá výživa a její význam	9
1.1.3	Výživa a zdravotní stav člověka	11
1.1.4	Základní složky výživy a jejich funkce	12
1.1.4.1	Bílkoviny	12
1.1.4.2	Sacharidy	12
1.1.4.3	Tuky	13
1.1.4.4	Minerály, vitamíny a biologicky aktivní látky	13
1.2	Vliv stravování na zdraví člověka	14
1.2.1	Způsob stravování a stravovací režim	15
1.2.2	Správná strava	16
1.2.3	Rychlé občerstvení	17
1.2.4	Civilizační onemocnění spojená s výživou	17
1.2.4.1	Obezita	17
1.2.4.2	Cukrovka	17
1.2.4.3	Ateroskleróza	18
1.2.4.4	Vysoký cholesterol a krevní tlak	18
1.2.4.5	Rakovina tlustého střeva a konečníku	19
1.3	Světové kuchyně a jejich specifika	20
1.3.1	Česká kuchyně	20
1.3.2	Čínská kuchyně	21
1.3.3	Francouzská kuchyně	22
1.3.4	Italská kuchyně	23

1.3.5	Řecká kuchyně	24
1.3.6	Maďarská kuchyně	25
1.3.7	Mexická kuchyně	26
1.3.8	Japonská kuchyně	26
1.3.9	Indická kuchyně	27
2	Cíle práce	28
3	Empirická část	29
3.1	Metodická východiska práce a hlavní hypotézy	29
3.2	Vyhodnocení dotazníkového šetření	33
4	Diskuse	69
5	Závěr	73
	Seznam literatury	74
	Přílohy	78
	Příloha č.1: Rady pro racionální stravu	78
	Příloha č.2: Souhrn doporučení pro výživu a stravování v ČR	82
	Příloha č.3: Příprava pokrmu	83
	Příloha č.4: Výzkum na téma co je zdravá výživa	84
	Příloha č.5: Seznam provozoven rychlého občerstvení McD	85
	Příloha č.6: Seznam provozoven rychlého občerstvení KFC	85
	Příloha č.7: Zahraniční kuchyně obrazem	86
	Příloha č.8: Dotazník	88

ÚVOD

Bakalářská práce je zaměřena na nejznámější světové kuchyně, jejich specifika a vliv na zdraví. Toto téma jsem si vybrala pro jeho zajímavost a použitelnost informací o zdravé výživě v běžném životě.

Jak je přiblíženo v teoretické části práce, lidé v různých částech světa se odjakživa stravovali podle možností, které jim poskytovalo místní zemědělství a zvláštnosti kuchyní jsou tak výsledkem mnoha faktorů. Místní specifika a odlišnosti se však s rozvojem obchodu a cestování začala pozvolna rozšiřovat do celého světa a dnes, díky procesu globalizace, máme možnost seznámit se i s těmi nejexotičtějšími pokrmy. Zatímco hlavním problémem v Asii a Africe je nedostatek potravin a energeticky plnohodnotné potraviny, v Evropě a Severní Americe dochází k opačnému trendu. Stále častěji se zde setkáváme s obezitou a problémy spojenými s přebytkem potravy. Jak je v práci několikrát připomenuto, měli bychom více dbát na zdravou výživu a faktory, působící skrze přijímané potraviny na naše zdraví.

Jak ukazuje teoretická část práce, výživa je jednou z nejčastějších příčin vzniku civilizačních onemocnění. Chceme-li se těmto chorobám trvale vyhnout, je třeba znát základní složky výživy a jejich funkci. Práce tyto složky připomíná a současně poukazuje na vliv stravování na zdraví člověka. Civilizační nemoci existují mimo jiné díky dnešní nadměrné nabídce potravin a při současném životním stylu je těžké s nimi bojovat. I tak jim lze vhodnou prevencí předcházet a vyhnout se tak problémům jako jsou obezita, rakovina nebo cukrovka. Proto zde nejsou shrnuty jen základní informace o civilizačních nemocech, ale také informace o možnostech boje s těmito chorobami.

Další část teoretické části práce je věnována zahraničním kuchyním, ke kterým je následně směřován i výzkum, a ve stručnosti sumarizuje základní informace o těchto kuchyních a v nich nejčastěji používaných surovinách.

Následný výzkum je zaměřen na zjištění míry informovanosti studentů o problematice zdravé výživy a uplatňování těchto informací v praxi. Klade si také za cíl zjistit, jaké zahraniční kuchyně jsou mezi nimi nejznámější a nejčastěji preferované.

1 SOUČASNÝ STAV

1.1 Význam potravin

1.1.1 Vliv zemědělství na výživu obyvatel

Lidé v různých částech světa se odjakživa stravovali podle možností, které jim poskytovalo místní zemědělství (ovlivněné geografickou polohou, vzdáleností od vody, složením půdy atd.), přinášela potravinářská technika (ovlivněná stupněm mechanizace, dělbou práce atd.) a připravovaly suroviny jejich země podle historicky získaných dovedností. Kuchyně každého národa a její zvláštnosti jsou tak výsledkem staletých zkušeností, vývoje kultury a podnebí, hospodářských a sociálních poměrů, místních zvyků a tradic. Tato specifika a odlišnosti se však s rozvojem obchodu a cestování začala pozvolna rozšiřovat do celého světa a překračovat nejen hranice států, ale i celých kontinentů. Proces globalizace tak dnes promlouvá do potravních zvyklostí lokalit a postupně unifikuje historické odlišnosti zemědělství po celém světě. Kromě procesu globalizace, který je patrný zejména v posledních desítkách let, však stále existují lišící se zemědělské soustavy, které prošly staletými vývoji a do stravy výrazně promlouvají i dnes. Tyto soustavy vznikaly rozdílným vývojem v zemědělství a jsou ovlivněny zejména přírodními podmínkami. Ačkoli dnes zemědělství prochází mnoha změnami, projevujícími se nedostatkem surovin v jedné části světa a jejich přebytkem v oblastech jiných, dodnes hrají lokální podmínky velkou roli. Díky tomu můžeme vysledovat množství specifik v jednotlivých světových kuchyních.

V některých oblastech světa je silně zastoupeno tzv. žďárové zemědělství, které je charakteristické mýcením a vypalováním lesa (dnes se tak hospodaří např. v Latinské Americe, Africe a jihovýchodní Asii). Jinde vhodné přírodní klima umožnilo vznik a vývoj tzv. závlahového pěstování rýže, které je charakteristické pro oblasti řek v Asii a Africe, kde se zemědělstvím zabývá až 80 % obyvatelstva. V jiných oblastech světa jsme naopak svědky rozvoje plantážnictví (Latinská Amerika, Asie) nebo kočovného

pastevectví (Dálný východ). V našich podmínkách přicházíme nejčastěji do styku s tzv. smíšeným hospodářstvím, které je typické pro Evropu a Severní Ameriku, nebo se středomořským systémem, závislým na produkci tropického a subtropického ovoce. Existují ale i další zemědělské soustavy jako mléčné hospodářství, obilnářství atd., které se také podílejí na odlišnostech ve stravovacích návycích a vnímání výživy. Zatímco hlavním problémem v Asii a Africe je nedostatek potravin a energeticky plnohodnotné potravy, v Evropě a Severní Americe dochází k opačnému trendu. Stále častěji se zde setkáváme s obezitou a problémy spojenými s přebytkem potravy.

1.1.2. Zdravá výživa a její význam

Jak již bylo řečeno výše, výživa je významný činitel v současném světě a vzhledem k nerovnoměrnostem v rozmístění přírodních zdrojů je jedním z velkých problémů současnosti. Ve vyspělém světě, který netrpí nedostatkem ale přebytkem, se problematická výživa podílí na vzniku a průběhu chorob, jimž trochu nepřesně říkáme civilizační. Civilizační příznaky existují právě díky nadměrné nabídce potravin a při současném životním stylu je těžké s nimi bojovat. (17)

Po roce 1989 se skladba potravy v České republice změnila k lepšímu. Máme k dispozici větší výběr a lepší kvalitu ovoce a zeleniny, díky čemuž se v poslední době zvýšila jejich spotřeba. Klesla spotřeba masa, živočišných tuků, ale bohužel i mléčných výrobků. Naopak stoupla spotřeba tuků rostlinných, ale příliš se nezvýšila spotřeba ryb. Pozitivní změny se odrazily ve zlepšení zdravotního stavu a prodloužila se délka života Čechů o celé 4 roky. Přesto je stále co zlepšovat, protože počet obézních lidí neustále roste. Kdybychom včas dokázali přizpůsobit svůj příjem potravy měnícím se nebo už dávno změněným životním podmínkám, nedošlo by k tak výraznému nesouladu mezi potřebou člověka a skutečnou spotřebou hlavních živin a potravin. (13)

Bohužel lidé dávají přednost stravě, která dobře chutná a je nabízena účinnou reklamou. Velkou oblibu si dnes získávají smažené pokrmy a rychlá občerstvení. Ve skutečnosti se tak často živíme neodpovídajícím způsobem, tj. nepřiměřeně způsobu života, jaký vedeme. V dnešní době vydáváme daleko méně energie svalovou činností

než generace před námi, avšak živíme se vydatněji než starší generace, u nichž byla svalová činnost neodmyslitelnou složkou života. Mnoho potravin, které konzumujeme, je méněcenných a chybí jim nejdůležitější a nejpotřebnější účinné látky. Spolu s tím se objevují nejrůznější názory na škodlivost potravin, které se ale liší, a je tak složité objektivně rozhodnout o potravinách nevhodných ke konzumaci. Jako typický příklad lze uvést mléko a mléčné výrobky. Představitelé směru veganské výživy radí vyloučit mléko a mléčné výrobky zcela ze stravy. Na druhou stranu je ale známo, že nedostatek vápníku způsobuje osteoporózu. Jestliže dříve byly vztahy mezi výživou a zdravotním stavem doložitelné hlavně těžkými deficity, tj. příznaky z nedostatku jedné nebo několika živin, jsou dnes v naprosté převaze poruchy zdraví z nadměrného příjmu některé živiny a z nadměrné energetické spotřeby. (5)

Jak dnes na základě výzkumů víme, s výjimkou několika skupin potravin (například uzenin a sladkostí, bez nichž se můžeme obejít) lze s rozumem konzumovat všechny druhy a teprve jejich opakované množství je činí nezdravými. Pokud ale budeme v přemíře konzumovat i teoreticky zdravé potraviny, nemusí to být pro naše zdraví přínosné. (17)

O tom, zda onemocníme některou ze závažných civilizačních chorob či nikoli, rozhoduje naše genetická výbava a prostředí, v němž žijeme. Jelikož genetickou složku neovlivníme, musíme se zaměřit na výživu, kterou pod kontrolou máme. Můžeme tak oddálit vznik aterosklerózy, diabetu 2. typu, hypertenze, mnoha typů nádorového bujení, dny a samozřejmě obezity. Plnohodnotným aktivním životem můžeme žít až do pozdního věku, zejména pokud přidáme vhodnou formu pohybu, odložíme cigarety a zbytečný stres. (17)

Těmto návykům se lze naučit již v dětství, protože základům zdravé výživy se dítě učí v rodině. Rodiče jsou vzorem, který dítě bude v dospělosti kopírovat. Dítě v rodině by mělo získat alespoň základní imunitu vůči vlezlým reklamám na evidentně nezdravé přesolené a přeslazené pamlsky a kofeinové nápoje. Pravda je ale také v tom, že si dítě musí tyto výrobky ochutnat, aby netrpělo pocitem zakázaného ovoce. (32)

1.1.3 Výživa a zdravotní stav člověka

Jak je možno vysledovat, u lidí vzdělanějších je patrná tendence ke zdravému životnímu stylu, zatímco nižší sociální vrstvy si vybírají na základě rychlosti a ceny. Pokud ale chceme jíst zdravě, musíme se snažit čerpat stále nové informace. (18)

Současný stav poznání ukazuje, že rizikové nutriční faktory se vyskytují převážně v potravinách živočišného původu. Faktory s ochranným účinkem se naopak vyskytují převážně v potravinách rostlinného původu. Naši současnou výživovou situaci charakterizuje trvalá nerovnováha podmíněná vysokým příjmem rizikových a nízkým příjmem ochranných nutričních faktorů. Tento nepříznivý stav se odráží i ve vysoké kardiovaskulární úmrtnosti. V současné době může být nesprávná výživa nejen v méně rozvinutých zemích světa příčinou vzniku řady závažných onemocnění. Výživa se spolupodílí na vzniku obezity, cukrovky, aterosklerózy, infarktu myokardu, řídnutí a měknutí kostí a dalších, v laické veřejnosti neznámých, chorob. (8)

Jak tedy vidíme, onemocnění, které nás postihne, není náhodné, ale způsobili jsme si ho sami svými předchozími nesprávnými názory a následným nevhodným jednáním. Chceme-li se tedy trvale vyhnout nemoci, musíme pochopit, že svůj zdravotní stav určujeme my sami. Rozhodujeme i mimo jiné o tom, co budeme jíst a pít, co dáme svým dětem a jak se budeme chovat ke svému tělu. Rozhodneme-li se žít lépe, je jasné, že často se budeme muset postavit proti obecným zvyklostem a s ohledem na své zdraví provést i nemalé změny a případně si odříci i některé zbytečné pochutiny, které škodí zdraví. Je tedy vhodné přípravě pokrmů věnovat přiměřenou pozornost. Důležitá je i inspirace v české a mezinárodní kuchyni. Pokud zvládneme jíst přiměřeně velké porce, nemusíme se obávat nadváhy ani v případě, když někdy ochutnáme pokrmy energeticky vydatnější. (2)

Už na základě dnešních poznatků je tak možno sestavit systém výživy, který umožňuje zdravý růst a vývoj dětí i mládeže, udržení i navrácení zdraví dospělým a napomáhá tomu, aby se člověk dožil pokročilého věku v dobrém zdravotním stavu. Pokud chceme jíst zdravě, není problém najít si základní doporučení pro výživu a stravování, které mohou být návodem jak a co konzumovat. (27)

1.1.4 Základní složky výživy a jejich funkce

Obecně existují základní složky výživy, které jsou obsaženy v potravinách a tělo člověka je potřebuje ke svému přežití. Základními pilíři naší denní potravy jsou sacharidy, tuky a bílkoviny, jakožto zdroje energie nutné k našemu životu a práci. Nikoliv energetický, ale pro život nezbytný je příjem vitamínů a minerálních látek. Musíme přijímat všechny tyto položky, a to v určitém vzájemně vyváženém poměru a množství. Potřeba jejich množství je rozdílná podle toho, zda jde o dítě, muže, či ženu. Dalším faktorem může být například skutečnost, zda člověk pracuje fyzicky nebo se pohybuje málo, zda je mladý nebo starý, atd. (27)

1.1.4.1 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou základními stavebními kameny lidského organismu a pro správnou výživu jsou zcela nepostradatelné. Jsou obsaženy především v mase, rybách, mléce, sýrech, vejcích a luštěninách a ve stravě dodávají tělu tzv. základní aminokyseliny, které musí být přijímány pravidelně, protože si je tělo nedokáže vytvářet samo. Rostlinné bílkoviny většinou obsahují méně těchto aminokyselin než bílkoviny živočišného původu.

1.1.4.2 Sacharidy

Sacharidy jsou jedním z hlavních dodavatelů energie. Díky svému poměrnému zastoupení ve stravě přispívají mnohem více k růstu nadváhy než třeba bílkoviny. Jsou obsaženy v mouce, moučných výrobcích, rýži, bramborách, obilných vločkách apod. Je vhodné omezit jednoduché sacharidy, které obsahují jen energii (tzv. prázdné jouly) bez jakýchkoli vitamínů a minerálů. Bez nich se tělo může dobře obejít. Naopak tzv. škroboviny (obiloviny, luštěniny, zelenina, brambory) jsou současně dodavatelem vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. (19)

1.1.4.3 Tuky

Tuky jsou nejvydatnějším zdrojem energie a jejich nadměrný příjem se podílí na vzniku obezity. Nasycené a nenasycené mastné kyseliny jsou základní stavební složkou tuků. Na druhu mastných kyselin a jejich vzájemném zastoupení závisí vlastnosti tuků. Vhodnější jsou tuky obsahující nenasycené mastné kyseliny, které jsou obsaženy především v rostlinných olejích a v tucích vyrobených z těchto olejů. Tyto tuky by měly představovat zhruba dvě třetiny všech zkonsumovaných tuků. Tuky nelze zcela vyloučit z potravy. Dodávají stravě chutnost a jemnost. Rozpouštějí se v nich některé vitamíny, jsou zdrojem energie a už zmíněných esenciálních kyselin. (19)

1.1.4.4 Minerály, vitamíny a biologicky aktivní látky

Minerály, vitamíny a tzv. biologicky aktivní látky (enzymy, koenzymy a nukleotidy) organismus také potřebuje. Vitamíny a minerální látky jsou z chemického hlediska velmi různorodé. Lidský organismus si většinu z nich neumí vytvářet a proto je potřebuje přijímat s potravou. Z vitamínů je třeba pravidelně a v potřebném množství doplňovat především vitamíny rozpustné ve vodě, protože se jejich zásoba může rychle vyčerpat. Je-li strava dostatečně pestrá, bude pravděpodobně tělo předzásobeno vitamíny rozpustnými v tucích. Lékaři doporučují pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny nejlépe v syrovém stavu, kdy nebyly tepelným či jiným zásahem poničeny mnohé potřebné látky. V případě minerálů stačí, aby strava byla dostatečně pestrá a vyvážená. Velký význam pro život má především vápník, obsažený v mléce a mléčných výrobcích, ve žloutku, máku, fazolích nebo černém chlebu. Kuchyňská sůl je také nezbytná pro život, protože obsahuje sodík a chlor. V dnešní době máme pětkrát až sedmkrát vyšší spotřebu soli než je doporučené množství, takže není překvapivé, že trpíme vysokým krevním tlakem, zvyšuje se riziko mozkových mrtvic a infarktu.

Vláknina je nestravitelný rostlinný zbytek. Snadno nabobtná, zaplní žaludek a vyvolá pocit sytosti. Vytváří vhodné podmínky pro množení zdravé střevní mikroflóry a usnadňuje vyprazdňování. Vysoký obsah vlákniny je v sušeném ovoci, luštěninách, celozrnném chlebu, zelenině a ovoci. Doporučený denní příjem je 30-35 g vlákniny.(19)

1.2 Vliv stravování na zdraví člověka

Příjem potravy je nejzákladnější lidskou potřebou, ale i zdrojem emočních prožitků a postojů. Jídlo je od nejranějšího dětství spojeno s pocitem jistoty a bezpečí, stává se prostředkem na zbavení úzkosti a je obranou proti depresi nebo stresu. Z jídla se stává postupně běžný prostředek, s jehož pomocí se odměňujeme nebo trestáme. Musíme si uvědomit, že problémy se jídlem neřeší, ale naopak se tak další vytváří (například obezita).

Jídlo, které si vybíráme, vypovídá také o našem charakteru a prozrazuje na nás celou řadu věcí od zdravotního stavu až po dojem, jakým chceme působit na druhé. Touha po jídle má v sobě emocionální složku. (26) Například Američané jedí o deset až třicet procent více než je třeba jen proto, aby uspokojili svůj psychický hlad. (7)

Kromě osobních vlastností odráží naše touha po jídle i charakter naší kultury a její základní vztah k potravě. Ve vyspělém západním světě má většina obyvatelstva na výběr z tisíců druhů potravin, které jsou k dostání v samoobsluhách, obchodech se zdravou výživou, specializovaných prodejnách a klasických i exotických restauracích. V historii lidstva trvá tato obrovská nabídka potravy poměrně krátkou dobu. Po tisíce let závisel náš jídelníček výhradně na tom, co bylo v určitém ročním období a geografické oblasti dostupné.

Jídlo je též významným symbolem společenského postavení. Pokrmy jako kaviár, humr či ústřice vyvolávají v naší kultuře představu úspěchu a moci, zatímco například vdolky či jitrnice mohou být naším oblíbeným jídlem, ale s úspěchem spojovány nejsou. Někdy lidé vyhledávají tato obyčejná jídla, protože jim připomínají šťastné chvíle z dětství a poskytují útěchu. Jindy zase naopak potřebu motivace a tíhnou spíš k jídlům symbolizujícím úspěch.

Za jídlo se v naší společnosti utratí fenomenální částky. Tyto peníze jsou pochopitelně žádoucí. Existují celá výrobní odvětví, jejichž jediným cílem je prodat své výrobky. Nejvíce peněz se vydává na propagaci těch nejméně zdravých potravin. Výrobci si totiž přejí, abychom se zajímali více o to, co je zrovna v oběhu, než co je zdravé. (10)

1.2.1 Způsob stravování a stravovací režim

Naši předkové, ačkoli často z nutnosti, jedli lépe než jíme my dnes. Způsob, jakým se stravovali, ovlivnil vývoj trávicího traktu do současné podoby. Pochopitelně máme dnes dokonalejší vitaminové preparáty a jiné potravinové doplňky, nabízejí se nám různé potraviny obohacené celou řadou vitamínů a minerálů, ale přesto se nelze stravovat bez rozmyslu.

Zhoršování zdravotního stavu obyvatelstva je patrné už po několik desetiletí. Mnozí lidé se úplně odříkají masa s tím, že jediným výsledkem tohoto omezování je stoupaní hladiny cholesterolu a kardiovaskulární onemocnění. Jak přitom tvrdí Leighton Steward, větší část tělesného tuku pochází ze zkonsumovaného cukru, nikoli z tuku. (26)

Organismu je třeba dodávat pouze tolik potravy, kolik jí potřebuje. Je dobré dodržovat zákon rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. Nepřijímat jídla více, ale ani méně, než potřebujeme s ohledem na svou činnost a stav organismu. I dnes se doporučuje u většiny lidí vydatná snídaně. Získáme tím dostatek energie pro první polovinu dne, kdy máme vykazovat největší aktivitu.

Nejpestřejší jídlo dne je oběd a měl by obsahovat dostatek všech potřebných živin i energie. Večeři je vhodné zařazovat spíše lehčí a dostatečně dlouhou dobu před spánkem. Pokud jíme příliš pozdě, a to obzvláště tučná a těžko stravitelná jídla, zatěžujeme tím kromě dalších orgánů také játra, což může mít za následek mimo jiné i ranní nechutenství.

Dle potřeb mezi hlavními jídly je vhodné zařazovat svačiny. Je velmi důležité dodržovat pravidelný stravovací režim. Pokud určitá pravidla porušíme jednou za čas, nemá to takový dopad, jako když je porušujeme trvale. Důležité je i prostředí, atmosféra a osoba, jež stravu připravuje i přijímá. Příznivé vnitřní nastavení při jídle a po něm podporuje trávení.

Při příjmu potravy se uplatňují různé zvyky a tradice, které mohou být pozitivní, ale i negativní. Rytmus v přijímání potravy je sice návykový, ale je také závislý na dějích trávení a vstřebávání, na rytmech metabolismu. Výsledky mnohých studií

ukazují, že dlouhé pauzy v příjmu potravy mají negativní vliv v tom smyslu, že zvyšují tendenci k ukládání tělesného tuku a jsou tak jedním z významných faktorů při vzniku nadváhy a obezity.

Další nežádoucí stravovací zvyklostí je naprosto nevhodná konzumace jídla ve večerních hodinách. Kolem 40 % dotazované populace vypovídalo, že dávky jídla k večeři jsou větší než k obědu. Většinou tím kompenzujeme subjektivně pocíťovaný deficit jídla v průběhu dne, a to nejenom co do množství, ale i co do obsahu. Z výsledku většího počtu průzkumů vyplývá, že o sobotách, nedělích a svátcích se častěji dodržuje správná frekvence denních jídel, ale jí se mnohem více, přestože uvedené dny bývají většinou méně náročné na výdej energie. (27)

1.2.2 Správná strava

Většinou si pod tímto pojmem představíme potraviny, které by v žádném směru neměly člověku škodit. Měly by obsahovat potřebné živiny v potřebném množství a v potřebné kvalitě i kvantitě. Vliv výživy na naše zdraví byl dosud vědou podceňován a to zejména proto, že trvá celé desetiletí, než se nemoc, podmíněná nesprávnou stravou projeví. Jedná se například o různé artritidy, revmatismus, artrózu, dnu, předčasné kornatění tepen a cév, poruchy látkové výměny, zvýšený obsah tuků v krvi, stařeckou cukrovku, žlučové a ledvinové kameny, srdeční infarkt, mozkovou mrtvici, trombózu, nemoci jater a střev, přičemž nejvíce bývá postižen náš chrup. (31)

Podle amerických výzkumů byla u dětí, které často jedí pečené a rychle připravované pokrmy, diagnostikována zvýšená agresivita, nespavost a úzkostné sny. Příznaky nemoci po převedení malých pacientů na vyváženou stravu v krátkém čase vymizely. Rychle připravovaná jídla a běžné silně slazené nápoje s umělými a barvicími látkami obsahují mnoho kalorií. Obsah tuků u jídel z fast food dosahuje až 65 %. Z velké části se jedná o nasycené mastné kyseliny, jež způsobují poruchy látkové výměny, poruchy srdeční činnosti i krevního oběhu. Velký podíl cukru a bílé mouky dodává pouze prázdné kalorie s malým obsahem vitamínu a minerálních látek. (31)

1.2.3 Rychlé občerstvení

V posledních letech jsme svědky rostoucího počtu rychlých občerstvení typu McDonald's, které ovlivňují životní styl všech věkových kategorií. Je přitom dokázáno, že zdraví dětí a McDonald's nejdou moc dobře dohromady. (25)

Mnoho lidí, převážně mladých, se živí takzvaným rychlým občerstvením za pochodu. Koupí si u okénka párek v rohlíku, hamburger nebo hranolky a běží za dalšími pracovními úkoly. Pozřou potravu, která nemá vitamíny, minerály, stopové prvky ani enzymy a jediným výsledkem tohoto jídla je utlumený pocit hladu. (29) (23)

1.2.4 Civilizační onemocnění spojená s výživou

1.2.4.1 Obezita

Obezitu řadíme mezi poruchy regulace energetické rovnováhy a na jejím vzniku se podílí řada faktorů. Významné místo při vzniku a rozvoji obezity má výživa. (20)

Obezita se řadí k takzvaným civilizačním chorobám. Statistiky uvádějí, že jedna třetina příčin smrtí v rozvinutých zemích souvisí s obezitou. Obezita je závažným zdravotnickým problémem, zvláště vzhledem ke komplikacím, které navozuje, ale také psychosociálním, ekonomickým a estetickým problémem. Pocit hladu, který člověka nutí ke zvýšení přívodu potravy, je u obézních častý. Dalším momentem, který může vést ke zvýšené tvorbě tuku až k obezitě, je změna ve složení potravy. Vysoký podíl cukru v dietě je uváděn i ve spojitosti s obezitou. (1)

1.2.4.2 Cukrovka

Cukrovka je nemoc, která by se dala nazvat moderní. Její výskyt v obyvatelstvu se v posledních několika málo desetiletích výrazně zvýšil všude tam, kde rychle stoupala úroveň současné civilizace. O cukrovce se proto také hovoří jako o chorobě civilizační. Má značné sociálně ekonomické důsledky, což je zřejmé, uvědomíme-li si, že jde sice o chorobu úspěšně léčitelnou, ale nevy léčitelnou, takže se nemocný musí

léčit od jejího zjištění až do konce svého života. Pokud jde o riziko vzniku cukrovky, není podstatné, z jakých zdrojů se dodává nadbytečná energie. Při našich stravovacích zvyklostech jsou tímto zdrojem hlavně sacharidy a tuky (zejména živočišné), jejichž spotřeba výrazně převyšuje doporučenou dávku. (1)

1.2.4.3 Ateroskleróza

Ateroskleróza je dnes vnímána jako celková metabolická porucha. Problematika výživy je z hlediska rizika srdečně-cévních nemocí a zejména z hlediska jejich prevence intenzivně studována již několik desetiletí. Je vědecky prokázáno, že výživové faktory se významně uplatňují v patogenezi těchto onemocnění. Mimořádná pozornost byla a je věnována ischemické chorobě srdeční. Na celkové úmrtnosti se srdečně-cévní nemoci podílejí téměř padesáti procenty. Toto onemocnění je však kromě výživy podmíněno i některými dalšími rizikovými faktory. Řada těchto faktorů přímo souvisí s naší typickou nevyváženou stravou s vysokým obsahem energie, cukrů, tuků, cholesterolu a soli.

