

POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLÉ

52/2015



LÉTO
A KILOGRAMY NAVÍC

OLTÁŘ NA **TALÍŘI**

JAK SI VYBRAT
ZMRZLINU

MÁTE SI ZABALIT
NA BALI?



Obsah

Kliknutí na zvolené téma vás
přesune na příslušnou stránku



ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Čas letních setkání	3
---------------------------	---

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Nostalgické vzpomínky	4
Oltář na talíři	6
Co se dozvíte na konferenci Dialogem ke zdraví?	10
Káva	11
Výživa při alergii na mléčnou bílkovinu	12

LETNÍ SPECIÁL

Léto a kilogramy navíc	14
Jak si vybrat zmrzlinu	17
Kouzlo zeleninové šťávy	20
Desatero pitného režimu	21
10 tipů, jak se kvalitně najíst ve fastfoodu	22

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Ranní osvěžení nápojem s Madetou	23
Okurka plněná šunkovou pěnou	26

CESTOVÁNÍ SE STOBEM

Máte si zabalit na Bali?	27
Křížovka	31



Čas **letních** setkání

Utéklo to jako voda a po roce je zase tady: léto, přesněji řečeno letní prázdniny. Pro školáky jistě období z nejoblíbenějších, pro mnohé z rodičů taktéž. Já léto miluji od dětství, i když s přibývajícím lety nabývám dojmu, že stejně jako za mého mlada býval snít bělejší a tráva zelenější, tak také léto bylo „mírnější“ – vždyť žijeme (alespoň mi to napovídají mé kusé zeměpisné znalosti) v severním mírném pásu. Obešli jsme se bez tropických veder, kte-

rá k nám dnes proudí přes Středozemní moře z Afriky, bez nutnosti pořizovat si klimatizaci, bez varování meteorologů všem, pro které je příliv horkého počasí nebezpečný.

Co se ale zcela jistě nezměnilo, je, že v době dovolených člověk obvykle vykročí mimo vyšlapané trasy každodenního života, aby se odpočinul a něco si užil. Může mu k tomu posloužit pobyt v exotických končinách stejně jako cachtání v jihočeském rybníce, zdolávání

alpských velikánů stejně jako pěší či cyklistická výprava po mírně zvlněné krajině jeho dětství, poznávání historických památek v cizích zemích stejně jako toulky po našich hradech a zámcích... Každý má jinou představu, jak prázdniny nebo dovolenou prožije, ale pro většinu z nás znamená možnost setkat se se starými známými, přáteli, rodinou. Naše rodina například – přesto, že žije až na mladší dceru v jednom městě – se letos vypravila po různých trasách a z různých míst na chorvatský ostrov Krk, kupodivu se tam i šťastně setkala a prožila společně hezký týden. Léto je ale také příležitostí k navazování nových přátelství. Některé

prázdninové vztahy nepřežijí konec léta, jiné vydrží desetiletí. Třeba jako kamarádství party dívek a žen, které se kdysi setkaly na stobáckém pobytu v Bystřici nad Pernštejnem a od té doby si neumí léto bez tohoto společného týdne představit.

Ať už si dovolenou naplánujete jakkoli, my vám přejeme, ať se vám vydaří podle vašich představ. A když si na ni vezmete časopis Pochutnej si se STOBem a třeba ho zmáčíte slanou vodou nebo vlastním potem při sportování, my se zlobit nebudeme :-)

Redakce

Nostalgické vzpomínky

PhDr. Iva Málková

Výzkumy ukazují, že nejdůležitější pro udržení změny je dlouhodobá podpora. Odborníci však nemohou polovinu národa, který váží víc, než by měl, dlouhodobě podporovat. Jaké je tedy řešení? Svépomocné skupiny. V současné době fungují na stránkách STOBklubu diskusní skupiny, blogy – kde se lidé podporují prostřednictvím IT technologií a občas se někde i sejdou. Je pak dojemné, když někoho, s kým sdílíte na dálku své prožitky, ať už se týkají hubnutí, či čehokoliv jiného, potkáte osobně.

Dejme však slovo skupince, která začínala kurz v době, kdy ještě nebyl internet ani mail, kdy se ten, kdo měl více než 130 kg, musel vážit na dvou vahách... A světe div se, přátelství uzavřené před 19 lety vydrželo dodnes. Další „historickou“ zkušenost přidá i Eva Mazalová, pamětnice z píseckého kurzu Dany Žáčkové.

zu před 19 lety a stále se scházíme. V dnešní zrychlené době, kdy lidé komunikují přes mobily a sítě, kdy se už nevybírají peníze v tělocvičně, ale všechno dělá stroj, se mi to zdálo neuvěřitelné. A tak jsme se domluvily, že se i s lektorkou tehdejšího kurzu Jitkou Douchovou účastníme „sleziny účastníků kurzu z r. 1996“.

Setkání v tělocvičně

PhDr. Iva Málková

STOB slaví letos 25 let od svého založení a kurzy se konají již 30 let. Je pro mě velmi milé, když se občas přihlásí někdo, kdo ke mně do kurzu chodil před více než čtvrt stoletím. A tak se stalo, že jsem v tělocvičně natrefila na Irenu, která prohodila větu – chodila jsem do kur-

Restaurace U Červené cibule

Co bylo na setkání nejúžasnější? Bylo zde deset veselých, spokojených, zářících dam, které nás pozvaly na 18. hodinu a sebe o hodinu dříve, aby se bez „vedení“ mohly v klidu najíst.

I když v kurzu bylo slovo dieta zakázané, přiznaly, že se ho nemohou zbavit, že je pronásleduje desítky let, že občas i vyzkouší nějakou módní dietu, ale s nadhledem.



Výběr vhodného receptu i jeho příprava jsou díky dnešním technologiím přece jen o trochu rychlejší a jednodušší.

Strípky z restaurace

Dejme slovo některým z účastnic: „Držím zrovna raw stravu, ale občas si dám sekanou – vždyť tam není skoro žádné maso. Táňa – jsme všežravci, tak se musíme dobře najíst a pak se můžeme o hubnutí jen bavit, hubnutí je pro většinu z nás „never ending story“. Všechny víme, jak to má správně fungovat, co jsou zdravé stravovací návyky, dostatečný pitný

a pohybový režim, bohužel realita je již malinko jiná. Rády se setkáváme právě proto, že si předáváme své zkušenosti, dodáme sílu a optimismus v tom zrealizovat svá předsevzetí a vydržet. Ale nejen proto. Jsme dobré přítelkyně, které se vzájemně podpoří v oblasti stravování a honbě za úžasnými postavami, ale i v běžných lidských starostech i radostech. Známe se už dlouho, a tak jsme spolu odchovaly děti, porodily vnoučátka, vchovaly domácí maz-



líčky a bohužel se nám nevyhnuly ani smutné stránky lidského žití. Máme se rády, vzájemně se tolerujeme a líbíme se jedna druhé, i když do ideálu krásy máme daleko. Není to nic o kráse fyzické, ale té, která s námi zůstane i v době, až budeme hodně staré – kráse duševní, vzájemném přátelství. V tom by nám mohla leckterá modelka závidět. Díky STOBu jsme se potkaly, společné téma nás sblížilo a to ostatní přišlo samo...

V kurzu zhubly všechny. Některé si dokonce váhový úbytek udržely, jiné nabraly jen to, co v kurzu ztratily, některé přibraly (s přibývajícím věkem je fyziologické nabírat). Nepropadly však posedlosti hubnutím, ale některé dobré mravy získané v kurzu zůstaly. Z ošatky s pečivem, kterou donese servírka, si automaticky rozlomí rohlík a sní jen polovinu. Tak trochu se v jídle kontrolují stále, ale laskavě a žijí život naplno. Vzpomínají na úlety na kurzech, kdy se hodně nachechtaly. „A chceme se už devatenáctý rok. Je nám společně moc hezky a jsme bezva kamarádky“.

Dojde i na recepty

Smíchej brambory s křenem, zelím a zakysanou smetanou...

A vzpomínáte jak... Táňa vyprávěla tehdy na kurzu, že vždy usmaží několik řízků pro rodinu, jenže se jí najednou zatmí mozek, má takovou „psychickou oponu“ a všechny řízky sní sama, pak musí jít rozmrazit maso a usmažit pro rodinu nové? A jak děláte řízky vy? A už to jede – „já je máčím do vařící vody“, „já je otřu ubrouskem“, „já řízek namočím do jogurtu a syrových vajíček, nechám odležet do druhého dne a pak už jen obalím ve strouhance

a mouku vynechám“, další trumfuje – já je jen krátce osmahnu a dám dopéct do trouby a tak to pokračuje.

Pak se to trochu proloží nemocemi i vnoučaty – většina z nich jsou velmi aktivní babičky, proberou se i životní strasti a radosti, plánuje se, kam se pojedou na víkend („zajdeme si do cukrárny, ale jdeme 4 km tam a 4 km zpět“). Z celého setkání má člověk dojem opravdové lidskosti, kterou myslím nemohou nahradit žádné technické vymoženosti současné doby. A proto zpátky na stromy, a houšť takových setkávání naživo.

Jak hubnout po léta pomalu, ale jistě

Eva Mazalová, evamazalova@centrum.cz

Když jsem se v píseckém únorovém čísle Zpravodaje dočetla, že v Písku bude mít přednášku PhDr. Iva Málková, hned jsem si tuto informaci zaznamenala do svého diáře a už jsem se těšila na to, že se s ní budu moci osobně setkat. Zároveň jsem si připravila její knížku z roku 1991 Jak hubnout pomalu, ale jistě, kterou jsem vzala s sebou, a paní doktorka mě dokonce požádala, abychom se s ní vyfotily.

