

Lekce 4

Poslech 4.1. Kolika let se Češi dožijou?

Dnes má šanci dožít se vysokého věku čím dál víc lidí. Ale to, že se naše děti dožijou více let než my, není jisté. Proč? Češi často nemají zdravý životní styl.

Jedna třetina Čechů se ve volném čase nehýbe, sedmdesát procent dospělých má sedavé zaměstnání. Čtvrtina dospělých kouří, 60 % populace bojuje s nadváhou a ve spotřebě alkoholu jsme třetí v Evropě.

Co můžeme udělat pro své zdraví? Nejdůležitější je přestat kouřit, stravovat se zdravě a hýbat se.

Zdravá strava, to znamená hlavně kvalitní bílkoviny, jako je maso, sýry, vejce, ale i luštěniny. Potom vláknina, kterou najdeme v ovoci a zelenině. Je dobré nezapomínat na pitný režim a omezit spotřebu alkoholu a taky sladkých limonád, kde je hodně cukru.

Světová zdravotnická organizace doporučuje každému člověku 150 minut pohybové aktivity týdně.

Nový životní styl může náš zdravotní stav změnit už za jeden, nebo dva týdny. A stojí za to.

Poslech 4.2. Proč máme na něco chuť?

Zavřete oči a přemýšlejte: na co máte teď chuť? Chtěli byste si dát hranolky, nebo čokoládovou tyčinku? Máte pocit, že dnes večer určitě budete potřebovat brambůrky, nebo nachos?

Když máme chuť na nějaké jídlo, naše tělo se nám snaží říct, že něco potřebuje. Signály těla bychom měli poslouchat, ale často mu můžeme nabídnout i zdravější variantu.

Místo slanejšího jídla jako jsou třeba brambůrky si můžeme dát ovesné vločky třeba s ovocem.

Když máme chuť čokoládu, našemu tělu chybí minerály. Místo čokolády je lepší dát si hrušky, které mají taky hodně minerálů. Když máme chuť na sladkosti, potřebujeme cukr. Ten najdeme také v ovoci, proto si místo sladkostí můžeme dát třeba maliny. Místo tučného jídla bychom si měli dát mandle. Ty mají také hodně tuků, ale zdravých a najdeme v nich také minerály a vitamíny. Když máme chuť na pečivo, potřebujeme energii a tu nám v lepší formě dají třeba fazole.

Poslech 4.3. Nutriční poradkyně radí

Jak často bychom měli jíst?

To je hodně individuální. Někdo jí třikrát denně větší porce jídla, někdo jí pětikrát denně, protože potřebuje menší porce jídla vícekrát. Poslední jídlo bychom určitě měli jíst 2 až 3 hodiny před spaním. Když jíme později, můžeme mít problém usnout a v noci si potom nemůžeme dobře odpočnout.

Jak jsem říkala, když nechceme, nemusíme mezi hlavními jídly svačit, ale svačit musí určitě malé děti, protože vydávají hodně energie a rostou.

A co bychom měli jíst?

V tom nám pomůže zdravý talíř. Zdravý talíř můžeme rozdělit na čtvrtiny. Jedna čtvrtina, to by měly být bílkoviny, například libové maso, ryby, vejce a mléčné výrobky. Druhá čtvrtina to je příloha, ideálně celozrnná a nesmažená, například brambory, pečivo, rýže, nebo těstoviny. Poslední dvě čtvrtiny, tedy jedna polovina talíře je zelenina. Může být syrová, ale taky vařená, grilovaná, pečená, nebo fermentovaná.

Zdravý talíř by měl platit pro všechna jídla dne, tedy i pro snídani. Ani na snídani by neměl chybět zdroj kvalitních bílkovin a ovoce, nebo zelenina. Kdy budeme snídat, to záleží jen na nás. Ale důležité je na snídani nezapomínat, protože ráno potřebujeme energii na celý den.

A nesmíme zapomenout na pitný režim. Ideálním nápojem je čistá kohoutková voda. Pít můžeme také ovocný neslazený čaj a výborným zdrojem tekutin jsou polévky. Neměli bychom pít sladké limonády a džusy. Mléko a kakao také nejsou ideální, protože to nejsou nápoje, ale jídlo, obsahují bílkoviny.

Poslech 4.4. Jak jíme v České republice

Je těžké říct, co je běžné v České republice, každý to má jinak. Ale řekla bych že většina lidí jí třikrát denně. Děti mají ještě obvykle dvě svačiny. Jednu ve škole a jednu odpoledne doma.