Přítomností dalších rizikových projevů našeho životního stylu, jako jsou kouření, vyšší konzumace alkoholu, minimální fyzická aktivita, negativní psychosomatické faktory a stres, se výskyt ischemické choroby srdeční stále zvyšuje. Samozřejmě musíme brát v úvahu i rizikové faktory, které ovlivnit nemůžeme. (11)

1.2.4.4 Vysoký cholesterol a krevní tlak

O cholesterolu se začalo vážně uvažovat až začátkem 70. let. V té době se ve Spojených státech začaly publikovat první zprávy upozorňující na nebezpečí, které skrývá konzumování másla, vajec, sádla a jiných živočišných tuků, což vedlo k současnému trendu dělit potraviny na zdravé a nezdravé. Cholesterol člověk nevidí, není ho cítit, nebolí, ukládá se léta v našem organismu, nepozorován vede postupně k ateroskleróze. Proto je důležité zjistit si hladinu cholesterolu v krvi co nejdříve. (23)

Krevní tlak se udává jako vztah mezi systolickým (při stahu srdce) a diastolickým tlakem (při uvolnění srdečního svalu). Hypertenze patří mezi nejčastější onemocnění srdce a cévního oběhu. U většiny nemocných příčinou vysokého krevního

tlaku neznáme, jedná se o tzv. primární hypertenzi. K tomu, aby se hypertenze projevila, je většinou potřeba spolupůsobení genetických dispozic a faktorů zevního prostředí. Je to hlavně nadměrný přísun kuchyňské soli, obezita, alkohol a stres.

U malé skupiny hypertoniků je zvýšený TK důsledkem jiného onemocnění, tzv. sekundární hypertenze. Jsou to nemoci ledvin, onemocnění žláz s vnitřní sekrecí, neurologické nemoci. Hypertenze nemá žádné charakteristické příznaky. Dlouho nemusíme o svém onemocnění vědět a vysoký krevní tlak může být zjištěn náhodně. Někdy se hypertenze projeví bolestí hlavy a na hrudníku, únavou nebo poruchou spánku. Riziko vzniku nebo zhoršování již přítomné hypertenze snížíme především dodržováním zdravého životního stylu. Důležité je omezit tučné pokrmy a jíst dostatek zeleniny a ovoce. Dále je vhodné pravidelně cvičit, snížit přísun soli, alkoholu, umět zvládat stres a nekouřit. (16)

1.2.4.5 Rakovina tlustého střeva a konečníku

Ze všech typů rakoviny je rakovina tlustého střeva pravděpodobně nejtěsněji spojena se stravou. Potrava, kterou jíme, má totiž na zdraví tlustého střeva velký vliv. Výskyt rakoviny tlustého střeva a konečníku v různých zemích je úzce spojen s konzumací červeného masa, živočišných tuků a je nepřímo úměrný podílu vlákniny ve stravě. (1) U žen vzniká častěji zhoubný nádor tlustého střeva, muži častěji onemocní zhoubným nádorem konečníku. Jak tvrdí John Robbins, v 60 až 70 procentech případů lze vzniku rakoviny předejít fyzickou aktivitou, absencí kouření, a co je nejdůležitější, následováním základního dietního doporučení vybírat si přednostně stravu založenou na potravinách rostlinného původu, bohatou na množství ovoce a zeleniny, luštěniny a celozrnné obiloviny. (25)

Mezi doporučovanými potravinami chránícími před vznikem rakoviny jsou na předním místě citrusy všech druhů, dále brokolice, rajčata, celer, pórek a cibule, mrkev, špenát, kapusta, zelí na všechny způsoby, zejména kysané, dýně a mango. Z ryb především lososi, ale i další mořské ryby a dary moře, celozrnné pečivo, sójové výrobky, rozinky, z koření kurkuma, chilli papričky, lněná semínka či zelený čaj. (27)

1.3 Specifika světových kuchyní

V restauracích a specializovaných prodejnách potravin lze v současné době nalézt širokou nabídku jídel nejrůznějších světových kuchyní. Zejména díky pokračujícímu trendu globalizace světových trhů je možné zakoupit si, pro nás dosud netypické, suroviny a koření pro přípravu těch nejrozmanitějších pokrmů. Ačkoli se nám tato jídla mohou jevit jako exotická, v jednotlivých kulturách jsou to pokrmy tradiční, vyvíjející se dlouhou dobu spolu s konkrétními světovými kuchyněmi. (4)

Orientace v ingrediencích a pokrmech různých světových proveniencí není jednoduchá ani pro znalce z oboru, natož pro laickou veřejnost. Přesto si některé z tradičních kuchyní získaly celosvětovou oblibu, s níž roste i povědomí o těchto kuchyních. Patří mezi ně zejména kuchyně italská, mexická, čínská a indická, ve větších městech též kuchyně thajská, francouzská, španělská či japonská. Pro svojí bakalářskou práci jsem si vybrala světové kuchyně o kterých si myslím, že patří v České republice mezi nejoblíbenější. Je to samozřejmě česká, čínská, francouzská, italská, řecká, maďarská, mexická, japonská a indická kuchyně.

V evropských státech jsou dva základní typy jídel: lidový a restaurační. Lidová jídla jsou typicky národní, vzniklá většinou na venkově. Z restauračních jídel jsou mnohá původně národní, avšak přizpůsobená městskému životu a práci v kuchyni. (4)

1.3.1 Česká kuchyně

Česká kuchyně má historické souvislosti s maďarskou, německou a rakouskou kuchyní. Bohužel nebývá považována za zdravou i přes svoji dlouholetou tradici a pestrost. Obsahuje velké množství tuků, zejména živočišných, sacharidů, ale málo čerstvé zeleniny a ovoce. S příchodem zdravého životního stylu se česká kuchyně v poslední době začíná měnit. Jejím základem jsou suroviny, které se pěstovaly doma. Z těchto prostých surovin se připravují vynikající a nápaditá jídla, které najdeme pouze v naší národní kuchyni. Důležitou součástí české kuchyně bývají polévky – masové a zeleninové vývary, často zahuštěné a někdy podávané s pečivem jako hlavní jídlo.

Typickým hlavním chodem je maso upravené na různé způsoby přelité chutnou omáčkou, např. koprovou, rajskou nebo svičkovou, která nikdy nechybí na žádném jídelním lístku. Pečená masa, kachna nebo vepřové maso ochucené kmínem a česnekem jsou další vyhledávanou pochoutkou. Mezi ostatní vyhledávaná masa patří hovězí, drůbeží, králík, zvěřina a sladkovodní ryby.

Jídla pocházející od středoevropských sousedů – vídeňský řízek či maďarský guláš se stala národním pokrmem. Klasickou přílohou jsou české knedlíky. Patří jsem houskové, bramborové nebo špekové. Další oblíbenou přílohou je bílé a červené zelí a samozřejmě brambory v jakékoliv formě (od vařených až po bramboráky). V Česku jsou neodmyslitelnou součástí moučníky, na jídelníčku nalezneme ovocné knedlíky, štrúdl, různé druhy koláčů a jiné dezerty. (4)

1.3.2 Čínská kuchyně

Čínská kuchyně patří mezi velice oblíbené a lze ji zařadit mezi nejlepší světové kuchyně. Možná i tato skutečnost byla důvodem vysokého nárůstu počtu čínských restaurací ve velkých evropských, amerických i japonských městech. Tyto restaurace dobře prosperují a obliba čínských jídel díky nim stále roste. (4) Na druhou stranu je potřeba zdůraznit, že čínský fast food nemá se zdravou čínskou kuchyní nic společného. Čínská kuchyně se vyznačuje pestrou škálou chutí, barev, vůní a neobyčejnou fantazií, s níž se připravují pokrmy vlastně ze všeho co je na zemi stravitelné, z mořských i sladkých vod a ze vzduchu. (28)

Mnoho lidí u nás si myslí, že všechny orientální pokrmy musí být silně kořeněné, a proto jsou z hlediska dietického nevhodné. Je pravda, že některé pokrmy v místní úpravě obsahují značné množství koření, avšak jiná jsou jemná, chuťově dobře sladěná a biologicky hodnotná. Při jejich přípravě u nás množství koření přidáváme podle našich zvyklostí. Některé druhy koření nejsou vhodné pro děti, pro těhotné a kojící ženy. (28)

V povědomí Evropanů je čínská kuchyně charakterizována především rýží. (28) Tato plodina je doposud ve výživě lidu na prvním místě, druhé jsou pak nudle. (14)

Číňané s oblibou požívají vepřové maso, drůbež, vejce, ryby čerstvé i sušené, koryše i měkkýše. Čínská kuchyně zná některé úpravy sójových bobů, které mohou dokonale napodobit chuť masa. Tradiční čínská kuchyně prakticky nezná chléb, neužívá máslo, mléko a mléčné produkty. V čínské kuchyni se užívají druhy zeleniny, které známe z evropských zemí. Rozšířeny jsou různé druhy špenátu, zelí, růžičková kapusta, brokolice, papriky a různé hlíznaté plodiny. (14)

Z koření čínské kuchyně se užívá především sójová omáčka a charakteristická je směs 5 koření (pěti vůní), která sestává z anýzu, skořice, badyánu, hřebíčku a fenyklu. Vzhledem k zeměpisné poloze se v Číně pěstují druhy ovoce, kterým se daří u nás, ale i druhy subtropického pásma (citrusové plody, fíky) a v nejjižnějších oblastech se setkáváme i s plody tropickými, jako je ananas, liči nebo mango. (33)

Používané suroviny

Sójová omáčka se nazývá též čínská omáčka, nahrazuje v pokrmech sůl a koření.

Čínské žluté víno je druh vína podobného vínům portským.

Wei-su je výtažek z obilnin ve formě bezbarvých krystalků k ochucení pokrmu.

Čínský ocet se vyrábí z rýže. Je tmavý, silný, značně aromatický.

Škrobová rýžová moučka používaná k zahušťování pokrmů je máčená ve studené vodě.

1.3.3 Francouzská kuchyně

Málokteré kuchyni se v průběhu historie podařilo proniknout v takové míře do povědomí lidí takřka všech kontinentů, jako kuchyni francouzské. Několik staletí udávala směr kulinářskému umění a svými jednotlivými prvky pevně zakotvila v jídelních lístcích celého světa.(22)

Každá francouzská provincie má svoji kuchyni. Speciality nejrůznějších druhů najdeme jak v největších světových hotelích největších měst Francie, tak ve skromnějších restauracích i v originálních kuchyních krajových. Mořští korýši všeho druhu, kachní nebo zaječí paštika, mušle po námořnicku, krůta s kaštany, kuře na víně, nákypy s likérem, pálené omelety, koláče se šlehačkou a hlavně ovoce a hodně zeleniny

jsou jen některé z mnoha specialit při jejichž výčtu ovšem nelze opomenout vždy dominující jehněčí kotletu. (4)

První jídlo, které se ve Francii objeví na stole, je předkrm, který má být lehký, jednoduchý a v nevelkém množství. Obvykle to bývají nejrůznější saláty, syrová zelenina, dobře barevně sladěná, uzeniny, ryby apod. Úvodní jídlo tvořilo v dřívější společnosti druhý chod. Bývá to pokrm zpravidla teplý a je schopen z našeho pohledu nahradit hlavní jídlo, v klasickém menu tedy třetí chod, obsahující maso, drůbež, zvěřinu či ryby. Součástí nebo hlavní část večerního, nikoliv poledního jídla tvoří ve většině domácností polévky. Slabost francouzských rodin jsou dezerty. Je to ovoce v syrovém stavu nebo upravené s nejrůznějšími krémy na základě mléka. Přílohy se vyskytují velmi zřídka. Je spíš výjimka, jestliže se k některým úpravám výslovně doporučují třeba brambory, rýže, těstoviny apod. (22)

Používané suroviny

Sýry jsou jednou z nejdůležitějších surovin ve francouzské kuchyni. Jsou nejoblíbenějším dezertem po obědě i po večeři. Sýrový dezert se má skládat ze čtyř druhů sýra: tvrdý sýr, čerstvý sýr, plísňový sýr a uleželý sýr.

Vaječné pokrmy a omelety jsou dalším jídlem, na které si běžní Francouzi potrpí.

Víno a příprava pokrmů na víně je dalším charakteristickým znakem francouzské kuchyně (např. nakládání potravin do vína je pro tuto oblast typické). (3)

1.3.4 Italská kuchyně

Italská kuchyně je v našich podmínkách velice oblíbená a své příznivce si i nadále získává díky velkému počtu italských restaurací, ale i díky lehkosti a rozmanitosti pokrmů. I přesto si většina lidí pod tímto pojmem představí jen špagety, makaróny, sýr parmazán nebo víno chianti. K velkému rozšíření a vzniku mnoha pokrmů přispělo zejména období rozmachu italské kultury. Díky své izolaci mořem nezaznamenala italská kuchyně po mnoho staletí výrazné vlivy z jiných zemí. Tradiční kuchyně je tak ryze národní. (4)

Lze říci, že tato kuchyně je méně složitá a rozmanitá, protože Italové používají méně přísad a vše je závislé spíše na dobré kvalitě surovin a dokonalém vaření a pečení. Specifika dělíme dle geografických oblastí, které podle svého klimatu ovlivňují zemědělské suroviny a odlišují přípravu kulinářských hodnot. V základě se italská kuchyně dělí na tři oblasti: severoitalskou, středoitalskou, jihoitalskou.

Italská kuchyně obohatila světové jídelníčky o mnoho pokrmů, například o slaný koláč zvaný pizza, zeleninové saláty, výbornou zmrzlinu a zejména o různě upravované těstoviny. Přitom první těstoviny, makaróny, vyrobené z rýžové mouky, přivezl do Evropy benátský cestovatel Marco Polo z východních zemí. V Itálii se začaly vyrábět z mouky pšeničné a během let se rozšířil jejich sortiment, takže se staly národním italským pokrmem. (str. 5) V recepturách se převážně uvádí olej, v Itálii, a tedy i v italské kuchyni se používá tradiční olivový olej. Obvyklé je používání kombinace oleje, slaniny a másla, které se často používá i na opékání pokrmů. (24)

1.3.5 Řecká kuchyně

Poloostrovní charakter země, podnebí a další přírodní podmínky ovlivňují způsob stravování Řeků. Ze živočišných potravin převažuje skopové. Následují ryby, drůbež a hovězí maso. (4)

Řecká kuchyně je jednoduchá a nepotrpí si na složité úpravy, ale přesto je chutná a zdravá. (34) Řekové jedí třikrát denně. Základ tvoří především zeleninové saláty, kvalitní maso, ryby a všude přítomný olivový olej. Používáno je také množství různých (lehkých i těžších), kvalitních vín. Z mléčných výrobků je zde typický ovčí sýr Feta, jehož náhražka se u nás prodává jako balkánský sýr.

Další typickou součástí řecké kuchyně jsou saláty a to převážně zeleninové (za klasiku lze označit tzatziki, tedy okurkový salát v česnekovém jogurtu). V Řecku se však připravují i jiné saláty z mnoha druhů zeleniny, které bývají standardní součástí každého jídla. Zálivka obsahuje olivový olej lahodně doplňující chuť rajčat, paprik a dalších součástí salátu. Jedno z nejběžnějších řeckých jídel se nazývá souvlaki, masová specialita obvykle pečená na žhavém uhlí nebo elektrickém grilu. Řekové rádi

připravují maso na rožni a makaróny. Sýr a ovoce jsou nezbytnou součástí jídelníčku. Oblíbené jsou melouny, žluté nebo červené, které lze dostat v různých velikostech. V restauracích servírují téměř po každém jídle meloun. Jí se také jako příloha k masu. Moučníky připravují silně slazené s mandlemi a ořechy. (4)

1.3.6 Maďarská kuchyně

Chut' maďarských pokrmů je současně výrazná i neobyčejně jemná. Dnešní maďarská kuchyně představuje zdravou stravu s hojným zastoupením zeleniny, ovoce, tvarohu, smetany, jatečného masa i vnitřností, drůbeže, ryb a sycících, lehce stravitelných příkrmů.

Zvláštností, která dodává maďarským pokrmům z masa nebo zeleniny jejich proslavenou chuť, je příprava na cibulovém a paprikovém základu. Pokud se týká tuků, dává maďarská kuchyně stále přednost vepřovému sádlu a slanině, i když zdaleka ne v množství, jaké se používalo dříve. Základní přílohové zeleniny maďarské kuchyně jsou zelí, tykve, zelené a žluté fazolky. (4)

Používané suroviny

Mletá paprika je hlavním kořením v maďarské kuchyni a používají se tyto druhy: jemná sladká, segedínská sladká, sladká růžová, lahůdková lehce pálivá a silně pálivá. Papriku Maďaři považují za ušlechtilé koření se svéráznou chutí. (9)

Rajčata, cibule, česnek, červené víno a kyselá smetana jsou dalšími přísadami, které se zde často používají. Nenarušují dobrou chuť masitých jídel směsí různých, často ostrých koření, jako je tomu u jiných národů.

Guláš patří v Maďarsku (stejně jako v jiných zemích) mezi velmi oblíbená jídla, V Maďarsku je podáván jako polévka, často je současně předkrmem. Vaří se v kotlíku nebo v kastrole. (4)

1.3.7 Mexická kuchyně

Mexická jídla jsou ve své podstatě jídla Indiánů. Mexická jídla v Mexiku, i když velice chutná a pestrá, jsou relativně jednoduchá. V původní stravě Mexičanů došlo v poslední době k nesmírnému obohacení o jídla, která sice mají mexický charakter a jež se připravují podle mexických kulinářských zásad, ale až donedávna nebyla v Mexiku vůbec známá. Tudíž některá jídla, která dnes jíme v mexických restauracích jako mexická, ať už v Americe nebo kdekoliv jinde ve světě, včetně České republiky, mají svůj původ v Novém Mexiku, Texasu, Arizóně, případně v jižní Kalifornii, nebo dokonce i v takových místech koncentrace Mexičanů, jako je New York, Chicago apod. Nové chuti přinesla čokoláda, vanilka, ananas, podzemnice a kešu ořechy.

Používané suroviny

Základními surovinami mexické kuchyně, nemluvíme-li o rybách a plodech moře, je hlavně **kukuřice, fazole, rýže, čerstvá zelenina**, a to hlavně cibule, česnek, červená a zelená rajčata, sladké brambory. Rovněž čerstvé ovoce, jako je ananas, papaja, avokádo obohacují jídelníček mexické kuchyně. Mexická kuchyně si nedělá velké nároky na množství druhů surovin, ale spíše na jejich čerstvost. Její neodmyslitelnou součástí je výběr správného koření. Mexická kuchyně je ale založena jen na několika málo omáčkách a kořeních, jako jsou **chilli, koriandr, cumin, oregano, skořice, hřebíček, bobkový list, majoránka, petrželka a šafrán** a na několika dochucovacích prostředcích, jako jsou různé stolní **omáčky a salsy**. Uvedené koření a dochucovací prostředky hrají v mexické kuchyni velice důležitou roli. (15)

1.3.8 Japonská kuchyně

Japonská kuchyně je považována za jednu z nejzdravějších na světě a zvláště v posledních letech se rozšiřuje do celého světa. Základní součástí jídelníčku jsou samozřejmě ryby a dary moře, dále rýže, různé druhy nudlí, speciální rybí vývar připravovaný z mořských řas a sušených ryb. Charakteristická je rovněž sója, ať už pro

přípravu sójových omáček nebo husté mazlavé pasty miso a sójový tvaroh tofu. Součástí japonské kuchyně jsou i mořské řasy. V japonské kuchyni se užívá poměrně málo tuku a ostrých koření.

Používané suroviny

Nejčastěji se k dochucování používá *zázvor, černý pepř, chilli, glutaman sodný, sezam, japonský nebo sečuánský pepř* (sanšo).

Ryby se většinou podávají syrové a ochucené pouze sójovou omáčkou a wasabi – zeleným japonským křenem. Ze syrových ryb se připravuje proslulé *suši a sašimi*.

Dalším z důvodů lehkosti japonských jídel je hojné používání zeleniny a ovoce.

Zelenina se podává syrová nebo do soli nebo kyselého nálevu. Nakládaná zelenina je u každého menu, ke kterému se připravuje rýže. Rovněž ovoce je v Japonsku součástí pokrmů, ale podává se i jako dezert. (28)

1.3.9 Indická kuchyně

Indická kuchyně je charakteristická širokými variacemi chutí. Základ receptů tvoří rýže a kari ve všech kombinacích. Nejčastějšími ingrediencemi jsou různé druhy zeleniny, luštěnin, ryb, masa a především velké množství exotického koření.

Používané suroviny

Kurkuma, šafrán, chilli papričky, kardamon, koriandr a tzv. *řecké seno* (Pískavice celá) jsou typické pro indickou kuchyni. Tyto druhy koření se vyskytují ve většině jídel a mají zaručit harmonii všech chutí (sladkých, slaných, pálivých i kyselých). Přestože je většina obyvatel Indie vegetariánská, obsahují recepty indické kuchyně také úpravy masa. Mezi nejoblíbenější masa indické kuchyně patří jednoznačně jehněčí, kuřecí a kozi maso. (28)

2 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem práce bylo přiblížení základních informací o výživě a jejím vlivu na zdravotní stav člověka. Cílem bylo připomenout hlavní složky výživy, jejich funkci a působení na lidský organismus. Současně měla upozornit na problémy současného světa, kterými je na jedné straně nedostatek výživy a strádání části populace a na druhé potravinový přebytek, spojený s civilizačními onemocněními a jejich následky. Dále měla práce poukázat na odlišnosti v přístupu k surovinám v různých zahraničních kuchyních, popsat jejich základní charakteristiky a připomenout tradiční pokrmy.

Zatímco v teoretické části práce byla připomenuta důležitost výživy a následně vyjmenována a popsána nejčastější onemocnění spojená s výživou, část výzkumná soustředila svou pozornost na konkrétní stravovací návyky studentů Jihočeské univerzity. Dotazník byl rozdělen do několika částí, jejichž cíle lze definovat následujícím způsobem:

- Posouzení míry informovanosti studentů o problematice zdravé výživy
- Posouzení skutečnosti, do jaké míry informace o zdravé výživě ovlivňují jejich stravovací návyky
- Posouzení míry informovanosti v oblasti zahraničních kuchyní
- Identifikace nejoblíbenějších a nejpreferovanějších zahraničních kuchyní mezi respondenty

Dotazníkové šetření, zaměřené na studenty Jihočeské univerzity, si klade za cíl posoudit, jakými informacemi o výživě disponují a zda jsou tyto informace správně využívány. Současně bude zjišťováno, zda se studenti podle těchto informací řídí a preferují zdravou stravu či nikoli. Druhá část dotazníkového výzkumu je zaměřena na zahraniční kuchyně. Cílem je zjistit, které z kuchyní jsou mezi studenty oblíbené a zdali je preferují více než kuchyni českou. Pokud ano, jaké důvody je k tomu vedou a které faktory je ovlivňují při volbě konkrétní restaurace. Výzkum je soustředěn i na provozovny rychlého občerstvení typu McDonald's, které jsou dnes velmi oblíbené.

3 EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Metodická východiska práce a hlavní hypotézy

Pro empirickou část práce, která byla zaměřena na sledování postojů veřejnosti ke zvolené problematice, byla použita metoda sociologického šetření. Realizace samotného výzkumu probíhala v několika základních fázích (zpracováno podle 6 a 12).

Jak říká Hudečková (12), každý sociální jev je příliš složitý na to, abychom ho v rámci jedné výzkumné akce dokázali prozkoumat v jeho komplexitě. Proto je první fáze výzkumu zaměřena na formulaci výzkumného problému, jeho vymezení a soustředění se na konkrétní oblast. Výzkum bude obecně zaměřen na výživu a nám nejbližší zahraniční kuchyně, informace o zdravé výživě a jejich vliv na respondenty. Následně bude zkoumáno, jakým způsobem tyto informace ovlivňují spotřebitele při jeho rozhodování.

Formulace hypotézy je tedy důležitá pro konkretizaci, jakým směrem se bude výzkum soustředit. Hlavní funkcí zformulované obecné hypotézy není její maximální přiblížení se pravdě, ale stanovení následného postupu při převodu teoretického problému do empirické sféry. (12) Obecná hypotéza pro zvolenou problematiku je tedy následující: ***Ačkoli jsou lidé o škodlivém vlivu některých potravin na zdraví člověka informováni, při svém rozhodování o konzumaci se těmito informacemi neřídí.***

Druhým cílem dotazníku bude zjistit, jak jsou respondenti informováni o zahraničních kuchyních. Na tuto problematiku není třeba stanovovat obecnou hypotézu, protože se jedná pouze o posouzení míry informovanosti a stanovení nejčastěji preferovaných zahraničních kuchyní.

Pro určení důležitých vztahů, podstatných pro rozluštění problému, a jejich redukci, je důležité sestavení přirozeného systému. Tento systém je souborem proměnných se vzájemnými vztahy, které mají význam pro konkrétní výzkum a reprezentují sledovaný problém. Přirozený systém je složen z obsahových proměnných, což jsou prvky a vztahy podstatné pro rozluštění problému, a vnějších proměnných,

které jsou důležité z hlediska vyjasnění zkoumaného problému a mají vliv na jeho průběh. Důležité pak je také stanovení pracovních hypotéz, které budou výzkumem ověřovány. (12) V případě zaměření na zdravou výživu a zahraniční kuchyně mohou být pracovní hypotézy následující:

- Světové kuchyně jsou mezi studenty velmi oblíbené a preferují tyto pokrmy před tradiční českou kuchyní
- Studenti preferují spíše středomořskou stravu před pokrmy asijské provenience
- Ženy se v průměru stravují zdravěji než muži

Jak již bylo řečeno, sociální jevy jsou samy o sobě složité a proto je důležité, jak vymezená a ohraničená populace bude pro objektivní výsledky výzkumu vybrána.

Velice vhodný se pro takto vymezený problém jeví náhodný výběr, jehož oporou je nějaký existující seznam jednotek populace. Náhodný výběr je založen na teorii pravděpodobnosti a s pomocí statistiky jsme schopni odhadnout míru odlišnosti vzorku od populace. (12) Vzhledem k omezeným časovým i finančním možnostem se jako nejvhodnější pro tento typ výzkumu jeví metoda ankety, tedy samovýběr.

Tato metoda je v sociologickém slovníku charakterizována jako „sebezařazení do sociologického šetření, kdy účast v šetření je čistě na základě vlastního rozhodnutí respondentů. Typický je tento způsob šetření pro anketu.“ (citace dle 21, str. 965)

V okamžiku, kdy jsou provedena výše zmiňovaná opatření, je nutné provést pilotní studii, kterou ověřujeme, zda námi požadované informace mezi respondenty existuje a že lidé jsou ochotni a schopni tuto informaci sdělit.