Za 24 let prošla kniha mnoha rukama a hodně mých známých z ní čerpalo potřebné informace. Najdeme v ní všechno, co je třeba k tomu, aby nadbytečná kila opravdu odcházela pomalu, ale jistě. I já jsem ji četla během uplynulého čtvrtstoletí několikrát, a pokud nějaká kila přibyla, hned jsem podle ní začala zapisovat vše, co jsem denně zkonzumovala. Hodně ráda jsem měla i graf, kde



Iva Málková a Eva Mazalová na setkání po 24 letech – s publikací **Jak hubnout pomalu, ale jistě** z roku 1991.

jsem si jednou barvou označila klesání váhy po půl kg týdně a jinou barvou jsem si zaznamenávala faktické úbytky. První týdny to byl větší skok, váha šla rychle dolů a pak se to ustálilo a postupovalo to pěkně předpisově po půl kg týdně.

Během let jsem nejvíce přibrala při třech těhotenstvích, ale zase jsem se brzy vrátila téměř na původní váhu. V současné době je mi 61 let, při výšce 178 kg vážím 80 kg. Jsem v důchodu a snažím se být stále aktivní. Chodím s holemi téměř denně, tím jsem hlavně snížila obvod pasu, chodím plavat, v zimě

si zašlapu na rotopedu, o víkendu chodím s turistických klubem na pěší vycházky... A jakmile se oteplí, vytáhnu kolo a veškeré nákupy a zařizování objížďám a tím se snažím šetřit kyče.

Informace v knize ani za těch 24 let neztratily nic na aktuálnosti, lze se podle ní řídit stále.

Chci za ni paní doktorku moc poděkovat.

U nás v Písku už podle ní probíhají více než 20 let kurzy snižování nadváhy a ženy se i po absolvování kurzů stále scházejí. Z přednášky a setkání s paní doktorkou jsem měla obrovskou radost.

Oltář na talíři

Linda Kholová

Maso je základ! Nejezte maso! Pšenice je zlo! Žvýkejte obilí a cucejte jablečný ocet! Západní civilizace má novou vášeň – honbu za „perfektní“ stravou. Čím víc ale v „době jídlové“ prahneme po zdravých potravinách, tím víc tloustneme a podléháme novým poruchám příjmu potravy. Staly se diety náboženstvím? A spolky náš zdravý rozum?

Amarouny. Kdo viděl český socialistický seriál Návštěvníci, nikdy na ten televizní kulinařský zázrak nezapomene. Když si chtěli jeho hlavní hrdinové – mimozemšťani – pochutnat, měli lehkou práci. Do hrnce vložili pruh jakési pasty a ten se sám proměnil v třaslavou hroudu. Z té se pak interesantně vynořovala tu jitrnice, tu koláče. Bublalo to, škvařilo se to a pak – voilà! Na světě byla huspeninová kostka, ve které bylo zakleto všechno, nač přišla chuť. Jistému Jakubu Krejčíkovi bylo možná líto, že amarouny nejsou skutečné. Nyní totiž tento třicetiletý chlapík vstupuje na trh s vynálezem, který je nápadně připomíná. Krejčík si všiml, že přibývá lidí, kteří se přímo úzkostlivě zajímají o to, co vloží do úst. Slovo „bio“ je pro ně něco jako modlitba a „éčka“ v potravinách naopak poselství z pekel. Krejčík se proto představuje se vskutku neotřelým způsobem stravování. Jeho směs s názvem Mana prý obsahuje všechno, co lidské tělo potřebuje. Nač se otravovat

žvýkáním nedokonalých pokrmů, když lze bezpečně sosat koktejl vyrobený ze stoprocentně superzdravých superpotravin? „Mnoho lidí bere jídlo jako nutné zlo a mnoho jich je kvůli stavu potravin našťvaných, chtějí prostě jistotu,“ prohlašuje podnikatel. Je to nakonec naprosto správný postřeh. „Jídlo dnes dokáže mnoho lidí úplně ovládnout. Na to, co snědí, myslí od rána do večera a nakonec se jejich život doslova scvrkne na talíř,“ říká profesorka Hana Papežová z Psychiatrické kliniky 1. LF Univerzity Karlovy, která se dlouhodobě zabývá léčbou lidí s poruchou příjmu potravy. Nepomáhá přitom jen těm s anorexií nebo bulimií. V tomto směru přibývají nová onemocnění: záchvatovitá přejídání, noční přejídání nebo takzvané „uždibování“. Těm, kteří by si nekousli do ničeho, o co se byt jen otřela „zlá“ chemie, a nad geneticky modifikovanými potravinami se třikrát pokřičují, se odborně říká ortorektici. „Žijeme v době přebytku a nevíme si s tím rady.

Potřebovali bychom se v přístupu k jídlu vrátit na stromy,“ míní psycholožka Iva Málková, zakladatelka společnosti STOB (Stop obezitě).

Prohubla jsem léta

Je pravděpodobnější, že člověk narazí v supermarketu na rodinu pygmejů, než že potká ženu, která nechce „něco shodit“. A některým tato touha přeroste přes hlavu. To se stalo i sedmatřicetileté Tereze Sasínové – úřednici z Českých Budějovic. Nikdy nebyla učebnicově štíhlá, ale měla symetrickou postavu s ženskými křivkami, která jí vyhovovala. Po porodu před pěti lety ale přibrala dva-

náct kilo a i přes hektické běhání kolem novorozence nešla váha dolů. „Ztratila jsem sebevědomí, i když mě manžel ujišťoval, že se mu líbí i tak. Jiné matky často tráví dny přibívané u internetu, aby si s ostatními ženami vyměňovaly rady ohledně miminek. Já jsem místo toho listovala



bulvárem a závistivě si prohlížela dokonalé postavy celebrit,“ vypráví Tereza, jak se dostala do bludného kruhu střídavého hubnutí a přibírání. Když viděla první rodinné fotky s malým Mikulášem, rozplývala se sice, jak to na nich chlapečkovi sluší, zároveň si ale dobře všimla vlastní dvojité brady a roztřeseného břicha. „Dala jsem si slib, že do měsíce zhubnu pět a do dvou měsíců deset kilo.“ Nejdřív zkusila „ovocnou dietu“, pak ji ale drobně porušila a celá nešťastná se rovnou přejedla záplavou sladkostí a v nezřízeném jedení pokračovala. „Tak dopadla i dieta založená na zeleninové polévce nebo ta, při které zavrhnete veškeré

přílohy. Motala se mi hlava hlady, měla jsem neskutečnou chuť na sladké a opět jsem se lhal a,“ v z p o m í n á

žena, která tak podle svých slov několik let „prohubla“. S podivnými návody na redukci váhy to ale nevzdávala. Jakmile se dočetla třeba o tom, že známá hollywoodská herečka pije před každým jídlem jablečný ocet, aby zrychlila metabolismus, spěchala do obchodu a hltala ho po litrech. Peníze padly i na různé pilulky a koktejly, které slibovaly zázraky a kterými nahrazovala i dvě jídla denně. „Nakonec jsem měla nadváhu ne dvanáct, ale patnáct kilo. Byla jsem psychicky úplně rozhozená a myslela jsem jen na jídlo. Pak jsem se dočetla o společnosti, která lidem pomáhá hubnout především změnou myšlení,“ říká Tereza. Uvědomila si, že žádná bláznivá dieta, kterou dnes a denně bombardují čtenáře časopisy, není řešení. „Správné hubnutí nespočívá v dietě, ale zdravém životním stylu. Naučila jsem se neřešit jídlem smutky nebo úzkosti a pěkné pocity si dopřávám sportem nebo třeba parádním výletem s rodinou,“ uzavírá spokojeně Tereza, která se pomalu, ale bezpečně konečně „prokousává“ ke své někdejší postavě.

Hraběnka nehltá

„Je zarážející, kolik žen ve středním věku je na nějaké dietě třeba i celý život,“ upozorňuje Hana Papežová z Centra poruch příjmu potravy. Pod pojmem „moderní žena“ si společnost představuje ženu štíhlou, zdravou, krásnou. Ti, kteří se i v éře přebytku jídla dokáží „držet“ a jíst jen střídavě a zdravě, jsou předmětem upřímného obdivu okolí. Jako by tito asketici byli jakousi novodobou aristokracií,

ušlechtilými elfy mezi knedlíkovitým nenasytným „plebem“. Zdá se, že posedlost společností vzhledem dosahuje vrcholu. „Už na vysoké škole jsem zkoušela různé úpravy stravování. Až sacharidové vlny a paleo strava mi pomohly zhubnout dlouhodobě a bez jojo efektu,“ říká mi zasvěceně jedna ze zástupců stravovacích „experimentátorek“, Miriam Koudelková, která pracuje jako asistentka v jedné mezinárodní korporaci. „Dlouhodobě jedu v krabičkové dietě, tedy v malých porcích jídla několikrát denně. Na paleo stravu taky nedám dopustit. Člověk se při ní přibližuje stravování našich prapředků, kdy neexistovala žádná modifikovaná potrava plná chemie,“ říká.