První jídlo dne je snídane. Někdo snídá doma a někdo v práci. Obvyklou snídaní je pečivo, chleba nebo rohlík s máslem, se šunkou, nebo se sýrem. Není to nejzdravější, ale zvyk je zvyk.

Hlavním jídlem dne je pro většinu lidí oběd. Večer jíme často jen něco lehkého: polévku, salát, těstoviny a často taky uzeniny.

Oběd se skládá obvykle z polévky a hlavního jídla. Hlavní jídlo je běžně nějaké maso a příloha. Myslím, že nejoblíbenější přílohou jsou vařené, nebo pečené brambory, nebo bramborová kaše.

Oběd je obvykle v poledne, nebo kolem jedné hodiny. U večeře to záleží. Obvykle bych řekla v sedm hodin, rodiny s malými dětmi večeří i dřív.

Děti ve škole mají teplý oběd ve školní jídelně, ale nosí si do školy svačinu. Stejně jako snídane, svačina je často nějaké pečivo, šunka, sýr a taky zelenina a ovoce.

Poslech 4.5. Co vás trápí?

Dialog 1 – pan Horáček

- Dobrý den, sestřičko.
- Dobrý den. Vy jste pan ...?
- Horáček. Jsem objednaný na 14:30.
- Dobře. Mám vás tady. Prosím kartičku pojišťovny.
- Tady. Jsem objednaný na kontrolu, ale taky mě bolí zub tady dole.
- Paní doktorka se na to podívá. Počkejte prosím v čekárně.

Dialog 2 – paní Smutná

- Dobrý den pane doktore, posílá mě sem praktická lékařka. Budu dělat řidičák a potřebuju potvrzení, že mám v pořádku oči.
- Dobře. Je to za poplatek 300 korun.

Dialog 3 – paní Kotková

- Další, prosím.
- Dobrý den, mám recept od lékaře. Je to pro maminku.
- Od pana doktora má maminka antibiotika, bude je brát dvakrát denně po jídle a neměla by jíst mléčné výrobky. Kdyby měla nějaké střevní problémy, můžete si taky koupit probiotika, ale od léků musí být pauza aspoň dvě hodiny. Je tam doplatek 65 korun.
- Máte taky nějaké kapky do očí? Mám alergii na pyl a svědí mě oči.
- Z volně prodejných léků vám můžu dát Alergodil za 230 korun.
- Vezmu si ho.
- Celkem prosím 295 korun. Kartou, nebo hotově?

Dialog 4 – paní Nová

- Další, prosím.
- Dobrý den.
- Dobrý den, co vás trápí paní Novotná?
- Pane doktore, bolí mě noha, nemůžu s ní hýbat. Teď o víkendu jsem lyžovala a spadla jsem.
- Aha. Tady mám rentgen. Je to opravdu zlomené. Dostanete sádku a taky vám napíšu léky proti bolesti. Na kontrolu půjdete za šest týdnů na chirurgii v místě svého trvalého bydliště. Potřebujete neschopenku? První týden budete muset ležet.

Poslech 4.6. Fonetika a pravopis

Myslím, že je zdravější obědovat větší jídlo a večeřet jen málo. Nejdůležitější pro zdravý životní styl je omezit stres, věnovat se nějakému sportu a pravidelně jíst. Měli bychom se hýbat aspoň sto padesát minut týdně. Svědí mě oči, měla bych si dát kapky. Bolí mě žaludek, neměla bych pít kávu na lačno. Trápí tě něco? Jíš hodně luštěnin? Jsem v Praze první měsíc. Kde je tady nejbližší nemocnice?

Poslech 4.7. Fonetika a pravopis

Máme za sebou tři týdny kurzu. Kdy jsi naposledy byl na očkování? Moje poslední zranění byla zlomenina ruky. Mám problémy s dýcháním. Potřebuju potvrzení. Nejsem vážně nemocný, jen nachlazený. Jíš dost vlákniny? Občas kousek čokolády nevadí. Jím hodně zeleniny, nízkotučných mléčných výrobků a taky celozrnný chleba. Máte kartičku pojištění? Máš vysoký krevní tlak? Co ti v České republice chybí?

Poslech 4.8. Fonetika a pravopis

Chtěla bych mít individuální lekce tenisu. To je tvoje první kreditní karta? Studuju komunikaci na univerzitě. Máš tip na nějakou aktivitu na víkend? Kde je nová ordinace praktického lékaře? Musím se objednat na preventivní prohlídku. Tradiční medicína je mi blízká. Dali ti antibiotika? Je tu nový student z Argentiny.