Pilotní studie byla provedena kvalitativní technikou (nestandardizovaným rozhovorem) na malém vzorku jedinců (konkrétně na čtyřech lidech, studentech JČU). Výsledky pilotáže lze použít k doporučení, jakým způsobem a jakou technikou následně použít ke sběru dat o výzkumném problému. Pilotáží bylo zjištěno, že lze ve vysoké míře standardizovat a je možné použití dotazníku bez přítomnosti tazatele při samotné dotazovací akci.

Rozhodnutí o technice sběru dat je svázáno s předchozím krokem, kterým byla pilotní studie. Již na základě poznatků ze studie je možné rozhodnout o technice sběru dat pro konkrétní výzkum a míře standardizace dotazovacího nástroje.

Standardizace je posledním druhem redukce informace a vyjadřuje snahu o co nejpřesnější (vykonstruované, očekávané) rozepsání otázek i odpovědí v dotazovacím nástroji. Pozitivním efektem je přesnost a možnost získání informací od velkého množství sledovaných jednotek v relativně krátkém čase, negativním efektem zůstává ztráta barvitosti reality. (12)

S ohledem na míru znalosti předmětu a objektu výzkumu bylo rozhodnuto o výběru techniky pro terénní šetření, kterou se stal dotazník. Mezi výhody i nevýhody použití dotazníku lze zařadit několik oblastí, které je třeba si uvědomit. Podle Hudečkové (12) je můžeme charakterizovat několika následujícími body.

Výhody lze spatřovat v těchto oblastech:

- Dotazník je vysoce efektivní technika, která může postihnout velký počet jedinců při relativně malých nákladech (nákladová výhoda)
- Dotazník umožňuje získat informace od velkého počtu jedinců v poměrně krátkém čase (časová výhoda)
- Spolupracovníci v terénu jsou nezbytní jen někdy a požadavky na jejich zaškolení jsou nízké (personální výhoda)
- Náklady šetření na rozptýleném vzorku jsou relativně nízké a anonymita je relativně přesvědčivá.
- Formální shodnost podnětové situace je vysoká (efekt „interviewer bias“ je prakticky vyloučen – nedochází tedy ke zkreslením plynoucím z možné interference zkoumaného objektu se zkoumaným subjektem)

Nevýhody lze spatřovat v těchto oblastech:

- Dotazník klade vysoké nároky na ochotu dotazovaného, je snadné na některé otázky neodpovědět vůbec
- U dotazníku je možné, že otázky byly zodpovězeny jinou osobou (nevybranou)
- Návratnost dotazníků je velice nízká a ztrácí se jakákoli reprezentativita vzorku

Také pro konstrukci dotazovacího nástroje existují jistá pravidla, mezi něž lze zařadit nezbytnost otázku položit (tzv. pravidlo ekonomie času, které nedovoluje klást zbytečné a nepotřebné otázky) a nutnost zařazovat do jedné otázky jen jeden dotaz (tzv. pravidlo logiky otázky, umožňující identifikovat, na co vlastně respondent odpovídá).

U odpovědí je třeba dbát na existenci vyčerpávajícího výčtu odpovědí (aby respondent mohl odpovídat), existence vylučujících se odpovědí (tzv. pravidlo logiky) a existence vyrovnaného počtu kladných i záporných odpovědí (tzv. pravidlo rovnováhy z hlediska nestrannosti dotazování). Dále je třeba dbát na jasnost a srozumitelnost formulovaných slov a jejich spojení, maximální jednoduchost a stručnost vyjádření, jednoznačnost slov, přesnost a konkrétnost slov a jejich spojení. (12)

Poslední fází před samotným terénním sběrem dat je pak předvýzkum, jehož hlavní funkcí je zajistit, aby již vytvořený dotazník byl správně vytvořen a sestaven. Jedná se tedy o jakési testování dotazovacího nástroje na malém vzorku respondentů, který pomůže identifikovat případné nedostatky sestaveného dotazovacího nástroje. Proběhl v březnu 2008 na pěti osobách a poukázal na vhodnost některých drobných změn. Po analýze a provedení úprav tak bylo možno přistoupit k samotnému sběru dat.

Terénní sběr dat probíhal v březnu a dubnu 2008 a zúčastnilo se ho dvě stě respondentů. Dotazníky byly směřovány mezi studenty JČU tak, aby bylo docíleno stejného zastoupení mužů a žen dle pohlaví.

Následná analýza dat byla poslední fází sociologického výzkumu a byla zaměřena na sumarizaci dat získaných pomocí dotazníku a jejich interpretaci. Výsledky jsou součástí empirické části bakalářské práce.

3.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Jak již bylo zmíněno v metodické části práce, dotazníkové šetření bylo soustředěno na zjištění skutečnosti, jak jsou studenti informováni o vlivu potravin na zdraví a jakým způsobem tyto informace ovlivňují jejich spotřební chování. Současně si kladlo za cíl zjistit preference studentů ve vztahu k naší a zahraničním kuchyním.

Výzkum byl zahájen vyhledáním respondentů, kteří byli oslovoováni náhodně a rozhodujícím faktorem pro zařazení do zkoumaného vzorku, bylo pouze splnění podmínky, že je respondent studentem Jihočeské university. K výběru respondentů byla použita metoda samovýběru, o které se tento text zmiňuje v metodické části. Při zpracování byli oslovení respondenti rozděleni do několika kategorií, podle nichž byly prováděny následné analýzy a které lze vymezit např. následujícími charakteristikami:

- Rozdělení podle pohlaví respondentů

Zastoupení respondentů: 42% muži, 57% ženy

- Rozdělení podle jednotlivých filtračních otázek dotazníku

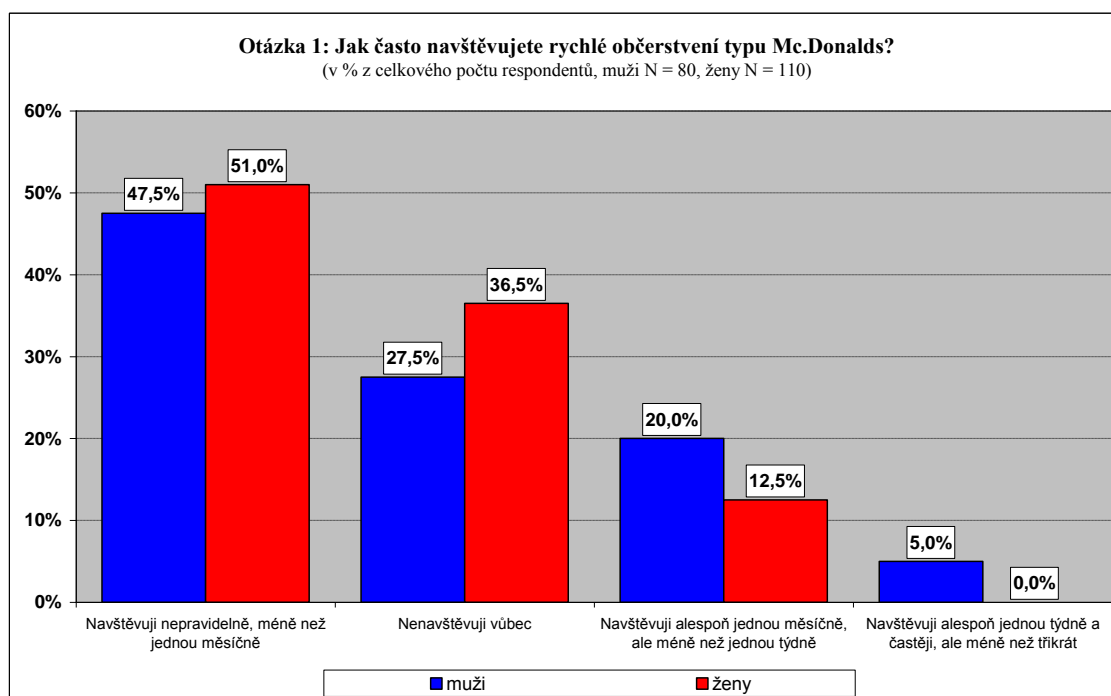
Jako příklad lze uvést rozdělení dle pravidelnosti návštěv rychlého občerstvení:

- a) skupina respondentů nenavštěvující provozovny rychlého občerstvení vůbec
procentní zastoupení této skupiny respondentů ve vzorku bylo 33%
- b) skupina respondentů navštěvující provozovny rychlého občerstvení nepravidelně (méně než jednou měsíčně)
procentní zastoupení této skupiny respondentů ve vzorku bylo 49%
- c) skupina respondentů navštěvující provozovny rychlého občerstvení pravidelně (alespoň jednou měsíčně a častěji)
procentní zastoupení této skupiny respondentů ve vzorku bylo 18%

Pokud bychom hledali průměrné respondenty, byli by jimi muž a žena ve věku mezi dvaceti dvěma až dvaceti pěti lety, studující Jihočeskou universitu, bydlící v současně době na vysokoškolské koleji v Českých Budějovicích a navštěvující provozovny rychlého občerstvení alespoň jedenkrát měsíčně a častěji.

Úvodní otázka použité ankety (anketa je součástí přílohy – viz příloha č.8) byla zaměřena na zjištění skutečnosti, jak často jednotliví respondenti navštěvují provozovny rychlého občerstvení typu McDonald's, KFC atd. V Českých Budějovicích jsou tři takovéto restaurace a jejich stručný přehled je součástí bakalářské práce jako příloha č.5 a příloha č.6.

Graf.č.1: Vyhodnocení pravidelnosti návštěv rychlého občerstvení

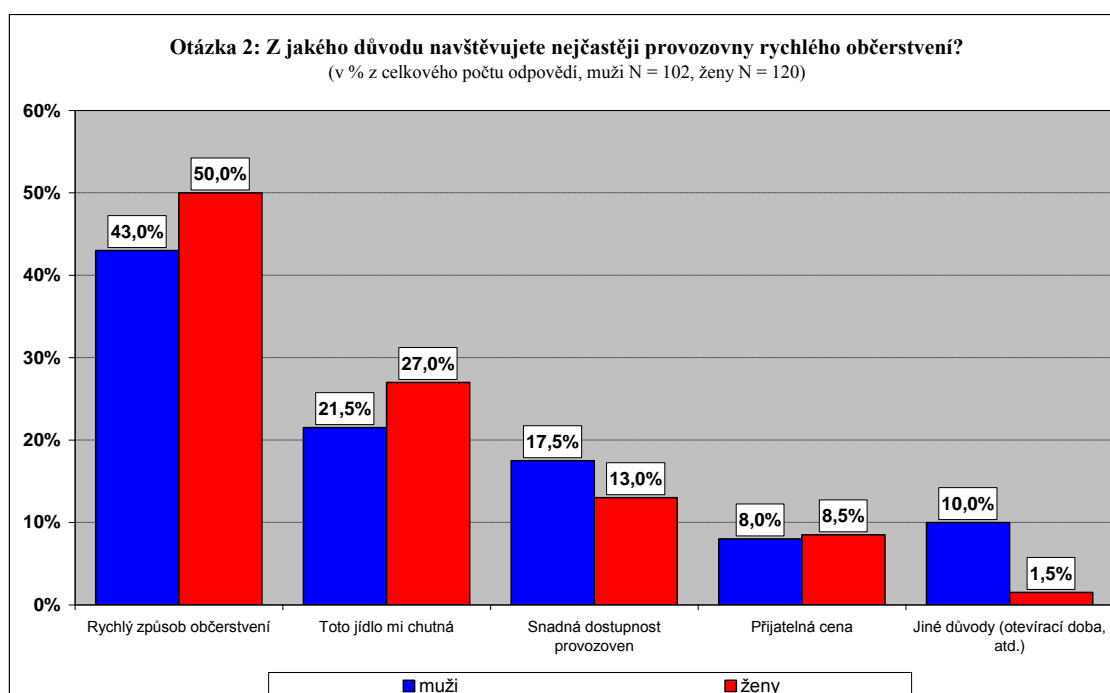


Zdroj: Vlastní výzkum

Jak je patrné z grafu č.1, nejvíce respondentů navštěvuje provozovny rychlého občerstvení nepravidelně, méně než jedenkrát měsíčně. Tuto odpověď označilo necelých padesát procent respondentů. Mezi muži takto odpovídalo 47,5% respondentů a mezi ženami 51%. Zajímavé je, že necelých 36% respondentů nenavštěvuje provozovny rychlého občerstvení vůbec a tato odpověď se tak umístila na druhém místě, mezi muži ji volilo necelých dvacet osm procent, mezi ženami necelých třicet sedm procent dotázaných. Pravidelně a častěji než jedenkrát měsíčně navštěvuje fast foody dvacet pět procent mužů a necelých třináct procent dívek ve zkoumaném vzorku.

První otázka poukázala na skutečnost, že celých sedmdesát pět procent mužů a více než osmdesát sedm procent žen nenavštěvuje provozovny rychlého občerstvení vůbec a nebo nepravidelně, méně než jedenkrát měsíčně. Formulace otázky umožňuje nejen její použití jako otázky filtrační v dotazníku, ale i pro následné vyhodnocení, kdy bude možno porovnat rozdíly mezi skupinami respondentů nenavštěvujícími tyto restaurace vůbec a nebo jen mimořádně a mezi pravidelnými návštěvníky.

Graf č.2: Vyhodnocení nejčastěji označovaných důvodů, vedoucích k návštěvě fast foodů



Zdroj: Vlastní výzkum

Druhá otázka byla zaměřena pouze na respondenty, kteří navštěvují fasty foody a její vyhodnocení je zobrazeno na grafu číslo 2. Jednoznačně nejčastější odpovědí byl u obou skupin respondentů rychlý způsob občerstvení, kterou shodně označilo padesát pět procent mužů a stejný procentní podíl žen. Jako druhá se umístila skutečnost, že jídlo respondentům chutná, kterou označilo 28,5% z celkového počtu respondentů (mezi muži 27,5% a mezi ženami 29%). Následovaly důvody jako snadná dostupnost provozoven, přijatelná cena a ostatní. Mezi jinými důvody se nejčastěji objevovala

dobrá otevírací doba, kterou mezi „jinými důvody“ uvedlo čtyřicet procent respondentů v této specifické kategorii. Lze tedy říci, že nejvýznamnějším faktorem volby právě těchto provozoven je jejich snadná dostupnost a rychlost nabízeného občerstvení.

Cílem třetí otázky ankety bylo zjistit, jaké jídlo respondenti ve fast foodech nejčastěji konzumují a opět lze vysledovat jak podobné trendy mezi oběma skupinami, tak drobné rozdíly. Jak je patrné z tabulky číslo 1, nejčastěji konzumovaným jídelm je bezesporu hamburger, který se umístil na prvním místě u mužů (35,5% respondentů) a na druhém mezi ženami (více než 30% respondentek).

Tab.č.1: Respondenty nejčastěji konzumované pochutiny v provozovnách rychlého občerstvení

Nejčastěji konzumované pochutiny v provozovnách rychlého občerstvení			
pokrm	muži	ženy	celkem
Hamburger	35,5%	30,6%	32,8%
Hranolky	25,8%	33,3%	29,9%
Cheesburger	29,0%	25,0%	26,9%
Zmrzlina	12,9%	25,0%	19,4%
Twister	16,1%	13,9%	14,9%
Sendvič McD	9,7%	11,1%	10,4%
Slazené nápoje	9,7%	8,3%	9,0%
Nudle / čína	6,5%	11,1%	9,0%
Bageta	9,7%	5,6%	7,5%
Shake McD	6,5%	8,3%	7,5%
Káva	3,2%	8,3%	6,0%
Párek v rohlíku	0,0%	8,3%	4,5%
Pivo	6,5%	0,0%	3,0%
Tortilla	3,2%	0,0%	1,5%
Smažený sýr	0,0%	2,8%	1,5%
Ovocná taštička	0,0%	2,8%	1,5%
Salát	0,0%	2,8%	1,5%

Zdroj: Vlastní výzkum

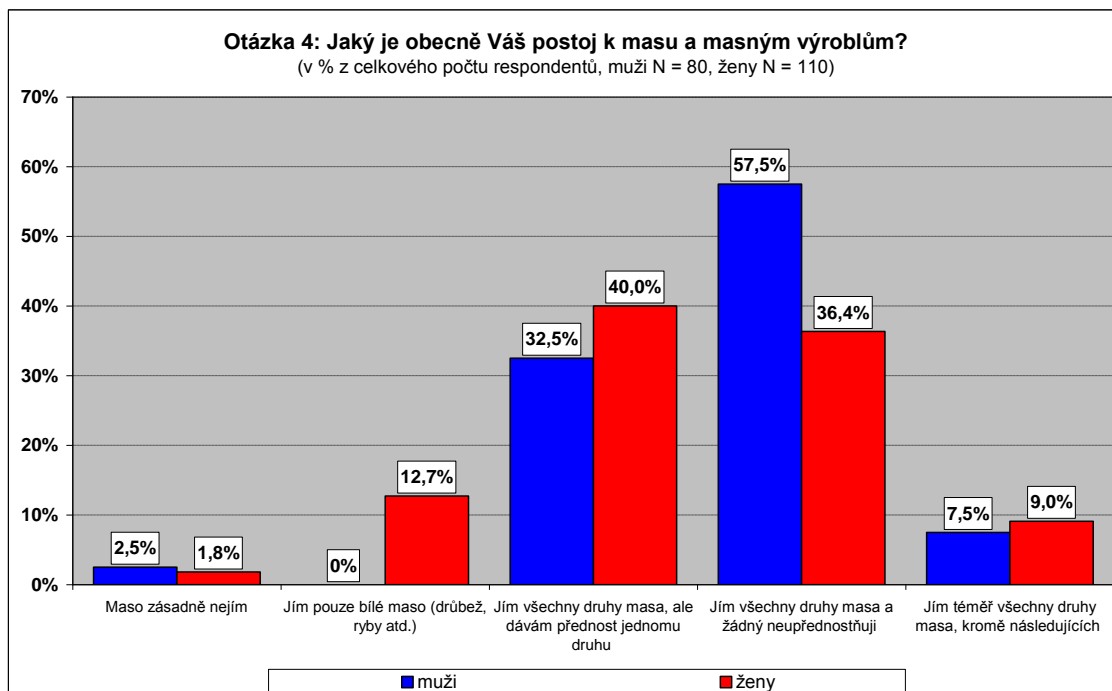
Nejčastěji konzumovanou pochutinou mezi muži se stal hamburger, který zde nakupuje více než 35% dotázaných a cheesburger s 29%, mezi ženami se nejvýše umístily hranolky s více než 33% zisku a na druhém místě hamburger s více než 30%.

V obou skupinách respondentů si tedy hamburger vedl velice dobře a v celkovém součtu se umístil na prvním místě. Hranolky (díky vysokému zisku mezi ženami) se staly druhou nejčastěji nakupovanou pochutinou a cheesburger se umístil jako třetí se ziskem necelých třiceti procent z celku. Deseti procentní hranici mezi všemi respondenty překonaly ještě následující pochutiny v tomto pořadí: zmrzlina - 19,4%, Twister - 14,9% a Sendvič McDonald's 10,4%. Nejméně konzumovanými pochutinami jsou zeleninový salát, ovocná taštička a smažený sýr se shodným ziskem 1,5%. Lze tedy konstatovat, že za zdravou stravou se do McDonald's ani podobných provozoven nechodí, ale upřednostňovány jsou pokrmy s hovězím masem a sladkosti.

Jako zajímavost lze označit rozdíl v konzumaci zmrzliny, která se mezi ženami umístila na třetím místě s více než 25% ziskem, zatímco mezi muži získala necelých 13% z celkového počtu dotázaných. Opačně si vedlo pivo, které ženy nekonzumují vůbec (mezi muži jej nakupuje 6,5%) a tortilla (která opět bodovala jen mezi muži, přibližně třemi procenty). Potravinami, které mezi dotázanými konzumují jen ženy se staly následující: párek v rohlíku (více než 8%), smažený sýr, ovocná taštička a salát (se shodným ziskem necelých třech procent).

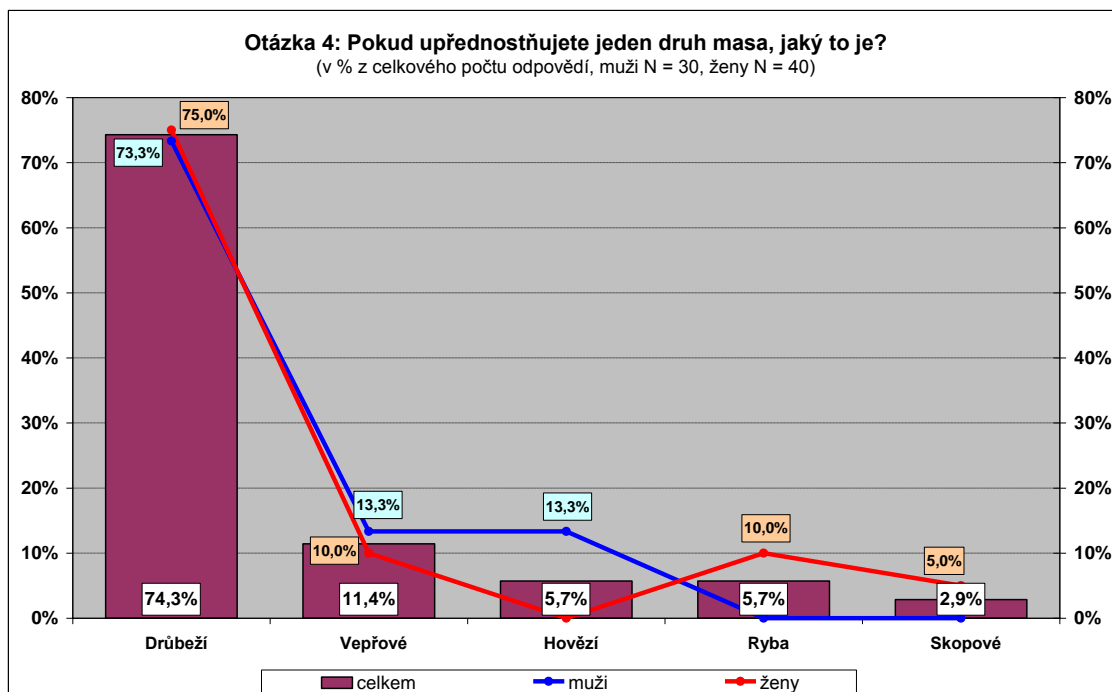
Cílem čtvrté otázky bylo zjistit, jaký postoj zaujímají respondenti k masu a masným výrobkům. Jak je vidět na grafu č.3, je možné vysledovat významné rozdíly mezi skupinou mužů a žen. Zatímco muži jedí nejčastěji všechny druhy masa a žádný neupřednostňují (tuto odpověď preferovalo více než 57% respondentů), ženy se více přiklánějí ke skutečnosti, že preferují jeden druh masa (tuto možnost volilo 40% žen). Skutečnost, jaké maso je nejčastěji preferováno, je zohledněna na grafu č.4 a poukazuje na jasnou dominanci masa kuřecího, které upřednostňuje přes 75% žen, preferujících konkrétní druh masa (mezi muži, volícími tuto variantu, se opět nejlépe umístilo kuřecí maso se 73%, dále pak hovězí s 13% a vepřové s 13%). Mezi ženami, preferujícími konkrétní druh masa se mezi odpověďmi kromě drůbežího, objevuje také vepřové (10%), ryba (10%) a skopové maso (5%).

Graf č.3: Vyhodnocení otázky zaměřené na postoj respondentů k masu a masným výrobkům



Zdroj: Vlastní výzkum

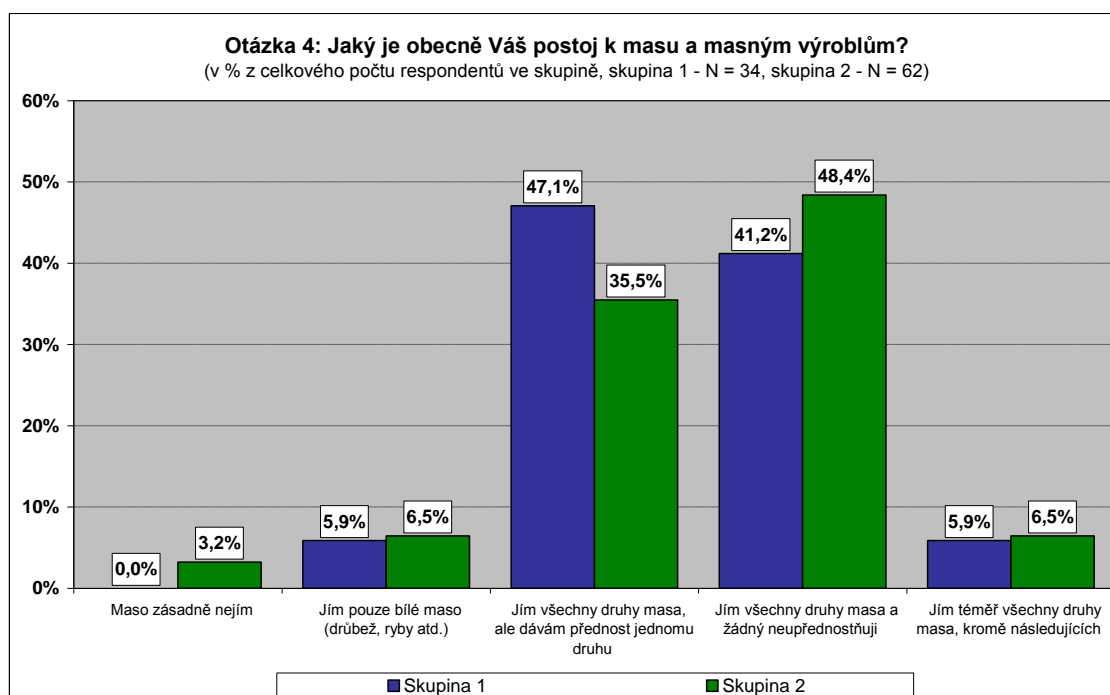
Graf č.4: Vyhodnocení preferencí jednotlivých druhů masa



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka čtvrtá poukázala také na další rozdíly mezi muži a ženami. Kromě skutečnosti, že nejvíce mužů neupřednostňuje žádný konkrétní druh masa (tedy je jim vcelku jedno, jaké maso konzumují), jako druhá nejčastěji volená odpověď se objevuje preference jednoho druhu masa (jak je podrobně vidět na grafu č.4). Ani jeden muž se nepřiklonil k tomu, že by konzumoval pouze bílé maso (tedy kuřecí maso a ryby). Mezi ženami se takto identifikovalo více než 12,5%, což je celkem vysoké číslo. Také je zde patrný výrazný podíl žen, konzumujících pouze kuřecí a nebo preferujících kuřecí maso, který mezi respondentkami překročil hranici 43% z celku. Mezi muži je tato skupina zastoupena podstatně méně a k výrazné preferenci kuřecího masa se přiklonilo pouze 23% z celkového počtu respondentů. Na základě tohoto faktu lze tedy říci, že v oblasti konzumace masa a masných výrobků se zdravěji stravují ženy.

