

Společensko – kulturní aspekty stravování

1) Úvod

Již ve starověkém Římě hlásali zásadu, že "nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili". Jídlo a všechny věci s ním spojené hrají v lidském životě velice významnou roli. Mnohdy větší, než si člověk vůbec připouští. Stravování je důležitý faktor, jakým působí rodiče na dítě, u jídelního stolu se odehrávají významné chvíle rodiny, které jsou často tím, na co člověk v dospělosti vzpomíná v souvislosti s rodinou a rodinou atmosférou. Čím jiným přivítáme své blízké po dlouhé době, než jejich oblíbeným jídlem? A co nám člen rodiny z cest naopak přiveze? Tradiční potraviny či nápoj z míst, kde byl. Jídlo sdílíme nejen se svou rodinou, ale i s přáteli. Společná příprava pokrmu, grilování či návštěva restaurace je jedním z velmi oblíbených způsobů, jak trávit čas s přáteli. Jídlo může hrát důležitou roli v našem pracovním životě. Pracovní schůzka v příjemném prostředí u dobrého pokrmu je jistě příjemnější, než pouhá návštěva v kanceláři.

A tak neuškodí podívat se na výživu člověka nejen z hlediska biologického -- jako prostředku zajišťujícímu potřebné živiny -- ale i z hlediska společensko-kulturního. Výběr potravin a zvyky dodržované během stolování se vyvíjely od samého počátku lidstva. Všechna pravidla stravování mají svůj historický a kulturní podklad. Odráží se v nich historie národa, mentalita, vzájemné vztahy či nálada stolujících. Vypovídajícím faktorem je také zařazení jídla do hodnotového žebříčku. Toto je spoluurčeno kulturní a ekonomickou úrovní společnosti, životním stylem, aktuálními společenskými procesy i kulturními tradicemi.

Na celém světě se vytvořilo nepřeberné množství všemožných stravovacích systémů. Vždyť každý národ má alespoň minimálně odlišnou historii, mentalitu a hodnotový žebříček a tím pádem také kuchyni -- výběr potravin, způsob úpravy a pravidla stolování.

2) Historie stravování

2.1 Historický vývoj produkce jídla

Jídlo, vaření a stolování zaujímá v rámci historického vývoje člověka stejně důležitou roli, jako ostatní potřeby kulturní, sociální či politické. Od samotného počátku lidských dějin jídlo bylo nejen biologickou nutností nezbytnou k přežití jedince, ale rovněž se stalo součástí jeho dalšího sociálního a kulturního vývoje. Při dobrém jídle se již od pradávných časů řešily nejdůležitější politické a společenské otázky, vznikala důležitá spojení a vazby, rodily se celé myšlenkové a filozofické koncepce, vytvářela se zásadní umělecká i vědecká díla posunující lidstvo vývojově kupředu. Pro potravu se vedl nespočet sporů i krvavých válek, jídlo se stalo jedním ze základních hospodářských fenoménů, na němž společnost prosperovala, stagnovala nebo upadala.

Nyní se budu zabývat zlomovými obdobími historie z pohledu produkce potravy.

2.1.1 Zemědělská revoluce

Pod pojmem zemědělská revoluce obecně rozumíme osvojení si produkce jídla člověkem. Rozhodujícím rysem zemědělské revoluce byla domestikace, neboli zdomácnění produkce rostlin a zvířat. První velká změna ve způsobu získávání potravy člověkem se

odehrála přibližně před 12 000 let. Lidé v sub-saharské Africe, jihovýchodní Asii, Číně, na blízkém východě a v jižní a střední

Americe začali, namísto pouhého sběru či lovu volně se v přírodě vyskytujících zdrojů potravy, cíleně pěstovat rostliny či chovat zvěř. Ačkoliv přechod od sběru k cílenému chovu trval tisíce let, můžeme toto období považovat za hlavní kulturní revoluci. A to především proto, že mělo dlouhodobý vliv na způsob, jakým se lidé chovají k ekosystému, v němž žijí.

Před nástupem zemědělské revoluce žila většina lidí v malých skupinách, které se za potravou přesouvaly z místa na místo. Za zdánlivý problém této doby bychom mohli považovat nedostatek jakékoliv soustavné produkce jídla. I přesto však kočovný způsob života zajistil dostatečně širokou škálu potravin. Strava sběračů a lovců zahrnovala různé druhy rostlin a zvířat a byla nutričně vyvážená. Pozvolný způsob, jakým se zemědělská revoluce vyvíjela, byl tedy pravděpodobně důsledkem výživového rizika tkvícího v zemědělském způsobu života. Zemědělci se spoléhali pouze na vypěstované plodiny a těch byl dlouhou dobu pouze omezený počet. Často se stávalo, že museli stravu doplňovat volně dostupnými zdroji. Plná závislost na zemědělství přišla tedy až ve chvíli, kdy zdomácnělo pěstování natolik široké škály potravin, že to zajistilo člověku dostatečný přívod živin stejně jako původní sběr.

Éra zemědělské produkce začala pravděpodobně velmi jednoduše. A to, když lidé pochopili, že rostliny vyrůstají ze semen, které spadly do půdy. Důležité bylo také zjištění, že pokud je zvěř od mláďete v zajetí, stane se krotkou a dokonce závislou na člověku. Obecně se má za to, že za většinou těchto pokroků v zemědělství stojí žena. Ona byla sběračkou rostlin a tou, kdo lovil malou zvěř. Ženy navíc zůstávaly v domovech a staraly se o úrodu a zvěř.

Výživové důsledky zemědělské revoluce

Zemědělská revoluce měla výrazný vliv na stravovací návyky a nutriční stav člověka. Lovci a sběrači měli obecně stravu zahrnující širokou škálu malých zvířat, hmyzu, brambor, ořechů, ovoce a zeleniny. Kromě zajištění adekvátního příjmu esenciálních živin, zajišťovala tato rozmanitá strava přežití v období klimatických změn, které omezily přístup en k určité skupině potravin. Časy nedostatku stravy ve skutečnosti existovaly, ale hladomor byl relativně vzácný jev. S nástupem zemědělství se tento obraz změnil. Kvůli závislosti na menším počtu rostlinných plodin a zdomácnělých druhů zvěře vzrostlo riziko hladomoru. Méně rozmanitá strava zkomplikovala dosažení adekvátního příjmu vyvážené stravy, především bílkovin a některých vitaminů.

Jakmile byla domestikace rostlin a zvěře dokončena, vyvolala také změny v sociální a kulturní sféře společnosti. Farmářství a hospodaření zajistilo dostatek potravin pro růst populace, což vedlo k zakládání vesnic či měst. Zemědělství produkovalo nadbytek potravy. Díky tomu nechybělo nic ke vzniku obchodování. Tento nadbytek navíc znamenal, že poprvé v historii nemusel být každý člen rodiny zapojen do získávání stravy. Lidé se začali zdokonalovat ve výrobě a zpracování keramiky, bronzu, začali vyrábět cihly, vznikala řemesla a vyvíjely se jiné dovednosti. Zemědělská revoluce nepřinesla jen změny ve velikosti společnosti (růst populace), ale i její nové členění. Poprvé se lidé začali dělit na chudé a bohaté, vládnoucí a ovládané, duchovní, vojáky a řemeslníky.

Paralelně s růstem hustoty populace se objevil boj o omezené množství půdy, vodních a jiných přírodních zdrojů. Organizace všech činností (obrana komunity, vláda, obchod, produkce stravy...) v rozrůstající se společnosti byly postupně převzaty politicko-nábožensko-vojenskou mocí.

Do konce 15. století došlo vlivem zemědělství k zakládání měst a komplexních politických systémů téměř v celém světě.

2.1.2 Průmyslová revoluce

Zemědělská revoluce přivedla na svět farmy a vesnice. Průmyslová revoluce stvořila továrny, které nadprodukovují zdánlivě nekonečnou řadu produktů a hustě zalidněná průmyslová města. Tyto změny silně ovlivnily stravovací návyky.

Za počátek průmyslové revoluce je obvykle považováno období rapidního rozvoje manufaktury v Anglii na konci 18. století. V průběhu 19. století se tento trend rozšířil i do jiných evropských států a do USA. Na průmyslové revoluci je zajímavý fakt, že vývoj a celkové změny v technologiích probíhaly velice rychle.

Průmyslovou revoluci odstartovala touha majitelů farem po zvýšení efektivnosti vlastní práce. Prvním krokem byla snaha o obhájení svého území, jednoduše ohrazení, respektive oplocení si svého pozemku. Teprve pak se statkář mohl věnovat maximalizaci zisku. Nejčastěji používanými metodami bylo například pěstování nových plodin (tuřín jetel), nacházení nových způsobů obdělávání pole, zlepšení podmínek chovu dobytka a v neposlední řadě zapojení nových přístrojů do práce. Ohrazení pozemků a vývoj v produkci neměl vliv jen na ohromné zvýšení zemědělské produkce, ale i na přemísťování pracovní síly. Čím dál více pracovníků hledalo práci v právě se rozvíjejících průmyslových městech. Tento příliv lidí zajistil většinu pracovní síly nezbytné pro další vývoj průmyslové revoluce.

Tempo industrializace a urbanizace se lišilo v každém státě. Už ke konci devatenáctého století většina západní Evropy a Spojených států prožívala období velké produktivity v zemědělství a růst v průmyslovém sektoru doprovázený urbanizací. Změny v živobytí a stylu bydlení byly výrazné. Například v Anglii v roce 1500 pracovalo 80% populace v zemědělství a většina farmářů produkovala potravu pouze pro potřeby své rodiny. V roce 1850 pracovalo pouze 20% pracovní síly v zemědělství a většina zde vyprodukovaných surovin byla určena k prodeji.

V počátečních dekadách průmyslové revoluce byly pracovní a přírodní podmínky ve městech žalostné - nevhodné ubytování a nedostatečná hygiena v kombinaci s nelidskými pracovními podmínkami. Po dlouhém, těžkém dni v hlučné, tmavé a dusné továrně se pracující vraceli do přeplněných špinavých domů. Možnosti vařit byly omezené, přívod vody byl často kontaminován průmyslovými polutanty a odpady. Tisíce lidí umíralo na infekce a malnutrici.

Industrializace neovlivnila jen to, co lidé jedli, ale také, kdy a kde se stravovali. Evropští zemědělci jedli tradičně dvě jídla denně, větší v poledne po namáhavém dopoledni v polích a menší, lehčí jídlo na konci pracovního dne pozdě odpoledne. Den měl jiný řád, než doposud. Lidé pracovali 10 -- 12 hodin denně. Většinou měli vydatnou snídani, tak, aby měli dostatek sil na první polovinu dne. Oběd byl kratší, než dříve, méně kalorický a byl podáván v továrně, tak, aby se pracovníci mohli vrátit co nejdříve k práci. Po dlouhém pracovním dni byl doma podáván třetí pokrm dne. V devatenáctém století došlo ke zvýšení počtu a vlivu střední třídy. Patřili sem vlastníci továren, bankéři, obchodníci, právníci a duchovní. Tato vrstva společnosti měla přístup k širší škále a ke kvalitnějším potravinám. Tím pádem byla jejich strava mnohem kvalitnější, než strava pracujících. Obsahovala více masa, máslo, sýr, lepší chléb a ovoce a zeleninu.

V průběhu migrace do měst během devatenáctého století se vyvinula regionální kuchyně založená na stylu lidového vaření hlavních městských center. Do konce století už měla většina velkých měst svou vlastní tradiční kuchyň, ze které se postupně vyvinula národní.

2.1.3 Vědecká revoluce

Vědecká revoluce přivedla lidstvo na současnou úroveň znalostí o lidské výživě. Devatenácté a dvacáté století přineslo mnoho významných poznatků a objevů nejen ve výživě, ale obecně ve všech odvětvích. Vyvíjející se věda ovlivnila stravování a výživu především tím, že se vědci začali zabývat složením potravin. Hledali základní stavební látky potravin, jejich strukturu, funkci a tyto látky členili na prospěšné, škodlivé či kontaminující. Velký význam měl například Pasteurův objev mikroorganismů a pasterizace v polovině 19. století. Přibližně v této době došlo také k založení moderní vědy o výživě. Vědci určili základní složení potravin-- že se potravin skládá z cukrů, bílkovin a tuků, a to na základě procentuálního zastoupení uhlíku, vodíku a dusíku. Brzy nato se přišlo na význam minerálních látek. Vitaminy přišly na řadu až jako poslední koncem 19. století. Během dvacátého století se zlepšily vědecké a technologické znalosti o produkci, uchování, zpracování a transportu potravin ve všech průmyslově vyspělých částech světa, což významně ovlivnilo rozmanitost, kvalitu a dostupnost potravin.