Vypadá to, jako by se Češi v posledních pár letech rozdělili na dva tábory. Jedni se spokojeně přejíždají výtvořky podle receptů Ládi Hrušky a do košíku v obchodě hází všechno, co je ve slevě. Druzí se zabývají nedokonalostí

svých těl a vrhají se do nových a nových diet. Přemýšlejí, co by snědli, aby zhubli. Zatímco

„Ti, kteří se i v éře přebytku jídla dokáží „držet“ a jíst jen střídavě a zdravě, jsou předmětem upřímného obdivu okolí.“

za socialismu si maximálně sousedky vyměnily recept na vajíčkovou dietu, po revoluci se s artiklem „štíhlé tělo na počkání“ začalo podnikat a vypukla mela. Po boomu „záračných“ koktejlů sklídila v devadesátých letech úspěch herečka Lenka Kořínková se svými knížkami o „dělené

stravě“. Jeden den se jedly „kytičky“ – kombinace sacharidů a ovoce, druhý zase „zvířátka“ – hlavně maso se zeleninou. Se zvyšujícím se tlakem na štíhlou figuru přibývalo stravovacích „církví“ a dnes z nich jde hlava kolem. Podívejme se zběžně na internet: je libo dietu podle krevních skupin nebo přímo podle genů? Atkinsovu dietu, ze které jsou vyřazeny sacharidy, ale můžete se futrovat bůčkem? Raw stravu, při které se dá klidně jen plazit po záhonu a jíst všechno zelené tak, jak je? Paleo stravu inspirovanou jídelníčkem neandrtálců, kteří ovšem



Kam se obrátit pro pomoc?

Na stránkách **Proyouth.eu** najdete jednoduchý anonymní test, který určí, jestli jste ohrožení některou poruchou příjmu potravy. Celý web potom slouží jako evropský program internetové prevence těchto onemocnění.

Na webu lze také načerpat potřebné informace, jak pomoci sobě i někomu z okolí, ale třeba i chatovat s odborníky nebo s lidmi, kteří tyto problémy také řeší.

Základem léčby narušeného vztahu k jídlu je pozitivní postoj k vlastnímu tělu. Na webu společnosti STOB, konkrétně na **www.stobklub.cz**, můžete využít motivační nástroj **STOBkolo**.



umírali někdy kolem pětadvaceti? Mě osobně nejvíc zaujala havajská dieta. Hlavní zásadou je jíst potraviny v souladu s pohybem slunce na obloze. Když slunce vychází na oblohu, snídají se ovoce a ořechy, protože i ony jsou vysoko – na vrcholech stromů. K obědu začíná slunce klesat, takže je čas pochutnat si na rostlinách, které se sklánějí k zemi – luštěninách, obilovinách nebo listové zelenině. Večer slunce zapadá, takže je zapotřebí vykutat něco ze země: brambory, mrkev či tuřín.

Pokud je někomu sympatičtější měsíc, pak je tu samozřejmě ještě lunární dieta, kde je rozpis jídel stanovený podle úplňku. Podle odborníků bohužel takové stravování vede stejně jen k jojo efektu. Výsledek žonglování s činnostmi, která by měla být potěše-

ním a prostým zdrojem energie k životu, je známý: dvacet procent žen a šestnáct procent mužů v Česku je obézních, padesát procent

lidí má nadváhu. Devadesát procent žen chce zhubnout a podle loňské zprávy VZP pak čtvrtina Češek žije s některou neléčenou poruchou příjmu potravy.

Obžerství při měsíčním svitu

Jak vysvětluje psychiatrická Hana Papežová, ocitli jsme se v době, ve které se neumíme sami zorientovat v kdysi přirozených věcech. „Jídlo

za nás řeší nutriční poradce, pohyb trenér, životní rozhodnutí kouč,“ říká. Lidé, kteří jsou více úzkostní, mají leckdy dojem, že se jim život vymyká z rukou. „Pokud pak dodržují dietu s přísnými pravidly, dává jim to pocit, že nad ním opět získávají kontrolu,“ dodává dok-

torka Papežová. Jenže nakonec jídlo ovládne je a ocitají se v pasti. Již zmínění ortorektici jsou – většinou štíhlí lidé – jakýmiś „apošto-

ly“ toho jediného správného stravování. Drží se například jen syrové bio zeleniny a začínají na svou novou „víru“ obracet kohokoliv, kdo je ochotný je poslouchat. Jejich posedlost začíná vcelku nenápadně: omezí sladké, tučné a přílohy. Seznam „zakázaných“ potravin ale postupně rozšiřují a nakonec přestanou jíst cokoli, co není „stoprocentně“ zdravé. Tím to ale nekončí. Začnou se horečně pít po tom, jestli to, co je bio, je bio skutečně – jestli etiketa „nelže“. Trápí je, že přesně neví, odkud potraviny jsou a jestli třeba při převozu do obchodu nenasákly výfukovými plyny z aut... Skončí to většinou sociální izolací: ortorektici se začnou děsit jakékoliv situace, kde je zapotřebí se stravovat s „ateisty“ a ti začnou mít naopak plné zuby jejich otravného zvěstování.

Nové poruchy příjmu potravy se také týkají obézních lidí, kteří se především snaží shodit kila. „Drží diety, jež povolují potraviny, které jim většinou nechutnají. To většinou končí tím, že nějaké pochoutce neodolají. Pak mají pocit, že je vše ztraceno, a rovnou se opět začnou přejídat,“ vysvětluje Málková začarovaný kruh, který zná každý ostřílený dietář – jako Tereza v úvodu článku. Mohou trpět takzvaným záchvatovitým přejídáním, při kterém nemocný dokáže spořádat neuvěřitelné množství jídla ve velmi krátkém časovém úseku. „Přejídání bývá spojeno s pocitem viny, depresí a především se znechucením sebou samým. Problém je alarmující, když se záchvaty přejídání vyskytují v posledních šesti měsících ve frekvenci aspoň dvakrát týdně,“ píše se ve zprávě VZP. Kontrolu nad svým stravováním ztrácí i lidé, kteří jsou postižení kontinuálním jedením neboli „uždibováním“. V takovém případě člověk bez ustání přijímá menší množství potravy. A opět: jídlo

Jak se pozná žena, která trpí poruchou příjmu potravy?

1. Neustále drží nějakou dietu.
2. Její váha výrazně kolísá oběma směry v rozsahu 10 až 20 kilogramů.
3. Trpí pocitem viny ve spojení s jídlem.
4. Ztrácí kontrolu nad jídlem, dokáže zhltnout velké množství jídla, i když nemá hlad.
5. Jídlo dělí na „zdravé“ a „nezdravé“, přičemž to „nezdravé“ odmítá. Pokud nějakým takovým „zhřeší“, pak se rovnou přejí v pocitu, že je vše ztraceno.
6. Extrémy ve stravování – veganství, vegetariánství, frutariánství, makrobiotickou stravu – maskuje prohlášením, že chce jen „jíst zdravě“.
7. Je náladová a má ze stravování úzkost, až depresi.
8. Izoluje se od okolí.
9. Vynechává jídlo s rodinou nebo přáteli, případně s nimi zasedne ke stolu a sní jen minimální porci, například zeleniny.
10. Pije hodně kávy a energetických drinků v důsledku ztráty energie.
11. Věří, že pokud její váha bude ideální, vyřeší se všechny její problémy.



Největší módní dietní hity

50. léta: Nejezte tuky! (guru: nutriční specialista Nathan Pritkin)

60. léta: Nejezte sacharidy! (guru: kardiolog Robert Atkins)

70. léta: Nejezte vůbec! (guru: modelka Twiggy, která měřila 170 cm a vážila 41 kg)

Současnost: Zázraky hubnou za vás (guru: preparáty k redukci váhy a diety hollywoodských celebrit)



Navštivte stránky

www.lecbacukrovky.cz

určené pro pacienty s diabetem 2. typu, jejich rodinám a blízkým

Informace o diabetu

- ▶ Příčiny
- ▶ Příznaky a rizikové faktory
- ▶ Léčba
- ▶ Prevence



Život s diabetem

- ▶ Selfmonitoring
- ▶ Nutriční kalkulačka
- ▶ Legislativa pro pacienty
- ▶ Edukační materiály



- ✓ rozsáhlé informace o diabetu 2. typu
- ✓ oblíbený edukační bulletin DIAlog zdarma ke stažení
- ✓ kalkulačka pro výpočet sacharidů a tuků v jídle
- ✓ rámcové jídelníčky pro redukční dietu ke stažení

**měníme
diabetes™**


novo nordisk®



Toto není příprava na hostinu, jak by se mohlo na první pohled zdát, nýbrž brání se lepek v těsném obklíčení.

ho postupně ovládne, nedokáže si poručit, co vloží do úst. A poslední nová porucha příjmu potravy spočívá v nočním obžerství. Pokud se někdo občas zakousne do klobásky za svitu měsíce a ledničky, nejedná se samozřejmě o diagnózu. Nemocný člověk je ale „bílý chrám“ schopný vyjít během krátké chvíle celý. Více než čtvrtinu kalorií konzumuje po večeři nebo právě v průběhu noci. Ráno přicházejí výčitky a opětovné najetí do kolejí dietního režimu.

Kde je nobelovka?