Graf č.5: Vyhodnocení otázky zaměřené na konzumaci masa a masných výrobků



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka čtvrtá byla vyhodnocována také z pohledu pravidelnosti návštěv provozoven rychlého občerstvení. Respondenti byli rozděleni do dvou skupin podle následujících kritérií:

- Skupina 1: Respondenti navštěvující provozovny rychlého občerstvení pravidelně, alespoň 1x měsíčně
(jak již bylo řečeno výše, zastoupení této skupiny ve vzorku bylo 18%)
- Skupina 2: Respondenti nenavštěvující provozovny rychlého občerstvení vůbec
(jak již bylo řečeno výše, zastoupení této skupiny ve vzorku bylo 33%)

Fakta, zjištěná při vyhodnocování otázky dle kritéria návštěvnosti, jsou zohledněna v grafu č.5 a zjištěné skutečnosti poukazují na velmi podobné zastoupení odpovědí mezi respondenty v obou skupinách. Nelze tedy říci, že by měli pravidelní návštěvníci ve vztahu k masu a masným výrobkům odlišné preference od těch, kteří fast-foody nenavštěvují. Zajímavé jsou ale výsledky konzumovaných pochutin ve skupině navštěvující provozovny pravidelně (jak je zobrazeno v tabulce číslo 2).

Zatímco naprostá většina jejích členů se hlásí k názoru, že upřednostňuje kuřecí maso (takto se označilo necelých 67% respondentů), v provozovně rychlého občerstvení si toto maso objednává jen 33% respondentů a ostatní si spíše pochutnají na hovězím mase v hamburgeru (50%) nebo v cheesburgeru (necelých 17% respondentů).

Tab. č.2: Nejčastěji upřednostňovaný druh masa v jednotlivých skupinách

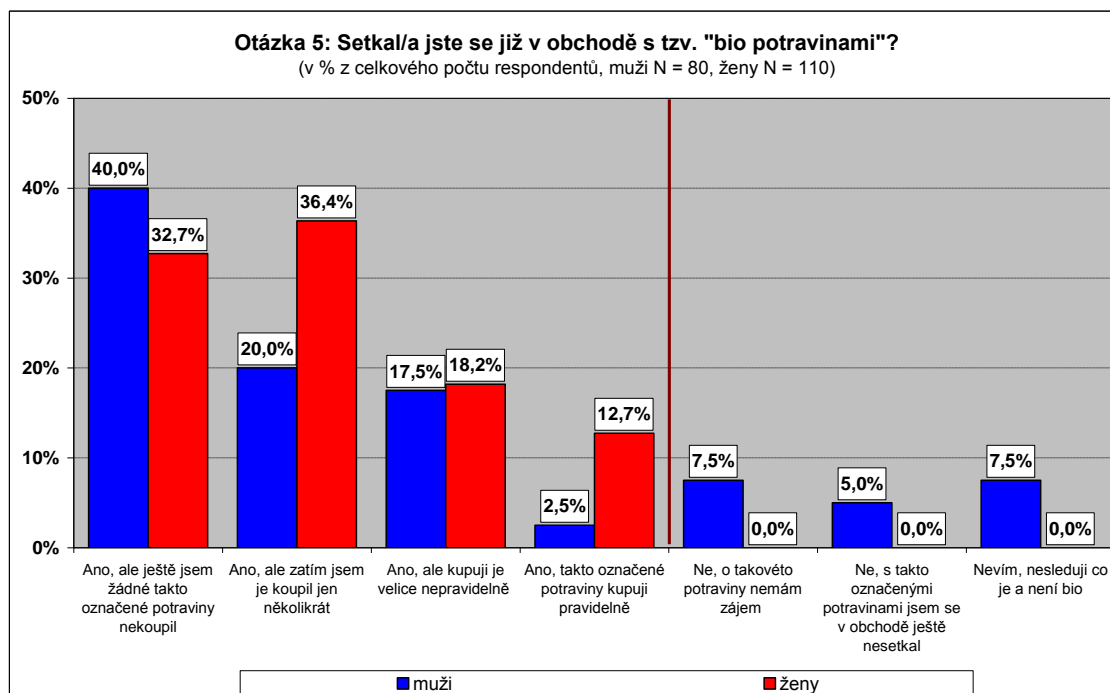
Nejčastěji upřednostňovaný druh masa		
druh masa	skupina 1	skupina 2
Drůbeží maso	66,7%	90,9%
Vepřové maso	22,2%	0,0%
Hovězí maso	0,0%	9,1%
Ryba	11,1%	0,0%
Skopové maso	0,0%	0,0%

Nejčastěji konzumovaná pochutina skupinou č.1	
Hovězí hamburger	50,0%
Hovězí cheesburger	16,7%
Kuřecí twister	16,7%
Zeleninová bageta s kuřecím masem	16,7%

Zdroj: Vlastní výzkum

Pátá otázka (viz graf č.6) byla soustředěna na bio-potraviny, kterým se vlastní teoretická část příliš nevěnuje, ale bezesporu jsou v poslední době stále dostupnější komoditou ve většině obchodů s potravinami. Cílem bylo zjistit, zda o existenci těchto potravin respondenti vědí a zda existují rozdíly v přístupu mezi muži a ženami.

Graf č.6: Vyhodnocení otázky zaměřené na biopotraviny



Zdroj: Vlastní výzkum

Stejně jako u předchozích otázek, jsou i u problematiky biopotravin patrné určité rozdíly mezi muži a ženami. Nejzajímavější jsou četnosti záporných postojů mezi muži, kteří ve dvaceti procentech případů o problematiku nejeví zájem (7,5%), nevědí co je a není bio (7,5%) a nebo se s takovými potravinami v obchodě ještě nesetkali (5%). Ženy se zřejmě mezi regály pohybují častěji a jsou vnímavějšími pozorovateli, protože s biopotravinami se setkalo všech 100% respondentek. Významné rozdíly jsou také v ostatních parametrech. Muži takto označené potraviny koupili ve 40% případů a ve stejném počtu případů je pouze zaregistrovali na regále. Naopak ženy takto označené potraviny nakoupily ve více než 67% případů, z toho pravidelně je nakupuje více než 12,5% žen (mezi muži je to pouze 2,5% všech dotázaných).

Vzhledem k charakteru práce byly některé otázky zaměřeny na míru informovanosti studentů o problematice výživy. Tyto otázky byly proto vyhodnocovány společně a jsou prezentovány v jedné části jako celek.

- **Otázka č.6:** O kterých potravinách se domníváte, že jsou riziková pro níže uvedená onemocnění?
Nabídka onemocnění: rakovina tlustého střeva, vysoký krevní tlak, obezita
Nabídka potravin: káva, sladkosti, hranolky, uzeniny, coca-cola, slaná jídla
- **Otázka č.8:** Seřadte následující pochutiny podle jejich vlivu na zdraví člověka:
Tvarohový dort s čokoládovou polevou, zeleninový salát, sýrový talíř s vejci, hamburger s hranolky, pečená ryba s rýží
- **Otázka č.9:** Jak byste ohodnotil/a Vaši informovanost o světových kuchyních?
(zaměření na subjektivní pocit respondentů vztažený k jejich informovanosti)

Vyhodnocení tří výše citovaných otázek probíhalo odlišně, protože jejich cílem v anketě bylo pouze posouzení míry informovanosti u prvních dvou a subjektivní hodnocení samotných respondentů v otázce poslední.

Otázka šestá byla koncipována jako výběrová. Respondentům byla nabídnuta skupina civilizačních onemocnění a seznam potravin, které se podílejí na jejich vzniku. Při vyhodnocování pak byla otázka hodnocena komplexně, tedy kolik potravin je přiřazeno správně a kolik špatně. Vzhledem k faktu, že některé potraviny mohou být chápány jako problematické a mohou být přiřazeny k více onemocněním, vyhodnocení bylo zaměřeno na průměrný počet špatně přiřazených potravin. Pokud se podíváme na respondenty jako na celek, výsledek je velice dobrý a chybovost byla nižší než jedna, konkrétně pak 0,863. U mužů se chybovost pohybovala kolem 0,925 a u žen se hodnota blížila číslu 0,818. Lze tedy říci, že ženy se v problematice orientují o něco lépe, ale tento rozdíl není nijak významný. Pokud se ale zaměříme na procentní podíl zcela správných odpovědí, je situace odlišná. Zatímco u žen bezchybně odpovědělo necelých 55% všech respondentek, mezi muži byl procentuální podíl vyšší a dosáhl 57,5% ze všech dotázaných. Zcela správně tedy odpovědělo více mužů než žen. Současně je ale

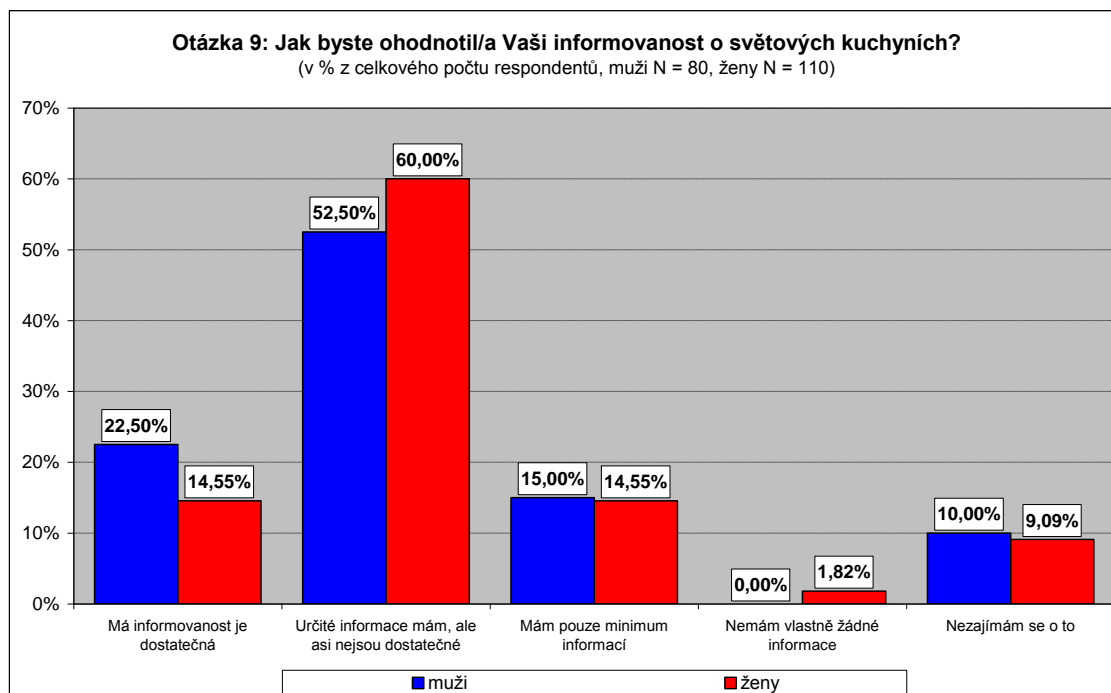
mezi muži více těch, kteří mají informace nedostatečné. Z obecného hlediska lze konstatovat, že jak muži, tak ženy mají velice dobrý přehled o problematice a většina z nich odpovídala bezchybně. Žádné významné rozdíly nejsou patrné ani mezi pravidelnými návštěvníky provozoven rychlého občerstvení a těmi, kteří je nenavštěvují. V obou skupinách je informovanost dobrá a většina odpovědí byla správná (procentuální podíl zcela správných odpovědí se v obou skupinách pohyboval kolem 56%).

Stejně problematické bylo vyhodnocení otázky osmé. Respondentům zde bylo nabídnuto pět pochutin, které měli seřadit podle jejich vlivu na zdraví člověka. Pochutiny byly vybrány z jednotlivých stupňů pyramidy výživy, aby posouzení správnosti odpovědí mohlo být objektivní. Přesto neexistuje žádný přesný vzorec, který by umožňoval přesné rozlišení správných a špatných odpovědí a bylo tak rozlišeno tzv. zcela správné řešení (respondentem seřazené potraviny v pořadí dle pyramidy výživy) a tzv. relativně správné řešení (respondentem seřazené potraviny v jiném pořadí než přesně určeném pyramidou výživy, ale jen se zanedbatelnými rozdíly) a tzv. špatné řešení (tedy seřazení pochutin ve sledu zcela nevyhovujícím).

Stejně jako u předchozí otázky poukázalo celkové vyhodnocení na fakt, že respondenti mají o problematice velice dobré informace. Zcela správně odpovědělo 84,5% respondentů (mezi muži 76,5% a mezi ženami 90,2%), relativně správně dokonce odpovědělo více než 92% všech respondentů (86% mužů a 96,5% žen). Procento špatných odpovědí se pohybovalo kolem 8% z celku (necelých 14% mužů a 3,5% žen). Otázka ukázala, že o zdravé stravě jsou velice dobře informovány zejména ženy. Největší jistotu měli respondenti u škodlivosti hamburgeru, který jako nejméně zdravou pochutinu označilo 95% ze všech zúčastněných (mezi ženami dokonce více než 98% a mezi muži přes 90% dotázaných). Podobně si vedla i zelenina na druhém konci hodnotící škály. Jako nejzdravější ji označilo 92% všech respondentů (91% žen a 92,5% mužů). Největší problémy byly se zařazením sýrů a ryby, kde se úspěšnost pohybovala mezi 76 a 78 procenty. I přesto lze říci, že naprostá většina respondentů má o problematice výborné informace a vliv jednotlivých potravin na zdraví si uvědomuje.

Poslední otázkou soustředující pozornost na informovanost byla otázka devátá, jejíž vyhodnocení je přiblíženo na grafu číslo 7.

Graf č.7: Vyhodnocení otázky týkající se informovanosti studentů o světových kuchyních

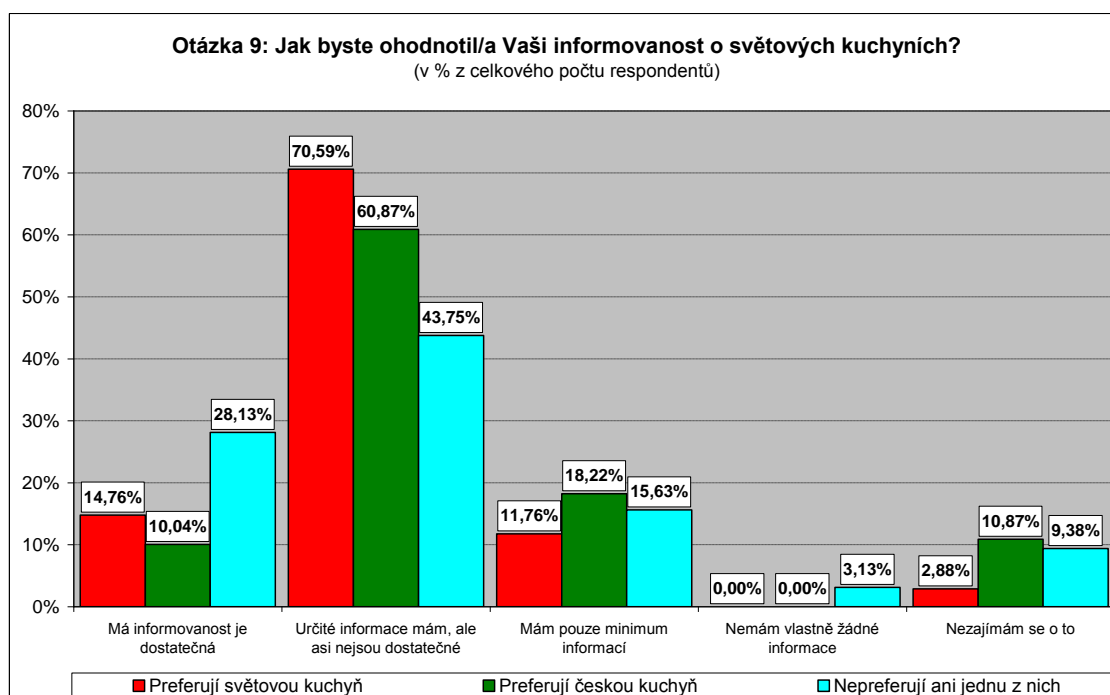


Zdroj: Vlastní výzkum

Jak je z grafu patrné, nezájem o tuto problematiku projevil méně než 10% respondentů (jak se dalo předpokládat, větší nezájem byl mezi muži – 10%). Svou informovanost označilo za dostatečnou 18% respondentů (o lepší informovanosti jsou přesvědčeni spíše muži, kteří tuto možnost volili ve 22,5% případů, zatímco ženy pouze ve 14,5%). O tom, že informace mají, ale asi nejsou dostatečné, je přesvědčeno 57% respondentů (60% všech žen a 52,2% všech mužů). Za informované se tedy shodně pokládá 75% mužů i žen. Necelých patnáct procent respondentů se domnívá, že mají jen minimum informací (mezi ženami jsou navíc necelá dvě procenta těch, které nemají informace žádné). Celkově lze tedy říci, že naprostá většina dotazovaných studentů se domnívá, že jsou o světových kuchyních dobře informováni, ačkoli by další informace přivítali.

Jak je zobrazeno na grafu číslo 8, otázka byla vyhodnocena také podle kuchyně, kterou respondenti preferují. Cílem bylo zjistit, zda existují nějaké rozdíly mezi těmi, kteří zahraniční kuchyně upřednostňují a mají tedy o relevantní informace zájem a těmi, kteří preferují spíše českou kuchyň a informace o zahraničních je tedy tolik nezajímají. Jak je z grafu patrné, u respondentů upřednostňujících zahraniční kuchyně mírně vzrostl počet informovaných (konkrétně na necelých 83%) a současně výrazně klesl parametr zohledňující nezájem o tyto informace (u této skupiny bylo zastoupení pod 3%). Zajímavý je také fakt, že za dostatečné považují své informace převážně studenti, kteří nepreferují ani českou ani jinou zahraniční kuchyň. Procentní zastoupení informovaných studentů se mezi milovníky české kuchyně a „nezaujatými“ pohybuje kolem 71%, většina ale své informace označuje za nedostatečné.

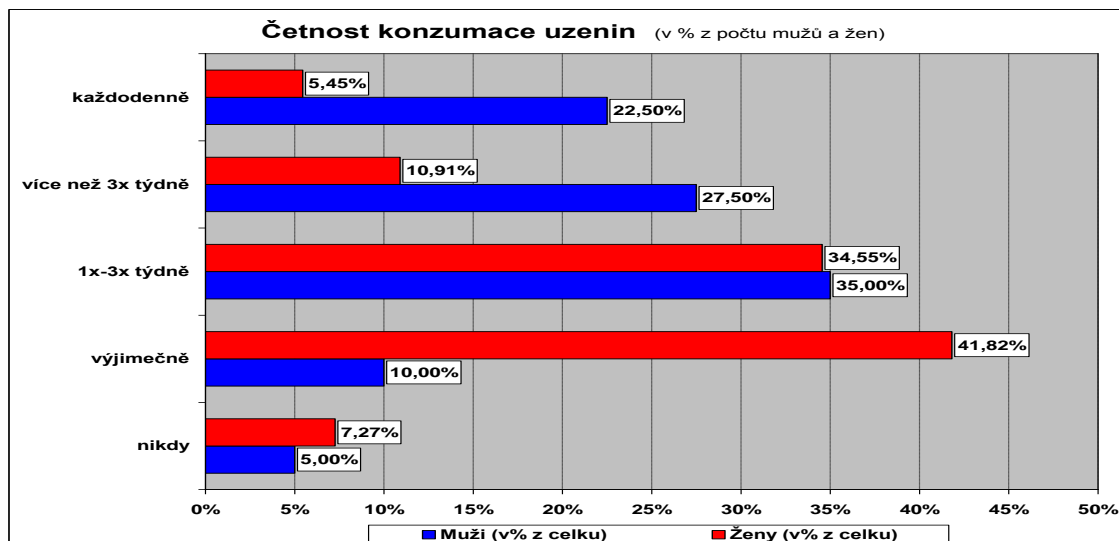
Graf č.8: Vyhodnocení otázky týkající se informovanosti studentů o světových kuchyních



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka zaměřená na četnost konzumace vybraných potravin byla vyhodnocena v procentech z celkového počtu odpovědí a výsledky jsou zobrazeny v tabulce číslo 3. Hodnocení bylo provedeno zvlášť pro muže a zvlášť pro ženy.

Graf č.9: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin - uzeniny



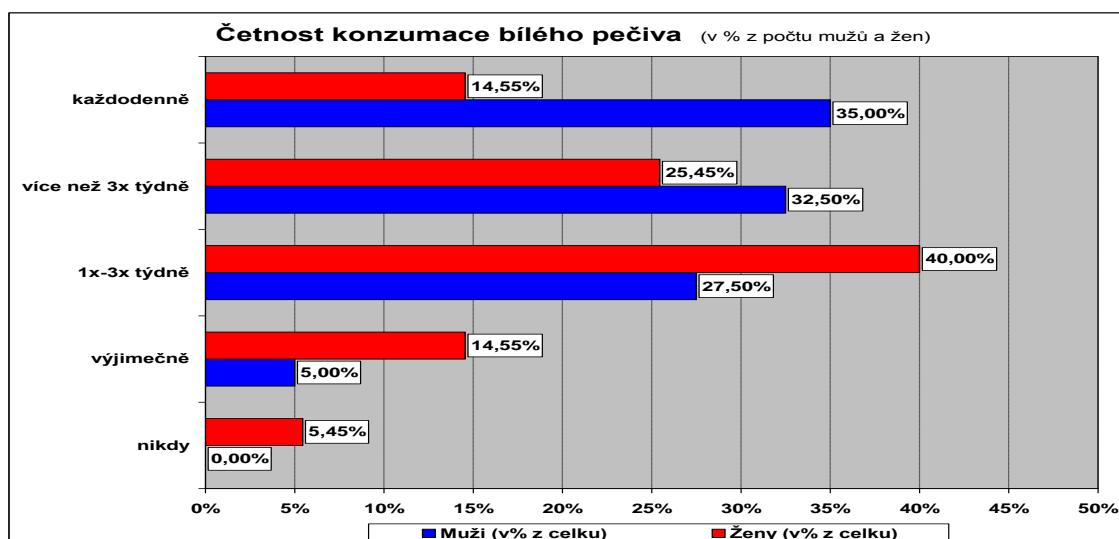
Zdroj: Vlastní výzkum

Pokud se podíváme na výsledky dotazníkového šetření v oblasti četnosti konzumace jednotlivých druhů potravin, opět lze vysledovat rozdíly jak mezi muži a ženami, tak při vzájemném porovnání skupin respondentů pravidelně navštěvujících provozovny rychlého občerstvení a nenavštěvujících tyto provozovny vůbec. Jak je vidět na grafu číslo 9, zohledňujícím četnost konzumace uzenin, častějšími konzumenty jsou v tomto případě muži. Každodenně si uzeninu dopřeje více než 22% mužů. Méně často než denně, ale častěji než 3x týdně konzumuje uzeninu dokonce více než 27% mužů, dalších 35% mužů se pak hlásí k pravidelné konzumaci 1krát až 3krát týdně. Ostatní možnosti příliš zastoupeny nebyly, výjimečně si uzeninu dopřeje jen 10% mužů a jen 5% volilo možnost „uzeninu nikdy“. Lze tedy říci, že více než 50% mužů konzumuje uzeniny častěji než třikrát týdně, což rozhodně nelze označit za příklad zdravého stravování. Celých 22,5% mužů, kteří uzeniny konzumují denně, lze dokonce označit za hazardéry se zdravím, protože takto častý přísun uzeného masa je pro organismus spíše zátěží než přínosem.

Rozdílná situace je mezi ženami, které v uzeninách takové zalíbení nenašly. K pravidelné každodenní konzumaci se hlásí pouze necelých 5,5% žen, uzeninu častěji než třikrát týdně si dopřeje jen necelých 11% žen a uzeniny vůbec nekonzumuje více

než 7% žen. Uzeniny jsou ženami konzumovány s mírou, nejčastěji pouze výjimečně (tuto možnost označilo více než 41% respondentek) a nebo jedenkrát až třikrát týdně (tuto možnost volilo přibližně 35% respondentek). Na základě zjištěných skutečností lze tedy konstatovat, že uzeniny jsou častěji konzumovány muži než ženami a zdravěji se v této oblasti stravují ženy.

Graf č.10: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – bílé pečivo



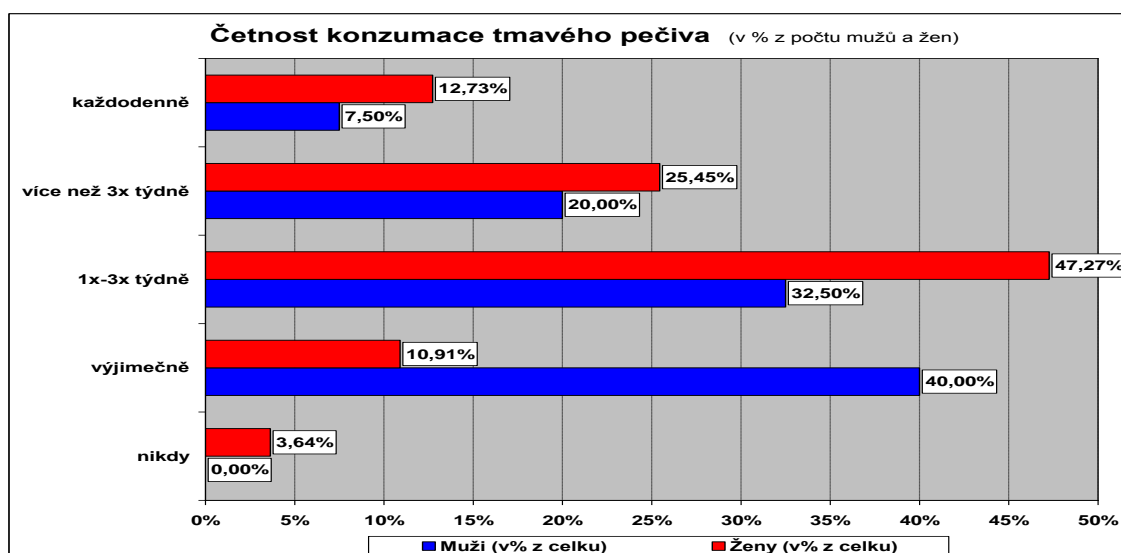
Zdroj: Vlastní výzkum

Mezi dalšími hodnocenými potravinami bylo pečivo. Také u této otázky byly znatelné rozdíly mezi respondenty, které jsou přiblíženy na grafu číslo 10. Jak je vidět, bílé pečivo opět častěji konzumují muži, každodenně 35%, častěji než třikrát týdně 32,5% a jednou až třikrát týdně 27,5%. Lze tedy říci, že muži (konkrétně pak více než 67% z nich) konzumují bílé pečivo velice často a pravidelně, což opět není příliš zdravé.

Ženy jsou na rozdíl od mužů opět střídmější a světlé pečivo nekonzumují tak často. Nejvíce žen označilo četnost konzumace jedenkrát až třikrát týdně (40%), následně pak možnost „častěji než třikrát týdně“ (tuto možnost volilo 25,5% žen) a výjimečně (tuto možnost označilo 14,5% žen). Každodenně si bílé pečivo dopřeje přibližně 14,5% žen a nikdy je nekonzumuje více než 5% zúčastněných respondentek. Opět tedy lze konstatovat, že i ve vztahu k bílému pečivu se zdravěji stravují ženy.

U četnosti konzumace tmavého pečiva je situace odlišná. Jak je vidět na grafu číslo 11, opět se zodpovědněji chovají ženy, které jej konzumují častěji. Každodenně pak v necelých třinácti procentech případů, častěji než třikrát týdně ve 25,5% případů a jedenkrát až třikrát týdně ve více než 47% případů. Muži tmavé pečivo konzumují pouze výjimečně (celých 40% respondentů se přiklonilo k této odpovědi) nebo jednou až třikrát týdně (takto se stravuje více než 32% mužů). Častěji než třikrát týdně si tuto potravinu dopřeje dvacet procent mužů, každodenně pouze 7,5%. Je tedy zřejmé, že muži více preferují pečivo světlé a tmavému zatím příliš na chuť nepřišli.