2.2 Historické změny ve vzorcích a vztahu ke stravování

Změny stravovacích návyků se odehrávaly odlišným tempem v různých částech světa. Vedle hospodářských, přírodních a klimatických podmínek měly na výběr surovin a charakter jídel vliv zejména tradiční ustálené zvykové formy (u slavnostních a obřadních jídel), církevní předpisy a zákazy (u postních jídel), kolektivní či osobní předsudky a záliby či osobní schopnosti a kuchařské umění atd., tedy velmi široký soubor nejrůznějších vlivů.

2.2.1 Pravěk (2,5 mil př. n. l. -- 400 n. l.)

Nejdůležitějším objevem této doby byl oheň. Umění udržovat oheň definitivně oddělila člověka od zvířat. Tak jako náhoda způsobila, že člověk oheň získal, tak také náhoda byla nejspíš přítomna v okamžiku, kdy nešikovnému lovcovi spadl poslední kus masa do ohně. V tu chvíli si asi lovec řekl "nedá se nic dělat" a opatrně vyhrabal tu náhodně připravenou pečinku z ohně. Vypadala úplně jinak, než syrové maso, na které byl doposud zvyklý. Hlad byl ale větší, než obavy a odpor. Tak se na světě objevil první kuchař. Na konci doby ledové, kdy kočovní lovci a sběrači osidlovali Evropu, Afriku a Asii, postupně i Austrálii si již lidé staví obydlí ve volné krajině, nežijí pouze v jeskyních. Zdokonalila se výroba nástrojů z křemene, objevují se nástroje vyrobené z kostí. Zvěře k lovu byla hojnost a jídelníček obohacovaly ryby. Ostatní potravu získával člověk sběrem plodin, které poskytovala rostlinná říše. Objevují se první metody konzervace masa a ryb sušením a uzením v kouři, přičemž sušení je pravděpodobně starší. V této době se také podle vědeckých předpokladů začaly vyvíjet lidské rasy. Už tehdy se u mongoloidní části populace začaly ostře odlišovat postupy při přípravě pokrmů.

V období neolitu člověk dovedl stavět stálá obydlí z přírodních materiálů, chovat dobytek a domácí zvířata a pěstovat rostliny ke své obživě. Z nomáda se tak stává usedlý zemědělec, pastevec a chovatel. Poprvé v historii lidstva pociťuje člověk pouto ke své "rodné hroudě". Jídelníček se rozšiřuje o obilniny. Na scénu přichází kravské, kozí i kobyly mléko a samozřejmě také vejce. Rozvoj řemeslné výroby způsobil pronikavé změny nejen při přípravě jídel, ale i při jejich podávání. Používaly se dřevěné i keramické mísy, lžice, nádoby, podnosy a pravděpodobně i pekáče. Poprvé v historii můžeme hovořit o stolování.

2.2.2 Starověk (400 -- 500 n. l.)

V Sumeru, před 6000 let, byla důležitou plodinou pšenice. Znali kvásek do těsta a souběžně s tím pochopili tajemství výroby piva a vína. Spolu s rozvojem starověkých kultur na Blízkém východě a ve středomoří se také rozvíjel obchod. Sůl byla velice ceněným obchodním artiklem. Sladilo se medem, který se získával z datlí. Vyráběl se sýr bílého typu. Jídla se stále připravovala na otevřených ohništích. Už to ale byla stálá ohniště v budovách či přístěncích na dvorech. Vařilo se v nádobách z pálené hlíny a později v měděném nádobí. Peklo se ve zděných pecích. Vývoji gastronomie pomohl ve starověku rozvoj obchodu. Díky němu došlo k rozšíření nově vyvinutých způsobů přípravy pokrmů a také k distribuci zeleniny a obilovin do míst, kde je doposud neznali. Stravou prostého člověka byl chléb, zatímco maso se zřejmě objevovalo pouze na tabulích boháčů a vládařů. V lepších domech se sedávalo u nízkých stolů na poduškách. V těch chudých nejspíš na zemi. Jídelní servis byl na velice dobré úrovni. Byl podáván nůž a lžice. Nožem se krájelo a dále se jedlo rukama. Lžící se jedla polévka. V chudých rodinách to byla dřevěná dlabaná naběračka. Součástí servisu byla i mísa s vonnou vodou na omývání rukou. Nápoje se pily ze džbánů a konvic. Ani ubrusy nebyly věci neznámou a ozdobený stůl byl samozřejmostí. Už tehdy se denní jídlo členilo na snídani, oběd a večeři, přičemž nejdůležitějším denním jídlem byla večeře. Ostatní denní jídla byla prostší a skromnější a stála tak značně ve stínu večerního hodování.

Jak bylo uvedeno dříve, stravování v Číně a v celé jihovýchodní Asii se vyvíjelo naprosto odlišně od okolního světa. Mezi nejmarkantnější rozdíly patří úplné vyřazení mléka z potravy. Jako náhražka se zde od nepaměti používá nápoj ze sóji.

2.2.3 Středověk (500 -- 1600 n.l.)

Zamyslíme-li se nad pojmem středověk v souvislosti se stolováním, vytanou většině z nás na mysl stoly přetékající všemožnými pokrmy a opilí stolovníci chystající se na velkou rvačku. Tento způsob stolování zaznamenáváme na počátku středověku. Později, v době Karla Velikého (8. století) se opět začíná dbát na kulturu stolování. Hostina za jeho časů sestávala ze tří chodů. Nejprve přišla na stůl zelenina, potom různé druhy masa poskládané na mísách a nakonec sladkosti a ovoce. V této době mělo svoji premiéru zavařené ovoce. Jak šel čas, byla značná část západní Evropy sužována válečnými nájezdy. A tak se stalo, že starost o dobré a kvalitní jídlo byla odsunuta stranou.

Od 9. do 11. století se snížil počet obyvatelstva v Evropě zhruba o polovinu. V největší budoucí gastronomické velmoci Francii, se dokonce objevil kanibalismus (v Čechách je kanibalismus v době velkého hladu zaznamenán i v 15. století). Později, ve 12. století, se s přicházejícími křižáckými výpravami začínají prohlubovat styky mezi západem a východem. Díky jejich růstu se i na evropském stole objevuje pestřejší a rozmanitější strava. Důležitou roli v gastronomii středověku hraje rozvoj řemesel, zejména cech pekařský, řeznický a sladovnický. Rozvíjí se nebyvalou měrou i pohostinství. Zájezdní hostince a krčmy ve městech jsou běžným jevem. Panská kuchyně se stále více odlišuje od té ostatní. Základ stravy u venkovského obyvatelstva tvořily obilniny a luštěniny. Nejdříve bylo k dispozici nádobí z pálené hlíny, které bylo časem vystřídáno nádobím železným a měděným (kotle,

nádoby na vaření, pekáče, cedníky). Nejdůležitějším zařízením kuchyně byla klenutá pec a rožeň.

Od 12. století se postupně začala zvyšovat kultura stolování a to hlavně v panských sídlech, kláštorech a v domech boháčů. Nejvýrazněji se toto projevovalo na hostinách a hodech, které téměř výhradně pořádala šlechta a rytíři. A byli to právě rytíři, kteří spolu s vlivem islámu začínali u stolu pěstovat jemné mravy a kultivované chování. Reprezentace a luxus se už neprojevovat jen množstvím a kvalitou potravy, ale také estetikou a kulturou stolování. Pravidla chování u stolu, která Evropané přejali od Arabů v této době, platí víceméně dodnes. A tak každý ví, že u stolu se nemá říhat, mluvit s plnými ústy a brát sousedovi z mísy jeho nejlepší porce. Ceremoniál mytí rukou při jídle patřil k běžnému standardu. Jedlo se třemi prsty, zpravidla levé ruky. Pravou ruku potřeboval stolovník ke krájení nožem a nabírání pokrmů lžící. V raných dobách středověku si každý na hostinu přinášel svůj nůž. Také pohár byl na stole pouze jeden a pil z něj pán domu. Ten nechával pohár buď kolovat, anebo ostatní popíjeli z konvic a džbánů. Velice módní byla párátka -- kostěná, kovová i dřevěná, bohatě vykládaná.

Znakem všednodenní lidové stravy je jednoduchost a jednotvárnost, což je ale pravým opakem stravy sváteční. Především zde, u svátečních jídel, se naplno projevil vliv kultury stravování a rozmanitosti jídel, který se směrem ze šlechtického a měšťanského prostředí v lidovém prostředí uplatňoval. Ve 14. a 15. století byly poháry a číše na stolech běžnou záležitostí. Přibývaly také dózy na cukrovinky a drobné pokroutky. Ustálila se také pravidla stolování. Sklenice nebo pohár se klade napravo, spolu s nožem. Na levou stranu od stolovníka se servíruje chléb. Pít před jídlem se považuje za hulvátství, je to dovoleno vždy až po polévce. Menu mělo také svůj ustálený pořádek: předkrm -- polévka -- zelenina -- pečeně -- ovoce -- zákusky. K používání vidliček byl dlouho zjevný odpor. Tvrdilo se, že Pánbůh vybavil člověka rukama, kterými může jíst. Používání vidličky se považovalo za zhýčkané, zženštilé a nedůstojné. V Evropě se tedy až do 18. století jedlo prsty. Za rozšíření vidličky vděčíme módě krajkových škrobených okruží, ve kterých se nepohodlně stolovalo a napíchnutý pokrm na vidličce tento problém odstranil. Dalším nezbytným předmětem užívaným během stolování byly ubrusy a ubrousky. U středověkých stolů se postupně začalo dbát na určitý zasedací pořádek. Tato noblesa vstoupila do evropských jídelen skrze Francii. Mnohé hostiny trvaly i více hodin a tak se stále hledaly prostředky, jak pobavit panstvo u stolu. K hostině hrála hudba a účinkovali různí kejklíři.

2.2.4 Novověk (17. -- 20. stol. n. l.)

V 17. -- 18. století vymizela z jídelníčku mnohá jídla pro starší období tak typická -- ovocné kaše a ovocné polévky, kvašená či pražená obilná zrna. Naopak se objevily nové potraviny - především brambory. Ty se v Evropě objevily už v 16. století, ale tehdy se pěstovaly hlavně na panovnických dvorech jako okrasné květiny. Ještě v 17. století byly nabízeny na šlechtických dvorech slazené a kořeněné jako exotická a mimořádná lahůdka, a až teprve od druhé poloviny 18. století -- následkem hladomoru po sedmileté válce (1756 -- 1763) začaly být pěstovány ve velkém jako potrava pro chudé. Příčinou jejich masového rozšíření byla nejen jejich výživnost a vysoká úrodnost, ale také objev možnosti získat z bramborového škrobu líh a pálenku.

17. a 18. století je obdobím objevů nových druhů alkoholických nápojů z kvašené a pálené ovocné šťávy (slivovice, třešňovice, borovička...). 18. století bylo pro nápoje obdobím významných změn -- prakticky vymizelo užívání medoviny, a naopak se velmi rozšířilo pití piva a kořalek. V tomto období se rozšířilo v českých zemích rovněž pití kávy. Do lidového

prostředí se káva dostala až v průběhu 19. století -- pití kávy podporovali i kněží, kteří v ní spatřovali možnou náhradu za kořalku a jiné alkoholické nápoje.

V průběhu 18. století se výrazným způsobem změnila příprava jídel -- mizí vaření na otevřeném ohništi a jídla se připravují na sporácích a v troubách. V souvislosti s tím se měnil také sortiment kuchyňských nádob, které hrnčíři pro lidové prostředí produkovali -- do kuchyní se dostávají různé pekáče, formy na pečivo a nové typy hrnců a kastrolů. Od konce 19. století jsou tyto keramické nádoby vytlačovány plechovým smaltovaným zbožím.

Současně se mění i tradiční zvyk stolování -- do té doby běžné nabírání jídel ze společné mísy bylo nahrazeno miskami pro každého jednotlivého strávnicka u stolu. Na stolech začínají keramice konkurovat kovové a skleněné nádoby. V lidovém prostředí se jedlo ve všední den zpravidla třikrát -- pouze v majetnějších rodinách bylo až pět jídel denně.

Zatímco pro všednodenní jídla, ač jsou jednoduchá, platí poměrně bohatá regionální variabilita, poměrně jednotný ráz mají jídla sváteční, slavnostní, připravovaná k jednotlivým významným příležitostem v rámci kalendářního roku - Vánoce, masopusty, Velikonoce, posvícení nebo jídla svatební.