Stejně jako v náboženství, i v jídle nyní existuje „hřích“ a „dobro“. „Lidé, kteří mají k jídlu už chorobný vztah, s ním spojují emoce. Dělí potraviny na ty, které jsou zdravé a nezdravé, zakázané a povolené,“ říká psycholožka Iva Málková. To se týká jak těch, kteří bojují s kily navíc, tak těch, kteří se snaží najet na některý populární způsob stravování. Pokud „zhřeší“, hryže je snědený koláč nebo třeba vajíčko od neduživé slepice z velkochovu jako neodpus-

titelné selhání. Takový způsob přemýšlení je podle odborníků už jednoznačně patologický a měl by se konzultovat s psychologem. A jestli populární diety, propagované zhusta celebritami, fungují? Bezesporu ano. Ale na jiném principu, než si jejich vyznavači myslí. „Dlouhodobě by měl být jídelníček výživově vyvážený, což jen málokterá taková dieta zaručí. To, že při ní hubneme, je nejvíc dáno tím, že si prostě jen víc uvědomujeme, co si nakládáme na talíř,“ vysvětluje Iva Málková. A přestat do sebe házet hlava nehlava, co přijde pod ruku, s sebou nese vždycky největší výsledky. Zázraky se prostě nekonají. Pokud by někdo přišel se způsobem stravování nebo preparátem, díky kterému se bude hubnout bez námahy a jenž zaručí sto-procentní zdraví, dostal by zajisté Nobelovu cenu. Nikdo takový ale ve výčtu laureátů zatím není. Nebo že by měl šanci pan Krejčík se svou amarounovou Manou?

*Převzato z časopisu Instinkt
leden 2015*

Co se dozvíte na konferenci Dialogem ke zdraví?

PhDr. Iva Málková

Musím ze svého jídelníčku vyloučit pečivo? Mám jíst mléčné výrobky, nebo mi jejich konzumace škodí? Mám zvolit bezlepkovou dietu, raw stravu nebo něco úplně jiného? Bude tato volba ta správná cesta ke zdravějšímu stylu života?

Časopis Pochutnej si se STOBem se stejně jako plánovaná konference věnuje aktuálním tématům. V minulém čísle jsme se zabývali syrovou stravou, která dnes ovlivňuje desítky tisíc lidí. Na výstavě Biostyl jsme zaznamenali oproti loňskému roku největší nárůst v počtu stánků s „raw“ výrobky, od tyčinek a sušenek přes čokoládu až po zmrzlinu. Další současný trend – bezlepkovou dietu – zpopularizovala mimo jiné kniha Novaka Djokoviče a nyní se takto začal stravovat i Tomáš Berdych.

Současná roztržitost názorů na výživu všude kolem nás je až neuvěřitelná. Jak je možné, že jedni doporučují jíst maso a zeleninu jako pravěcí lidé, a jiní říkají, že maso nám škodí a jediné správné je jíst jen rostlinnou stravu, a ještě k tomu tepelně neopracovanou?

Konference chce dát prostor VŠEM, kteří mají zájem diskutovat o problematice výživy.

Seznámit vás s přístupy těch, kteří podporují určité směry, a vyslechnout si ve vzájemné seriózní diskusi argumenty pro i proti.

Přijďte si poslechnout názory zastánců různých alternativních výživových směrů a názory odborníků. Přijďte si sami udělat obrázek o tom, co je a co není vhodné právě pro vás.

O populárním tématu raw strava bude hovořit dietoložka Karolína Hlavatá a výživový poradce Martin Vlček. Bezlepkovou dietu z mnoha úhlů rozeberou gastroenterolog Pavel Kohout a farmaceut Richard Pflieger. Pavel Kohout také odhalí tajemství kávy, jaká pozitiva a negativa její konzumace přináší, a zkušený barista Michal Křížek vás ji naučí připravit. Těšit se můžete i na další zajímavá a aktuální témata.

A protože konference je ještě daleko, podívejte se na str. 11, co o kávě soudí Karolína Hlavatá.



DIALOGEM KE ZDRAVÍ

KONFERENCE DÁ PROSTOR DISKUSI, ARGUMENTŮM A RŮZNÝM NÁZORŮM

PROGRAM:

Dialog u kulatého stolu moderuje Ivana Bendová

09:00 – 10:00 Mléko a mléčné výrobky?

10:00 – 11:00 Raw strava?

11:00 – 11:30 Přestávka

11:30 – 12:30 Bezlepková dieta?

12:30 – 13:30 Pauza na oběd

13:30 – 14:00 Káva?

14:00 – 14:30 Jak si kávu vybrat a správně připravit?

14:30 – 15:30 Odkyselení organismu?

15:30 – 16:00 Přestávka

16:00 – 17:00 Diety, nebo základní živiny?

17:00 – 17:30 Slovo lékaře a psychologa

Přednášky jsou vedeny formou dialogu mezi dvěma odborníky s rozdílným pohledem na danou problematiku s následnou diskusí s publikem. Těšit se můžete na doc. Ing. Jiřího Bráta, CSc., Ing. Radku Burdychovou, Ph.D., MBA, prof. Ing. Janu Dostálovou, CSc., RNDr. Petra Fořta, CSc., PhDr. Karolínu Hlavatou, Ph.D., doc. MUDr. Pavla Kohouta, Ph.D., baristu Michala Křížka, PhDr. Ivu Málkovou, MUDr. Alexandru Moravcovou, PharmDr. Richarda Pfliegera, Mgr. Tamaru Starnovskou, prim. MUDr. Petra Suchardu, CSc., Romana Uhrina a Martina Vlka. Program konference je předběžný, změna programu vyhrazena. Aktuální informace a přihlášky na www.stob.cz. Konferenci pořádá STOB ve spolupráci s **Fórem zdravé výživy** – www.fzv.cz.



Hubněte
zdravě
a natrvalo



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY



Konference se uskuteční 18. 10. 2015 od 9:00 do 17:30 v Praze, místo bude upřesněno.

Káva

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Káva jako potravinu je lidstvu známa již po tisíce let a je nejčastěji konzumovaným nápojem s prokázaným léčebným účinkem.

V kávě najdeme více než 200 složek (např. fenolické látky, minerální látky, flavonoidy, vitaminy a další látky s významnou antioxidační aktivitou), jejich obsah a účinek ale velmi záleží na způsobu pražení kávových bobů a na způsobu přípravy kávy. Nejvýznamnější a nejznámější látkou obsaženou v kávě je kofein, který zpravidla obsahují nadzemní části listnatých rostlin, v nichž tvoří přirozenou ochranu proti škůdcům. Šálek kávy (150 ml) obsahuje průměrně 64–95 mg kofeinu, instantní káva asi 35 mg, šálek černého čaje 47 mg, šálek zeleného čaje 30 mg, šálek kolových nápojů 20–23 mg a šálek energetického nápoje 48 mg.

Jakým způsobem působí kofein na člověka?

Po vypití šálku kávy dojde k vyplavení adrenalinu z nadledvin, což způsobí konstriktci (stažení) cév na povrchu těla a zvýšení krevního tlaku. Kofein zvyšuje prokrvení mozku a jeho aktivitu, užívá se pro svůj povzbuzující účinek na metabolismus a spalování tuků jako součást léků na hubnutí. Pokud jste náruživými pijáky kávy, může u vás její náhlé vysazení vyvolat lehké abstinenční příznaky, jako jsou bolesti hlavy, ospalost, podrážděnost. Tolerance vůči kofeinu a jeho odbourávání jsou dány nejen geneticky a věkem (u starších osob a dětí je prodlouženo jeho odbourávání), ale jsou ovlivněny i některými léčivými, nemocemi nebo emočním stavem.

Mýty a káva

Konzumace kávy je obestřena celou řadou mýtů. Mezi nejčastější argumenty, proč nepít kávu, patří, že zvyšuje krevní tlak, že odvodňuje a je škodlivá v době těhotenství a při kojení. Co se týká zvyšování krevního tlaku – po vypití šálku kávy dojde ke krátkodobému zvýšení krevního tlaku, nicméně při pravidelném pití se vytvoří tolerance a krevní tlak se nezvyšuje. Epidemiologické studie ukazují, že konzumace

méně než pěti šálků za den (tj. max 300 mg kofeinu) riziko infarktu myokardu nezvyšuje. Proto i lidé, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem, si mohou kávu dopřát. Pravidelná konzumace kávy snižuje hladinu homocysteinu (homocystein se dává do souvislosti se zvýšeným rizikem vzniku aterosklerózy), zlepšuje stav cév, a tím zmenšuje riziko infarktu myokardu. Pozitivní vliv pití kávy byl prokázán i v případě cukrovky 2. typu. Ukazuje se, že kofein obsažený v kávě zlepšuje využití glukózy ve tkáních a zvyšuje citlivost k inzulinu a tím snižuje riziko diabetu. Pozor ale na sladké kofeinové nápoje, které vedle kofeinu obsahují i velké množství sacharózy, která zvyšuje riziko obezity a následně i diabetu.

A co dehydratace?

Rozsáhlé studie prokázaly, že při běžné konzumaci kávy (do 300 mg kofeinu) k dehydrataci nedochází. Potíž by mohla nastat při výraznějším konzumaci energetických nápojů (obsah kofeinu je zde poměrně vysoký), při vyšší sportovní zátěži nebo při konzumaci velkého množství silné kávy (odpovídající průměrně 642 mg kofeinu). Lze tedy říct, že při průměrném pití kávy dehydratací ohrožení nejsme a kávu je možné připočítat do celkového denního příjmu tekutin.

Káva, nemoci a specifická období

V posledních letech byl také odhalen vztah mezi pitím kávy a snížením rizika Parkinsonovy choroby, nižším rizikem demence a vzniku Alzheimerovy choroby.