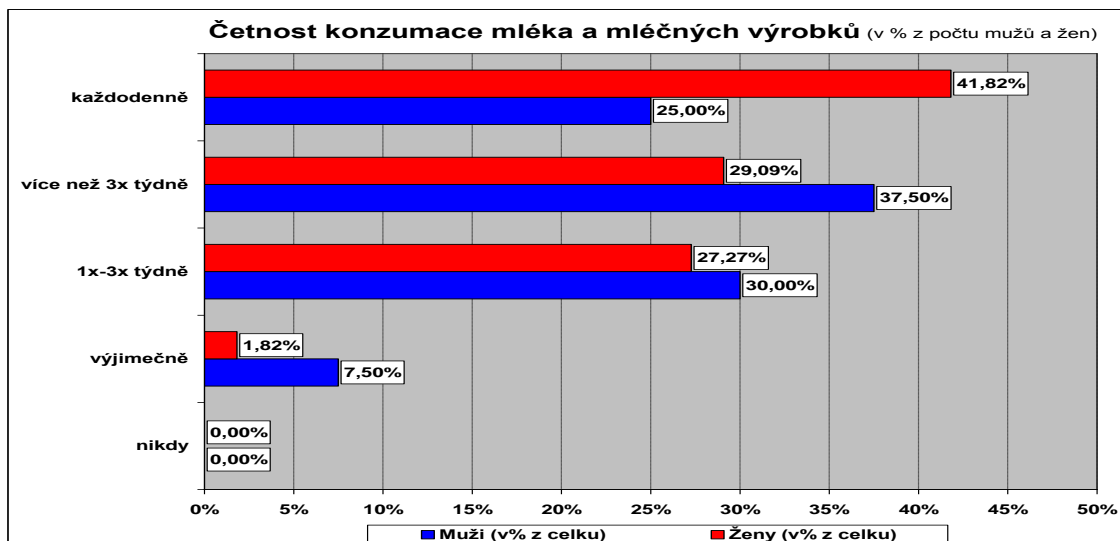
Graf č.11: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – tmavé pečivo



Zdroj: Vlastní výzkum

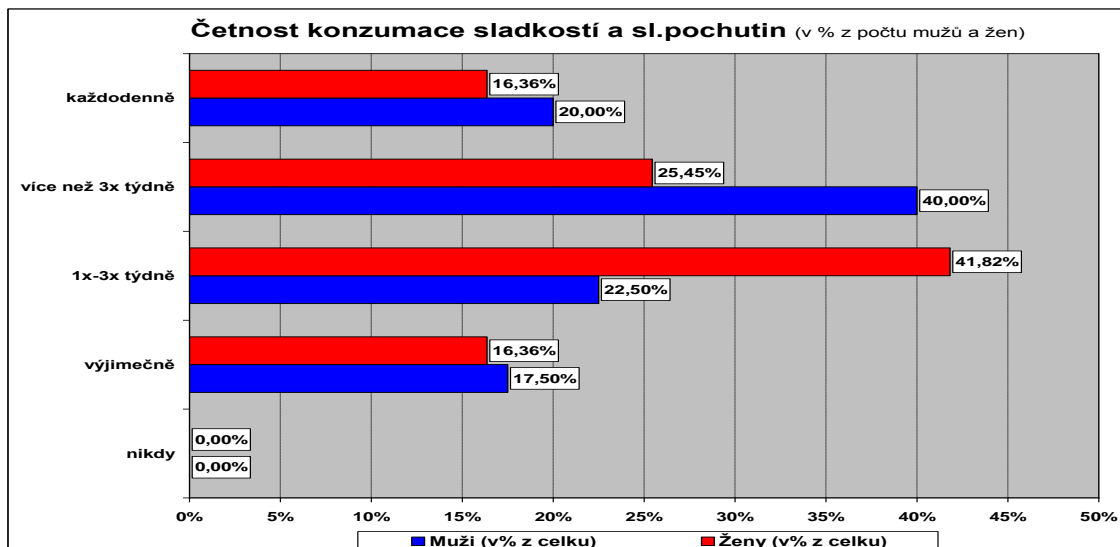
Velice zanedbatelné rozdíly jsou na rozdíl od předcházejících potravin vidět u mléka a mléčných výrobků, k jejichž konzumaci se hlásí valná většina respondentů. Jak je vidět na následujícím grafu číslo 12, podobné výsledky jsou v obou kategoriích. Většina mužů i žen konzumuje mléko častěji než třikrát týdně (každodenně 25% mužů a 42% žen, častěji než třikrát týdně pak více než 37% mužů a 29% žen). Zbytek respondentů se přiklonil ke konzumaci v intervalu jedenkrát až třikrát týdně (27% mužů a 30% žen). Z grafu je tedy patrné, že konzumace mléka a mléčných výrobků je u nás historicky silně zakořeněna a většina respondentů si tuto potravinu dopřává velice často.

Graf č.12: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – mléko a mléčné výrobky



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č.13: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – sladkosti a sladké pochutiny

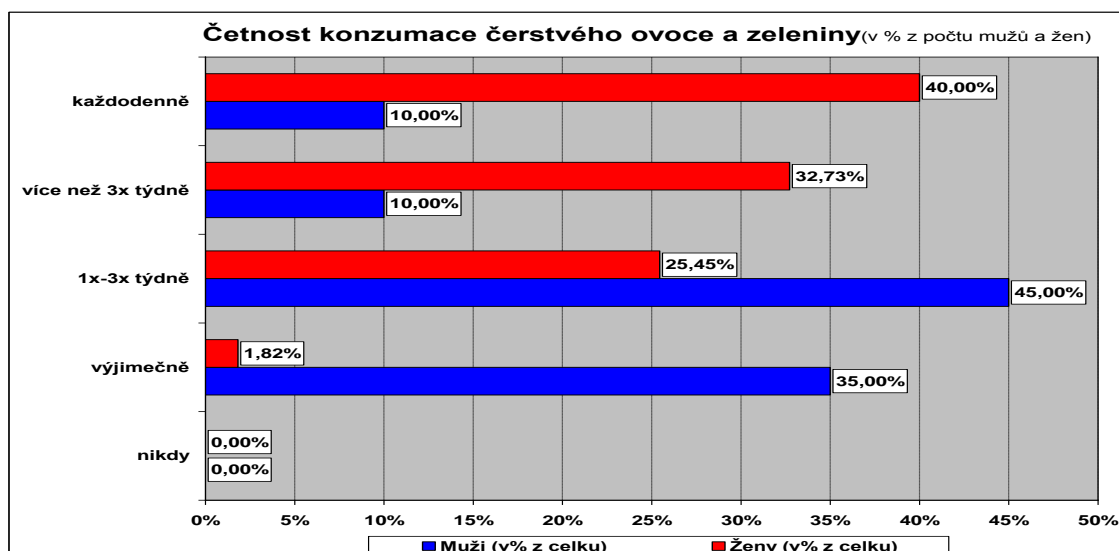


Zdroj: Vlastní výzkum

Podobné výsledky s drobnými odlišnostmi lze vysledovat také při vyhodnocení sladkostí a sladkých pochutin (graf č.13), které jsou nejčastěji konzumovány častěji než třikrát týdně. Mezi muži se nejčastěji objevují následující odpovědi: „sladkosti konzumuji častěji než třikrát týdně a méně než každodenně“ (40%), sladkosti konzumuji

jednou až třikrát týdně“ (22,5%), sladkosti konzumují každodenně (20%). Výjimečně konzumuje sladkosti 17,5% mužů (podobná situace je ve skupině žen, kde se k této odpovědi přiklonilo 16,5% respondentek). Mezi ženami byla nejpočetnější skupina respondentek, konzumující sladkosti jedenkrát až třikrát týdně (necelých 42%) následována skupinou oslazující si život častěji než třikrát týdně (25,5%). Ke každodenní konzumaci sladkostí se v dotazníku přiznalo pouze 16,5% žen. Závěrem lze opět konstatovat, že i v otázce zaměřené na sladké pochutiny, získávají kladné body za zdravější přístup ženy, které si častěji než třikrát týdně sladkosti dopřávají pouze ve 42% případech. Naopak muži si nějakou tu sladkost dopřávají častěji než třikrát týdně ve více než 60% případech.

Graf č.14: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – čerstvé ovoce a zelenina

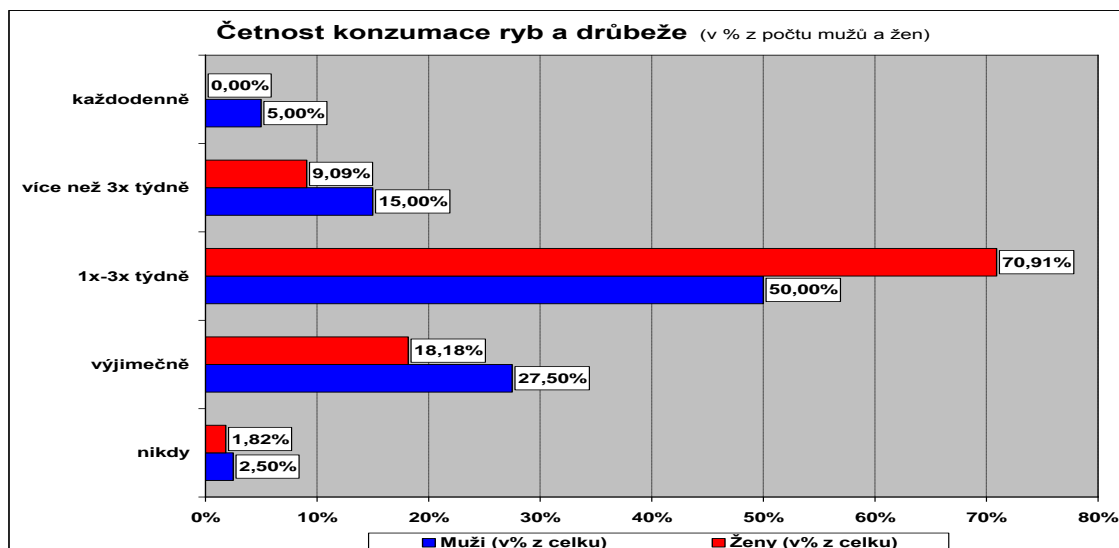


Zdroj: Vlastní výzkum

Velké rozdíly lze vysledovat v grafu č.14 zaměřeném na četnost konzumace čerstvého ovoce a zeleniny. Existují zde velice významné rozdíly mezi muži a ženami. Zatímco muži konzumují ovoce a zeleninu pouze výjimečně (35% mužů volilo tuto odpověď) a nebo méně než třikrát týdně (takto reagovalo 45% mužů), ženy ve více než 72% případech konzumují ovoce a zeleninu častěji než třikrát týdně (celých 40% žen

dokonce každodenně). Lze tedy říci, že ženy se opět stravují podstatně lépe než muži, jejichž nedostatečný přísun ovoce a zeleniny lze dle výsledků označit za alarmující.

Graf č.15: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – ryby a drůbež



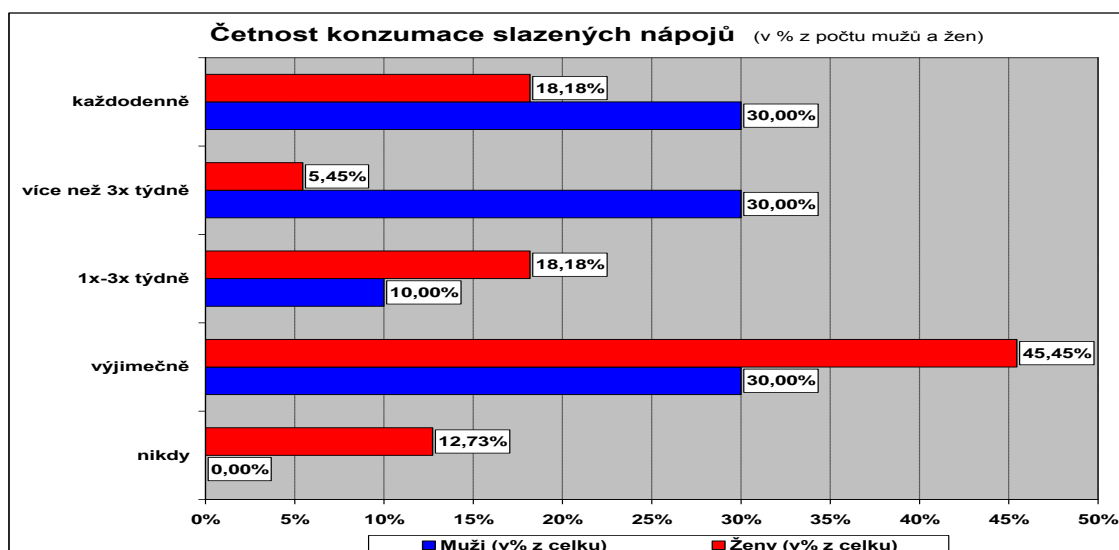
Zdroj: Vlastní výzkum

Na dalším grafu číslo 15, přibližujícím výsledky dotazníkového šetření, jsou zobrazeny výsledky pro ryby a drůbež. Jak je vidět, nejčastěji zastoupenou odpovědí je v obou skupinách četnost v rozmezí jedenkrát až třikrát týdně (muži takto odpovídali v 50%, ženy ve více než 70%). Drobné rozdíly lze vysledovat u častější konzumace, muži jedí ryby a drůbež častěji než třikrát týdně ve 20% případů, ženy pouze v 9%. Naopak výjimečně toto maso konzumuje 18% žen a více než 27% mužů. Obecně lze tedy říci, že významné rozdíly mezi oběma skupinami respondentů neexistují, ačkoli se odpovědi žen soustřeďují spíše v centru hodnotícího spektra, zatímco odpovědi mužů se objevují i u extrémů (odpověď „každodenně“ – 5%, odpověď nikdy – 2,5%). Vzhledem k preferencím kuřecího masa v ostatních otázkách by se ale dalo předpokládat větší zastoupení respondentů, konzumujících kuřecí maso častěji než třikrát týdně.

Rozdíly mezi muži a ženami jsou opět znatelné u další otázky, zaměřené na konzumaci slazených nápojů a zohledněné v grafu číslo 16. Muži pijí slazené nápoje častěji než třikrát týdně v 60% případů, v 10% jedenkrát až třikrát týdně a ve 30%

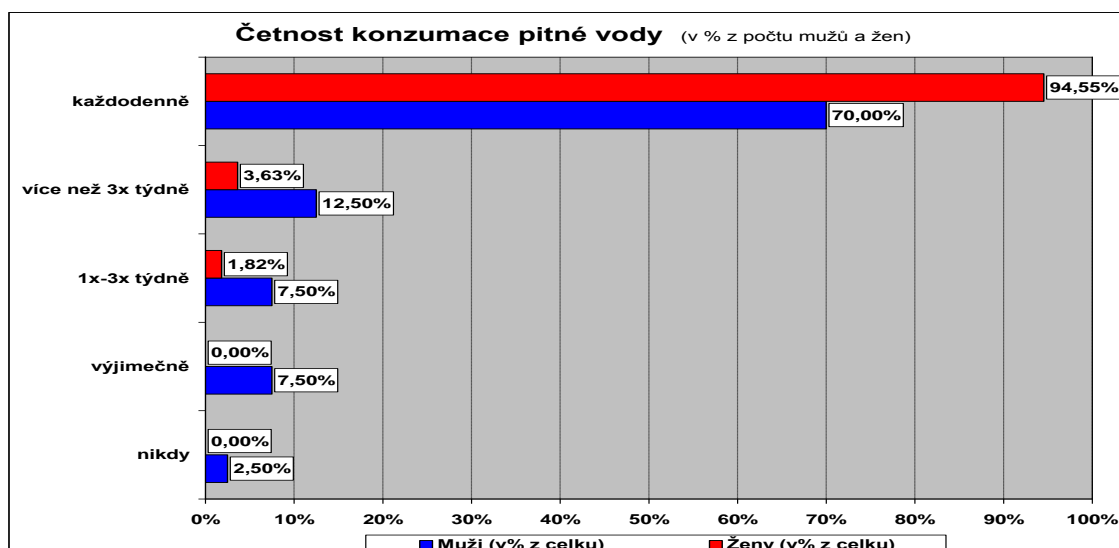
výjimečně. Lze tedy konstatovat, že muži tyto nápoje pijí dosti často a jediným doporučením v této otázce je omezení spotřeby. Rozdílný postoj ke slazeným nápojům zastávají ženy, které ve více než 58% všech případů tyto nápoje nepijí a nebo je konzumují jen výjimečně. Častěji než třikrát týdně slazeným nápojům holduje pouze necelých 24% žen, takže se v porovnání s muži opět chovají střídmeji.

Graf č.16: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – slazené nápoje



Zdroj: Vlastní výzkum

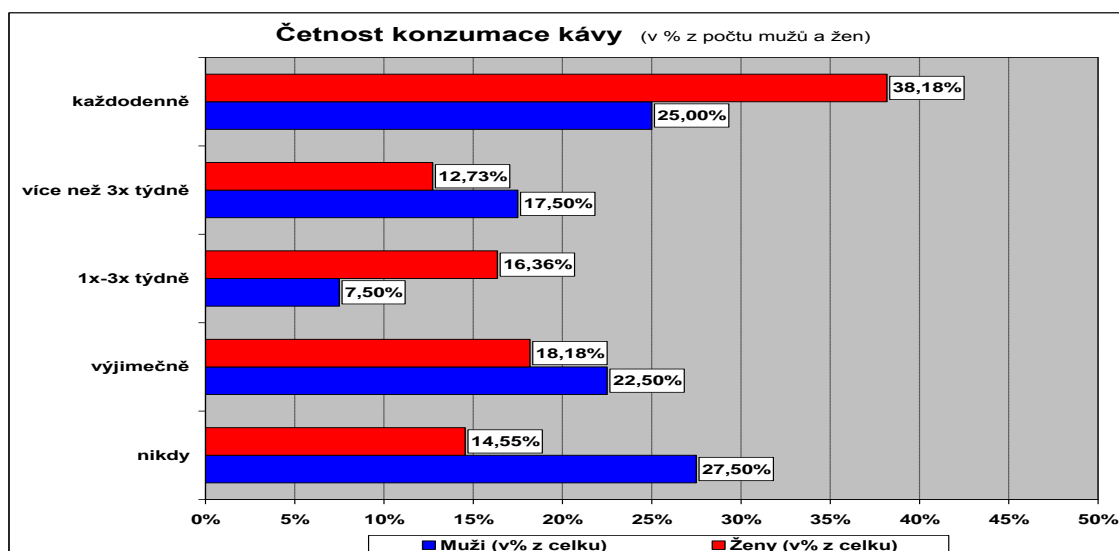
Graf č.17: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – pitná voda



Zdroj: Vlastní výzkum

Zatímco u slazených nápojů lze vysledovat jisté odlišnosti, v případě četnosti konzumace pitné vody je situace dosti podobná. Jak ukazuje graf číslo 17, obě skupiny respondentů se v této otázce chovají zodpovědně a pitnou vodu konzumují pravidelně, nejčastěji každodenně (muži v 70% případů a ženy dokonce v 95%). Méně často pitnou vodu konzumuje jen menší procento žen (3,5% více než třikrát týdně a 2% jedenkrát až třikrát týdně) a 27,5% mužů (mezi muži je pak zastoupení odpovědí následující: více než třikrát týdně – 12,5%, jedenkrát až třikrát týdně – 7,5%, výjimečně – 7,5%). Necelá tři procenta mužů se proti pitné vodě zcela ohradila. Celkově lze tedy výsledky u této otázky označit za uspokojivé a vysokou četnost pití pitné vody za dobrý výsledek.

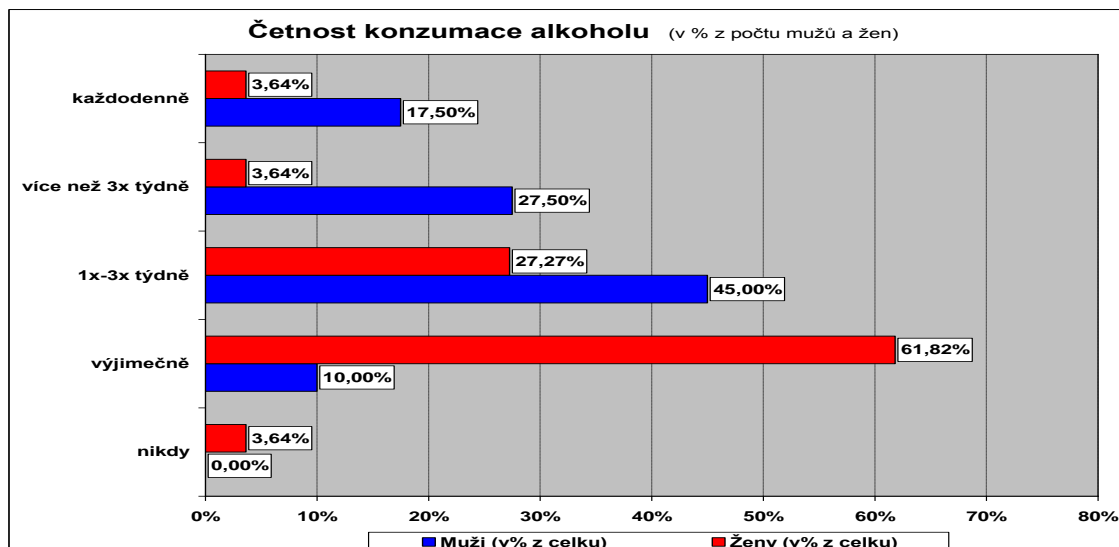
Graf č.18: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – káva



Zdroj: Vlastní výzkum

U grafu číslo 18, zobrazujícím četnosti konzumace kávy, je situace zcela odlišná než u předchozích grafů. Konzumenty kávy jsou převážně ženy, které grafu mírně dominují. Každodenně tuto pochutinu konzumuje více než 38% žen, častěji než třikrát týdně pak necelých 13% (celkem tedy více než 50% dotázaných žen pije kávu častěji než třikrát týdně). U mužů je situace opačná a největší procento mužů kávu nepije nikdy (k této možnosti se přiklonilo více než 27% mužů), výjimečně tuto tekutinu volí 22,5% mužů a celkem tedy více než 50% mužů kávu buď nepije nebo pije jen výjimečně.

Graf č.19: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – alkohol



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf číslo 19, přibližuje vyhodnocení četnosti konzumace alkoholu a je z něj patrné, že častějšími konzumenty jsou jednoznačně muži, kteří jej nejčastěji pijí jednou až třikrát týdně (takto odpovídalo 45% respondentů) a nebo častěji než třikrát týdně a méně než každodenně (tuto možnost volilo 27,5% respondentů). Každodenně si alkohol dopřeje 17,5% mužů a naopak výjimečně jej požívá 10%. Mezi ženami je situace odlišná a více než 3,5% žen jsou abstinentky. Největší procento žen pije alkohol výjimečně (odpovědělo takto více než 61% žen). Ostatní si jej dopřejí jedenkrát až třikrát týdně (27,5% žen). Častější konzumace je mezi ženami velice neobvyklá a objevuje se pouze v 7% získaných odpovědích (3,5% žen pije každodenně a 3,5% žen častěji než třikrát týdně). Výsledky lze tedy označit za očekávané, protože u mužů se častější konzumace alkoholu dala předpokládat.

Celkově lze tedy říci, že se ženy stravují zdravěji než muži, kteří problematické pochutiny konzumují častěji. Naopak zdravému jídlu muži příliš neholdují a například ovoce a zeleninu téměř nemají zastoupeny v pravidelném jídelníčku. Tyto skutečnosti vyplynuly po vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin a pro přehlednost jsou uvedeny v následujících tabulkách číslo 3 a 4.

Tab.č.3: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin - muži

muži	nikdy	výjimečně	1x-3x týdně	více než 3x týdně	každodenně
Uzeniny	5,00%	10,00%	35,00%	27,50%	22,50%
Bílé pečivo	0,00%	5,00%	27,50%	32,50%	35,00%
Mléko a mléčné výrobky	0,00%	7,50%	30,00%	37,50%	25,00%
Tmavé pečivo	0,00%	40,00%	32,50%	20,00%	7,50%
Čerstvé ovoce a zelenina	0,00%	35,00%	45,00%	10,00%	10,00%
Sladkosti a sladké pochutiny	0,00%	17,50%	22,50%	40,00%	20,00%
Ryby a drůbež	2,50%	27,50%	50,00%	15,00%	5,00%
Slazené nápoje	0,00%	30,00%	10,00%	30,00%	30,00%
Káva	27,50%	22,50%	7,50%	17,50%	25,00%
Pitná voda	2,50%	7,50%	7,50%	12,50%	70,00%
Alkohol	0,00%	10,00%	45,00%	27,50%	17,50%

Zdroj: Vlastní výzkum

Tab.č.4: Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých potravin – ženy

ženy	nikdy	výjimečně	1x-3x týdně	více než 3x týdně	každodenně
Uzeniny	10,91%	41,82%	34,55%	7,27%	5,45%
Bílé pečivo	5,45%	14,55%	40,00%	25,45%	14,55%
Mléko a mléčné výrobky	0,00%	1,82%	27,27%	29,09%	41,82%
Tmavé pečivo	3,64%	10,91%	47,27%	25,45%	12,73%
Čerstvé ovoce a zelenina	0,00%	1,82%	25,45%	32,73%	40,00%
Sladkosti a sladké pochutiny	0,00%	16,36%	41,82%	25,45%	16,36%
Ryby a drůbež	1,82%	18,18%	70,91%	9,09%	0,00%
Slazené nápoje	12,73%	45,45%	18,18%	5,45%	18,18%
Káva	14,55%	18,18%	16,36%	12,73%	38,18%
Pitná voda	0,00%	0,00%	1,82%	3,63%	94,55%
Alkohol	3,64%	61,82%	27,27%	3,64%	3,64%

Zdroj: Vlastní výzkum

Kromě velice zajímavých výsledků plynoucích z vyhodnocení rozdílů mezi muži a ženami, lze vysledovat i rozdíly v četnosti konzumace jednotlivých potravin v závislosti na skutečnosti, zda respondent navštěvuje provozovny rychlého občerstvení či nikoli. Tato problematika je přiblížena v tabulce číslo 5 a poukazuje na drobné odlišnosti v některých položkách. Jednotlivé četnosti z dotazníku byly pro jednoduchost vyhodnocení upraveny dle následujících kritérií:

<u>Četnost konzumace</u>	<u>Bodové ohodnocení</u>
• Nikdy	1
• Jen výjimečně	2
• 1x týdně až 3x týdně	3
• Více než 3x týdně a méně než denně	4
• Každodenně	5

Pomocí stanovení bodových hodnot, lze pak zjednodušit vyhodnocení a stanovit průměrnou bodovou hodnotu jednotlivých jídel. Lze tak například porovnat relativně zdravé potraviny (např. ovoce zelenina, pitná voda) s těmi nezdravými (např. alkohol, uzeniny, slazené nápoje). Pokud následně porovnáme průměrné bodové zisky v oblastech zdravé a nezdravé výživy, dojdeme k zajímavému závěru. Zatímco součet průměrných bodových zisků u „zdravých“ potravin je u skupiny nenavštěvující McDonald's pouze 17,5 bodu (průměrná hodnota se tedy pohybuje kolem 3,5 bodu), u skupinu McDonald's nenavštěvujících respondentů se tato hodnota blíží 19,5 bodům (s průměrnou hodnotou 3,9 bodu). Na základě tohoto zjištění tedy lze konstatovat, že respondenti nenavštěvující provozovny rychlého občerstvení konzumují tzv. „zdravé“ potraviny častěji, než skupina respondentů tyto provozovny navštěvující. Výsledky u průměrných bodových zisků potravin tzv. „nezdravých“ poukazují na další zajímavou skutečnost. Zatímco součet bodových zisků je u lidí pravidelně navštěvujících provozovny rychlého občerstvení roven 20,5 bodu (průměrná hodnota 3,5 bodu), u lidí tyto provozovny nenavštěvujícími je tato hodnota nižší a nedosahuje ani 19 bodů (průměrná hodnota 3). Lze tedy konstatovat, že skupina respondentů navštěvujících pravidelně McDonald's konzumuje tzv. „nezdravé“ potraviny častěji a ve větším

množství než skupina McDonald's nenavštěvující. Tato zjištění jsou velice zajímavá a dokládají strukturu potravin, konzumovaných v provozovnách rychlého občerstvení. Pokud se například zaměříme na konzumaci slazených nápojů mezi oběma skupinami, jednoznačně častěji si je dopřávají pravidelní návštěvníci, jejichž průměrný bodový zisk se u této položky pohybuje těsně pod čtyřmi body. Naopak lidé, kteří tzv. fast-foody nenavštěvují si slazené nápoje dopřávají podstatně méně často a jejich průměrný zisk je pouze 2,76 bodu. Lepších výsledků tato skupina dosáhla také v porovnání konzumace tmavého pečiva, ovoce a zeleniny, ryb a drůbeže, nebo pitné vody. Nižší je u této skupiny konzumace sladkostí a sladkých pochutin, kávy a alkoholu. Srovnatelné hodnoty jsou viditelné pouze u uzenin, jejichž konzumaci by měly obě skupiny respondentů omezit. Za dobré výsledky lze u obou skupin označit konzumaci ovoce a zeleniny, kterou lze hodnotit pozitivně. Průměrné bodové zisky u jednotlivých položek dotazníku jsou přibliženy v následující tabulce číslo 5.