3) Ideologie stravování

3.1 Vztah k výživě v různých kulturách

Hlavní komponentou ideologie každé společnosti je její nazírání světa. Je to způsob, jakým nahlíží, kategorizuje a vysvětluje si fyzické objekty a živé věci kolem sebe. Tak se vytváří komplexní sada názorů, hodnot a norem platných ve společnosti, přičemž tyto hodnoty jsou v každé společnosti alespoň minimálně rozdílné. Odlišné názory se vyvinuly i v oblasti výživy. Ať už mluvíme o výběru potravin, jejich úpravách, denním rozvržení či požadavcích na vzhled člověka. Stravovací návyky se vyvíjely po dlouhá staletí a jejich vývoj stále pokračuje. Jsou ovlivněny mimo jiné polohou státu, podnebím, rozvinutostí státu a náboženstvím. Žádná kulturní skupina nedefinuje jako potravu vše, co se dá v jejím okolí sníst. Každá kultura má svůj vlastní výběr jedlých potravin a také svůj vlastní ustálený soubor zvyklostí při podávání jídel a stolování.

Různé populace, etnické skupiny, či kultury se mezi sebou liší v počtu a distribuci pokrmů do denních dávek. Ve světě lze nalézt několik typů snídaní.

Začneme Velkou Británií. Angličané mají oproti kontinentální části Evropy naprosto jiné zvyklosti. Ihned po ranním probuzení konzumuje Angličan tzv. "morning tea", tj. ranní čaj na lačný žaludek. Následuje bohatá snídaně: ovesná kaše, džem, plátky opečené slaniny, vejce v různých úpravách a nakonec i pečené ryby. Základy této snídaně převzali Američané. Obohatili ji ovocem, ovocnými šťávami a speciálními snídaňovými obilovinami (kukuřičné lupínky, müsli). Naproti tomu tzv. kontinentální (evropská) snídaně je na tom nejhůře. Často je totiž opomíjena. Pokud je, zahrnuje většinou jen kávu, čaj a pečivo. Je rychlá, jednoduchá, neobsahuje dostatek vhodných bílkovin a tekutin. Tento typ snídaní však díky nutričním intervencím ztrácí na oblibě a do povědomí se dostává snídaně amerického typu. Asijská snídaně je od té evropské naprosto odlišná. Obsahuje typické prvky asijské kuchyně -- nudle na různé způsoby a sushi. Například Japonci začínají den polévkou. V Rusku a na Ukrajině se snídaně nijak neliší od oběda či večeře - představuje celé hlavní jídlo. Rusové tedy běžně snídají teplé jídlo, například řízky.

Rozlišné je i časové rozvržení a složení hlavního jídla dne. Model tří pokrmů denně je zvyk vytvořený průmyslovou revolucí a zavedením školní docházky (18. století). Dříve, v období zemědělské revoluce, byl hlavním jídlem dne oběd. Farmáři tak zajistili svým pracovníkům dostatek sil na zbytek pracovního dne. K večeři bylo obvykle jen něco lehkého,

zatímco dnes je za hlavní jídlo často považován pokrm v době večeře. Zde existují velké rozdíly i mezi jedinci v jednom státě. Během pracovního týdne může být hlavním pokrmem rodiny večeře, zatímco o víkendových dnech je to převážně oběd.

Menu, neboli pořad jídel podávaných při evropském obědě či večeři, vychází z pravidel kuchyně francouzské. Rozdílné je podávání polévky. Ta se ve francouzské kuchyni servíruje pouze k večeři. V jiných částech Evropy - i u nás - je podávána ihned po studeném předkrmu, pokud je. Tvoří neodmyslitelnou část menu přibližně od dob M. D. Rettigové (počátek 19. století). Po polévce následuje studený předkrm, dále hlavní chod obsahující maso, drůbež nebo zvěřinu a příkrm (brambory, těstoviny, rýže, zelenina). Menu je ukončeno dezertem, který nejčastěji tvoří ovoce, sýry či lehký moučník, případně zmrzlina. V Anglii je hlavním jídlem dne večeře. Ta je tvořena více chody a studeným předkrmem. Nejčastěji se jedná o grilované maso se smaženými bramborami, zeleninou a saláty. Z dezertů převládají pudinky, krémy s ovocem a jahody s tekutou smetanou.

Velmi rozdílně pojmají hlavní jídlo dne v Severní Americe. Ve Spojených státech amerických je obvyklé stravovat se v restauraci, ať už se jedná o snídani či večeři. Hlavním pokrmem dne je právě večeře. Američany uspokojí hamburger, hranolky a nápoj. Oblíbená je také kuchyně zahraniční -- mexická, čínská, indická a další. Jako protiklad k americkému stravování lze postavit Japonsko. Japonci, pokud nemají rýži, nepokládají jídlo za pokrm. Pokrm skládající se z hamburgeru či jiných výrobků fastfoodových restaurací je svačina.

Kousek od Japonska -- v Koreji - je situace zase úplně jiná. Korejci dokonce zvou své hosty do fastfoodových restaurací při speciálních příležitostech.

V Číně hlavní jídlo dne začíná studenými jídly, následují masité pokrmy, které jsou střídány zeleninou a jídly sladkými. Polévka přichází vždy nakonec. Velké čínské menu může obsahovat i 200 různých pokrmů. V Indii je i při slavnostních příležitostech podáván jeden hlavní chod. Ten je, včetně polévky, tak bohatý, že překoná celé evropské menu. Pouze sladkosti se podávají zvlášť, na závěr.

Samotné stolování vykazuje v různých státech řadu zvláštností. Třeba v Číně se jí u prostřeného, zpravidla kulatého stolu. Mísy s pokrmy se kladou doprostřed, aby k nim měl přístup každý strávník. Před každým je menší talířek, po pravé straně má stolovník stojánek na jídelní hůlky a na levé straně misku na rýži. Před talířkem směrem ke středu stolu je ještě malá mistička s porcelánovou lžičkou na polévku. Špinavý ubrus po jídle je vítán. V Indii se dodnes jí rukama. Stolovník si pomáhá do úst chlebovými plackami, které jsou umístěny uprostřed stolu. Na stůl je naloženo všechno jídlo najednou. Každý má před sebou svůj talíř, na který, si sám nabírá libovolné množství pokrmu.

3.2 Symbolika jídla

Lidský svět je plný symbolů. Slovo symbol znamená předmět nebo tvrzení, které nese určitý hlubší či skrytý význam. Jako příklad symbolu lze uvést třeba růži. Růže není jen květina, ale i symbol romantické lásky, hezkých věcí v životě nebo také smrti. Stejně tak jídlo a stravovací návyky nesou mnoho významů současně. Potrava v žádném případě neslouží jen jako transportní prostředek živin; může symbolizovat povahu sociálních interakcí v dané společnosti, sociální status jedince, může být měřítkem prestiže, vyspělosti státu. Některé pokrmy, potraviny či nápoje symbolizují ženskost či mužnost. Například preference sladkého je častěji připisována ženám. Málokterý muž se veřejně přizná ke své oblibě čokolády či zmrzliny. Správný chlap přece sní raději kus masa. Právě steak -- silnější plátek telecího nebo hovězího masa -- bývá jednotně klasifikován jako "mužský", zatímco jahody

jsou považovány za pokrm "ženský". Jako další příklad lze uvést alkohol. Když se vrátíme do historie, tím, kdo se po večerech potuloval po hostincích, byl vždy muž. Žena hlídala děti, vařila pro celou rodinu a starala se o společný domov. Alkohol byl pro ni tabu. Byla to čistě mužská záležitost. I dnes je stále pro spoustu mužů opilá žena symbolem úpadku. Ale muž má přeci právo jednou za čas si dobře "popít".

Jídlo jako symbol prestiže

V průběhu historie se, zároveň s vývojem pravidel určujících dělení rolí ve zpracování jídla, budovaly sociální interakce mezi lidmi. Stravování ovlivňovalo sociální organizaci společnosti dvojitým způsobem. Pozitivním vlivem byla vzájemná interakce spolupracujících v průběhu produkce jídla a společného stravování. Negativním byl vliv na rozdělení společnosti podle bohatství. Mocnější vrstvy obyvatel dokazovaly chudším lidem svou moc a bohatství zamezením přístupu ke zdrojům potravy -- např. polím. Nižší vrstvy byly nuceny obdělávat pole bohatých, platit "nájmy" a část svého výnosu odevzdávat. Zde nacházíme počátky využívání jídla jako symbolu moci, bohatství či prestiže. Ve středověku, kdy byla většina obyčejných lidí podvyživená a obezita hrozila pouze bohatým, platilo slovo "hubený" jako synonymum pro výraz "chudý". Pán se poznal podle toho, že na něm bylo vidět, že nehladoví. Mezi potraviny považované za zdravé patřily zejména ty, které konzumovaly vyšší vrstvy středověké společnosti, např. drůbež, maso mláďat a ovoce. Také kulinární úprava odlišovala jídlo chudých a bohatých. Prostý lid jedl převážně maso vařené, zatímco panská strava užívala k úpravě masa pečení. Až od 19. století začala být pro společenský status důležitá sebekontrola a přiměřené stravování. V této době bylo s nižšími třídami spojováno obžerství. Štíhlejší tělo dokazovalo sebekontrolu a vytříbenost. Tyto vlastnosti byly symbolem úspěchem. Toto platí dodnes. Nebereme-li v úvahu země třetího světa, kde je potravy nedostatek, péče o tělo - tedy i štíhlost - je běžnější u bohatších vrstev společnosti.

Prestižní význam některých jídel doznal v průběhu historie mnohých změn. Užívání nové potraviny symbolizovalo jistý náskok před ostatními lidmi. Tudíž byla tato brána jako prestižní. Avšak o několik století později mohla tatáž potravina značit chudobu. Například cukr - když se dostal poprvé k Evropanům, bylo to luxusní zboží symbolizující hojnost. Jeho užívání značilo jasné mrhání. Postupně se ale jeho výskyt rozšířil, cena klesla a stal se běžnou součástí stravy dělnické třídy. Jednoduše ztratil svou cenu jako symbol nadbytku. Také bílý pšeničný chléb byl v minulosti dlouho považován za znak vysokého standardu a kultury, zatímco dnes je tomu naopak. Do vyšší hodnotové škály se dostal chléb žitný. V historii se setkáváme i s opačnou cestou vývoje jídla. Původně jídlo chudých se nejednou dokázalo vyplhat po společenském žebříčku na příčku nejvyšší. Med býval kdysi potravinou nižších vrstev, zatímco dnes se stává potravinou symbolizující zdraví, potravinou prestižní. Protože jídlo je znakem prestiže, přijímá mnoho lidí za své stravovací návyky sociálních skupin, do kterých se chtějí zařadit. Toto je jedna z prvních stravovacích změn, kterou procházejí bohatší lidé v chudých zemích. Ne vždy je však tato změna krokem k lepšímu. Například do Afriky, kde byly tradiční stravou jáhly, je dnes dovážena drahá bílá mouka. Ta se stává potravou vyšších vrstev. Stejně tak červené víno nahrazuje kyselé mléko. V tomto případě potraviny, na které bohatší vrstvy v těchto zemích přecházejí -- bílá mouka, bílá rýže, cukr, konzervované potraviny a další -- nejsou nutričně tak výhodné, jako jejich původní strava.

Symbolika jídla o svátcích

Ritualizace jídla je nezbytným doprovodem svátků a důležitých mezníků roku. Připravují se jídla, jejichž původ je symbolický. Svátky tak neznamenají pouze přerušení stereotypu, ale pomáhají upevňovat kladné vazby uvnitř rodiny. Zvyky dodržované o svátcích vznikly v dávných dobách. Mnoho z nich je dnes již zapomenuto, pozměněno, nebo úplně změnilo svůj původní význam. Kořeny mají většinou v náboženství. Lidé se chtěli zavděčit Bohu, uchovat a zajistit si jeho přízeň, a proto drželi půsty, kladli Bohu oběti či dodržovali nejrůznější pravidla.

V současnosti jsou u nás nejvíce symbolicky propleteným svátkem Vánoce a Velikonoce. Symbolika obou těchto svátků vychází z křesťanství. K dnešním Vánocům, jak je známe u nás, neodmyslitelně patří vánočka, bramborový salát s kaprem a v neposlední řadě cukroví. Mnozí dodržují na Štědrý den půst. Postění se, nejen o Vánocích, je součástí pravidel všech náboženství. Půst znamená částečné nebo úplné zdržování se určitých pokrmů a nápojů, někdy i úplné hladovění. Ve Starém zákoně byl půst chápán jako pokání a vyjádření zármutku nad zemřelými. Národ se postil jako celek, když se ocitl v nebezpečí a prosil o spásu a vítězství. Nový zákon už okázalost půstu odmítá. Postit se má věřící ve skrytosti a svou oběť odevzdat jen Bohu. Půst je cestou k očistě těla a ducha. Po něm většinou následuje slavnostní hostina, při níž má každý pokrm svůj symbolický význam.