Ve vztahu k těhotenství a kojení existují obavy, že by kofein mohl způsobovat poruchy růstu a vývoje plodu. Na základě sledování se prokázalo, že mírná konzumace kávy v těhotenství (2–3 šálky/den) uvedené potíže nezpůsobuje, takže i nastávající maminky si mohou šálek kávy vychutnat. Při kojení platí stejná omezení, protože nadměrné pití kávy může způsobovat podrážděnost a nespavost dítěte.

Závěr

Lze říct, že káva v dávce 3–5 šálků o objemu 150 ml (tj. ≤ 300 mg kofeinu) za den nepředstavuje pro zdravé osoby žádné zdravotní riziko, naopak přináší mnoho pozitiv pro zdraví. Nicméně nadměrné pití kávy (více než šest šálků/den) není bez rizika. Vysoký příjem kofeinu zvyšuje vylučování vápníku do moči a tím i riziko osteoporózy.

Těšíme se na setkání naživo nejen na konferenci, ale také na Dni zdraví, kterému bude věnováno další číslo časopisu.



Výživa při alergii na mléčnou bílkovinu



MUDr. Hana Mojžíšová

Možná jste se již k této diagnóze dopracovali, možná se mléčným výrobkům vyhýbáte z jiných důvodů, ale vždy byste se měli zajímat, čím můžete tento významný zdroj kvalitní bílkoviny v jídelníčku nahradit.

Měli bychom vědět, že existují zjednodušeně řečeno dva hlavní důvody, proč nám mléčné výrobky jako takové či jen některé z nich vadí. Někdo na sobě v souvislosti s konzumací mléčného výrobku pozoruje nejrůznější trávicí problémy, jako je např. bolest břicha, křeče, těžkost v žaludku, průjemovitá stolice či nadýmání. Projevem alergie ale může být i pálení či svědění kůže, ekzémy, otoky, rýma, v extrémním případě i anafylaktický šok.

Nejprve se asi každý z nás sám snaží upozorovat souvislost obtěžujících problémů s konzumovanou stravou. Není to však vždy jednoduché ani možné, proto pokud problémy přetrvávají či jsou naopak v jasné souvislosti s jídlem, měli bychom navštívit obvodního lékaře či gastroenterologa, případně alergologa. Někdy je potřeba doplnit diagnostiku např. u dvou zmíněných specialistů, neboť každý z nich nám zprostředkuje jiný druh laboratorního vyšetření.

O něco jednodušší praxe jídelníčku je při diagnóze laktózoové intolerance, což je neschopnost trávit mléčný cukr – ať již částečná či úplná. Většina lidí může po dočasném, např.

dvouměsíčním, vyloučení mléčných výrobků do jídelníčku postupně zařazovat mléčné zaky-sané výrobky, v nichž je obsah mléčného cukru podstatně nižší. Alergie na mléčnou bílkovinu je však o něčem jiném – z jídelníčku je třeba vyřadit všechny výrobky obsahující kravskou bílkovinu. Většinou doporučujeme vyřadit i výrobky z kozího a ovčího mléka, neboť charakter bílkoviny je velmi podobný.

Alergii na mléčnou bílkovinu lze získat kdykoliv během života, kromě genetiky může mít vliv stres, virová infekce, časté užívání antibiotik apod.

Čemu se vyhýbáme?

Všem mléčným výrobkům, což je celkem jasné, ale postupně začneme zjišťovat, že mléko je vlastně skoro „ve všem“. Výběr v restauraci je dnes při povinnosti označovat alergenů číslem trochu jednodušší tím, že většinou nemusíme vyzpovídat obsluhu restaurace, jaká je receptura hořčičné omáčky, jaký je dresink na salátu apod. Ale velké omezení nám alergie určitě způsobí, alespoň na začátku. Zjistíme, že pe-

UKÁZKY JÍDELNÍČKŮ

SNÍDANĚ

- ◆ celozrnné žitné pečivo + šunka + paprika
- ◆ mix vloček + sójové „mléko“ + ovoce
- ◆ obilná kaše vařená ve vodě či rostlinném „mléce“ + skořice + směs semínek + sezonní ovoce

SVAČINA

- ◆ sójový „jogurt“ + ovoce
- ◆ ovoce + šunka
- ◆ ovocný salát + mandle

OBĚD

- ◆ krůtí maso + rýže natural + zelný salát
- ◆ pečený králík v zelenině s bramborem
- ◆ ryba + pohankové rizoto

SVAČINA

- ◆ hummus (recept na další straně) + knäckebrot + řapíkatý celer
- ◆ šunka + dalamánek + mrkev

VEČEŘE

- ◆ vaječná omeleta s hráškem + dýňový chléb
- ◆ čočkový salát s treskou
- ◆ polévka z červené čočky s rajčatovým pyré a mátou

čivo, knedlík, čokoláda, proteinová tyčinka, většina zmrzlin nebo přílohových omáček s krémovou texturou obsahuje smetanu či máslo.



Vzděláním lékařka specializovaná na problematiku výživy, zdravého životního stylu a zdravého hubnutí. Je přesvědčena, že to, co jíme a jak žijeme, je prevencí civilizačních onemocnění. Je členkou České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně – České obezitologické společnosti, Společnosti pro výživu a Aliance výživových poradců ČR.

V moderní společnosti přibývá alergií a nesnášenlivostí potravin. Udává se, že nesnášenlivostí potravin trpí cca 20 % populace, oproti tomu pravých alergiků na potraviny jsou jen 2–3 %. Tyto pojmy je třeba rozlišovat a adekvátně tomu upravovat i výživu.

HUMMUS

Ingredience pro 4 osoby:

- ◆ 500 gramů cizrny
- ◆ 150 gramů tahini (sezamové pasty)
- ◆ šťáva z jednoho citronu
- ◆ 1 lžička soli
- ◆ 2 lžičky jedlé sody
- ◆ ledová voda

Příprava:

Cizrnu namočíme na noc do vody. Druhý den vodu slijeme, cizrnu propláchneme a dáme vařit s jedlou sodou. To trvá na mírném plameni asi dvě a čtvrt hodiny. Doměkka uvařená a vychladlá cizrna se přesype do mixéru. Několik minut ji mixujeme a poté postupně přiléváme ledovou vodu, dokud se nevytvoří hladká hustá kaše. Do kaše vmícháme tahini. Mixujeme dalších deset minut, v této fázi přidáváme sůl a šťávu z citronu. Na konec ještě promixujeme a můžeme ochutnávat.

Tajemství výborné chuti hummusu tkví především v jemném rozmixování a přidávání opravdu ledové vody.

Co mám jíst?

Kvůli alergii se určitě začneme více zajímat o to, co jíme, zejména pokud jsme byli vyznavači mléčných výrobků, které jsou kromě masa, vajec a do určité míry luštěnin, jedním z hlavních zdrojů bílkoviny. Zaslíbení vědí, že bílkovina v jídelníčku pomáhá štíhlé linii, protože dobře sytí. Navíc je základním stavebním materiálem všech buněk, důležitou látkou pro imunitu i pro pěknou pleť bez známek celulitidy.

Mléko můžeme nahradit rostlinnými „mléky“ – to není problém: nápoj ovesný, rýžový, sójový, mandlový, kokosový. Je praktické do jídelníčku zařadit více luštěnin, zejména v po-

době luštěninových pomazánek. Asi začneme více vařit, neboť šunku stokrát jinak po čase už nemůžeme ani vidět. V počátku tohoto dietního omezení je to trochu šok. Ale si každý zvykne, jen nepropadněme letargii a nenahrazujeme mléčný produkt dříve konzumovaný na svačinu třeba koláčem.

Možná nás počáteční nutnost sledovat etikety a brouzdat v prodejnách zdravé výživy začne i bavit a pohlť nás svět nových kuchařských experimentů.

Pocit zdraví jednoznačně přispívá k životní spokojenosti, která je důležitá pro každého z nás.

INZERCE

Z čeho opravdu jsme? Chceme zhubnout nebo zlepšit kondici?

Znat složení svého těla je velmi důležité při stanovení dietního nebo fitness programu a zejména potom při sledování vašich cílů. Pokud máte možnost si vše kontrolovat doma, tak je to i vynikající motivace.

VAŠE ANALÝZA SLOŽENÍ TĚLA VÁM POMŮŽE:

- Zjistit, zda jste snížili hmotnost zdravým způsobem – méně tuku, více svalů!
- Doladit svůj jídelníček a cvičební program podle sledování vaší svalové hmoty a metabolismu
- Snížit riziko diabetu, hypertenze a kardiovaskulárních a dalších civilizačních chorob udržením svého tělesného tuku a viscerální hladiny tuků v rámci zdravého rozsahu.
- Osobní váhy s tělesnou analýzou TANITA zobrazí naměřené hodnoty za pouhých 20 vteřin při použití KLINICKY PŘESNÉ BIA technologie. Vybrat si můžete z více jak 20 modelů včetně možnosti analýzy pro ruce, tělo a nohy zvlášť.

TANITA

Monitoring Your Health

VAŠE OSOBNÍ ANALÝZA ZOBRAZÍ:

- 👤 % tělesného tuku
- 👤 % vody v těle
- 👤 Svalová hmot
- 👤 Hodnocení metabolismu
- 👤 Metabolický věk
- 👤 Viscerální (útrobní) tuk
- 👤 Fyzická kondice



Využijte slevu **15%** pro členy STOB klubu při zadání slevového kupónu **STOB2015** www.osobni-vahy.cz

Léto a kilogramy navíc

Ing. Lenka Vymlátílová
<http://www.vymlatilova.cz/>

Blíží se léto. Mnozí mají toto období spojené se zvýšenou pohybovou aktivitou a konzumací ovoce a zeleniny. Přesto je i nemalé procento těch, kteří přes léto pravidelně přibírají. Proč?