Tab.č.5: Vyhodnocení četnosti konzumace potravin dle vztahu k provozovnám McDonald's

Četnost konzumace jednotlivých potravin	Uzeniny	Bílé pečivo	Mléko a mléčné výrobky	Tmavé pečivo	Ovoce a zelenina	Sladkosti a sladké pochutiny
Pravidelně navštěvující McDonald's	3	3,65	3,71	2,94	3,77	3,82
Vůbec nenavštěvující McDonald's	3,1	3,65	4,13	3,29	4,07	3,39

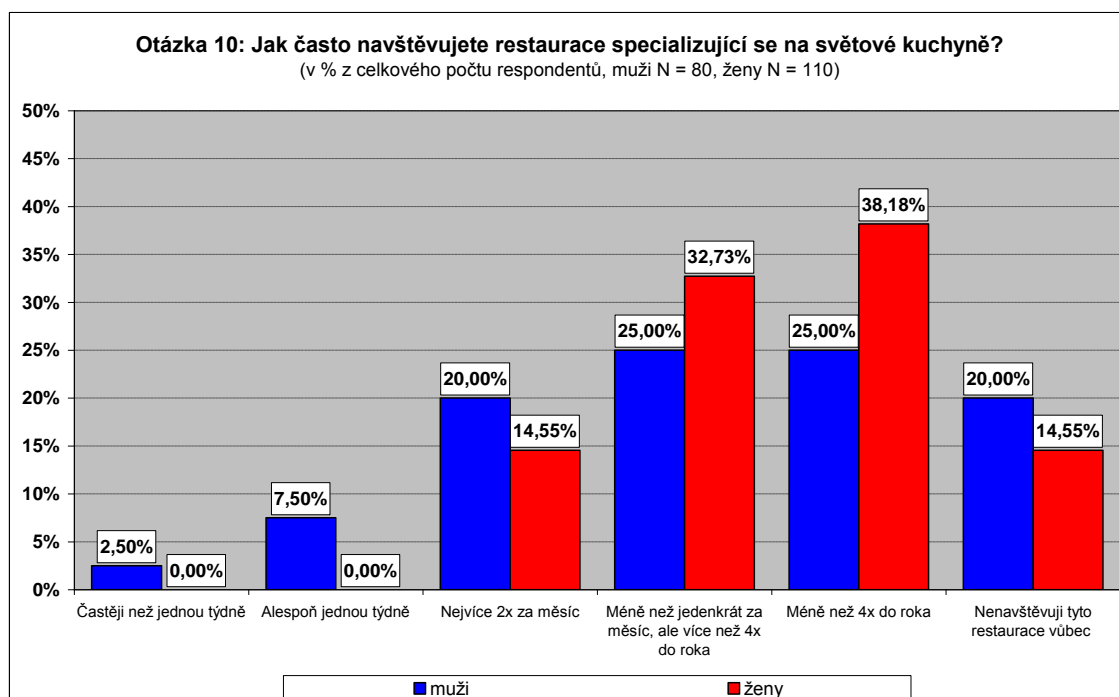
Četnost konzumace jednotlivých potravin	Ryby a drůbež	Slazené nápoje	Káva	Voda	Alkohol
Pravidelně navštěvující McDonald's	2,77	3,96	3,24	4,29	2,94
Vůbec nenavštěvující McDonald's	2,90	2,76	3,03	4,87	2,87

Zdroj: Vlastní výzkum

Další otázka dotazníkového šetření byla zaměřena na četnost návštěv restaurací, specializujících se na světové kuchyně. Jak se dalo očekávat, valná většina respondentů navštěvuje zahraniční restaurace nepravidelně, méně často než jedenkrát za měsíc. Mezi muži i ženami se nejčastěji opakovala odpověď, že tyto restaurace navštěvují méně než čtyřikrát do roka (tuto volbu označilo 25% mužů a 38% žen). Druhou nejčastěji volenou odpovědí byla v obou skupinách skutečnost, že respondenti zahraniční restaurace navštěvují častěji než čtyřikrát ročně, ale méně než jedenkrát měsíčně (mezi muži se tak vyjádřilo 25% respondentů, mezi ženami to bylo necelých 33%). Necelých 17% všech

respondentů nenavštěvuje tyto restaurace vůbec a procentní zastoupení u této odpovědi se pohybovalo kolem dvaceti procent u mužů a patnácti procent u žen. Častěji zahraniční restaurace navštěvují muži, jejichž zastoupení u odpovědi s četnějšími návštěvami je silnější (konkrétně pak následující: častěji než jedenkrát týdně – 2,5% mužů, alespoň jednou týdně – 7,5% mužů a nejvíce dvakrát za měsíc – 20% mužů). Mezi ženami se nenašla ani jedna respondentka, která by zahraniční restaurace navštěvovala alespoň jednou týdně. Nejvíce dvakrát za měsíc se zde stravuje necelých patnáct procent dotázaných žen. Obecně lze k výsledkům říci, že vzhledem ke skupině respondentů (kterou byli studenti) není nižší četnost návštěv zahraničních restaurací žádným překvapením.

Graf.č.20: Vyhodnocení četnosti návštěv restaurací, specializujících se na zahraniční kuchyně



Zdroj: Vlastní výzkum

Pokud se zaměříme na pochutiny ze zahraničních kuchyní, s nimiž se studenti osobně setkali a měli možnost je ochutnat, výsledky jsou následující (viz. tabulky číslo 6 a 7 rozdělené podle pohlaví).

Tab.č.6: Vyhodnocení jídel – muži

Název jídla	počet	%
Italská kuchyně - pizza	35	43,75%
Čínská kuchyně - čína	32	40,00%
Plody moře	23	28,75%
Italská kuchyně - těstoviny	17	21,25%
Ruská kuchyně - boršč, šči	15	18,75%
Čínská kuchyně - nudle	11	13,75%
Řecká kuchyně - gyros	11	13,75%
Mexická kuchyně - buritos	9	11,25%
Balkánská kuchyně	8	10,00%
Indická kuchyně	7	8,75%
Japonská kuchyně - sushi	7	8,75%
Slovenská kuchyně - sýry	6	7,50%
Americká kuchyně - steak	5	6,25%
Německá kuchyně	4	5,00%
Slovenská kuchyně - halušky	4	5,00%
Egyptská kuchyně	3	3,75%
Austrálie - klokan	2	2,50%
Turecká kuchyně - chléb	2	2,50%
Britská kuchyně	2	2,50%
Thajská kuchyně - nudle	2	2,50%
Tuniská kuchyně	1	1,25%
Švédská kuchyně	1	1,25%

Zdroj: Vlastní výzkum

Tab.č.7: Vyhodnocení jídel - ženy

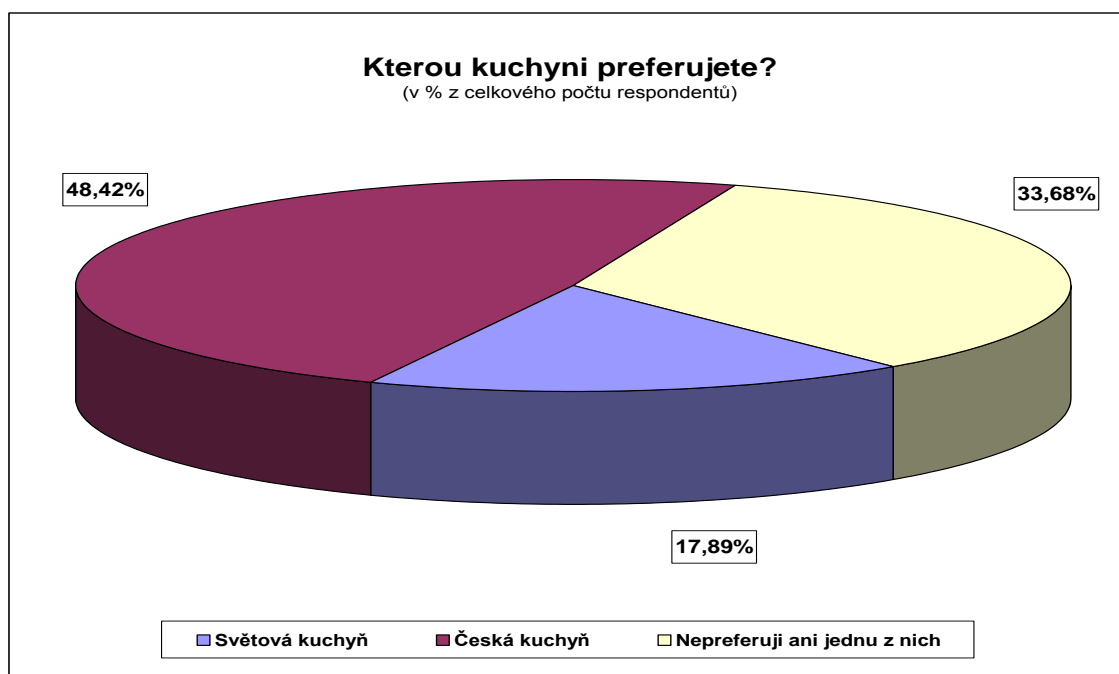
Název jídla	počet	%
Čínská kuchyně - čína	78	70,91%
Italská kuchyně - těstoviny	49	44,55%
Italská kuchyně - pizza	46	41,82%
Plody moře	39	35,45%
Japonská kuchyně - sushi	18	16,36%
Řecká kuchyně	14	12,73%
Slovenská kuchyně - halušky	13	11,82%
Mexická kuchyně	11	10,00%
Ruská kuchyně - Boršč, šči	11	10,00%
Chorvatská kuchyně	7	6,36%
Španělská kuchyně	6	5,45%
Britská kuchyně	6	5,45%
Německá kuchyně - ein topf	6	5,45%
Francouzská kuchyně	5	4,55%
Maďarská kuchyně - guláš	5	4,55%
Rumunská kuch. - musaca	4	3,64%
Turecká kuchyně - kebab	3	2,73%
Arabská kuchyně - falafel	3	2,73%
Brazilská kuchyně	3	2,73%
Indická kuchyně	3	2,73%
Švýcarská kuchyně - fondue	1	0,91%
Turecká kuchyně	1	0,91%

Zdroj: Vlastní výzkum

Jak je z tabulek patrné, nejčastěji zmiňovanými kuchyněmi jsou čínská a italská. Jako jediné získaly mezi respondenty více než padesátiprocentní zastoupení v obou skupinách. Mezi muži konzumovalo tradiční pokrm italské kuchyně 65% respondentů (necelých 44% pizzu a 21% těstoviny), druhou nejčastěji konzumovanou kuchyní se mezi muži stala čínská kuchyně s více než 53% zastoupením. Stejná situace je také mezi ženami, kde také nejvíce bodovala italská kuchyně (45% napsalo těstoviny a 42% pizzu). Také mezi ženami se na druhé místo dostala čínská kuchyně s více než 70%. Dalšími kuchyněmi, jejichž pokrmy muži ochutnali patřily následující: Plody moře (29%), ruská kuchyně (19%), řecká kuchyně (14%), slovenská kuchyně (12,5%), mexická kuchyně (11%) a balkánská kuchyně (10%). Mezi ostatními zmiňovanými kuchyněmi, které muži jmenovali ale jejich zastoupení bylo menší než deset procent byly kuchyně: indická, japonská, americká, německá, egyptská, australská, turecká, britská, thajská,

tuniská a švédská. Mezi ženami větší než desetiprocentní zastoupení získaly následující kuchyně: Plody moře (35%), japonská kuchyně (16%), řecká kuchyně (13%), slovenská kuchyně (12%), mexická kuchyně (10%) a ruská kuchyně (10%). Ostatními, ženami zmiňovanými pokrmy a kuchyněmi, jsou následující: chorvatská, španělská, britská, německá, francouzská, maďarská, turecká, arabská, brazilská, indická a švýcarská. Závěrem lze konstatovat, že většina respondentů se již s tradičními jídly setkala, většinou u nás (proto je tak vysoké zastoupení italské a čínské kuchyně) a nebo díky cestovnímu ruchu v zahraničí. Mezi respondenty zmiňovanými kuchyněmi jsou tak silně zastoupeny zejména kuchyně turisticky zajímavých destinací, jako je např. egypt, tunis, turecko nebo chorvatsko. Naopak relativně málo jsou zastoupeny nám blízké národní pokrmy, jako jsou např. kuchyně slovenské, německé nebo maďarské. Muži mezi tradičními jídly a kuchyněmi jmenovali průměrně 2,5 položek zatímco průměr jmenovaných položek mezi ženami je vyšší než 3. Lze tedy konstatovat, že ženy si vzpomněly na více jídel a kuchyní než muži. Kterým faktorem je tato skutečnost ovlivněna lze jen těžko spekulovat.

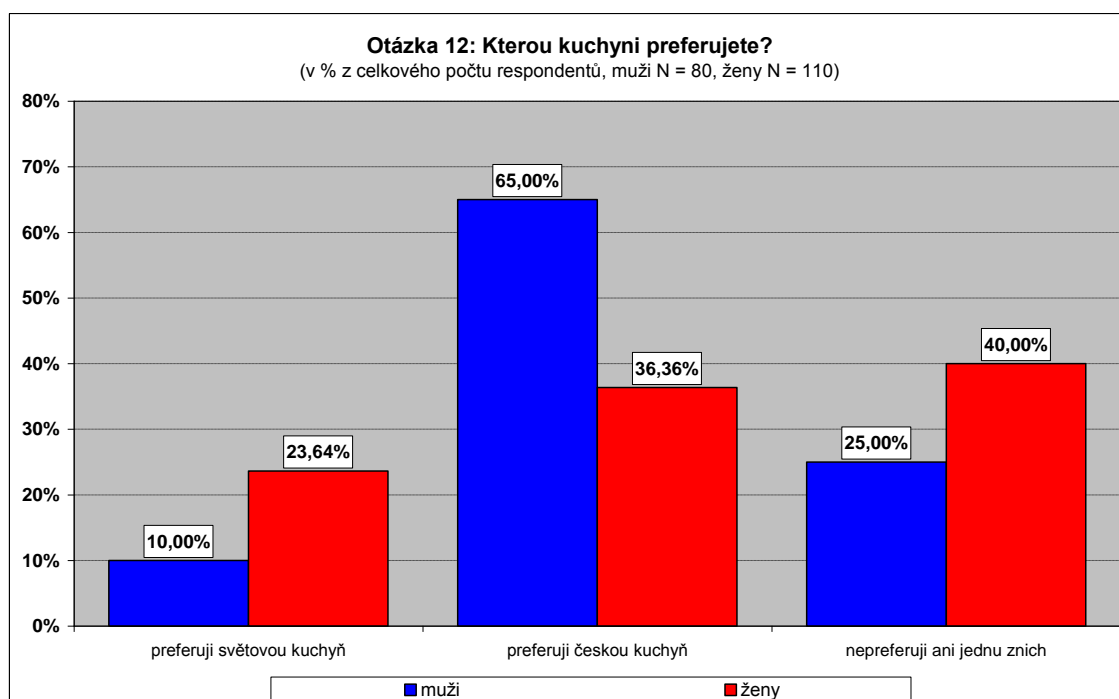
Graf č. 21: Vyhodnocení otázky zaměřené na oblíbenost kuchyní mezi respondenty



Zdroj: Vlastní výzkum

Jak je vidět na grafu č. 21, nejčastěji preferovanou kuchyní je naše česká, kterou preferuje více než 48% respondentů. Zahraniční, jinou než českou kuchyň, preferuje necelých 18% všech dotázaných a zbytek respondentů (tedy 34%) neupřednostňuje ani naši ani jinou zahraniční. Pokud se podíváme na zastoupení odpovědí u této otázky podle pohlaví (viz graf číslo 22), je patrné, že největšími zastánci české kuchyně jsou hlavně muži, kteří ji preferují v 65% případů, zatímco světovou upřednostňuje pouze 10% z nich. Lhostejných bylo mezi muži 25% dotázaných. Poněkud jiná situace je mezi ženami, kde se počet nezaujatých blíží 40% žen. Českou kuchyni preferuje 36% žen a světovou, jinou než českou pak 24%. Lze tedy říci, že mezi ženami není situace tak jednoznačná jako mezi muži, kteří jsou v naprosté většině příznivci české kuchyně.

Graf č.22: Vyhodnocení otázky zaměřené na oblíbenost kuchyní mezi respondenty

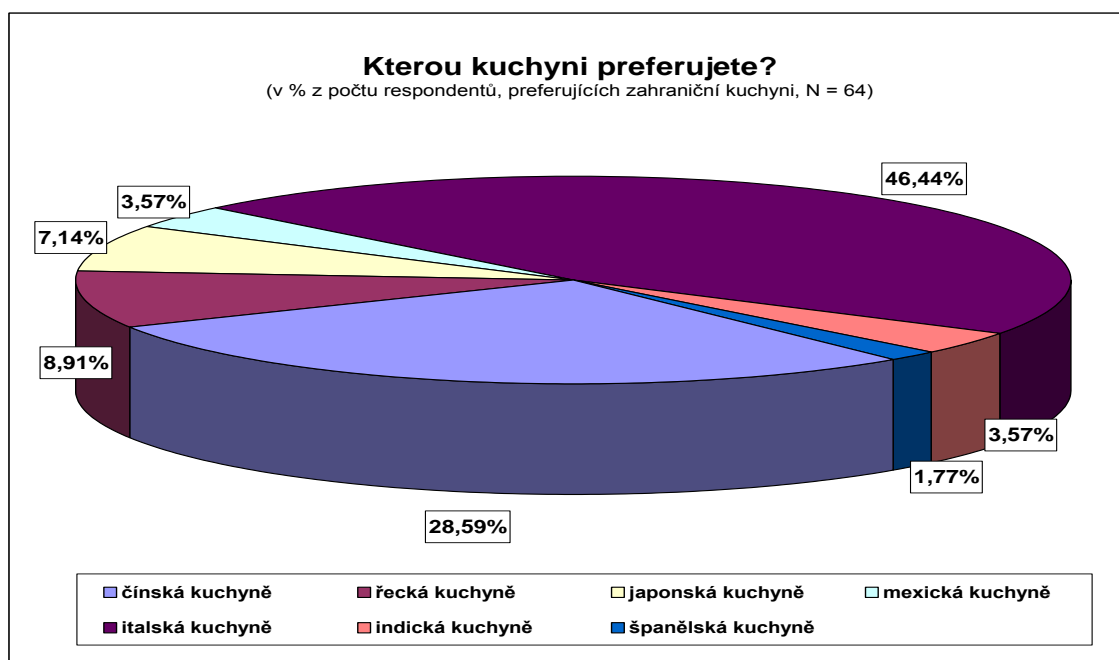


Zdroj: Vlastní výzkum

Respondentům, preferujícím jinou než českou kuchyň, byla následně položena otázka, týkající se jimi preferované kuchyně. Její vyhodnocení je vidět na grafu číslo 23 a zcela

jednoznačně mu dominuje italská kuchyně, kterou označilo více než 46% respondentů. Na druhém místě se umístila čínská kuchyně se ziskem necelých 29% následována dalšími zahraničními kuchyněmi v tomto pořadí: řecká kuchyně (necelých 9%), japonská kuchyně (7%), mexická kuchyně (3,5%), indická kuchyně (3,5%) a kuchyně španělská (necelá 2%). Mimo jiné lze tyto výsledky zřejmě připsat četnosti italských a čínských restaurací, které u nás patří mezi ty s nejpočetnějším zastoupením.

Graf č.23: Vyhodnocení otázky zaměřené na preference zahraničních kuchyní

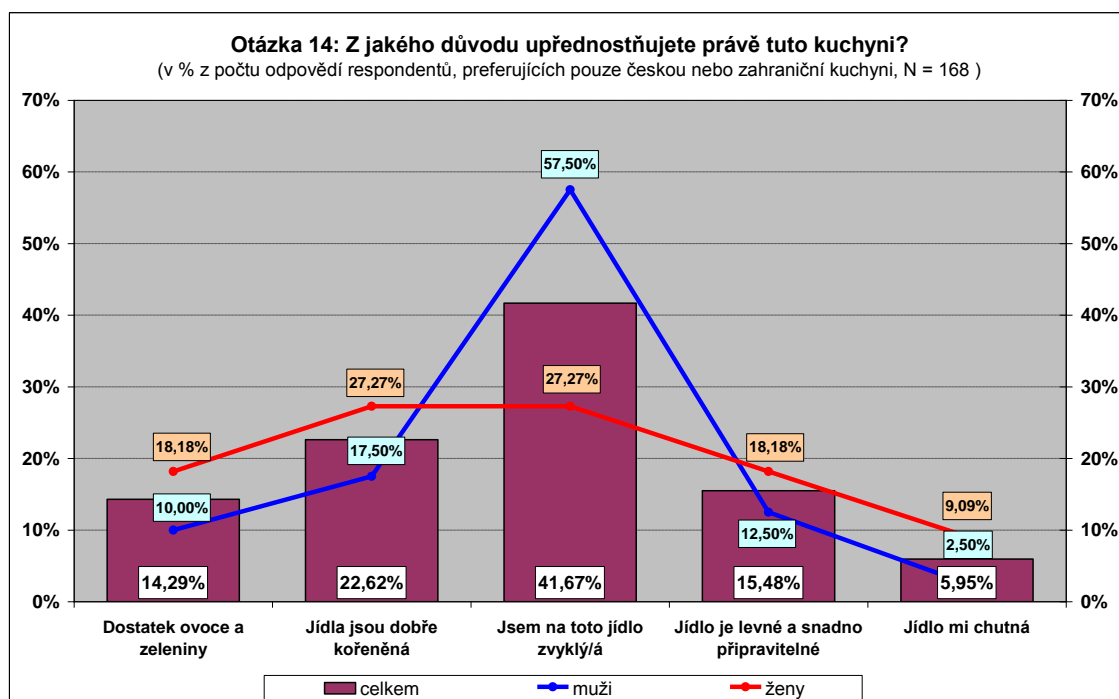


Zdroj: Vlastní výzkum

Další cílem výzkumu byla identifikace hlavních důvodů, vedoucích respondenty k preferenci právě té či oné kuchyně. Vyhodnocení této otázky je uvedené v grafu číslo 24 a opět odpovídali pouze respondenti preferující buď českou nebo zahraniční kuchyň. Jak je z grafu patrné, většina respondentů se k jimi zvolené kuchyni přiklání zejména proto, že jsou na toto jídlo zvyklí (odpovídalo takto necelých 42% všech respondentů a tato odpověď byla silně zastoupena zejména mezi muži, kteří ji označili ve více než 57% případů). Význam chuti a koření v pochutině zohlednilo necelých 29% respondentů, pro 16% je důležitý aspekt ceny a jednoduchosti přípravy jídla. Ostatní

odpovědi se podílely méně než 15% a lze tedy říci, že například dostatek ovoce a zeleniny pro respondenty příliš důležitý není.

Graf č.24: Vyhodnocení otázky zaměřené na hlavní důvody volby kuchyně



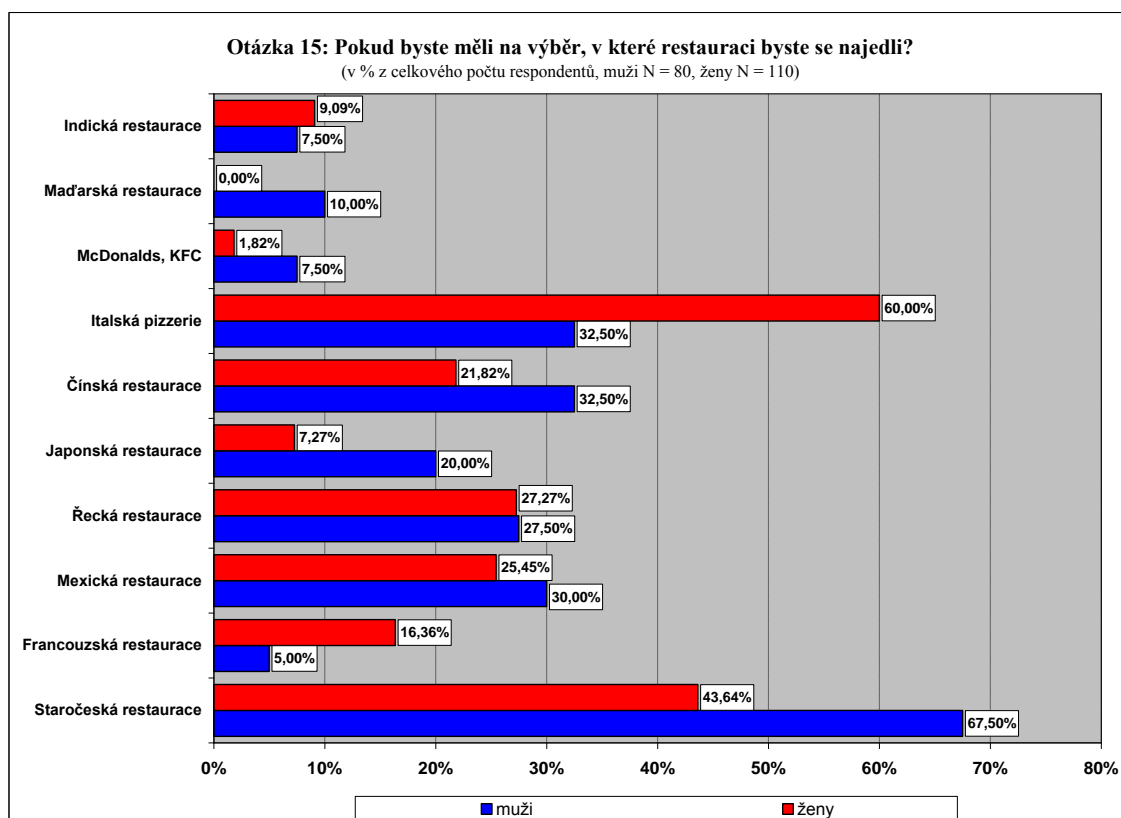
Zdroj: Vlastní výzkum

Další dvě otázky byly zaměřeny na návštěvnost restaurací. Cílem první z nich bylo zjistit, v které restauraci by se respondenti rádi najedli, kdyby měli tu možnost (viz graf číslo 25) a cílem druhé bylo zjistit, kterou restauraci pak nejčastěji skutečně navštěvují. Lze totiž předpokládat, že zatímco přání respondentů mohou být velice rozmanitá (bylo jim proto umožněno zvolit i několik zahraničních restaurací), realita bývá poněkud jiná.