Jako odměna všem, kdo se o Štědrém dnu postí až do východu první večerní hvězdy, má být zjevení zlatého prasátka. Proč se před štědrovečerní večeří objevuje, je však stále nevyjasněno. Možně vysvětlení lze najít v předkřesťanských dobách, kdy prase bylo symbolem slunce. Právě o zimním slunovratu, na který křesťanské Vánoce připadají, se sluneční kotouč ujímá vlády a noci se pomalu zkracují. Další tradiční součástí Vánoc jsou pletené vánočky. Kdysi jejich příprava souvisela s dalším ze slunečních mýtů. Podle něj je třeba o zimním slunovratu spoutat slunce, aby nadobro nezmizelo. Tradice připravování kapra ke štědrovečerní večeří má pravděpodobně kořeny ve středověku. Ryba se o Vánocích podávala jako postní jídlo. Pro křesťany symbolizovala Ježíše Krista, přibližovala události z jeho života, chudobu, v níž přišel jako Syn člověka na svět. Rybou a chlebem nasýtil Kristus své následovníky. Podávala se také v připomínku Krista jako rybáře lidí. Věřící si tímto pokrmem tedy připomínali, že i oni jsou účastní lovu Páně. Nejdůležitějším svátkem v roce z hlediska jídel bylo posvícení, i kdyby po celý rok žila rodina co nejprostěji, o posvícení muselo být jídel co nejvíce a i v nejprostší chalupě musela být tabule co nejbohatší.

Symbol sociálních vztahů

Jídlo hraje významnou roli i v symbolice sociálních vztahů. A to v rodině, stejně jako mezi přáteli. Konkrétní pokrmy, stolování či rodinná atmosféra je pro mnohé tím, co jim vždy připomíná domov. Po celý život člověk vzpomíná na slavnostní chvíle odehrávající se kolem rodinného stolu, na sváteční náladu spojenou s pocitem bezpečí, lásky a rodinné pohody. V kontextu rodiny je jídlo také důležitou součástí udržování rodinných pout na širší vzdálenosti. Při jaké příležitosti se setkají rodiny ze vzdálených míst země? Obvykle při významných dnech, svátcích či pohřbech. Taková setkání jsou vždy spojena s podáváním pokrmu. Všichni se setkávají u jednoho stolu. A právě zde dochází k důležitým sociálním interakcím. Typ jídla a nápoje, který sdílíme s přáteli, symbolizuje také povahu vztahů požadovaných či již dosažených. Například časté sdílení pokrmů naznačuje větší stupeň kamarádství, než jen ranní pozvánka na kávu.

Výraz způsobu života výživou

Potraviny a způsob stravování mohou být prostředky využívanými k sociální identifikaci jedince. Lidé dodržují různá pravidla stravování, aby dokázali svou náležitost k určitému náboženství, sektě či myšlenkovému proudu. Nejznámějším a asi nejrozšířenějším myšlenkovým proudem využívajícím výživu k vyjádření vlastního názoru na svět je vegetariánství. Hlavními důvody, proč se lidé stávají vegetariány jsou zdraví, etika a ekologické otázky. Vegetariánství je založeno na filosofické myšlence, že není přirozené, aby člověk zabíjel živé tvory. Většina vegetariánů tedy nejí maso proto, že si nepřeje, aby se kvůli jeho potřebám zabíjelo. V dnešní době rozlišujeme tři druhy vegetariánů – ovo - lakto vegetariáni (z živočišných potravin konzumují pouze vejce a mléčné výrobky), lakto-vegetariáni (nekonzumují ani vejce) a vegani (ze stravy plně vylučují potraviny živočišného původu).

3.3 Náboženství a jídlo

Co lidé k jídlu potřebují, aby jako živé organismy přeživali, a co si k jídlu vybírají jsou dvě odlišné věci. Prakticky každé jídlo, které dodává nezbytné živiny k zajištění fyziologických potřeb organismu, je biologicky dostačující. To však neznamená, že splňuje i kulturní požadavky jedince. Výběr potravin je ovlivněn dostupností, vlivy sociálními, ekonomickými, politickými a kulturními, stejně jako preferencemi osobními. Neopominutelnou determinantou tohoto výběru je i náboženství. Náboženské předpisy týkající se stravování mají mnoho rozlišných funkcí. Lidé pomocí nich projevují svou víru. Slouží jako znak skupinové identity, čímž posilují pocit náležitosti k určité komunitě. Lze je definovat jako materiální odraz duchovních závazků stoupenců náboženství. Pravidla stravování byla odjakživa využívána k demonstraci odlišnosti každého náboženství. Kulturní stravovací praktiky jsou bohaté všemožnými zakázanými potravinami. A na druhou stranu náboženská pravidla zase často ukládají v konkrétních situacích přípravu specifických pokrmů. Je to proto, že každý takový pokrm má svou symbolickou hodnotu. A to obzvláště během různých slavností. Obětní pokrmy jsou prostředkem komunikace s Bohem či jinou nadpřirozenou silou. Oběti značí snahu o usmíření si Boha, čímž se zaručuje jeho podpora a štěstí v životě. Je zajímavé, že většina těchto omezení či příkázání měla kladný vliv na zlepšení jídelníčku stoupenců náboženství. Obecně lze říct, že většinou odpovídala dnešním zásadám zdravé výživy.

V dnešní době, kdy je svět plný všemožných náboženství, z nich odvozených sekt či myšlenkových směrů, je striktní dodržování stravovacích zásad doménou pouze malé skupiny lidí. I mezi stoupenci jedné víry nalézáme velké rozdíly v projevech vyznání. Tyto se projevují na úrovni národní, rodinné či individuální. Už se tedy u žádné víry nedá mluvit o nějakém unifikovaném systému.

Nyní se budeme krátce zabývat zásadními prvky pěti nejrozšířenějších náboženství ve světě, křesťanstvím, islámem, židovstvím, hinduismem a buddhismem.

3.3.1 Křesťanství

Prvotní křesťanské stravovací praktiky mají kořeny v pravidlech židovských. Většina těchto prvků však postupem času z křesťanství vymizela. Dodržování určitých

pravidel ve stravování se pro křesťany, spíše než způsobem separace od ostatních, jak tomu bylo u jiných náboženství, stalo důkazem sounáležitosti ke křesťanské komunitě.

Do dnešní doby přetrvala a je dodržována pouze malá část původních pravidel a příkázání. Například až do roku 1966 dodržovali Římští katolíci zákaz jedení masa v pátek. Důvodem tohoto omezení byla symbolická připomínka smrti Krista. Dnes už se křesťané zdržují konzumace masa v pátek pouze v době půstu před Velikonocemi. Tento zákaz vedl k pravidelnému zařazování ryb do jídelníčku a konzumace ryby v pátek se stala symbolem římsko-katolické víry. Někteří křesťané dokonce schválně rybu ze svého jídelníčku vypouštěli, aby nebyli spojováni s Římskými katolíky. Původně křesťanský je známý zvyk odříkání krátké modlitby před a po jídle. Ta má zajistit přímé spojení mezi Bohem a dobrým jídlem. Základním rituálem křesťanství je "Večeře Páně" a "přijímání Svátosti církve" spojené se sdílením chleba a vína. V kontrastu k západnímu křesťanství, východní ortodoxní křesťané ukládají svým stoupencům značná výživová omezení. Dodržují 40 dnů půstu před Velikonocemi a adventem, dva kratší půsty v létě a pravidelně se postí každou středu a pátek. Během půstu není vyžadován striktní zákaz konzumace potravy, pouze zdržení se požívání živočišných produktů a ryb, s výjimkou koryšů. Během půstu vylučují i olivový olej, který symbolizuje obětování se a zbožnost.

V současnosti se z křesťanství vyvinulo mnoho církví. Každá si ve snaze odlišit se vytváří svá vlastní pravidla. To se týká i stravovacích doporučení pro její následovníky. Mezi rozšířené církve v Evropě patří například Církev Adventistů Sedmého dne. Tato víra klade důraz na zdravý životní styl, kterého lze dosáhnout požíváním "správných" potravin, cvičením a odpočinkem. Většina Adventistů jsou lakto-ovo vegetariáni. Ze své stravy tedy vylučují maso, ryby a dále také čaj, kávu, alkohol a tabák.

Další rozšířenou vírou je "Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů", známější pod názvem "Mormoni". Mormoni prosazují důležitost vyvážené stravy za účelem správné výživy těla, které je chrámem, v němž sídlí lidská duše. Kladou důraz na zeleninu a byliny, zatímco maso by mělo být zařazováno do jídelníčku zřídka. Úplně vyloučit by stoupenci této církve měli alkohol, tabák a kofein. Jednou za měsíc drží dvacetičtyřhodinový půst. Peníze a jídlo ušetřené během tohoto půstu věnují na charitativní účely či chudým.

3.3.2 Židovství

Prvních pět knih Starého zákona, známých jako Tóra, obsahuje pravděpodobně nejdetailnější stravovací příkazy ze všech náboženství. Termín "kashruth", který znamená "přijatelný", je užíván k popisu toho, co je v židovství povoleno konzumovat. Z živočišných potravin je přípustná konzumace přežvýkavců a sudokopytníků. Což znamená, že požívají hovězí, skopové či kozí maso a vylučují vepřové maso, zajíce, velblouda, krev a vnitřní orgány všech živočichů. Povolena ryba musí mít ploutve a šupiny. Často je využita pouze přední čtvrt' zvířete, protože zákony zakazují konzumaci sedacího nervu.

Všeobecně je známo, že židé dodržují při porážce zvířat speciální pravidla. Zvěř musí být porážena rituálně a pod dohledem rabína. Porážka probíhá tak, že zvířeti je useknuto hrdlo jedním řezem. A to tak, aby krev kompletně otekla z těla. Následuje zkouška interních nesouměrností mrtvého kusu, které jej mohou případně označit za nezpůsobilé konzumace. Pokud je živočich usmrcen touto metodou a uspěje ve zkoušce nesouměrností, je mu dána pečeť schválení. Takto poražené zvíře se nazývá "košér". Zvláštní pravidla dodržují židé i v konzumaci mléčných produktů. Jedno biblické tvrzení říká: "Nikdy nesmíš uvařit dítě v mléce jeho matky". A proto židovství zakazuje kombinaci masa a mléčných produktů v jednom

pokrmu. Po konzumaci mléka a před požitím masa si židé musí umýt ruce a propláchnout ústa.

V židovském kalendáři existuje mnoho svátků. Postění se je důkazem pokání, sebekontroly a následování boží rady. Stejně jako v islámu, je i zde stanovena věková hranice, kdy děti začínají dodržovat půst -- chlapci od třinácti let a dívky od dvanácti let a jednoho dne. Nejznámějším svátečním dnem je tzv. Šabat -- den odpočinku. Začíná v pátek se západem slunce. Po něm se v domácnostech koná slavnostní večeře. V sobotu se připravuje sváteční oběd a po něm následuje odpočinek a studium svatých textů. Tradičním pokrmem Šabatu je "challa" -- kvašený chléb. V dnešní době se připravují dva bochníky, které mají symbolizovat dvojitou porci manny -- pokrm, jež poskytl Bůh Izraelitům během 40 dnů v poušti. Dalším svátkem, v němž hraje stravování roli, je "Pascha" -- židovské Velikonoce. Zvyky dodržované během tohoto svátku mají připomenout vyhnání Židů do exilu. Jako důkaz toho, že v době vyhnání neměli ani čas nechat vykynout těsto na chléb, na Velikonoce odstraňují ze svého domu všechny kynuté potraviny a připravují nebo kupují speciální nekynutý chléb zvaný "matzah". V předvečer Velikonoc se postí nejstarší -- prvorozený -- člen rodiny, aby tak připomenul střídmost prvorozeného. První večer Velikonoc je připravována slavnostní večeře. Dodržování tohoto svátku je důležitou cestou předávání cenných znalostí z generace na generaci.