1. Protože léto a dovolená znamená u mnohých přerušení stereotypů, na které jsou zvyklí.

Naše pravidelné stravovací návyky se často mění v nepravidelné a nespolehneme se s pravou jídla tolik sami na sebe.

V létě trávíme více času na čerstvém vzduchu a mimo domov. Dovolené, výlety, plovárny, setkávání se s kamarády u ohýnku.... Znáte to :-). Na příjemných akcích či dovolených také více ponocujeme, jíme a popijíme alkohol. Pokud se aktivně nepříčiníme, jsme také více závislí na stravování venku. A to může být, jak jistě víte, docela průšvih. Např. loni jsme na výletě v dinoparku vybírali oběd z následujících položek: hamburger, smažený sýr v housce, hranolky, klobása a párek v rohlíku. Co si budeme dlouze vyprávět. Kvalitnější menu nebývá ani v ZOO, na plovárnách, hradech, zámcích a dalších místech.

Co tedy s tím?

► **Snažte se stále dodržovat svůj pravidelný denní a stravovací režim a neponocujte.**

I na dovolené bychom se měli snažit zachovat stejný čas vstávání a ukládání se ke spánku. Už jste někdy měli pocit, že po dovolené potřebujete další dovolenou? Na vině může být právě nabouraný denní režim.

Já vím. Je to přece jednou za rok... Neříkám tím nikdy a chápu vás. I já mám samozřejmě své přátele, se kterými ráda zapomenu na čas. Obzvláště, když se setkáme jen a jen na té letní dovolené.

Přesto zvažte vždy nutnost a míru ponocování a nezapomínejte na kvalitní odpočinek. Nejenže se budete ráno cítit lépe a odpočinutě, ale také odoláte všem sladkým nástrahám a velkému množství jídla. Výzkumy ukazují, že nevyspaný člověk spořádá až o 30 % energie více. A asi se nebudete divit, když dodám, že nejvíce prahne po sladkém a tučném jídle.

► **Buď vždy připraven!**

Nespoléhejte se raději na to, že si někde něco vhodného koupíte. Je lepší mít s sebou připravenou vhodnou svačinku a tu případně přivést zase zpátky domů než si vybírat mezi nevhodnými jídly.



TIPY NA CESTY

Asi se shodneme na tom, že je nutné se vybavit potravinami, které se v teplém počasí nekaží. Vždy s sebou máme **ovoce a zeleninu**, kterou doma předem umyjeme, a případně nakrájíme (či si vezmeme na výlet i nožik). Dobře může posloužit i kvalitní **sterilovaná zelenina**, např. **Bonduelle**.

Pokud máte strach, že čerstvé ovoce nebo zelenina cestu nevydrží, můžete také využít kvalitní zeleninové šťávy nebo **smoothie**, například **Fruktajl**.

Dále se nám osvědčilo **celozrnné pečivo** nebo **knäckebrot** se **sterilovanými pomazánkami**, jejichž základem jsou luštěniny, ořechy, semínka nebo zelenina. Pomazánky jsou v hliníkových obalech jako paštiky nebo ve skleničkách. K dostání jsou např. v prodejnách zdravé výživy, DM drogeriích nebo i některých supermarketech.



Velmi chutné a nutričně hodnotné jsou také **tuňákové či lososové pomazánky**, např. **Rio Mare**. Pokud si s sebou nezapomenete vzít lžičku, hodnotným obědem či svačinou může být také **tuňák v konzervě**. Plnohodnotné bílkoviny můžete doplnit i **sušeným masem**, které je na cesty úplně ideální, je trvanlivé a ještě k tomu skladné a lehké. Velmi chutné je například sušené maso **Jerky**.

Dále si lze přibalit např. **ořechy, semínka** či různé směsi místo našich klasických tatranek.

Potravina	kJ/porce	Cukr/porce	Tuk/porce	Místo toho
Káva se zmrzlinou, ledová káva	okolo 500 kJ/250 ml	cca 5 g; dále záleží na vás, kolik cukru přidáte: každá kostka navíc znamená 4 g cukru a 70 kJ.	9 g	ledová káva s mlékem
Café latté s příchutí	okolo 650 kJ/280 ml	15 g	15 g	espresso s mlékem, cappuccino bez příchutě
Vídeňská káva	okolo 300 kJ/200 ml	1 g	6 g	espresso s mlékem
Ledová čokoláda, McDonald's	1400 kJ/300ml	46 g, tj. cca 11 kostek cukru (dáváte si tolik cukru do čaje?)	15 g	přímo u McDonald's koupíte caffè frappé s mlékem 1,5 %/3,5 % tuku, 126 kJ/167 kJ, tuk 1/2 g, cukr 3 g
Café frappé, McDonald's	1089kJ/300ml	25 g, tj. 6 kostek	12 g	
Vanilla frapé, McDonald's	1445 kJ/300ml	37 g, tj. 9 kostek	12 g	
Milk shake jahodový malý	225 ml/770 kJ	30 g, vláknina 0 g z čehož usuzuji, že v shaku nebudou zřejmě čerstvé jahody	3 g	jogurt nebo mléko 150 g + čerstvé nebo zmražené jahody 100 g, cukr cca 14 g, vláknina z jahod 3 g
Ledový čaj	650 kJ /500 ml	35 g	0 g	uvařte si oblíbený čaj a dejte si ho do lednice vychladit, popř. ještě snižte teplotu pomocí ledu; můžete ho ochutit citronem, mátou, stévií či drobným ovocem
Coca-cola	900 kJ/500 ml	53 g	0 g	voda, led, citron, máta...
Pivní limonády neboli „nápoje na bázi piva“	650 – 1000 kJ /500 ml	15 g – 35 g	0 g	voda; a když musíš sladké? Pak existují i nápoje se sladidly, popř. s kombinací sladidlo a méně cukru – sledujte obaly

Číselné údaje v tabulce byly získány z webových stránek výrobců (např. McDonald's má uvedeny všechny hodnoty v přehledné tabulce, což nelze kladně neocenit, i když nabízený sortiment není z velké části vhodný pro redukující osoby. Dále za použití kalkulatoru na www.stobklub.cz. I když jsem čerpala převážně ze stránek McDonald's, nemyslete si, že v jiných podnicích se budou hodnoty příliš lišit.



Relax

FRUK TAJL

NOVINKA

ananas kokos banán

brokev mango

jahoda banán

FRUK TAJL

FRUK TAJL

FRUK TAJL

HUSTÝ S KOUSKY OVOCE

0% PŘIDANÉHO CUKRU

obsahuje vlákninu

Zdravá svačinka

Opět platí, že jednou za čas se nic neděje. Nějakou disciplínu je ale nutné si udržet. Jinak si dáte jednou, podruhé, podesáté..., a to už se ty kilogramy opravdu začnou vizuálně projevovat.

2. Protože letní osvěžovače a ochlazovače často znamenají i pořádnou nálož kalorií a cukru.

Letní pochutiny často vnímáme právě jen jako osvěžení a nikoliv jako jídlo. Podceňujeme tedy jejich energetickou hodnotu a množství cukru, které obsahují. Jejich energetická vydatnost se ale občas rovná svačince či rovnou hlavnímu chodu.

Jak to tedy v létě zaručeně zvládnete?

- **Snažte se i nadále maximálně dodržovat stravovací a denní režim.**
- **Buďte připraveni** a nějaké svačinky mějte vždy u sebe. Např. pomazánky, pečivo, knäckebroty, ořechy, ovoce a vždy zeleninu.
- **Nevěřte tomu, že vás jakýkoliv nápoj osvěží lépe než čistá voda.** I když má nápoj opravdu krásný obal a cool reklamu, jedná se většinou o hromadu cukru rozpuštěného v obarvené vodě. Nechutná-li vám čistá voda, ochuťte si ji bylinkami, citronem, limetkou. Ledový čaj si můžete připravit i bez cukru – uvařte si oblíbený čaj a dejte si ho vychladit do ledničky, popř. ještě ochladte ledem.
- **Osvěžte se čerstvým ovocem, zeleninou či salátem.** Tyto dary přírody by měly převažovat nad množstvím snědené zmrzliny či ledové tříště!

► **S ovocem to ale také nepřehánějte:-).** Sladoučké ovoce a ještě k tomu z vlastní zahrádky také často svádí k nadměrné konzumaci. Víím, proč to píšu. Nejednou jsem v jídelničkách svých klientů viděla i přes kilo zkonsumovaného ovoce denně. 100 g ovoce má v rozmezí 120–400 kJ a obsahuje cca 10–20 g cukru.

► **Zmrzliny si vybírejte tvarohové.** Mají vyšší obsah bílkovin a nižší glykemický index. Zmrzlé osvěžení si můžete také vyrobit doma. Úplně postačí čerstvé ovoce a jogurt, tvaroh nebo zakysaná smetana. Spousty receptů najdete na internetu.

► **Pokud redukuje a přece jen se necháte zlákat,** nezapomeňte si vše započítat do denního energetického příjmu. Letní osvěžovače mají někdy velmi vysokou energetickou hodnotu!

