

---

# Menzy pomáhají v boji s civilizačními chorobami. Zavádějí saláty

---

## Menzy pomáhají v boji s civilizačními chorobami. Zavádějí saláty

Během zkouškového období se novoroční předsevzetí o zdravém stravování a pravidelném cvičení snadno opomíjejí. Po týdnech plných stresu, kompenzovaného čokoládou a jinými sladkostmi, je čas na změnu. Ve všech [menzách UK](#) jsou nyní nově k dostání saláty.



Nedostatečný příjem zeleniny a ovoce je celosvětově podle odhadů Světové zdravotnické organizace (World Health Organization, WHO) příčinou přibližně 14 % úmrtí na gastrointestinální formy rakoviny a 11 % úmrtí na ischemickou chorobu srdeční. Vedení Kolejí a menz UK podpořilo strážníky ve snaze zdravě se vyživovat a se zahájením letního semestru rozšířilo svou nabídku ve všech menzách.

Zatímco WHO doporučuje denní dávku více než 400 gramů ovoce a zeleniny a Americká kardiologická společnost uvádí pro dospělého s denním energetickým příjmem 2000 kalorií jako ideální denní množství zeleniny a ovoce v objemu 4,5 hrnku, vy si můžete množství zeleniny a ovoce, které si dáte k obědu v menze, volit samostatně. Takže až se příště vydáte do menzy, nezapomeňte, že kyselina listová a draslík obsažené v zelenině a ovoci snižují riziko šedého zákalu nebo kardiovaskulárních onemocnění.



V menzách Albertov, Budeč, Právnická, Sport, Troja a v Hradecké menze Na Kotli je připravena nabídka pro strážníky v salátovém baru, kde si každý strážník může sestavit svůj salát z nabízených surovin. V nabídce jsou obvykle minimálně dva základní druhy salátů, a to ovocný a zeleninový. V menzách Arnošta z Pardubic, Jednota, Kajetánka, Hostivař a v Plzeňské výdejně Lidická jsou v nabídce saláty v jednorčcových miskách.