3.2.3 Islám

Má se za to, že prorok Mohamed, prorok Boží, který jako první šířil poselství islámu, přijal za své již existující židovské praktiky. Nejspíš proto, aby tak povzbudil Židy konvertující na novou víru - islám. Také v Koránu, Svaté knize, kterou dal Mohammedovi Alláh (Bůh), se stravovací předpisy zřetelně podobají těm židovským. Pravidla islámu povolují konzumaci sudokopytníků a přežvýkavců. Vyloučeno je maso vepřové, krev a zdechlina, přičemž ten, kdo je násilně donucen některou z těchto potravin sníst, nehřeší. Mezi další nepřipustné potraviny patří osel, karnivorní (masožravá) zvěř a ptáci. Ryba určená ke konzumaci, musí být při vytahování z moře nebo řeky, živá. Muslimové nemůžou jíst ani všechny druhy ryb -- povoleny jsou ty, které mají ploutve a šupiny. Tím jsou ze stravy vyloučeni měkkýši a úhoři. Všeobecně je známý zákaz konzumace alkoholu. Aby bylo zvíře jako potrava Muslima přijatelné, musí být jeho vykrvácení doprovázeno větou "Bismi'llahi. Allah Akbar", která v překladu znamená - "Začínám s Božím jménem. Bůh je velký". Tímto způsobem získané maso je "Halal", neboli zákonné.

Jedním z pěti pilířů islámu je půst. Využívají jej jako způsob vyjádření zbožnosti, sebekontroly a oprostění se od pozemských tužeb. Kromě určitých konkrétních svátků mohou Muslimové dodržovat půst dobrovolně, kdykoliv chtějí. Striktní stoupenci se postí v pondělí a čtvrtek každý týden a vždy 13., 14. a 15. v měsíci. Nejznámější muslimský půst - Ramadán, připadá na devátý lunární měsíc a je hlavním svátkem v roce. Proto patří mezi jednu z nejstriktněji dodržovaných islámských praktik. Vysvětlení, proč se tento půst jmenuje "Ramadán" může být několik. Jisté je, že základ má ve slově "ramz", které znamená hořet. Jeden názor má za to, že tento půst byl poprvé pozorován v horkém létě - proto výraz odvozený od slova hořet. A dalším vysvětlením je, že Muslimové věří, že postěním "shoří" všechny hříchy. Během Ramadánu je vyloučena konzumace jídla a vody mezi východem a západem slunce. Pro dodržování tohoto půstu je stanovena tzv. hranice "věkové zodpovědnosti" -- 12 let pro děvčata a 15 let pro chlapce. Ranní jídlo má být sněženo co nejbližší východu slunce. A večer - po západu slunce se pořádají hostiny, na které bohatší vrstvy zvou chudé. Konec Ramadánu je signalizován měsícem v první čtvrti a je oslavován modlitbami a hodováním. Tento půst je fyzicky velmi náročný, proto jsou některé skupiny

obyvatel z jeho dodržování částečně nebo celkově vyloučeny. Možné je i krátkodobé dočasné přerušení půstu, po kterém jedinec dál pokračuje v dodržování, přičemž musí navíc nahradit dny, kdy vynechal. Mezi tyto patří lidé nemocní, na cestách, těžce pracující, ženy menstrující, těhotné, kojící či starší nemocní lidé.

3.2.4 Hinduismus

Charakteristickým znakem stravování hinduistů je vegetariánství a zákaz požívání hovězího masa. Jedna studie ranných hinduistických textů odhalila, že v dávnověku bylo hovězí konzumováno zcela běžně. Pozdější zákaz konzumace hovězího masa je vysvětlován snahou hinduistů odlišit se od svých nových náboženských sousedů, muslimů. Faktem nicméně zůstává, že zákaz konzumace hovězího masa byl pevně přijat hinduisty kolem roku 1000 n.l, stejně jako to, že moderní hinduisté uctívají krávu jako symbol mateřství a úrodnosti. Povinnost ochraňovat krávu je zakotvena dokonce indickou ústavou. Výjev krávy, která hledá potravu v ulicích indického velkoměsta, je poměrně typický. Indická vláda dokonce zřizuje speciální výkrmny toulavých krav či dokonce příbytky pro přestárlý a nemohoucí skot. Dodržování přísných stravovacích pravidel je typické zejména pro vyšší kastu hinduistů, zatímco u nižších kast je konzumace hovězího masa tolerována. Hovězí maso je totiž významným zdrojem proteinů pro tvrdě pracující lid. Systém hinduistických kast je vůbec zajímavým příkladem toho, jak jídlo a stravování ovlivňuje sociální statut a pozici jedince ve společnosti. Touží-li například hinduista postoupit do vyšší kasty, očekává se, že zcela přestane konzumovat maso. Koncepce čistoty a znečištění vyšších kast nižšími jde dokonce tak daleko, že určuje, kdo může stolovat s kým, kdo může od koho přijmout stravu apod. Je běžné, že přijetí jídla od příslušníka nižší kasty obrazně "znečistí" duchovní neposkvrněnost zástupce kasty vyšší. Z okruhu jídel, které znečišťují, je vyňato pouze ghee, čisté máslo, a také mléko jako produkty, které nemohou být znečištěny lidským dotekem, protože pocházející z krávy. Oddaní hinduisté jsou vegetariáni, tudíž se vyhýbají konzumaci masa, ryb a někteří i vajec. Výjimku tvoří například kasta bojovníků Ksatriya, u kterých by nedostatek proteinů mohl mít negativní dopad na jejich bojeschopnost. A tak konzumují alespoň ryby. Typickým znakem striktních hinduistických pravidel, které věřícího přibližují k jeho bohu, je také půst. Ten se zpravidla drží po dobu dvou až tří dní v týdnu. Osoba, která se postí, zpravidla konzumuje jen "čisté" jídlo jako je mléko, ovoce, ořechy nebo kořinky obsahující škrob. Období půstu je zpravidla ovlivněno kalendářem náboženských oslav nebo příslušností ke konkrétní kastě. V průběhu řady hinduistických svátků a rituálů se většinou smí servírovat pouze posvěcená strava, která je pacca (tj. obsahující máslo ghee).

3.2.5 Buddhismus

Buddhismus vznikl v 6. století před Kristem a poměrně brzy se stal hlavním náboženstvím v Indii, kde je však dnes zastoupen jen minimálně. S rozvojem a rozšířením buddhismu po dalších zemích Asie -- China, Tibet, Japonsko nebo Korea - se rozšiřovalo také vegetariánství, které je, stejně jako u hinduismu, jedním z pravidel zásadně ovlivňujících stravovací návyky. Základním elementem tohoto prastarého náboženství je tzv. koncepce Ahimsa spočívající v přísném zákazu usmrcení jakéhokoli živého tvora. V tomto aspektu buddhismus intenzivně ovlivnil právě hinduismus -- násilí vůči zvířatům či zvířecí oběti jsou tabu v případě obou náboženství. V praxi se však konzumace masa zdržují vesměs pouze mniši a ortodoxní věřící. Jako paradoxní fakt se tak může jevit, že chov zvířectva pro maso buddhismus nezakazuje ani svým nejoddanějším ovečkám. Maso z uhynulého zvířete však může být konzumováno obecně, stejně jako ryba, není-li však zabita (tzn. pouze ryba náhodně vyvržená na břeh). Je tedy zřejmé, že maso jako takové může být pojídáno, pokud nebylo

získáno za účelem potravy. V kontrastu k jiným náboženstvím buddhismus neuznává nikoli samu konzumaci, ale především samotný akt zabítí. Způsob, jakým silně věřící mniši získávají stravu, je také poměrně zajímavý - žebráním.

3.4 Mýty a tabu o jídle

Člověk si odedávna uvědomoval, že potrava plní v lidském životě více úkolů, ne pouze ten základní - zajištění fyziologických funkcí organismu. Jídlo vždy hrálo, a stále hraje, důležitou roli ve všemožných pústech, rituálech, věštbách, příkázáních či čarování. Každá komunita si vytvořila svůj vlastní mýtus, jak symbolicky využít jídlo. Vzniklo tak nepřeberné množství všemožných zvyků a tradic založených většinou jen na domněnkách. Dodnes třeba věříme, že když rozkrojíme jablko, tvar semeníku nám řekne, přežijeme-li následující rok. Různé požitelné i nepožitelné části zvířecích těl, byly součástí prostředků, které vyráběly čarodějnice pro věštbu, léčení chorob, zabíjení či lákání mužů a žen. I v našich zemích se s potravinami čarovalo. Třeba v listopadu, na sv. Martina se "svatomartinskou husičkou". Aby byl čeledín pilný a celý rok "lítal", dávala mu hospodyně křídlo ze sváteční husy. Z husí kosti se zase předvídala budoucnost. Bílá barva znamenala krutou zimu a něčí úmrtí, tmavá Vánoce na blátě a příchod dítěte, skvrnitá peníze a svatbu. Děvčata pekla svým milým zvláštní svatomartinské pečivo ve tvaru rohů a podkov, aby jim po celý rok vydržela mužná síla.

Za jistý mýtus lze také považovat vyloučení mléka ze stravy v Polynésii a části Číny. Mléka se dejší obyvatelé prudce štítí. Popisují jej jako slizovitý sekret kraviho vemene a obecně jej považují za potravu nevhodnou pro člověka. Tato averze k mléku může mít vztah ke zvýšeného výskytu laktózy intolerance u Asiatů.

V kapitole o mýtech a tabu nesmí chybět zmínka o afrodiziacích -- látkách zvyšujících pohlavní touhu, apetenci a výkonnost. O lásku a afrodiziaka se lidstvo zajímalo již od začátku své historie. Ve všech etapách kulturního vývoje lidé hledali a vytvářeli různé elixíry a nápoje lásky, které by jim pomohly získat přízeň a city osoby opačného pohlaví a zároveň také zvýšit výkon při milostném aktu. Mnohá prastará afrodiziaka již upadla v zapomnění, jiná byla zpochybněna a více se nevyužívají. Vlastní příčiny přitažlivosti a touhy jsou dodnes nejasné. Jediné, co víme určitě je, že podnět sexuální touhy vzniká v hypotalamu, který mimo jiné řídí také pocit hladu a žízně. Zdá se tedy, že všechny tyto aktivity jsou úzce propojeny. Mezi požitaviny, jimž jsou připisovány afrodiziakální vlastnosti patří některé druhy koření -- muškátový oříšek a květ, šafrán, vanilka či zázvor, byliny -- dobromysl, anýz či máta peprná, zelenina -- chřest a lanýže, ovoce -- fíky, granátová jablka, broskve i banány, čokoláda a ořechy. Ke dlouhodobému užívání bývá doporučován ženšen. Tomu se připisuje schopnost pozitivního ovlivnění psychické a fyzické výkonnosti, sexuální potence a celkového pocitu svobody.

V každé společnosti existuje výběr potravin, které jsou zařazeny do kolony tabu, tedy potravin nevhodných, vyloučených z konzumace. Většinou jsou tyto nepřípustné potraviny živočišného původu. Například lidé v západních komunitách se obecně zdržují požívání koňského a psiho masa, hadů, oslího a ovčího mléka, delfinů, housenek či očí a plic skotu a ovcí. Ačkoliv všechny tyto potraviny jsou v jiných kulturách běžnou součástí jídelníčku pro svou vysokou nutriční hodnotu. Většinou se lidé také straní masa zvěře, která zemřela přirozenou cestou.

Za nevhodnou či "divnou" je v některých komunitách brána konzumace syrových produktů živočišného původu. Jinde může být naopak považována za povzbuzující a

posilující. Syrová ryba a maso jako například "sashimi" (pokrm ze syrové ryby) na Východě či tatarský biftek v Evropě jsou světově známé jako vybrané speciality.

Zajímavým fenoménem je kanibalismus. Ve většině společností je tato záležitost nepředstavitelná, zatímco v některých je dodnes praktikována jako důležitý rituál. Určité kmeny věří, že pokud sní mozek mrtvého předka, získají tak jeho moudrost. Neodradí je od toho ani možnost nákazy závažnou infekcí centrální nervové soustavy -- tzv. kuru. Věří, že to je důkaz magie a má tedy svůj význam, nikoliv přirozený způsob nákazy.

4) Význam jídla ve společnosti

4.1 Výživa a vývoj jedince

Vývoj osobnosti jedince je proces, který trvá několik let a je ovlivněn mnoha faktory. Spolu s vývojem vlastní osobnosti probíhá formování "nutriční osobnosti". Stravovací návyky dítěte slouží jako podklad stravovacích návyků dospělého jedince. Základ pozdějších postojů k jídlu se tvoří ještě dříve, než začíná vlastní období socializace (= proces osvojení jazyka, lidských norem chování, hodnot a mezilidských vztahů). Hlavní roli ve vývoji potravního chování, výživových zvyklostí a návyků nutriční osobnosti hrají vlivy prostředí. Ty lze rozdělit do tří hlavních kategorií - vliv rodičů, sociální vliv a působení lidí z prostředí mimo rámec rodiny a za třetí vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí.