► **Hýbejte se.** V létě trávíme více času mimo domov a na čerstvém vzduchu. Přirozeně se více hýbeme a to je dobře. Pohybová aktivita účinně snižuje hladinu cukru v krvi, zvyšuje citlivost buněk na inzulín, posiluje srdečně-cévní systém, udržuje naše kosti a svaly v plné síle a zabraňuje jejich rozkladu, posiluje naši odolnost vůči stresu a také nám vždy vylepší náladu. Samozřejmě nemohu nenapsat, že pravidelně hýbat bychom se měli po celý rok, nejen v létě. A to nejen kvůli kilogramům navíc, ale hlavně kvůli dobrému zdraví!

Přeji vám opravdu krásné léto, odpočiňte si na dovolených a setkáních s přáteli, která na vás toto léto čekají. Necht' se vám podaří nabrat nové síly a zapomenout na všechen stres, který máte. Stres je totiž také nepřítelem při hubnutí, ale o tom zase někdy příště...

Krásné léto všem!

Jak si vybrat **zmrzlinu**

Ing. Hana Málková, PhDr. Iva Málková

Zmrzlina je známá již 2500 let. Vznikla ve starověkém Řecku a vyráběla se ze sněhu z Olympu, medu a ovocných šťáv. Mongolové ji zase vyráběli z mléka kobyliho, koziho, velbloudího a jačího tak, že v horském chladném počasí mléko jemně namrzalo. Ve 13. století přivezl recept na výrobu zmrzliny tajně Marco Polo, a tak se brzy začala vyrábět v Itálii a rozšířila se do celé Evropy. Od 19. století se vyrábí průmyslově ve velkém.

V povědomí lidí je zmrzlina řazena mezi sladkosti, které vzhledem k vysokému množství tuku či cukru nejsou při hubnutí vhodné. Ne vždy tomu tak však je a i při redukci hmotnosti si můžeme občas zmrzlinu dopřát, musíme ale dobře vybírat. Soustředit bychom se měli zejména na složení, nutriční hodnoty a velikost balení. Ve složení zmrzlin je velký rozdíl.

Zmrzliny plné tuku nebo zmrzliny, v nichž je jedinou živinou cukr (vodové), nejsou při hubnutí vhodné. Měli bychom si vybrat

správné druhy tak, aby zmrzlina obsahovala kvalitní suroviny – mléko, tvaroh, jogurt, ovoce či ovocné šťávy, kakao, ořechy.

Na svačinu může dobře posloužit malé balení, např. méně tučné tvarohové, jogurtové nebo ovocné zmrzliny s malým množstvím přidaného cukru a vyšším podílem ovoce o hodnotě okolo 400 kJ, zatímco velký pohár se smetanovou zmrzlinou, šlehačkou, čokoládou a případně alkoholem může převýšit svojí kalorickou hodnotou celý vydatný oběd.

Zmrzlina mléčná, smetanová a s rostlinným tukem

Zmrzliny mléčné a smetanové obsahují výhradně **mléčný tuk**, mléčné minimálně 2,5 % a smetanové minimálně 8 %. Maximální množství tuku stejně jako cukru nejsou limitována, a proto se u různých výrobků liší. Výrobky se tedy významně liší i ve své energie-

tické hodnotě. Výrobky označené „s rostlinným tukem“ obsahují minimálně 5 % rostlinného tuku, nejčastěji se používá tuk kokosový a palmojadrový.

Tyto tuky ve srovnání s mléčným tukem mají vyšší obsah nasycených mastných kyselin, naopak však neobsahují cholesterol a transmastné kyseliny.

Vodové zmrzliny

Tyto zmrzliny obsahují jen minimální množství bílkovin a tuků, základem je většinou jen voda, cukr, ochucovací složky a barviva. Energetická hodnota je ve srovnání se smetanovými zmrzlinami výrazně nižší – většinou do 500 kJ na balení. Po vychutnání vodové zmrzliny se však rozhoupe naše glykemie a brzy bude následovat opět chuť na sladké, je proto výhodné si ke zmrzlině dát i nějaký zdroj bílkovin,



Novinkou letošního léta jsou ovocné zmrzliny UGO. Na rozdíl od většiny balených ovocných zmrzlin plných cukru a vody jsou UGO zmrzliny vyrobeny z ovoce a obsahují jen malé množství přidaného cukru (který se přidává z technologických důvodů, aby přístroj při vytáčení zmrzliny nezamrzal). Navíc obsahují díky ovoci i určitý podíl vlákniny v závislosti na druhu a cenné vitaminy. Energeticky se pohybují okolo 400 kJ na porci. Neobsahují laktózu.

Menší zmrzlina má většinou okolo 500 kJ, to odpovídá například dvěma sušenkám, polovině čokoládové tyčinky, třem kostičkám čokolády, méně než polovině větrníku, třetině čokoládového muffinu nebo jedné müsli tyčince.

INFO PRO ZVÍDAVÉ

Šleháním ke snížení energetické denzity

Zmrzliny se vyrábějí našleháním vzduchem. Množství vzduchu, které zmrzlina obsahuje, může být různé, a proto objem výrobku nesignalizuje přesně množství živin ani energii, kterou zkonsumujeme. Díky vysokému obsahu vody ve zmrzlině a jeho našlehané konzistenci je obsah kalorií a cukru daleko menší než u pamlsků, jako je čokoláda, sušenka nebo bonbon.

U většiny potravin se gramáž shoduje s mililitry. Tak např. litr vody je 1 kg, 100 ml džusu odpovídá 100 g džusu apod. Čím více se však liší hustota určitých potravin (množství gramů na objem), tím je rozdíl mezi množstvím v gramech a mililitrech větší. Takže čím je zmrzlina našlehanější a nadýchanější, tím zaujímá při zachování stejné hmotnosti větší objem. Např. 100 g našlehané zmrzliny vyjádřené v mililitrech obsahuje často dvakrát více objemových jednotek – zhruba 200 mililitrů.

Udává-li tedy výrobce energetickou hodnotu zmrzliny v mililitrech, může nám vycházet energetická hodnota u našlehaných zmrzlin podstatně menší než hodnota uváděná v gramech. Z druhé strany – zmrzliny hutné, sladké, smetanové mají daleko více energie na stejné objemové množství než zmrzliny nadýchané. Právě většina mražených krémů je našlehaná, což je při redukci hmotnosti pozitivní.

Průměrná energetická hodnota tak může kolísat mezi 400–1500 kJ na 100 g této pochoutky, resp. 250–1000 kJ na 100 mililitrů.



Tradiční zmrzliny Míša se vyrábějí z tvarohu (což jinde ve světě není moc běžné) a obsahují tím pádem více bílkovin.

například jogurt (více informací o glykemickém indexu najdete na www.stob.cz). Ovocné zmrzliny musí obsahovat minimálně 15 % ovoce, v případě sorbetů je to minimálně 25 %.

Dělení zmrzlin podle ochucení

Mražený krém, který byl ochucen pouze látkou určenou k aromatizaci, se v názvu výrobku označí slovy „s příchutí“ (s výjimkou vanilkového ochucení). Zmrzlina se může jmenovat vanilková, i když neobsahuje kousky vanilky, ale pouze příchut. Přesto patří vanilková zmrzlina k nejoblíbenějším.

Podle použité ochucovací složky je mražený krém např. vanilkový, jahodový, malinový,

meruňkový, citronový, pomerančový, oříškový, pistáciový, karamelový, kávový či kakaový nebo čokoládový.

Mražený krém se označí jako čokoládový, obsahuje-li nejméně 3 % kakaa z celkové hmotnosti, a jako kakaový, obsahuje-li nejméně 1,5 % kakaa.

Jak nakupovat zmrzlinu

V obchodech si můžete vybrat zmrzlinu na „špejli“, ve „vaničkách“, pestrobarevné zmrzliny s neobvyklými tvary, lákavými obaly a s velkou škálou příchutí.

V nabídce českých jednorporcových „čerstvých zmrzlin“ prodáváných do kornoutů jsme však ještě světa, zejména italského, ne-

Než si při hubnutí zmrzlinu zakazovat, je výhodnější najít druh s nižší energetickou hodnotou, s menším množstvím tuku, s vyšším procentem bílkovin, případně ovoce a s nižším glykemickým indexem. Rozhodně neprohlopíte, když budete kupovat menší balení – platí heslo „vychutnáte první sousta, další už jsou setrvačnost“.

Dnes jsou k mání zmrzliny v podstatě z čehokoliv, můžete ochutnat i zmrzlinu ze zeleniny, například z řapíkatého celeru, chřestu, dýně, rýžovou zmrzlinu, zmrzlinu z čaje nebo s dalšími zajímavými příchutěmi, jako jsou lékořicová, levandulová, zázvorová, bazalková nebo třeba parmezánová zmrzlina. Tak co, máte chuť, nebo dáte přednost klasice?

Každý Čech ročně zkonsumuje přes tři litry zmrzliny, tedy přibližně 20 kusů. Celkem si lidé koupí ročně zhruba 34 milionů litrů zmrzliny, z čehož je 13 milionů litrů jednotlivých porcí a 21 milionů litrů rodinných balení zmrzliny. Vyplývá to z údajů agentury AC Nielsen. Údaje o prodeji zmrzliny řadí Česko statisticky do evropského průměru. Největší spotřebu zmrzliny v Evropě mají skandinávské země, přes deset litrů na osobu a rok.

Lidé jak ve světě, tak u nás mají nejraději zmrzlinu vanilkovou, čokoládovou a jahodovou. Českou specialitou je tvarohová zmrzlina, která se nikde jinde moc nedělá, jogurtové zmrzliny jsou oblíbené po celém světě. Ve světě začínají být populární zeleninové zmrzliny a zmrzlinové sendviče, ale spíše jako přídavek k jinému jídlu.