Z vyhodnocení patnácté otázky vyplývá, že mezi muži a ženami existují rozdíly. Zatímco mezi ženami jednoznačně zvítězila italská pizzerie, kterou by rádo navštívilo 60% respondentek, muži by bez rozmýšlení zvolili staročeskou restauraci (téměř 68%). Česká restaurace se dobře umístila i mezi ženami a navštívilo by ji více než 43% dotázaných žen, na třetím místě skončila řecká restaurace s necelými 28% hlasů. Mezi

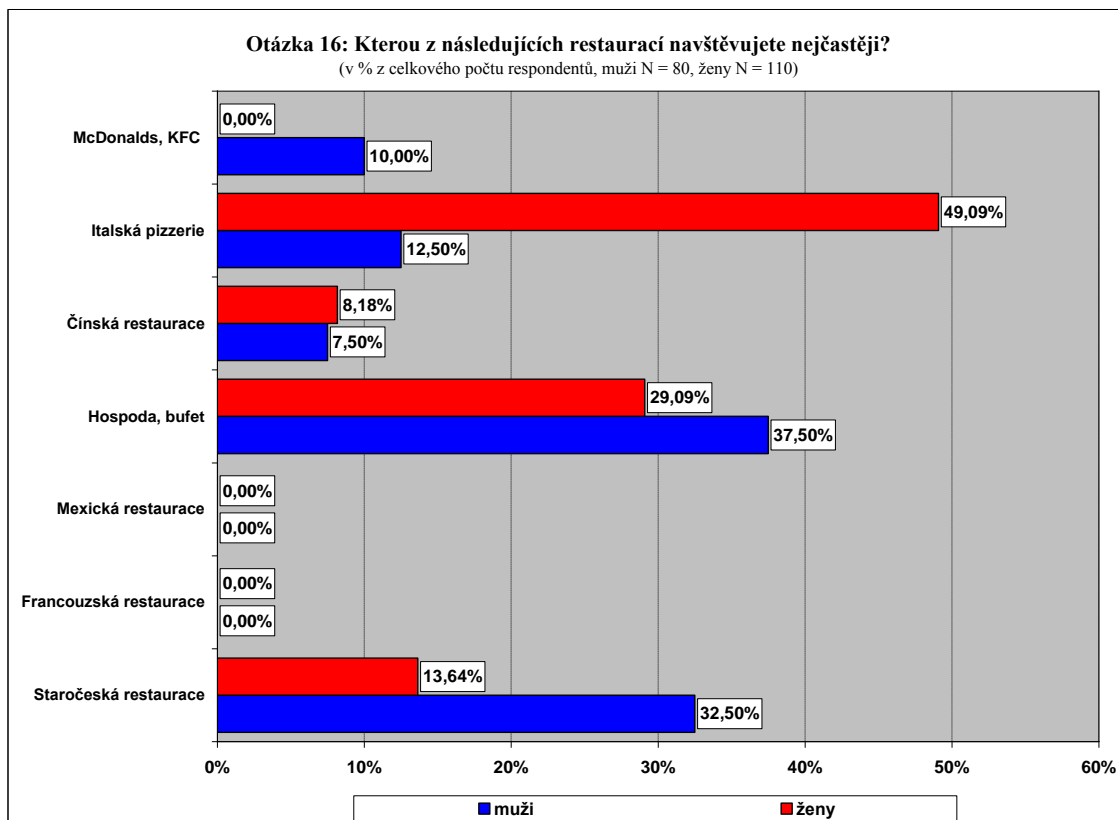
muži bylo kromě jistého prvního místa pořadí velice vyrovnané a na dalších místech se umístily čínská restaurace (32,5% hlasů), italská pizzerie (32,5% hlasů), mexická restaurace (30% hlasů), řecká restaurace (27,5%) a následně restaurace japonská s 20% mužských hlasů. Ostatní typy restaurací muži volili v méně než deseti procentech případů a kuchyně jako maďarská, indická nebo francouzská pro ně nejsou přílišným lákadlem. Námi dříve zmiňované provozovny rychlého občerstvení KFC a Macdonald's by muži navštívili pouze v 7,5% případů. Ještě hůře si tato možnost vedla u žen, které by do KFC nebo McDonald's zašly pouze v necelých 2% případů (hůře si u žen vedla jen maďarská restaurace, kterou by nenavštívila ani jedna žena). Mezi ženami bylo, kromě jasného prvního místa pro italskou a druhého pro českou kuchyni, pořadí následující: řecká restaurace (27,5%), mexická restaurace (25,5%), čínská restaurace (22%), francouzská restaurace (16,5%), indická restaurace (9%) a japonská (7,5%).

Graf č.25: Vyhodnocení otázky zaměřené na preference respondentů při návštěvě restaurací



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č.26: Vyhodnocení otázky zaměřené na četnost návštěv jednotlivých restaurací



Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu číslo 26, přibližujícím četnost návštěv jednotlivých restaurací jsou opět patrné významné rozdíly mezi muži a ženami. Ženy nejčastěji navštěvují italskou pizzerii, která získala i nejvíce preferenčních hlasů v předchozí otázce. Tuto možnost volilo 49% žen a pizzeria se tak umístila na prvním místě. Lze z toho vyvodit závěr, že právě proto je největší počet respondentů seznámen s italskou kuchyní (jak vyplývá z otázky číslo 11). Snadná dostupnost pizzerií je tedy významným faktorem ovlivňujícím znalost pokrmů této zahraniční kuchyně. Na druhém místě se mezi ženami umístila hospoda nebo bufet, který je nejčastěji navštěvován 29% dotázaných žen. Jako třetí se umístila staročeská restaurace s necelými 14% hlasů a dále pak čínská restaurace s 8%. Mezi muži se nejčastěji navštěvovanou restaurací stala klasická hospoda nebo bufet s více než 37% a na druhém místě pak staročeská restaurace s 32,5%. Opět se zde projevuje preference české kuchyně, kterou muži upřednostňovali již v předchozích

otázkách (např. otázka číslo 12). Zcela logickým závěrem je nulový zisk francouzské a mexické restaurace, které sice mezi respondenty jsou oblíbené (např. mexickou restauraci by dle otázky číslo 15 rádo navštívilo 28% všech respondentů), ale jídlo v nich nepatří mezi nejlevnější a současně jejich výskyt není tak častý jako třeba u české nebo italské restaurace. Zajímavá je i skutečnost, že do provozoven rychlého občerstvení (jako je McDonald's nebo KFC) chodí nejčastěji pouze muži (konkrétně pak v 10% případů), zatímco ženy dávají jednoznačně přednost posezení v jiném typu restauračního zařízení.

Předposlední otázka dotazníku byla zaměřena na hlavní důvody, proč respondenti navštěvují právě tu restauraci, kterou navštěvují. Cílem bylo posoudit, zdali je k tomu vedou sociální, ekonomické nebo jiné důvody spojené se stravou či dostupností. Současně byla respondentům dána možnost vyjádření, jak je pro ně tento aspekt důležitý. Tento fakt byl následně zařazen do vyhodnocení a proto byl pro účely bakalářské práce vytvořen tzv. koeficient významnosti konkrétního faktoru. Koeficient byl vypočten jako poměr násobku počtu odpovědí u jednotlivého kritéria s průměrným bodovým ziskem daného kritéria ve skupině a počtu respondentů v konkrétní skupině. Hodnoty tohoto koeficientu jsou přiblíženy v tabulce číslo 8 a je z nich patrné, že nejčastějším důvodem pro volbu restaurace se stalo jídlo. Tato odpověď byla mezi muži i ženami označována nejčastěji a zároveň získala nejvyšší průměrný bodový zisk 2,01. Zajímavé ale jsou další výsledky, poukazující na rozdíly mezi muži a ženami. Například pořadí faktorů mezi muži bylo následující (od nejčastěji voleného k nejméně častému): dostupnost restaurace, přijatelná cena, chutné jídlo, příjemné prostředí, profesionální obsluha, zdravé a dobře stravitelné jídlo). Mezi ženami se faktory objevují ve zcela odlišné posloupnosti: chutné jídlo, příjemné prostředí, přijatelná cena, snadná dostupnost restaurace, zdravé a dobře stravitelné jídlo, obsluha. Současně ženy jednotlivým faktorům přiřazují větší důležitost než muži a proto volba žen celkové výsledky ovlivnila více než volba mužské části dotázaných. Celkové výsledky jsou pak následující: chutné jídlo, dostupnost restaurace, přijatelná cena, příjemné prostředí, profesionální obsluha a až jako poslední zdravé a dobře stravitelné jídlo.

Tab.č.8: Vyhodnocení otázky zaměřené na hlavní důvody volby restaurace

Z jakého důvodu navštěvujete právě tuto restauraci?	muži	ženy	celkem
Velice chutné jídlo (dobře kořeněné a ochucené)	1,378	1,573	1,502
Rychlá a profesionální obsluha (personál)	0,688	0,715	0,701
Příjemné prostředí	0,930	1,461	1,225
Přijatelná cena	1,015	1,149	1,093
Snadná dostupnost restaurace	1,263	0,928	1,059
Zdravé a dobře stravitelné jídlo	0,488	0,738	0,629

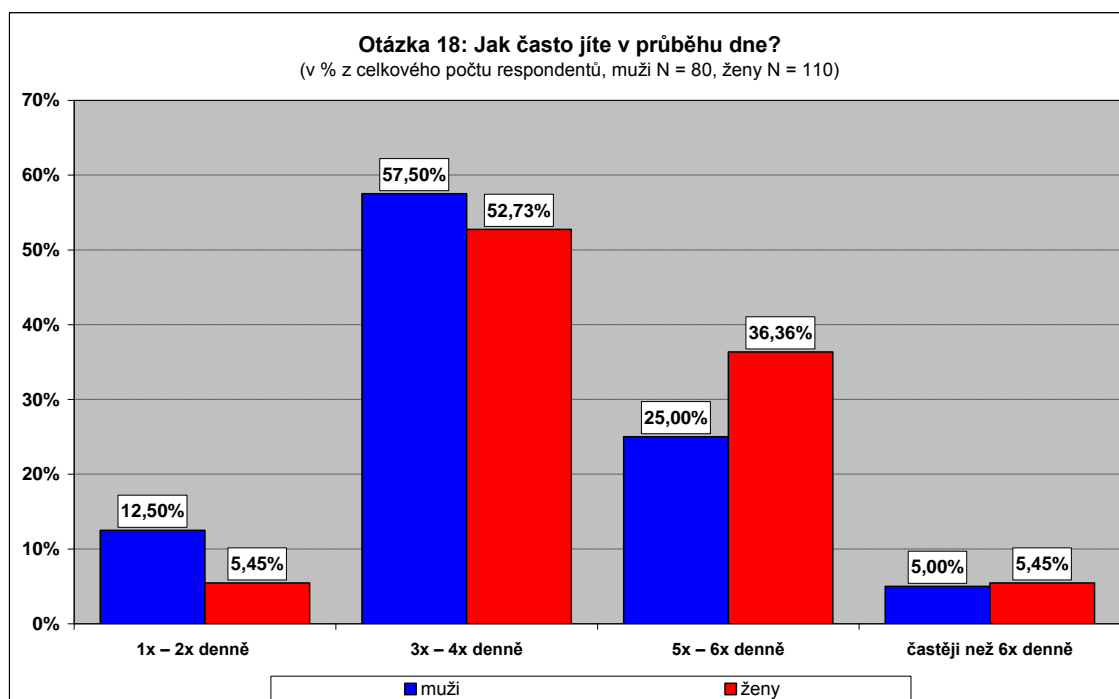
Zdroj: Vlastní výzkum

Jak je vidět v tabulce, váha jednotlivých faktorů výsledky dále ovlivnila a upřesnila tak jejich možnou interpretaci. Jako nejdůležitější se tedy mezi respondenty jeví chuťový aspekt (koeficient roven 1,5), následován příjemným prostředím (koeficient je roven 1,23), přijatelnou cenou (1,09), snadnou dostupností restaurace (koeficient je roven 1,06), kvalitou obsluhy (0,7) a zdravým a dobře stravitelným jídlom (0,63). Jak již bylo zmíněno výše a je zřetelné v tabulce číslo 8, odlišné výsledky jsou u obou skupin. Obecně lze tedy říci, že muži dávají přednost ekonomickým faktorům jako jsou například dostupnost restaurace či přijatelná cena. Naopak ženy při volbě restaurace více preferují sociální aspekty, např. příjemné prostředí. Lze též jednoznačně říci, že velice důležitá je chuť daného jídla, která do restaurace přitáhne zcela nejvíce potenciálních konzumentů. Naopak stravitelnost jídla a jeho vliv na zdraví je zcela nevýznamný a při rozhodování respondentů o volbě restaurace nehraje příliš velkou roli.

Jak je vidět na grafu číslo 27, odpovědi u poslední otázky byly v obou skupinách respondentů dosti podobné. Největší procento dotázaných se stravuje přibližně třikrát až čtyřikrát denně (tuto možnost označilo necelých 55% respondentů, mezi muži bylo zastoupení více než 57%, mezi ženami pak necelých 53%). Druhou nejčastěji zmiňovanou frekvencí jídel v průběhu dne byla možnost pětkrát až šestkrát denně, kterou volilo 31,5% respondentů (zastoupení mezi muži bylo 25% a mezi ženami 36,5%). Vhodnější je častější stravování po menších porcích a lze tedy říci, že rozložení příjmu potravy mezi více porcí je lepší a častěji se takto stravují ženy než muži. Naopak nevyhovující se jeví méně častá konzumace potravy než třikrát denně (tuto možnost

označilo 8,5% respondentů (konkrétně pak 12,5% mužů a 5,5% žen). Jejich stravování je tedy nevhodné a lze jim než doporučit změnu stravovacího režimu v průběhu dne.

Tab.č.27: Vyhodnocení otázky zaměřené na frekvenci příjmu potravy v průběhu dne



Zdroj: Vlastní výzkum

Poslední možnost vyjádření k tématu dostali respondenti u závěrečné otázky, která byla výčtová a měla zohlednit jídla zahraničních kuchyní, která respondenti znají. Zatímco podobná otázka číslo 11 byla soustředěna na jídla, která respondenti skutečně jedli, tato otázka byla pouze informativního faktoru, která jídla jsou známá a která nikoli. Průměrný počet jídel, zmiňovaných muži byl 2,5 a nejčastěji byla připomínána čínská a italská kuchyně (ve více než 62% případů čínská a v 52% případů italská). Mezi ženami byla situace podobná, jen průměrný počet uvedených jídel byl vyšší (konkrétně pak přibližně 4,6 jídla na jednu respondentku). Nejčastější byla opět zmiňována kuchyně italská 83%, japonská 63%, čínská 58%, francouzská – plody moře 55%, řecká s více než 48% a mexická s přibližně 35%. Lze tedy říci, že ženy jsou i v této oblasti informovanější než muži a v tradičních jídlech se orientují.

4 DISKUSE

Dotazníky, které jsem pro studenty JČU připravila byly rozděleny podle tematického zaměření otázek. Celkový počet rozdaných dotazníků mezi respondenty byl 250, ale vzhledem k návratnosti kolem 76% jich bylo následně vyhodnoceno pouze 190.

První skupina otázek byla zaměřena na rychlé občerstvení. Hned z první otázky výzkumu vyplynulo, že nejvíce respondentů navštěvuje provozovny rychlého občerstvení nepravidelně, méně než jedenkrát měsíčně. Zajímavé je, že necelých 36% respondentů nenavštěvuje provozovny rychlého občerstvení vůbec. Nejvýznamnějším faktorem, ovlivňujícím respondenty při volbě restaurace je snadná dostupnost těchto provozoven a rychlost nabízeného občerstvení. Jako nejčastěji konzumované jídlo v těchto provozovnách byl označován hamburger, který se umístil na prvním místě u mužů (36% respondentů) a na druhém mezi ženami (více než 30% respondentů). Na druhém se, díky vysokému procentnímu zisku mezi ženami, umístily hranolky a třetí cheesburger s necelými 30% hlasů.

nejlépe umístilo kuřecí maso se 73%, dále pak hovězí a vepřové s 13%).

U otázky zaměřené na biopotraviny byly zjištěny zajímavé skutečnosti. Jako příklad lze uvést četnost záporných postojů mezi muži. Ti ve více než 20% případech o problematiku vůbec nejeví zájem, nevědí co je a není bio a nebo se s bio potravinami v obchodě ještě nesetkali. Naopak respondentky se s biopotravinami setkaly ve 100% případech. Otázka zaměřená na informovanost, poukázala na dobrou orientaci respondentů v problematice onemocnění spojených s výživou. O něco lépe se orientovaly ženy, ačkoli tento rozdíl nebyl nijak významný.

Další skupina otázek, týkající se způsobu stravování, byla orientována na četnost konzumace různých druhů potravin. Mezi postoji k masu a masným výrobkům se u mužů nejčastěji objevovala skutečnost, že jedí všechny druhy masa a žádný neupřednostňují (tuto odpověď preferovalo více než 57% respondentů). Ženy spíše preferovaly jeden konkrétní druh masa (tuto možnost volilo 40% žen). Nejoblíbenějším

je kuřecí maso, které upřednostňuje přes 75% žen, preferujících určitý druh masa (mezi muži, volícími tuto variantu, se také

Více než 50% mužů konzumuje uzeniny častěji než třikrát týdně, což rozhodně nelze označit za příklad zdravého stravování. Celých 22,5% mužů dokonce uzeniny konzumuje denně. Ženy konzumují uzeniny s mírou, nejčastěji pouze výjimečně (tuto možnost označilo více než 41% žen) a nebo jedenkrát až třikrát týdně (tuto možnost volilo přibližně 35% žen).

U bílého pečiva lze říci, že muži (konkrétně pak více než 67% z nich) konzumují bílé pečivo velice často a pravidelně, což opět není příliš zdravé. Naopak nejvíce žen označilo četnost konzumace jedenkrát až třikrát týdně (40%), následně pak možnost „častěji než třikrát týdně“ (tuto možnost volilo 25,5% žen) a výjimečně (tuto možnost označilo 14,5% žen). Každodenně si bílé pečivo dopřeje přibližně 14,5% žen a nikdy je nekonzumuje více než 5% zúčastněných respondentek. Opět tedy lze konstatovat, že i ve vztahu k bílému pečivu se zdravěji stravují ženy.

Co se týče otázky mléka a mléčných výrobků, muži i ženy uvedli shodně konzumaci častější než třikrát týdně (každodenně 25% mužů a 42% žen, častěji než třikrát týdně pak více než 37% mužů a 29% žen). Zbytek respondentů se přiklonil ke konzumaci v intervalu jedenkrát až třikrát týdně (27% mužů a 30% žen). Konzumace mléka je tedy u nás celkem vysoká, v čemž lze spatřovat historické souvislosti.

Ve vztahu k tmavému pečivu se zodpovědněji chovají ženy, které jej konzumují častěji. Muži si jej dopřejí pouze výjimečně, na což poukazuje celých 40% respondentů.

Situace je stejná i u ovoce a zeleniny. Zatímco muži ji konzumují pouze výjimečně (tuto odpověď volilo 35% mužů) a nebo méně než třikrát týdně (takto reagovalo 45% mužů), ženy ve více než 72% případů konzumují ovoce a zeleninu častěji než třikrát týdně (celých 40% žen dokonce každodenně).

Sladkosti a sladké pochutiny si celých 40% mužů dopřeje častěji než třikrát týdně, ale méně než každodenně. Mezi ženami byla nejpočetnější skupina respondentek, konzumujících sladkosti jedenkrát až třikrát týdně (necelých 42%) následována skupinou oslazující si život častěji než třikrát týdně (25,5%). Je tedy vidět, že sladkostem holdují spíše muži, zatímco ženy jsou opatrnější a více dbají o svou štíhlou linii. Podobná je

situace u slazených nápojů, které muži pijí velice často. Ženy tyto nápoje konzumují výjimečně nebo je nepijí vůbec. Stejně tak konzumenty alkoholu jsou převážně muži, kteří jej nejčastěji pijí jedenkrát až třikrát týdně (45% respondentů) a nebo častěji (28% respondentů). Ženy alkoholické nápoje pijí jen výjimečně (k této možnosti se přihlásilo 61% žen). Zajímavá je též skutečnost, že v konzumaci pitné vody neexistují významné rozdíly a respondenti ji konzumují každodenně.

Jak je vidět u otázky týkající se ryb a drůbeže, nejčastěji zastoupenou odpovědí v obou skupinách byla konzumace tohoto masa jedenkrát až třikrát týdně (muži takto odpovídali v 50%, ženy ve více než 70%). Výjimečně toto maso konzumuje 18% žen a přes 27% mužů.

Otázka osmá, zaměřená na znalost respondentů o vlivu potravin na zdraví člověka, ukázala, že respondenti mají velmi dobré informace. Zcela správně odpovědělo 85% respondentů (mezi muži 77% a mezi ženami přes 90%). Procento špatných odpovědí se pohybovalo kolem 8% z celku. Lze tedy říci, že lidé jsou o problematice zdravé výživy relativně dobře informováni.

Další okruh otázek byl zaměřen na informovanost z oblasti světových kuchyní a jejich oblíbenost mezi respondenty. Naprostá většina dotazovaných studentů se domnívá, že jsou o světových kuchyních dobře informováni, ačkoli by další informace přivítali. Nejčastější odpověď u otázky četnosti návštěv restaurací byla taková, že valná většina respondentů navštěvuje zahraniční restaurace nepravidelně, méně než jedenkrát za měsíc. Mezi muži i ženami se nejvíce objevovala odpověď, že tyto restaurace navštěvují méně než čtyřikrát do roka (tuto volbu označilo 25% mužů a 38% žen). Nejčastěji zmiňovanými kuchyněmi jsou čínská a italská. Mezi muži konzumovalo tradiční pokrm italské kuchyně 65% respondentů (necelých 44% pizzu a 21% těstoviny), na druhém místě mezi muži skončila čínská kuchyně s více než 53% zastoupením. Stejná situace je mezi ženami, kde také nejvíce bodovala italská kuchyně (45% žen napsalo těstoviny a 42% pizzu). I mezi ženami se na druhé místo dostala čínská kuchyně s více než 70%.

U otázky na nejpreferovanější kuchyni respondenti nejčastěji volili naši českou kuchyni, kterou upřednostňuje více než 48% respondentů. Zahraniční kuchyni, jinou než

českou, preferuje necelých 18% všech dotázaných a zbytek respondentů (tedy 34%) neupřednostňuje ani jednu z nich. Mezi zahraničními dominuje italská kuchyně, kterou označilo více než 46% respondentů. Hlavním důvodem oblíbenosti konkrétní kuchyně byla většinou skutečnost, že jsou respondenti na toto jídlo zvyklí (odpovídalo tak necelých 42% všech respondentů a tato odpověď byla silně zastoupena zejména mezi muži, kteří ji označili ve více než 57% případů).

Další dvě otázky byly zaměřeny na návštěvnost restaurací. Cílem první z nich bylo zjistit, v které restauraci by se respondenti rádi najedli, kdyby měli tu možnost a cílem druhé bylo zjistit, kterou restauraci pak nejčastěji skutečně navštěvují. Z vyhodnocení vyplývá, že mezi muži a ženami existují velké rozdíly. Zatímco mezi ženami jednoznačně zvítězila italská pizzerie, kterou by rádo navštívilo 60% respondentek, muži by bez rozmýšlení zvolili staročeskou restauraci (získala téměř 68%). Mezi ženami se italská pizzerie dobře umístila i z pohledu pravidelnosti návštěv. Nejčastěji navštěvovanou restaurací byla pro 49% žen. Mezi muži se nejčastěji navštěvovanou restaurací stala klasická hospoda nebo bufet s více než 37% a na druhém místě pak staročeská restaurace s 33%.

Poslední otázka poukázala na rozdílné vnímání faktorů, vedoucích k návštěvě restaurace mezi muži a ženami. Zatímco pro muže jsou důležitější faktory ekonomické, jako například dostupnost restaurace nebo přijatelná cena, pro ženy hrají větší roli faktory sociální, například příjemné prostředí. Vliv jídla na zdraví se umístil jako poslední a nejméně důležitý faktor ovlivňující volbu restaurace. Bylo také zjištěno, že největší procento dotázaných se stravuje přibližně třikrát až čtyřikrát denně (tuto možnost označilo necelých 55% dotázaných).

ZÁVĚR

Cílem práce v teoretické části bylo přiblížit základní informace o výživě a jejím vlivu na zdravotní stav člověka. Současně byly zmapovány hlavní složky výživy, jejich funkce a působení na lidský organismus. Práce mimo jiné poukázala na odlišnosti v zahraničních kuchyních a popsala jejich typické suroviny. Stručně byly zmíněny problémy současného světa, kterými je na jedné straně nedostatek potravin a strádání části populace a na druhé potravinový přebytek, spojený s civilizačními onemocněními a jejich následky.

Výzkum, zaměřený na míru informací o výživě mezi studenty univerzity a jejich používání v praxi, poukázal na významné rozdíly mezi muži a ženami. Hypotéza, že se ženy stravují zdravěji než muži, byla potvrzena. Téměř ve všech posuzovaných oblastech se ženy chovaly ve vztahu k výživě zodpovědněji než muži. Další hypotéza potvrzena nebyla, protože ačkoli jsou zahraniční kuchyně známé, valná většina respondentů upřednostňuje českou kuchyni. Milovníci zahraničních kuchyní nejčastěji preferují středomořské pokrmy, což svědčí o pravdivosti poslední stanovené hypotézy. Výzkum poukázal i na další zajímavé skutečnosti, které jsou blíže uvedeny v empirické části práce. Potvrdil větší zájem o správnou výživu mezi ženami a přiblížil rozdíly v rozhodovacích procesech mezi respondenty. Zatímco ženy mnohdy při rozhodování preferují sociální faktory, muži více dbají na ekonomické vlivy.

Ačkoli bylo dotazníkové šetření podrobné a snahou bylo zjistit co největší počet důležitých informací, vzhledem k omezeným možnostem bakalářské práce a složitosti zvoleného tématu, je nutné se této problematice věnovat i v budoucnu.