4.1.1 Vliv rodiny

Za produkci stravy, socializaci a péči o další generaci je obvykle zodpovědná rodina. Proto má velmi silný vliv na tvorbu stravovacích preferencí a zvyků jednotlivce. V porovnání s většinou savců, děti jsou závislé na svých rodičích delší dobu. Během této doby dítě prodělá velice důležité období vývoje zahrnující proces socializace. Rodiče slouží jako zdroj informací. Udávají, co je správné nejen co se týče sociálních vztahů a chování, ale také stravování. Jsou těmi, kdo určí, jaké jídlo je "dobré", jaké "špatné" a také svým dětem předají zvyklosti v produkci, přípravě a sdílení jídla. Rodiče ovlivňují stravovací zvyklosti svých dětí rozličnými mechanismy. Například umístěním potravin v domácnosti na dostupném místě, výběrem restaurace, dodržováním svátků, norem a šablon potravinového výběru, učením dovedností v přípravě pokrmů. Životní styl rodiny se odráží bezprostředně, nebo i nepřímo, ve vývoji nutriční osobnosti dítěte. Pro dítě je každé jídlo sociální situací. Dospělí dávají během jídla najevo svůj vztah k dítěti. Dospělé osoby mohou ovlivňovat vztah dítěte k jídlu či přijímání nových jídel několika cestami: verbálně, neverbálně, prostřednictvím vlastního chování a používání jídla nebo potravin pro jiné než nutriční účely. Neverbální působení dospělého má mnoho podob. Může prozrazovat nejistotu rodiče, úzkost, co dítě s jídlem provede, nervozitu matky, která spěchá a už se nemůže dočkat, až se dítě nají. I malé dítě si dobře všimá, jak se dospělý k jídlu chová a jaký má k němu vztah. Není to jen chování u stolu, ale i celkový postoj k potravě. Důležité je, zdali má dospělý k jídlu úctu, připravuje více pokrmů, než může sníst, přejídá se, klade na jídlo příliš velký důraz a podobně.

Pro emoční vývoj dítěte může mít význam rodinné klima během jídla. Negativně působí neklid při jídle, napomínání, nucení k jídlu, hádky či konflikty mezi rodiči. Nepříznivé zážitky mohou narušit zažívání a trávení, mohou vznikat podmíněné reflexní spoje nebo až averze vůči některým jídlům. Jídlo se také může stát bitevním polem mezi dětmi a rodiči. Dítě může rodiče "trestat" odmítáním jídla nebo je naopak odměnit tím, že sní neoblíbené jídlo. Kritický vliv na vývoj postojů a přijímání nových jídel má slovní vyjadřování se rodičů a dospělých o jídle.

Stravovací praktiky hrají klíčovou roli v získávání vazeb mezi členy rodiny a vztahů s okolím. Velký vliv má společné stolování dospělých s dětmi. Pro většinu rodin je doba jídla -- oběda, večeře -- důležitá událost, možná jediný čas během dne, kdy mají všichni členové příležitost potkat se společně v jedné místnosti a pohovořit si mezi sebou. V některých rodinách je "rodinný oběd či večeře" metaforou pro rodinu samotnou -- jeho důležitost se projevuje v silných vztazích, postojích a zvycích jednotlivce k oblíbeným pokrmům připravovaným v rodině. Rodinné jídlo může být obzvláště důležité pro děti a adolescenty. Výzkumy dokázaly, že teenageři, kteří jedí se svou rodinou minimálně pětkrát týdně, jsou více přizpůsobitelní společnosti, jsou v menším riziku deprese, užívání drog a mají méně problémů ve škole.

Preference dětí jsou ovlivněny více matkou než otcem. Je to patrně proto, že matka je s dítětem v užším kontaktu než otec. Největší souhlas v preferencích byl zjištěn mezi matkou a dcerou. Tam, kde jí otec doma pravidelně, se rozdíl mezi vlivem matky a otce stírají. Důležitou úlohu ve vývoji výživových zvyklostí dětí má úroveň dosaženého školního vzdělání rodičů. Některé studie dokázaly vliv vzdělání rodičů na různé tělesné charakteristiky spojené s výživou. Například vyšší školní vzdělání rodičů se projevilo menším procentem tělesného tuku, nižším indexem tělesné hmotnosti u dcer, ne však u synů.

Některé studie dokazují, že v postojích vůči některým jídlům je větší shoda mezi sourozenci, než mezi dětmi a jejich rodiči. Soudí se, že vlivy sourozenců jsou malé v časném dětství a zvyšují se s věkem dítěte.

Mezi vlivy prostředí lze zahrnout také fakt, zda dítě vyrůstá v úplné nebo neúplné rodině. Studie dokázaly, že strava dětí vychovávaných v úplné rodině byla hodnotnější než strava dětí, které jsou vychovávány pouze matkou či otcem.

4.1.2 Sociální vliv

Mezi činitele ovlivňující stravovací návyky dítěte patří jeho vrstevníci. S nimi se dostává do interakce zejména v prostředí mateřské nebo později základní školy. Společné stravování s vrstevníky je z hlediska výživy dítěte důležitým sociálním faktorem. Ve školce či škole je celý jídelní režim a sociální situace jídla odlišná od poměrů v rodině. Nezvyklý může být jídelníček, dítě se setkává s pokrmy, které předtím nepoznalo, liší se doba stravování, počet účastníků při stolování. Je dokázáno, že preference nového jídla vlivem vrstevníků se velmi dobře vytváří u tříletých dětí -- tedy v době počátku docházení do mateřské školy. Dítě získává novou sociální zkušenost, často konzumuje větší množství potravy a pokrmy, které by samo jinak nejedlo. Do doby nástupu do školy bylo při jídle zvyklé pouze na přítomnost matky, rodičů nebo sourozenců.

V základní škole a později záleží na preferencích či averzích dominantních dětí. Svými neverbálními a verbálními postoji k jídlu mohou značně ovlivnit postoje ostatních dětí, a to jak v pozitivním, tak negativním smyslu, přičemž druhý případ je v dnešní době častější.

4.1.3 Vliv sdělovacích prostředků

Televize může mít silný vliv na vývoj jídelních preferencí dětí, hlavně těch, které pravidelně sledují reklamní spoty. Reklama může mít nepříznivý vliv na utváření výživových zvyklostí, protože se mnohdy zaměřuje spíše na propagaci nutričně méně hodnotných potravin. Nejen reklama, ale i televizní pořady mají vliv na vývoj preferencí jídla zejména v případech, kdy je inzerovaný produkt spojen s pozitivní rolí modelu - oblíbeného hrdiny. Například známá je postavička Pepka námořníka. Snad všechny děti ví, že fyzická síla a úspěchy ve všech situacích byly výsledkem požívání špenátu.

4.2 Vliv výživy na chování jedince

K vývoji, udržování či změně potravního chování přispívá velké množství sociálních, kulturních a ekonomických faktorů. Důležitou roli hrají nejen intraindividuální determinanty, jako jsou fyziologické a psychologické faktory nebo získané stravovací preference a znalosti, ale také interpersonální neboli sociální faktory -- rodina a společnost. Naše výživové chování, konkrétně volba určitého pokrmu je tedy ovlivněna nejen tím, že máme hlad. Svůj úkol zde mají sociální a psychické podmínky, ve kterých se jedinec nachází, dále také přítomnost jiných osob, zvuky, teplota, vůně, barva okolního prostředí či denní doba. Volbu stravy ovlivňuje i teplota, vůně a barva vlastního pokrmu.

Obecně lze na vztah výživového a sociálního chování pohlížet ze dvou hledisek -- na vlivy látek vyskytujících se v potravinách a vlivy prostředí.

Vliv základních živin na chování jedince

Bílkoviny

Moderní výzkum působení bílkovin na psychiku přechází od studia potravy s nepřesně definovaným zdrojem a složením bílkovin ke sledování vlivu jednotlivých aminokyselin. Behaviorální vliv aminokyselin je výsledkem jejich interakce s jinými látkami. Závisí také na podílu dalších živin. V současnosti neexistují přesné a doložené poznatky o vlivech všech aminokyselin. Dostatečné znalosti máme o vlivu na psychiku aminokyseliny tryptofanu. Po podání zdravým dobrovolníkům působila tato aminokyselina zvýšení ospalosti, zpomalení jejich psychického tempa a pokles pozornosti. Po současném podání tryptofanu a glukózy přešli kojenci dříve do fáze klidného a aktivního spánku ve srovnání s dětmi z kontrolní skupiny, jíž tato látka podána nebyla. Tryptofan a jeho metabolit serotonin mají určitý modulační vliv na náladu. Kvůli složení stravy, nebo genetickou dispozicí mají někteří lidé deficit tryptofanu, a tím i serotoninu. Jeho nedostatek se projevuje depresí, pocity napětí, poruchami spánku, nervozitou až agresivitou. Nejběžnější způsob, jak jej doplnit, je dodat tělu cukr. Tím lze vysvětlit adaptivní význam vyššího příjmu sladkostí u osob se sklonem k depresím. Stejně tak kuřáci, kteří přestávají kouřit, často sahají po sladkostech. Nikotin, který tělu dosud dodávali, zvyšoval hladinu jejich serotoninu a ten jim najednou chybí. Obecně z výzkumů vyplývá, že vyšší příjem bílkovin v potravě navozoval psychické napětí, a to zejména v odpoledních hodinách.

Sacharidy

Účinky sacharidů je třeba hodnotit ve vztahu k věku, pohlaví, dennímu rytmu a fyzickému stavu jedince. Jinak se mohou projevit u zdravého, jinak u nemocného jedince. Například u starších subjektů zhoršovalo jídlo s vysokým obsahem sacharidů pozornost. Tento účinek však závisel na denní době. Snídaně, na rozdíl od oběda, tvořená převážně sacharidy měla naopak příznivý vliv na náladu starších jedinců. U mladších subjektů se vztah mezi složením snídaně a prožíváním neprojevil.

Jednou z původních studií týkající se této problematiky byla práce E. Simonsonové, J. Brožka a A. Keyse. Z jejich výzkumu vyplývá, že oběd s převahou sacharidů navodil větší pocit ospalosti, únavy, ve srovnání s jídlem, kde převažovaly bílkoviny. Obecně autoři zjistili zhoršené skóre v testech bdělosti po jídle s vysokým obsahem sacharidů.

Tuky

Behaviorální účinky tuků byly zkoumány, zatím se však jedná o poznatky, které vychází z jednotlivých studií, ale nejsou dalšími studii potvrzeny.

Vliv ostatních látek vyskytujících se v potravinách

Doklady o přímém vlivu vitaminů na chování člověka jsou vědecky doloženy u vitaminu B1 (thiaminu) a vitaminu C, u stopových prvků u selenu a zinku a jódu. Doložen je také škodlivý vliv některých kovů (kadmium, olovo a rtuť). Bylo dokázáno, že deficiencie thiaminu vyvolává poruchy krátkodobé paměti. Pokusně byly prokázány příznivé vlivy vyšších než doporučených denních dávek thiaminu na chování. Toto zvýšení dávek prokázalo zlepšení nálady, pocit jasné hlavy, zvýšení energie a harmonizaci osobnosti. Co se vitaminu C týká, některé studie ukázaly při zvýšeném přívodu vyšší pracovní výkonnost, lepší ekonomičnost práce a podporu bdělosti.

O vlivu deficiencie zinku na psychiku člověka bylo nashromážděno poměrně mnoho dokladů. U dětí je spojována se zhoršeným učením, apatií, letargií a mentální retardací.

Množstvím přijatého selenu v souvislosti s náladou se zabýval britský výzkum provedený v roce 1991. Z tohoto výzkumu vyplývá, že osoby s nízkým příjmem selenu měly sklon k úzkosti, depresím a celkově měly horší náladu.

Dnes už díky nutričním intervencím minimálně se vyskytující deficiencie jódu je hlavní příčinou endemické strumy (zvětšená štítná žláza) a kretenismu.

Z behaviorálního působení kadmia na člověka jsou zajímavá především pozorování u školních dětí. Vyšší obsah kadmia ve vlasech byl zjištěn u agresivních školáků a dětí s obtížemi při učení nebo s hraniční mentální retardací.

Vůči toxickému působení olova jsou mnohem citlivější děti, než dospělí. Mezi změny chování patří poruchy emocionality a psychomotorických funkcí. Postižené děti jsou hyperaktivní a mají zhoršenou koordinaci jemných pohybů.

Kromě základních živin, vitaminů a minerálních látek doplňuje člověk svoji stravu vědomě nebo i nechtěně o mnohé další látky. Tyto látky mají malou nebo žádnou nutriční hodnotu, ale příznivě ovlivňují příjem potravy a celkové pocity z jídla. Nachází se například v koření či houbách.

Koření zlepšuje chuť, podporuje trávení a zažívání jídel. Přičemž některé druhy mají tlumivý nebo excitační vliv. Například meduňka a máta peprná působí tlumivě, saturejka a rozmarýn mají naopak budivý účinek.

Dokladů o vlivu hub na psychiku je mnoho. Některé houby jsou odedávna považovány za afrodisiakum, jiné mají psychotropní účinky.

Vliv prostředí na výživové chování jedince

Je dokázáno, že prostředí, ve kterém se v daném okamžiku jedinec nachází, má na stravování mnohdy větší vliv, než samotný produkt určený ke konzumaci. Prostor lze definovat jako prostor, jehož součástí jsou faktory, které jedince zcela nevyhnutelně obklopují, například: teplota, zvuky, vůně a další. Tyto podněty zasahují do vnímání a chování člověka téměř ve všech směrech -- ovlivňují motivaci, náladu, chování, poznání a sociální interakci. Hlavními vjemy, které reagují na okolí je zrak, sluch a čich. Tyto vjemy mohou také přímo povzbudit viscerální reakce, které se velkou měrou podílí na příznivému zážitku z pokrmu.

Prostředí nezahrnuje pouze stimuly okolní, ale také podněty související s jídlem (vůně, barva, vzhled pokrmu, textura, zvuk kousání...). Oba tyto vlivy mají přímý efekt na příjem stravy.

Silný vliv na příjem stravy má přítomnost jiných osob. U všech věkových skupin byla zjištěna vysoká korelace mezi počtem přítomných osob při jídle a množstvím snědeného pokrmu. Nestačí pouhá fyzická přítomnost jiných lidí, významnou úlohu má i počet současně hodujících lidí. S počtem sedmi a víc lidí stoupá kalorická hodnota přijaté stravy. Porce jsou v průměru větší až o 44%, obsahují více sacharidů, tuků i bílkovin. Takto zvýšený příjem potravy nebyl výsledkem zvýšení rychlosti jedení, ale zvýšením trvání stolování. Přičemž tyto výsledky jsou shodné, ať už se jedná o snídani, oběd či večeři, všední nebo víkendový den. Jiná studie zjistila, že pokrmy konzumované ve společnosti jsou hodnoceny jako chutnější, než pokrmy konzumované v soukromí. Výzkumy se zabývaly nejen sledováním vlivu počtu osob účastnících se při společném stolování, ale také vlivy vzájemných vztahů stolovníků na potravní chování. Opět byl dokázán významný vztah mezi těmito veličinami.

Jako nejvýznamnější faktor ovlivňující délku stolování, výběr potravin či množství stravy se jeví vliv rodiny. Mladší děti věnují velkou pozornost chování svých rodičů při jídle. Podle něj pak utváří své vlastní stravovací vzorce. Mnohdy se může zdát, že starší děti, teenageri kopírují své potravní chování podle svých vrstevníků. Avšak nejnovější výzkumy dokazují, že i v tomto věku má na jejich stravovací chování stále majoritní vliv rodina. Během stolování s rodinou nebo s dobrými přáteli je objem sněžené stravy větší, než při stolování s někým cizím. Vysvětlení je jednoduché. S rodinou a přáteli je člověk uvolněnější a cítí se pohodlněji, než například při pracovní schůzce. Zajímavé je zjištění, že při rodinném stolování se pokrm sní rychleji, než při stolování s přáteli.

Dalším sociálním faktorem ovlivňujícím potravní chování je atraktivita spolustolovníků. Stolování s osobou opačného pohlaví, která je považována za atraktivní, vede, obzvláště u žen, ke snížení množství zkonsumované potravy.

4.3 Vztah k výživě dle věku člověka

V průběhu života se mění požadavky organismu na kvantitu a kvalitu potravy. Relativně vysoká potřeba látek, poskytujících dostatek energie a minerálních látek, je v časných fázích života. V dospělosti závisí nutriční potřeby na úrovni fyzické aktivity, klimatických a dalších podmínkách. V pozdějším věku jsou důležité především látky, které prodlužují aktivní fázi života, podporují fyzickou a psychickou výkonnost. Vztahy mezi výživou a ontogenezí psychiky musíme chápat v dynamice vzájemných interakcí a propojenosti vnějších a vnitřních faktorů, nutričních a psychologických, sociálních a dalších vlivů.

Od početí působí na vyvíjející se organismus rozmanité podněty z vnějšku. Nejprve prostřednictvím matky, brzy vlivy blízkého i vzdálenějšího okolí. Pro vývoj potravního chování a nutriční osobnosti dítě je velice důležitý první rok života. Dává základ dlouhodobým a pevným vzorcům potravního chování, preferencím a averzím vůči některým živinám a pokrmům. Čím je dítě starší, tím jsou důsledky neuspokojivé výživy mírnější a lze je odstranit nebo zmírnit vhodnou nutriční terapií. První pohyby, které přibližují novorozence k potravě jsou souborem aktivit uskutečňovaných prostřednictvím vývojově starých automatismů a reflexů. Dítě se těmto pohybům neučí, objeví se samo o sobě, když přijde jejich čas. Vlastní příjem potravy začíná u novorozence sáním, jehož základem je vrozený sací reflex. Již během posledních týdnů před porodem si plod cucá ručičky. Sací reflex se mění v prvních týdnech života v závislosti na zdokonalování motorické koordinace. Kojenec je nesmírně citlivý na všechny podněty, které se asociují s jídlem. Reaguje na chování matky. Kojenec vnímá a reaguje na její mimiku, řečové i neverbální projevy. Toto může mít

nepříznivý vliv na psychiku kojence a dát základ pozdějšímu negativnímu vztahu k jídlu a první problémům s jídlem.

Výživa je základem prvních sociálních zkušeností a interakcí i zdrojem emocí. Kojenec dovede uplatňovat svoji individualitu a v jeho potravním chování se projevují určité vrozené dispozice a vlastnosti (temperament, větší či menší apetit, tolerance vůči některým látkám apod.). Pokud kojeneček dostává mléko z matčina prsu, obvykle se "nepřepije", sám kontroluje množství přijaté potravy podle potřeb svého tělíčka. Kritickým se však stává období, kdy se rozšíří škála podávaných jídel a dítě má možnost vybírat z větší nabídky. Ačkoliv je základ této regulační schopnosti vrozený, nevhodnými zvyklostmi rodičů a ostatních dospělých osob ji lze snadno poškodit již v časném věku. Pro rozšiřování jídelníčku dítěte je důležité, kdy k němu dochází. Kritická perioda pro chuť zahrnuje období mezi 4. a 6. měsícem, kdy se do výživy zařazuje polotekutá nebo pevná strava. Vyvíjí se schopnost tolerovat nové, neznámé chutě. Čím později přechází dítě na rozmanitou stravu, tím hůře se učí přijímat nová jídla. Soudí se, že zařazování jídel s rozmanitou texturou má velký význam pro vývoj motorických dovedností.

Od počátku života se vytváří škála nutričních preferencí a averzí. Kromě sladké chuti, jejíž preference je geneticky daná, si děti již od osmnácti měsíců oblibují jídla s velkým podílem tuků a soli. Vysoká spotřeba tuků dospělých se odráží v tom, jaké výživové zvyklosti zavádějí do svých rodin. Tučná jídla jsou u nás stále součástí svátečního jídelníčku, jsou podávána převážně v pozitivním emočním a sociálním kontextu, což má přímý vliv na vznik a upevňování preference těchto jídel u dětí.

Během předškolního věku, mezi 4. a 5. rokem, se vytvoří poměrně pevná škála preferencí a averzí i představ o vhodnosti nebo škodlivosti určitých potravin a pokrmů, které přetrvávají do dospělosti. Jediné požití jídla, po kterém bylo špatně nebo které bylo spojeno s nepříjemným zážitkem, s nevhodným postojem či negativní emoční reakcí dospělého, může u dítěte navodit dlouhodobou averzi. Biologickým základem averze je neofobie. Neofobie, jako strach z nového, neznámého, je u malých dětí častá. V rámci potravního chování je to určitá behaviorální strategie, která může ochránit jedince před požitím nebezpečných substancí. Výzkumy dokazují, že otcové a chlapci mají vyšší neofobii než matky a dcery. Neofobie chlapců je vyšší ve srovnání s oběma rodiči a s věkem postupně klesá. Oproti tomu neofobie, tendence staré věci i tradice považovat za nezajímavé a všechno nové a módní za přitažlivé a hodné naší pozornosti a zájmu je častější u děvčat.

V mladším a starším školním věku je vztah k výživě neodmyslitelně ovlivněn vrstevníky, vliv rodiny je stále rozhodující. Mezi tyto faktory ovlivňující vzorce stravování adolescentů můžeme zařadit osobní preferenci určitých pokrmů a jejich dostupnost, vnímání vlastní tělesné váhy a také vlivy rodičů a vrstevníků. Chybné vzorce stravování mohou vyústit v problémy s výživou, či až k oslabení růstu a rozvoje dospívajícího jedince. Mimoto stravovací návyky, které si člověk osvojí v období adolescence, přetrvávají až do dospělosti. Z této skutečnosti jednoznačně vyplývá, že chybné stravovací vzorce mezi mládeží mají významný dopad na zdraví a duševní pohodu v dospělosti.

Dospívání je věkem vzrůstající nezávislosti mladého jedince, mění se psychika člověka. Formuje a rozvíjí se jeho osobnost, což s sebou nese dosud nevídanou možnost svobodně se rozhodovat kdy a co jíst. Teenageři tráví mnohem více času mimo domov. Dospívající je postaven před volbu, kolik času může a kolik času chce strávit stravováním. Jedním z prvních samostatných rozhodnutí často bývá vynechání snídaně. Teenager zpravidla začne opomíjet zdravé stravovací návyky dosud vštěpované rodiči -- považuje je za zbytečné, proto je buď zanedbává částečně, nebo v horším případě zcela. Je to také důsledek toho, že rodiče jsou často zaneprázdněni a nemají dostatek času věnovat se výživě svého potomka. Mnohdy ale revoltující teenager záměrně bojkotuje rady rodičů.

Nové stravovací návyky, jako je vynechání snídaně nebo omezená konzumace kvalitní domácí stravy, tak vedou k nízkému přísunu výživných látek a také tekutin. Typický je tedy nedostatečný příjem určitého okruhu potravin - především ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Přičemž dívky vynechávají snídani častěji než chlapci. Zajímavá je například koherence mezi počtem společných "rodinných jídel" a objemem zkonsumovaného ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Adolescenti, jež konzumovali tři a méně domácí jídla, jedli obecně o 19 % méně zeleniny, o 22 % méně ovoce a o 19 % méně mléčných produktů ve srovnání s adolescenty, kteří konzumovali čtyři nebo pět domácích pokrmů. Pozitivní vliv "rodinných jídel" byl o to silnější, o více jich týdně bylo. Dospívající, kteří konzumují šest až sedm "rodinných jídel" týdně, nepřeskakují snídani a konzumují ovoce, zeleninu a mléčné výrobky ve větším množství. Zjistilo se, že teenageři konzumující šest či sedm domácích jídel spolu s rodiči se vyhýbají konzumaci zeleniny o 38 %, konzumaci ovoce o 31 % a konzumaci mléčných produktů o 27 % méně, než ti adolescenti, kteří jedli pouze tři a méně domácí jídla.

Jak již bylo zmíněno, výživa v dospělosti je z velké části ovlivněna stravovacími návyky utvořenými v dětství a dospívání. Důležitými aspekty působícími na stravování dospělého jedince je navíc například osamostatnění se od rodičů, vliv partnera, práce či ekonomická situace. Americký výzkum z roku 2003 dokazuje, že dodržování zásad správného stravování u dospělých je ovlivněno věkem, příjmem, stupněm vzdělání, pohlavím a rasou. Se vzrůstajícím věkem, vzděláním a příjmem vzrůstá zájem dospělého člověka o zdravou výživu. Zásady správného stravování dodržuje více žen, než mužů.