SEZNAM LITERATURY

- (1) BIELER, Henry G. *Jídlo - tvůj nejlepší lék*. [s.l.] : Gallant, 1990. 141 s.
- (2) CARR, Allen. *Snadná cesta k ideální váze*. [s.l.] : EART SAVE, 2004. 155 s. ISBN 80-903085-3-8.
- (3) ČERMÁKOVÁ, J. *Tajemství světových kuchyní – Francouzská kuchyně*. 25.02.2003 Dostupné z: <http://recepty.centrum.cz/clanek.phtml?id=265>
- (4) DAŠEK, František, KULIŠ, Jiří. *Gastronomický cestopis*. [s.l.] : MERKUR, 1971. 393 s. ISBN 51-026-71-00.
- (5) DIAMOND, Harvey, DIAMOND, Marylin. *Fit pro život II*. [s.l.] : Pragma, 1994. 219 s. ISBN 80-85213-51-6.
- (6) DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. [s.l.] : KAROLINUM, 2000. 374 s. ISBN 80-7066-822-9.
- (7) GUILIANOVÁ, Mireille. *Francouzky netloustnou : Tajemství věčné štíhlosti*. [s.l.] : Ikar Praha, 2006. 278 s. ISBN 80-249-0664-3.
- (8) HEJDA, Stanislav. *Výživa a zdravotní stav člověka*. [s.l.] : Avicenum, 1987. 200 s. ISBN 735 21-08/31.
- (9) HERMANOVÁ, Ilonka. *Maďarská kuchyně*. [s.l.] : Merkur, 1989. 180 s. ISBN 51-596-89.
- (10) HIRSCH, Alan. *Řekni mi, co jíš....* [s.l.] : Ikar, 295. 295 s. ISBN 80-249-0191-9.

- (11) HORAN, Peter. *Znáš svůj cholesterol?*. [s.l.] : [s.n.], 1996. 144 s. ISBN 85936-06-2.
- (12) HUDEČKOVÁ, Helena. *Metodologie sociologického výzkumu*. [s.l.] : Česká zemědělská univerzita, 2004. 116 s. ISBN 80-213-0791-9.
- (13) JUNGBAUEROVÁ, L., VODÁKOVÁ, J. *Úvod ke zdravé výživě*. [s.l.] : Praha, 1996. 70 s.
- (14) KLÍMA, Michael Dobromil. *Nová čínská kuchyně*. 2002. vyd. [s.l.] : Grada, 2002. 122 s. ISBN 80-247-0176-6
- (15) KLÍMA, Michael Dobromil. *Nová mexická kuchyně*. [s.l.] : Grada, 2001. 200 s., 8. ISBN 80-247-9059-9.
- (16) KRŽIŽOVÁ, J. *Hypertenze – Vysoký krevní tlak*. 20.06.2004
Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/hypertenze-vysoky-krevni-tlak/>
- (17) KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. [s.l.] : Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- (18) LUTZNER, Hellmut, MILION, Helmut. *Stravování po půstu*. 1999. vyd. 1999 : Ottovo nakladatelství, 1999. 128 s. ISBN 978-80-7360-557-5
- (19) MÁLKOVÁ, Iva, KRCH, František D. *SOS nadváha : Průvodce úskalím diet a životního stylu*. [s.l.] : Portál s.r.o., 2001. 236 s. ISBN 80-7178-521-0.
- (20) MASTNÁ, B. *Nadváha a obezita*. [s.l.] : TRITON, 1999. 47 s. ISBN 80-7254-067.

- (21) PETRUSEK, Miloslav. *Velký sociologický slovník*. [s.l.] : KAROLINUM, 1996. 1627 s. ISBN 80-7184-164-1.
- (22) PEUKERTOVÁ, Drahomíra. *Francouzská kuchařka*. [s.l.] : Merkur, 1988. 245 s. ISBN 51-579-88.
- (23) PIGHINOVÁ, Gerda. *Chutně bez cholesterolu*. 2000. vyd. [s.l.] : Ikar Praha, 2000. 127 s. ISBN 80-7202-575-9.
- (24) PÖSINGEROVÁ, Maria. *Italská kuchyně*. [s.l.] : Merkur, 1981. 194 s. ISBN 51-492-84.
- (25) ROBBINS, John. *Nová výživa*. 2001th edition. [s.l.] : Pragma, 2001. 404 s. ISBN 80-7205-184-9.
- (26) STEWARD, Leighton, et al. *Krotitelé cukru*. [s.l.] : Columbus, 1999. 193 s. ISBN 80-7249-044-3.
- (27) SYROVÝ, Vít. *Tajemství výrobců potravin*. [s.l.] : Vít Syrový, 2006. 115 s. ISBN 80-903137-2-8.
- (28) ŠERÝ, Vladimír, ŠOUREK, Jiří. *Orientální kuchyně*. [s.l.] : MERKUR, 1989. 259 s. ISBN 51-692-89.
- (29) TOMSOVÁ, Lenka. *Fit po česku*. [s.l.] : HAK-HUMOR A KVALITA, 1994. 215 s. ISBN 80-900776-8-4.

- (30) VLACHOVÁ, Libuše. *Co chutná v Evropě*. [s.l.] : Avicenum, 1979. 480 s. ISBN 08-079-89.
- (31) VOSTATKOVÁ, J., JUCHELKA, K. *Zdraví pro život*. [s.l.] : Dominik Trávníček, 1991. 119 s. ISBN 80-900672-1-2.
- (32) WALKER, Norman W. *Zdraví a salát*. [s.l.] : Fin, s. r. o., 1994. 223 s. ISBN 80-85572-65-0.
- (33) YONGKANG, Li. *Tradiční čínská kuchyně*. [s.l.] : Euromedia Group, 2006. 96 s. ISBN 80-249-0689-9.
- (34) ZAHÁLKA, Jaroslav. *Balkánská kuchyně*. [s.l.] : Merkur, 1981. 245 s. ISBN 51-321-81.

PŘÍLOHY

Příloha č.1: Rady pro racionální stravu






Tabulka výživových hodnot potravin (ve 100 g jedlého podílu, není-li uvedeno jinak)






POTRAVINA (100g)	ENERGIE(kJ)	TUK(g)	CHOLESTROL(mg)
MASO VÝSEKOVÉ			
vepřová kýta	845	14,3	60
vepřový bok s. k.	1879	44,0	75
hovězí maso přední	961	17,5	74
hovězí roštěná	775	11,9	65
hovězí svíčková	623	7,4	65
uzená krkovic	1831	40,4	100
DRŮBEŽ A ZVĚŘINA			
kuře	518	4,0	75
kachna	1614	37,2	75
králík	681	9,2	65
RYBY			
kapr	524	6,1	70
pstruh	503	4,6	55
filé	294	0,6	50
makrela uzená	1060	17,7	70
tuňák v oleji	772	11,6	42
UZENINY A MASNÉ VÝROBKY			
játrová paštika	1800	41,8	169
párky	1214	25,1	85
salám lovecký	1890	37,2	85
špekáčky	1360	30,3	75
sekaná pečeně	1107	18,8	65
šunka	641	7,7	65
tlačenka světlá	1262	27,1	90

TUKY A OLEJE			
máslo	3073	81,0	240
pomazánkové máslo	1485	35,0	95
sádlo	3751	99,5	94
Rama	2800	75,0	0
Flora	2600	70,0	0
olej olivový	3750	99,4	0
olej slunečnicový	3756	99,6	0
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY			
mléko 2% t.v.s.	208	2,0	14
smetana ke šlehání 33% t.v.s.	1326	32,8	105
jogurt nízkotučný 1% t.v.s.	159	1,0	4
jogurt bílý	377	4,2	10
kefírové mléko 2% t.v.s.	197	2,0	5
sýr eidamský 30% t.v.s.	1102	15,1	80
sýr tavený 65% t.v.s.	1190	26,0	90
tvaroh měkký tučný	771	13,5	13
tvaroh tvrdý	538	0,9	11
VEJCE			
1 kus	335	5,9	230
OSTATNÍ			
oříšky arašídý	2512	44,2	0
čočka	1436	1,2	0
těstoviny třívaječné	1490	2,3	30
rýže	1444	0,4	0
kmínový chléb	1022	1,3	0
rohlík,houska	1231	3,6	0
brambory rané	297	0,2	0
hranolky zmrazené	310	1,0	0

POTRAVINA (100g)	ENERGIE(kJ)	TUK(g)	CHOLESTEROL(mg)	SACHARIDY(g)
mléč. čokoláda	2291	31,8	74	57,0
bábovka	1645	22,5	4	44,3
tatranka	2175	32,5	4	53,0

POTRAVINA (100g)	ENERGIE(kJ)	SACHARIDY(g)	VIT. C(mg)	VLÁKNINA(g)
jablka	255	14,4	4,8	0,8
hrušky	276	15,8	2,8	1,3
jahody	181	8,8	61,8	1,2
melouny	151	8,4	22	0,3
banány	398	23,0	9,9	0,4
pomeranče	197	11,7	51,3	0,6
mrkev	188	9,7	4,9	0,7
paprika	121	5,2	161,5	0,4
rajčata	103	4,6	22,4	0,5

Druh potraviny					
zdravé potraviny	snížit spotřebu všech tuků	mořské i sladkovodní grilované, vařené (bez kůže)	kuře a krůta (bez kůže a vnitřností) králík, telecí, sójové	nízkotučné jogurty, tvaroh, mléko, podmásli, sýry do 20% tuku v sušině	vaječné bílky
potraviny s omezením	rostlinné oleje	smažené a uzené ryby	libové hovězí a vepřové, skopové, libová šunka a drůbeží uzeniny	polotučné mléko a sýry, tavené sýry do 40% tuku v sušině	1-3 celá vejce na přípravu pokrmů/týden
nezdravé potraviny	máslo, sádlo, slanina, kokosový olej, ztužené tuky	rybí vnitřnosti, krabi, krevety, ryby v majonéze	tuč. masa, husa, vnitřnosti, uzené a mleté maso, paštiky, konzervy, hamburgery	plnotučné mléko, smetana, tvaroh, šlehačka, smet. jogurty, sýry nad 40% tuku, zmrzl.	vaječné žloutky, majonéza

Druh potraviny					
zdravé potraviny	čerstvá, mražená, sušená, vařené brambory, luštěniny	těstoviny nízkovaječné, vločky, müsli, rýže	pečivo z tmavé mouky, celozrnné	želé, sorbet, ovocná vodová zmrzlina, puding z odstředěného mléka	minerálky, čaje, stolní voda, káva
potraviny s omezením	konzervované v cukerném nálevu, kandované ovoce	tvářohové a bramborové knedlíky	pečivo a moučníky z rostlinných tuků	sušenky, tyčinky a čajové pečivo s nízkým obsahem tuku	nízkokalorické nápoje, omezeně alkohol (lehká přírodní vína)
nezdravé potraviny	smažená zelenina, bramborák, saláty s majonézou, zelenina na másle a smetaně	vaječné nudle a těstoviny, zavářky, knedlíky	cukrovinky, tučné a bílé pečivo, moučníky, koláče, koblihy, máslové výrobky, loupáčky	dezerty s máslové nádivkou, pudinky z tučného mléka, zmrzliny, čokoláda, dorty	sladké nápoje a limonády, alkohol ve větším množství (destiláty, pivo)

Upraveno a vybráno z publikace PERLÍN, C. a kol.: Potravinové tabulky, část druhá: Chemické složení a energetický obsah poživatin v hodnotách “jak snědono”. Společnost pro výživu ve spolupráci s Ministerstvem zemědělství ČR, Praha, 1993, 66 s.

Dostupné na: <http://www.simvacard.cz/simva7.html>

Příloha č.2: Souhrn doporučení pro výživu a stravování v ČR:

1. Jíst pestrou stravu

Pouze rozmanitá strava je plnohodnotná a zaručuje dostatečný přívod základních živin, vitamínů a minerálních látek. Rizikem jednostranné stravy může být i hromadění nežádoucích látek z potravy v těle.

2. Udržovat si vhodnou tělesnou hmotnost

Nadváha je rizikovým faktorem pro řadu závažných onemocnění. Základním předpokladem pro udržení stálé tělesné hmotnosti je rovnováha mezi příjmem energie a potravou a jejím výdejem přiměřenou tělesnou aktivitou.

3. Méně tuku a tučných potravin

Omezte spotřebu všech tuků. Živočišné tuky nahradit tuky rostlinnými. Dávejte přednost bílému masu drůbeže, králíků a rybám. Omezte spotřebu vajec.

4. Více ovoce, zeleniny a potravin z obilovin

Jsou nezbytné jako zdroj vitamínů, minerálů a vlákniny. Zvyšte příjem celozrnných výrobků a luštěnin.

5. Omezit spotřebu cukru

Zvýšená spotřeba cukru nás ohrožuje vznikem zubního kazu a nadváhy. Vyhněte se zejména kombinaci cukru a tuku, jak je tomu v cukrářských výrobcích.

6. Snížit příjem kuchyňské soli

Nejde jen o přisolování, ale také o skrytý příjem soli v uzeninách, sýrech, pekařských výrobcích, kořenících směsích a konzervách. Pozor na slané pečivo, crackery, oříšky a chipsy.

7. Dostatečný příjem tekutin / omezení alkoholických nápojů

Pro dospělého člověka je vhodný příjem asi 2 litrů tekutin denně. Přednost dávejte kvalitním vodě, minerálkám, ovocným a zeleninovým šťávám před slazenými limonádami. Dlouhodobé nadměrné požívání alkoholu může mít za následek řadu závažných onemocnění. (Uvod ke zdravé výživě str 65)

Příloha č.3: Příprava pokrmu

Zabraňte neviditelným ztrátám potravin

Ztráty na biologické hodnotě surovin vznikají při nejrůznějších úpravách. Již při mechanickém opracování surovin vznikají ztráty, který je třeba co nejvíce snížit, aby další zpracování surovin neovlivnilo biologickou hodnotu připravovaného pokrmu. Největší ztráty jsou při vlastní tepelné přípravě, okysličováním a vyluhováním. Všechny živiny rozpustné ve vodě trpí, zejména pak skupina vitamínů, jako vitamín C a vitamíny skupiny B, některé minerální látky, rozpustné bílkoviny a tuky. Zahřívání působí rovněž na všechny živiny. Nejcitlivější jsou vitamíny C, B1, bílkoviny a tuky (**s.10 Balk.kuch.**)

Šest účelných zásad přípravy pokrmů

1. Při čištění a mechanické úpravě surovin zbytečně nezahazujeme výživové části. Potraviny by jsme měly omývat vcelku, rychle a krátce pod tekoucí vodou. Zvláště opatrní musíme být tam, kde se mohou vyluhovat vedle živin ještě některé látky chuťové, jako u masa, zeleniny, brambor atd.
2. Nezahříváme žádný pokrm déle, než je nezbytně nutné pro jeho přípravu. Pokrmy podáváme, pokud je to možné vždy čerstvé, hned po dohotovení, není-li to možné, necháme raději pokrm vychladnout a před podáním jej znovu ohřejeme.
3. K přípravě pokrmů používáme vždy nádoby z nerez, skla, porcelánu, hliníku nebo smaltované, které však nesmí být oprýskané. Vaříme v nádobí přiměřené velikosti tak, aby nádoba byla co nejvíc plná a přikrytá. S pokrmy zbytečně nemícháme, ale uvedeme rychle do varu. Var nemá být příliš silný.
4. Zeleninu a ovoce podáváme nejraději syrové.
5. Pokrmy připravujeme vždy čerstvé a v potřebném množství, abychom je nemuseli následně ohřívat.
6. Při přípravě pokrmů je hned za hodnotou biologickou hodnota smyslová, kterou zařadili lékaři. A jistě správně, neboť smyslová hodnota slouží k dobrému využití stravy v těle. Vzhled má být vždy příjemný, lahodit barevně oku, s chuťovými a vonnými látkami, charakteristickými pro určitou úpravu. (dle 34)

Příloha č.4: Výzkum na téma „Co je zdravá výživa?“

Následující východisko našel, ověřil a zveřejnil mezinárodní vědecký tým více než 800 odborníků. Koordinátorem byla Cornellova univerzita a práce vedl světově proslulý vědec-výživář, profesor potravinářské biochemie na Cornellově univerzitě, dr. T. Collin Campbell. Výzkumné práce začaly v roce 1983. Studie byla nazvána The China Health Study - zkráceně The China Project. Česky: Čínská studie o podmínkách nutných pro zachování zdraví.

Fascinující jsou nejen výsledky, ale i to, jak jde o historicky největší, nejrozsáhlejší a nejdéle trvající výzkum vztahu mezi výživou a zdravím. Po celou dobu výzkumů bylo a je nepřetržitě sledováno přes osm tisíc Číňanů. Jsou stále podrobováni šetřením, která jsou zaměřena na zjištění souvislostí mezi výživou, životním prostředím a zdravím. U každé ze zkoumaných osob je zjišťováno 367 informací o výživě, o způsobu života a o tělesném stavu. Ve zkratce teď uvádíme první závěry z roku 1995. Do roku 1995 se prokázal vliv výživy na 50 chorob. Z vyhodnocených statistik vyplynulo celkem 140 tisíc vztahů a souvislostí, např.:

- Strava složená převážně z rostlinných zdrojů není jen bezpečná, ale všestranně a celkově mnohem zdravější než strava, která se opírá o živočišné produkty
- Dětská strava s vysokým podílem tuků, bílkovin, kalorií a vápníku sice podporuje z hlediska západního světa velice ceněný rychlý růst, ale za cenu většího počtu případů rakoviny prsu u dospělých žen
- Mléko a mléčné výrobky nechrání před osteoporózou (řídnutím kostí). Tělo může získávat dostatek vápníku z rostlinných zdrojů
- Pro zajištění dostatečného množství železa není nutná konzumace masa.
- Odklon industrializovaných zemí od zvyku konzumovat maso a masné výrobky by pro zdraví celého světa měl větší význam než všichni lékaři, pojišťovny a léky.
- Ideální typ potravy by měl obsahovat nejméně 80 až 90% rostlinných potravin s co největší pestrostí. Jakmile se v některé oblasti Číny začaly do stravy zařazovat živočišné produkty, objevil se celý nešťastný řetěz chorob a problémů.
- Zemědělství založené na živočišné výrobě není ani cestou, ani řešením.
- Je možné pozorovat snahu některých států podpořit v Číně rozvoj mléčného průmyslu. To spolu s nepravdivými a nezdravými informacemi o výživě považuje výzkumný tým za velmi smutné.

Zdroj: http://ohz.cz/old_web/Zpravy/2000/vyziiva.html

Příloha č.5: Restaurace McDonald's v oblasti výzkumu

Vyberte si oblast:



České Budějovice, Lannova ulice

České Budějovice, Strakonická ulice

Zdroj: <http://www.mcdonalds.cz/cgi/maps.cgi?lng=cs&a=c&c=cb>

Příloha č.6: Restaurace KFC v oblasti výzkumu

A promotional graphic for KFC in the Czech Republic. It features a map of the country with red KFC logos and 'Drive Thru' icons placed over various cities: Mladá Boleslav, Liberec, Praha, Beroun, Plzeň, Hradec Králové, Olomouc, Ostrava, České Budějovice, Brno, and Znojmo. Below the map, there is a text prompt in Czech: 'Vyzkoušej interaktivní mapu a najdi svou nejoblíbenější restauraci KFC. Nebo si chceš snad dát tvou oblíbenou pochoutku v jiném městě? Zde najdeš všechny kontakty...'. Below this, there is a detailed information box for the KFC in České Budějovice, including the address, phone number, fax, and opening hours. The box also features the KFC logo and 'Drive Thru' and 'FREE' icons.

Vyzkoušej interaktivní mapu a najdi svou nejoblíbenější restauraci KFC. Nebo si chceš snad dát tvou oblíbenou pochoutku v jiném městě? Zde najdeš všechny kontakty...

KFC ČESKÉ BUDEJOVICE

České Vrbné
2327
Č. Budějovice

Adresa: 2327
Č. Budějovice

Telefon: 385 522 935

Fax: 385 522 936

Otevřeno: Po - Ne: 9:00 - 22:00

Zdroj: <http://www.kfc.cz/index.php?sec=mapka-restauraci>

Příloha č.7: Zahraniční kuchyně obrazem

Čínská kuchyně



Francouzská kuchyně



Česká kuchyně



Řecká kuchyně



Italská kuchyně



Mexická kuchyně



Indická kuchyně



Japonská kuchyně



Maďarská kuchyně



DOTAZNÍK

Dobrý den,

velice ráda bych Vás požádala o vyplnění ankety, která bude použita jako příloha k bakalářské práci na téma: „Nejznámější světové kuchyně – specifika, vliv na zdraví a jejich oblíbenost u studentů Jihočeské univerzity“. Všechna získaná data jsou anonymní a budou použita pouze pro potřeby bakalářské práce. Předem děkuji za čas, obětovaný vyplnění dotazníku.

Petra Tesařová

Instrukce pro vyplnění:

Ve většině otázek existují předepsané možné varianty odpovědí, a proto zvolte nejvíce se hodící možnost, která je podle Vás nejbližší skutečnosti. Pokud nebude přímo v otázce napsáno, že můžete vybrat více možností, označte pouze jednu z nabízených odpovědí. Další instrukce, jak tuto anketu vyplňovat, Vám budou předkládány v jejím průběhu, a proto se řiďte kurzívou napsanými pokyny, které usnadňují vyplňování ankety.

1) **Jak často navštěvujete rychlé občerstvení typu Mc Donald's (KFC, Panda, atd.)?**

- Nenavštěvuji vůbec (*pokračujte otázkou číslo 4*)
- Navštěvuji nepravidelně, méně než jednou měsíčně
- Navštěvuji alespoň jednou měsíčně, ale méně než jednou týdně
- Navštěvuji alespoň jednou týdně a častěji, ale méně než třikrát
- Navštěvuji třikrát týdně a častěji

2) **Z jakého důvodu navštěvujete nejčastěji provozovny rychlého občerstvení?**

(můžete označit i více možností)

- Rychlý způsob občerstvení
- Přijatelná cena
- Toto jídlo mi chutná
- Snadná dostupnost těchto provozoven
- Jiné důvody (napište jaké):

.....

3) **Který pokrm v těchto restauracích konzumujete nejčastěji? (*vypsat můžete i více pokrmů*)**

.....

4) **Jaký je obecně Váš postoj k masu a masným výrobkům?**

- Maso zásadně nejím
- Jím pouze bílé maso (drůbež, ryby atd.)
- Jím všechny druhy masa, ale dávám přednost jednomu druhu
(*napište jakému:*)
- Jím všechny druhy masa a žádný neupřednostňuji
- Jím téměř všechny druhy masa, kromě následujících
(*vypište:.....*)
- Jiný postoj (*vypište jaký:*)

5) **Setkal/a jste se již v obchodě s tzv. „bio potravinami“?**

- Ano, ale ještě jsem žádné takto označené potraviny nekoupil
- Ano, ale zatím jsem je koupil jen několikrát
- Ano, ale kupuji je velice nepravidelně
- Ano, takto označené potraviny kupuji pravidelně
- Ne, o takovéto potraviny nemám zájem
- Ne, s takto označenými potravinami jsem se v obchodě ještě nesetkal
- Nevím, nesleduji co je a není bio

6) **O kterých potravinách se domníváte, že jsou riziková pro níže uvedená onemocnění?**

(*potraviny vyberte z níže uvedeného seznamu a přiřadte k jednotlivým onemocněním*)

Rakovina tlustého střeva	Vysoký krevní tlak	Obezita
.....
.....

a) *káva* b) *sladkosti* c) *hranolky* d) *uzeniny* e) *coca-cola* f) *slaná jídla*

7) **Jak často konzumujete následující potraviny a nápoje? (označte)**

Uzeniny

- nikdy
- jen výjimečně
- 1x týdně až 3x týdně
- více než 3x týdně a méně než denně
- každodenně

Bílé pečivo

- nikdy
- jen výjimečně
- 1x týdně až 3x týdně
- více než 3x týdně a méně než denně
- každodenně

Mléko a mléčné výrobky

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

Tmavé pečivo

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

Čerstvé ovoce a zelenina

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

Sladkosti a sladké pochutiny

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

Ryby a drůbež

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

Slazené nápoje

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

Káva

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

Pitná voda

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

Alkohol

nikdy jen výjimečně 1x týdně až 3x týdně více než 3x týdně a méně než denně každodenně

8) Seřad'te následující pochutiny podle jejich vlivu na zdraví člověka:

(potraviny označte číslicemi 1–5 jako ve škole, kde 1...nejzdravější potravina, 5...nejméně zdravá potravina)

[...] Tvarohový dort s čokoládovou polevou

[...] Zeleninový salát

[...] Sýrový talíř s vejci

[...] Hamburger s hranolkami

[...] Pečená ryba s rýží

9) Jak byste ohodnotil/a Vaši informovanost o světových kuchyních?

Má informovanost je dostatečná

Určité informace mám, ale asi nejsou dostatečné

Mám pouze minimum informací

Nemám vlastně žádné informace

Nezájímám se o to

10) **Jak často osobně navštěvujete restaurace specializující se na světové kuchyně?**

- Častěji než jednou týdně
- Alespoň jednou týdně
- Nejvíce 2x za měsíc
- Méně než jedenkrát za měsíc, ale více než 4x do roka
- Méně než 4x do roka
- Nenavštěvuji tyto restaurace vůbec

11) **S jakými jídly zahraničních kuchyní jste se osobně setkal/a a měl/a jste možnost je ochutnat?**

(vypište)

.....

.....

12) **Kterou kuchyni preferujete?**

- Světovou kuchyni jinou než českou *(pokračujte otázkou číslo 13)*
- Českou kuchyni *(pokračujte otázkou číslo 14)*
- Nepreferuji ani jednu z nich *(pokračujte otázkou číslo 15)*

13) **Pokud preferujete světovou kuchyni, kterou máte nejraději?**

- Čínská
- Řecká
- Japonská
- Mexická
- Italská
- Francouzská
- jiná *(uveďte prosím jaká)*

14) **Z jakého důvodu máte tuto kuchyň nejraději? (můžete označit i více možností)**

- Dostatek ovoce a zeleniny
- Jídla jsou dobře kořeněná
- Jsem na toto jídlo zvyklý
- Jídlo je relativně levné a snadno připravitelné
- Jiné důvody (vypište)

.....

15) **Pokud byste měl/a na výběr, v které z následujících restaurací byste se najedl/a?**

(můžete označit i více možností, nejvýše však 3)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Staročeská restaurace | <input type="checkbox"/> Čínská restaurace |
| <input type="checkbox"/> Francouzská restaurace | <input type="checkbox"/> Italská pizzerie |
| <input type="checkbox"/> Mexická restaurace | <input type="checkbox"/> McDonalds, KFC |
| <input type="checkbox"/> Řecká restaurace | <input type="checkbox"/> Maďarská restaurace |
| <input type="checkbox"/> Japonská restaurace | <input type="checkbox"/> Indická restaurace |

16) **Kterou z následujících restaurací navštěvujete nejčastěji?**

(označte pouze Vámi nejčastěji navštěvovanou)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Staročeská restaurace | <input type="checkbox"/> Čínská restaurace |
| <input type="checkbox"/> Francouzská restaurace | <input type="checkbox"/> Italská pizzerie |
| <input type="checkbox"/> Mexická restaurace | <input type="checkbox"/> McDonalds, KFC |
| <input type="checkbox"/> Hospoda, bufet | <input type="checkbox"/> Jiná restaurace (vypište jaká) |

.....

17) **Z jakého důvodu navštěvujete právě tuto restauraci?**

(označit můžete i více možností, současně označte, jak je pro Vás tento aspekt důležitý)

- | | Velice důležitý | důležitý | méně důležitý |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Velice chutné jídlo (dobře kořeněné a ochucené) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Rychlá a profesionální obsluha (personál) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Příjemné prostředí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Přijatelná cena | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Snadná dostupnost restaurace | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Zdravé a dobře stravitelné jídlo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

18) **Jak často jíte v průběhu dne?**

- 1x – 2x denně 3x – 4x denně 5x – 6x denně častěji než 6x denně

19) **Vyjmenujte kuchyně, u kterých znáte alespoň jedno tradiční jídlo a jmenujte jaké/jaká:**

.....
.....
.....

20) **Identifikační údaje:** Žena Muž