V průběhu stárnutí se mění metabolické charakteristiky a potřeby živin. Ve stáří dochází ke změnám v tělesném složení -- úbytek svalstva, přírůstek tělesného tuku, úbytek vody a pokles kostní hustoty. Tyto změny kladou nároky na změnu stravování oproti dospělosti. V počátečním stáří, vzrůstá v důsledku nerovnováhy mezi příjmem a potřebou energie tendence k obezitě. Toto je dáno odchodem z práce do důchodu, který je pro mnoho osob synonymem sedění u televize, luštěním křížovek a minimální fyzickou aktivitou. V pokročilejším věku se senioři dostávají do rizika malnutrice. Příčin je celá řada, mnohdy i více najednou - zhoršené vnímání chuti, ztráta chrupu, zhoršené trávení a vstřebávání živin, omezení hybnosti a s tím spojené potíže při nakupování a přípravě stravy, přítomnost některých závažných onemocnění, užívání léků, jejichž vedlejším účinkem je nechutenství, depresivní nálady, vedoucí k nezájmu o jídlo, ekonomické faktory (nízká penze) a v neposlední řadě faktory psychosociální. Osamělost ve stáří může svádět k tomu, že se člověk na stravě více odbývá, nebaví jej vařit pouze pro sebe a jeho výživa se stává jednotvárnou a nevyváženou. Starší lidé se někdy hůře orientují v nabídce trhu, v nově zaváděných potravinách, mají problémy s nákupy ve větších obchodních domech, nevyhovuje jim neosobní typ supermarketů. Na druhé straně návštěva samoobsluh dává možnosti prohlédnout si sortiment nových potravin, vyzkoušet jiné výrobky, polotovary, což může přispívat i ke zvýšení jejich mentální aktivity a kontaktů s měnící se realitou. Tomu však brání jisté stereotypy v myšlení: starší člověk obtížně mění své zvyklosti a nedovede se adaptovat na změny, které s sebou přinášejí aktuální společenské poměry.

4.4 Požadavky na vzhled člověka

Problémy vzhledu -- konkrétně přílišnou tělnatostí člověka - se zabýval už Hippokrates. On i jeho následovníci se však při definování nadváhy spoléhali jen na odhad a vlastní zkušenost. Pojímání štíhlosti a tloušťky, tak jak je známe dnes, je produktem moderny. V současnosti se řídíme podle přesně definovaných parametrů určujících konstituční postavy.

Až do devatenáctého století byl vzhled člověka důsledkem jeho sociální situace. Bylo to jednoduché - buď měl jedinec prostředky k zajištění dostatku potravy, nebo ne. Samozřejmě lidé, především vyšší společenské vrstvy, postupně prošli obdobím, kdy bylo moderní být obézní. Člověk tak dokazoval, že je bohatý. Později byla naopak "in" štíhlost. Zhruba od roku 1870 lze v lékařské literatuře registrovat nárůst publikací věnovaných tématu obezity. Právě v tomto období se díky intenzifikaci zemědělství a také rozšíření pěstování brambor enormně rozšířila potravinová základna. Zdokonalila se doprava, čímž se zvýšila dostupnost potravin, kterých si široké vrstvy obyvatelstva mohly díky růstu mezd kupovat stále více. S ohledem na rostoucí hojnost potravin se stává ve společnosti moderním trendem aktivní ovládání vlastního těla. Schopnost sebekontroly je dokladem stupně mravnosti jednotlivce. V 19. století se také změnilo zdůvodnění ideálu štíhlosti. Zatímco ve středověku církevní autority varovaly před obžerstvím, protože se přičilo Bohu, nyní se posouvala argumentace stále více k aspektu zdraví. Štíhlost stále více splývala se zdravím: kdo byl štíhlý, platil za zdravého. Navíc péči o své zdraví demonstroval jedinec racionalitu a zdravý úsudek, které byly považovány za ctnost. Ke stěžejnímu vývoji antropometrických parametrů dochází v první polovině 20. století. Zajímavostí je, že na vývoji parametrů popisujících tělesnou konstituci, se velkou měrou podílely zdravotní pojišťovny. Pojišťovatelé, kteří se zabývali studiem rizika zákazníků, přišli na to, že obézní lidé jsou ve větším riziku nemoci i úmrtí. Prováděli v této oblasti výzkumy a podle výsledků stanovili parametry tělesných proporcí. Nově vyvinutá měrná čísla používali při selekci rizikových pacientů, kteří potom nebyli pojištěni, což vyneslo pojišťovnám značné úspory při výplatě pojistek. Tato čísla prezentovaná pojišťovnami velmi dobře zapadala do schémat, které ve vztahu k nadváze vytvořili lékaři.

Nejrozšířenější antropometrická metoda - index tělesné hmotnosti (Body Mass Index = BMI) byl definován A. Queteletem na základě vyšetřování belgické populace již v roce 1836. Metoda však upadla v zapomnění a až teprve na sklonku 20. století se dočkala širokého uplatnění při klasifikaci obezity.

Trvalá snaha o "štíhlou linii", navazující na kult císařovny Sisi, provází lidstvo od počátku 20. století. Vlivem pařížských módních tvůrců se prosazuje štíhlá linie "bez nader". Padesátá léta minulého století dávají zase přednost oblým tvarům a idolem se stávají hollywoodské hvězdy s bohatým poprsím. V roce 1967 se však ztělesněním krásy stává anglická modelka Twiggy, která trpí mentální anorexií. Pro ilustraci, její BMI bylo 14,19. Podváhu vykazuje většina modelek a královen krásy i v dalších desetiletích minulého století. Až teprve na přelomu tisíciletí se zdá, že se společnost odvrací od vyzábělých modelek a začíná vyznávat přirozenou ženskou krásu. V zemích zasažených druhou světovou válkou byl trend vyhublých modelek a nepřirozené štíhlosti dočasně narušen. V době nedostatku během války a bezprostředně po jejím skončení zápasila více než polovina mužů s podváhou. A tak kila navíc byla po určitou dobu "vítaným přilepšením". Přibližně po roce 1950 se tato situace začala měnit. Průměrná spotřeba na osobu a den brzy přesáhla hranici 3000 kalorií a stále více přibývalo obézních. K této proměně přispěla nejen větší dostupnost potravin, ale také změna životního stylu. Výrazně ubývalo fyzicky namáhavé práce. V první polovině padesátých let se však již hovořilo o tloušťce v souvislosti s nenáviděným maloměstářstvím a již od šedesátých let se obezita označovala jako choroba chudých.

V dnešní společnosti orientované na výkon se zdraví a kondice, tím pádem i přiměřená štíhlost, stávají dokladem osobní ctnosti. Bylo prokázáno, že otlí lidé vydělávají ve Spojených státech až o 20% méně, než jejich štíhlí kolegové na stejných pozicích. Obézní dosahují na nižší příčky kariérního žebříčku. Značná část obézních dětí navštěvuje typy škol, které jsou pod úrovní jejich osobních schopností a inteligence. Hluboce kulturně zakořeněná je představa spojení obezity s vlastnostmi, jako je lenost, hloupost a nedisciplinovanost.

Zatímco ještě v 19. století se mladá, štíhlá dívka s přibývajícím věkem samozřejmě měnila v korpulentní matronu, což bylo považováno za zcela normální střídání fází v životě ženy, dnešní ženská medicína propaguje udržování stabilní hmotnosti od dosažení tělesné zralosti až po stáří. Prostřednictvím četných experimentů bylo dokázáno, že většina mužů si přeje mít za partnerku sice štíhlou, ale v žádném případě ne vyhublou ženu.

Velkým vlivem na celkový život dnešní společnosti přispívá reklama. Bývá jí připisována zodpovědnost za masivní šíření nadváhy - avšak nejen to. Reklama hraje klíčovou roli také v souvislosti se vznikem opačných problémů s tělesnou váhou - podváhy. Rostoucí počet případů anorexie a bulimie se většinou chápe jako následky přehnaného usilování o štíhlost, přičemž za ústřední příčinu těchto onemocnění odborníci považují diktát stále radikálněji formulovaného ideálu štíhlosti. V reklamě se, stejně jako ve filmu a v televizi, prezentují vyhublé modelky a hvězdy, s jejichž tělesnými proporcemi se pak identifikují zvláště adolescentní dívky. Reklama není jen příčinou, ale mnohem spíše výrazem změněného vnímání krásy, indikátorem posunů ve společenském hodnocení štíhlosti a otylosti.

4.5 Úloha ženy ve vztahu k jídlu

Žena je centrální postavou ve všech fázích výživy a stravování rodiny od volby a tvorby jídel až k jejich podávání. Má dvojí úkol: primárně realizuje jídelní tradice a většinou je sama zodpovědná za obstarávání a přípravu jídel. Na druhé straně určuje pro členy domácnosti činné v zaměstnání vnější rámec konzumu jídla. Na stravovací chování má důležitý vliv způsob rozdělení členů rodiny do sociálních rolí. Velká část života rodiny se točí kolem prací v domácnosti. Jak je tato práce rozdělena mezi jednotlivé členy, ovlivňují kulturní zvyklosti. Od dob spásání až k moderní průmyslové společnosti je rozdělení práce v domácnosti typicky nerovné. Ženy nesou větší procento domácích povinností. Ženy byly těmi, kdo měl od nepaměti ve svých rukou klíč k zajištění výživy - osivo. Po sklizni dávaly nejdříve stranou to, co bude potřeba pro příští setbu. Vybíraly dobrá semena pro sazenice a opatrovaly je do příštího výsevu. Zkušenost je naučila poznat trvanlivost a chuť, vhodnost pro určitou půdu, odolnost vůči chorobám a rezistenci vůči suchu nebo vlhku. Semena si vyměňovaly se sousedkami a nejlepší druhy dokonce braly s sebou, když šly na návštěvu k sestřím. Současný vývoj ve stravování, tzv. "McDonaldizace jídla", částečně ženy jako primární zpracovatelky vytlačuje. O tom, co přijde na stůl, rozhodují stále víc nadnárodní koncerny. Ženy jsou tak stále méně vládkyněmi nad hrnci a pánvemi, avšak je faktem, že ve vyspělé společnosti starost o výživu rodiny stále zůstává dominantou ženy. Fakt, že ženy byly odjakživa těmi, kdo se staral o výživu, v nich je stále "zakořeněn". Toto tvrzení lze podložit výzkumem, který zjistil, že i když má rodina k dispozici více peněz, tedy nestrádá v žádné oblasti, muži dají přednost nákupu konzumního zboží, zatímco ženy zlepšují v první řadě výživu rodiny.

Role ženy jako producentky pokrmů pro rodinu je spojena i s distribucí stravy. Studie analyzující domácnosti ukazují, že v historii i v současnosti, pokud není dost jídla pro všechny, matky se obětují pro děti a manžela. I v dnešní době nalezneme případy, například v Asii, kde jsou ženy a dívky při výživě zanedbávány. Důvodem mohou být částečně jednak kulturní tabu, jednak nedostatek potravy pro všechny členy rodiny. V chudých domácnostech platí, že muži jedí nejdříve, po nich děti a pro ženy zůstanou jen zbytky. Například ve venkovských oblastech Bangladéše je nebezpečí smrti v důsledku podvýživy u dívek 2x vyšší než u chlapců. V chudých domácnostech na severu Indie je 21% dívek těžce podvyživeno, chlapců však jen v 2%. Ženy navíc mnohdy vydají fyzickou práci více energie, než muži a také rodí děti a pečují o ně. Jejich vysoký energetický výdej je opravdu málokdy nahrazen dostatkem doporučených dávek živin.

V mnoha kulturách se současná role ženy v domácnosti mění. Je to především vlivem dnešního způsobu života, kdy ženy, stejně jako muži, pracují mimo domov. Většina žen umí připravit tradiční jídla, ale má méně času, tudíž je připravuje zřídka. Ženy se tak dostávají do konfliktu. Cítí rozpolcenost v jejich sestupné roli opatřování stravy pro rodinu. Chtějí mít kontrolu nad rodinnou stravou, ale nemají čas, protože chtějí také pracovat. Vaření je ale stále esenciální pro jejich feminitu.

V některých rodinách zastupují roli ženy muži. Těchto je ale stále malé procento. Výzkumy dokázaly, že fakt, zda se muž podílí na přípravě a plánování rodinného stravování, je ovlivněn mezi jinými i jeho vzdělání. Muži s vysokoškolským vzděláním se do rodinného stravování zapojují více, než ti s nižším stupněm vzdělání. Rozdíly lze najít i podle toho, zda oba manželé pracují. V domácnostech, kde jsou oba zaměstnaní, pomáhá muž více, i když pouze s doplňkovými pracemi, jako je prostírání stolu nebo umývání nádobí. Americká studie z roku 1998 zjistila, že pouze 23% mužů se účastní plánování pokrmů. Potraviny nakupuje 36% mužů a 88% žen, pravidelně v domácnosti vaří 27% mužů a 90% žen. V rodinách, kde žena pracovala na plný úvazek, se procento mužů participujících na domácích pracích zvedlo v průměru o 8%. Některé feministky tvrdí, že ženy potřebují sloužit, vyhovět a podřídit se svému partnerovi. Ukázat mu svou podřízenost. Ženy svému manželovi velmi zřídka připraví pokrm, který ví, že muž nemá rád. Otcovy preference jsou navíc brány jako nejvyšší priorita v rozhodování, které jídlo bude pro celou rodinu servírováno.