30% MÉNĚ CUKRU

Vylepšená receptura, stejně skvělá chuť!

o 30% méně cukru ve srovnání
s původní recepturou
VÍCE celozrnné mouky, vlákniny a bílkovin
5 vitamínů, vápník a železo



Více informací o vylepšené receptuře [ZDE](#)



Přidejte se k nám na Facebooku!
facebook.com/NestleFitnessCZ



Big Milk Jogurt Strawberry – 1 kus 447 kJ
B 1,4 g, T 3,1 g (SAFA 2,7 g), S 18 g (cukry 17 g)

Míša borůvkový – 1 kus – 420 kJ
B 1,5 g, T 5 g (SAFA 4 g), S 10 g (cukry 9 g)

Míša v lesním ovoci – 1 kus – 250 kJ
B 2 g, T 1,5 g (SAFA 1 g), S 9 g (cukry 9 g)

Ledňáček vanilkový – 1 kus – 350 kJ
B 0,7 g, T 6 g (SAFA 5 g), S 8 g (cukry 8 g)

Tvaroháček – 1 kus – 500 kJ
B 1,5 g, T 7 g (SAFA 6 g), S 11 g (cukry 11 g))



Výborné značení nutričních hodnot má firma Algid, protože uvádí hodnoty na 100 g, na 100 ml a také na 1 kus. A samozřejmě je podrobné složení výrobků.

dosáhli. U nás se jedná většinou o zmrzliny připravované z polotovarů, kdy chybí čerstvé ovoce, ale také smetana, vejce a mnoho dalších přísad, které činí zmrzlinu uměleckým dílem, často ovšem také kalorickou bombou. Zmrzliny prodávané na ulici nebo v cukrárně mohou být složením velmi rozdílné podle toho, zda se používají průmyslové směsi nebo se připravují podle vlastních receptur. Zmrzliny balené mají většinou dobré nutriční značení, které při výběru samozřejmě bedlivě sledujte.

Jako u všech potravin je důležité sledovat veškeré údaje na obalu: hmotnost, objem, složení a nutriční hodnoty porce.

Pokud si chcete pochutnat na zmrzlině, vybírejte si vhodný druh v rozumném množství. Z hlediska výživového jsou nejvhodnější ty zmrzliny, které obsahují tvaroh nebo jogurt. Hlídejte však, aby neobsahovaly větší množství tuku.

Volit můžete i zmrzliny ovocné, ideálně takové, které obsahují kromě vody a cukru také co nejvyšší podíl ovocné složky.

Tip závěrem: Zkuste rozmixovat zmrzlé ovoce na dřevě, přidejte mléko, případně dosladte trochou cukru nebo sladidlem a máte výbornou nízkokalorickou zmrzlinu.

Ovocnozeleninové šťávy

Jitka Horáková

Oblíbeným trendem dnešní doby jsou ovocnozeleninové bary, různé druhy fresh stánků, smoothies či sortiment výrobků v lahvičkách s čerstvou šťávou. Jaký to má vliv na organismus a na naše zdraví?

V jiných zemích světa je konzumace čerstvých zeleninových a ovocných šťáv daleko běžnější než u nás, což je velká škoda – ovoce, a zejména zelenina jsou nepostradatelnou součástí našeho jídelníčku. Konzumovat bychom měli alespoň 400 g zeleniny za den (zhruba tři porce), a to syrové i tepelně upravené. Syrová zelenina by však v našem jídelníčku neměla chybět, neboť obsahuje řadu vitaminů a dalších cenných látek, které se při tepelné úpravě ztrácí. Ale i vařená, dušená nebo grilovaná zelenina obsahuje stále mnoho příznivých látek.

Jednou z možností, jak zvýšit konzumaci zeleniny, jsou i zeleninové nebo ovocnozeleninové šťávy. Šťávy z čerstvé zeleniny jsou skvělé pro svou lahodnou chuť, dodávají tělu energii, pozitivně ovlivňují zažívání, odstraňují únavu, blahodárně působí na imunitní systém a celkové zdraví lidského organismu. Jsou plné

vitaminů, minerálních látek, antioxidantů a dalších biologicky významných látek, které jsou důležité pro naše tělo.

Zeleninové a ovocnozeleninové šťávy se mohou zařadit do jídelníčku během celého dne, neobsahují tak velké množství sacharidů jako šťávy čistě ovocné. Jejich energetická hodnota je proto nižší a dají se konzumovat i při redukčním režimu. Tyto šťávy jsou lehce stravitelné.

Chuťové spektrum je široké, šťávy lze získat z takové zeleniny, ze které mnozí ani netuší, že je to možné. Lze je vyrábět doma v odšťavňovači po celý rok. Takto připravenou šťávu můžete v chladničce uchovat maximálně 24 hodin nebo ji zamrazit na dobu max. 30 dnů.

Pokud zavítáte pro zeleninové či ovocné šťávy do obchodů, na trhu jich najdete nepřeberné množství. Budte však obezřetní, mezi šťávami jsou velké rozdíly.



Osvěžit se ovocnými a zeleninovými šťávami můžete i v síti Ugových salaterií a v UGO barech.

Vyhnete se levným a slazeným nektarům, kde platíte více méně za cukr a vodu.

Většina šťáv na trhu se konzervuje tradiční pasterací, což je zahřívání na 80–90 °C a následné zchlazení. To samozřejmě ovlivňuje nejen výživovou hodnotu, ale také chuť i barvu výsledného produktu. Proto je lepší vybírat si šťávy, které jsou ošetřeny šetrněji, např. tzv. paskalizací. Jedná se o ošetření vysokým tlakem, tento způsob je velmi šetrný, likviduje nežádoucí mikroorganismy, ale zachová všechny parametry nutričně hodnotné čerstvé šťávy, stejně tak chuť i barvu.

Tímto šetrným způsobem jsou ošetřeny i šťávy UGO, které vám v chladu vydrží čerstvé

a svěží až měsíc. Můžete si je pořídit v prodejních místech v UGO lahvičkách nebo se jimi v letních měsících osvěžit v UGO barech.

Nechte se překvapit velkým spektrem lahodných druhů a novinek, které UGO bary nabízejí. Začíná totiž sezona sladkého melounu a svěží okurky!

Meloun patří mezi oblíbené letní dobroty, protože je sladký, osvěžující a snadno v parném létě doplní tekutiny. Podobně je na tom i okurka, která má také spoustu blahodárných účinků.

I léto si můžete užít a vychutnat svěže a zdravě.

Desatero pitného režimu

Ing. Hana Málková

Dostatek tekutin potřebuje váš organismus neustále, ještě větší pozor byste si však měli dát na správný pitný režim v letních měsících, kdy teploty často dosahují vysokých hodnot, a snadněji tak může nastat dehydratace. A kolik, co a jak často byste měli pít? Řiďte se následujícím desaterem.

1. Pijte

Dodržování pitného režimu je důležité pro správné fungování organismu, je však potřeba věnovat pozornost správnému výběru nápojů.

2. Není nutné pít tři litry denně

Často slyšíte ne zcela správné doporučení pít nejméně tři litry vody denně. Je sice pravda, že lidské tělo potřebuje při běžném fungování denně přibližně tři litry tekutin, toto množství však nemusíte přijmout jen v nápojích. Při vhodně sestaveném jídelníčku stačí denně vypít cca 1,5–2 litry.

3. Vodu přijímáte i v potravinách

Zelenina a ovoce je tvořeno průměrně z 90 % vodou, pokud jich zkonzumujete větší množství, přijmete tím i poměrně dost tekutin. Vysoký obsah vody mají také polévky, mléko, jogurtové nápoje apod. Téměř všechny potraviny určitý podíl vody obsahují a i tato voda se do denního příjmu tekutin započítává.

4. Rozložte si pitný režim rovnoměrně během dne

Pít je vhodné průběžně v rozumných dávkách. Když večer zjistíte, že jste celý den nepili, a budete se snažit vše dohnat vypitím velké lahve vody naráz, tak to není úplně optimální řešení.

5. Jak snadno poznáte, že pijete málo

Jednoduchým a jednoznačným indikátorem je barva moči, pokud je vaše moč tmavá, příjem tekutin zvyšte.

6. Žízeň přichází pozdě

Pokud pocítujete žízeň, většinou už je pozdě a váš organismus je již částečně dehydratovaný. Raději pijte častěji, i když ještě žízeň nemáte.

7. Kdy je nutné pít více

Při některých situacích je nutné příjem tekutin zvýšit, jedná se například o fyzicky náročnou práci, sportovní aktivitu, pobyt v horkém prostředí apod. Přijímat více tekutin je také třeba při nemoci a zvýšené teplotě.

8. Co pít?

Nejvhodnější a nejpřirozenější tekutinou je čistá voda, která má nulovou energetickou hodnotu, a tělu tak nedodává zbytečné kalorie. Dále mohou k naplnění pitného režimu sloužit neslazené čaje a v menším množství občas i zeleninové či ovocné šťávy, ideálně naředěné vodou.

9. Co raději nepít?

Ochucené nápoje, ať už se jedná o limonády nebo ochucené vody, obsahují často velké množství cukru, jejich konzumaci dostávajíte do těla pouze tzv. prázdné kalorie. Limonády obsahují ve 100 ml většinou okolo 10 g cukru, stačí tedy vypít tři menší skleničky a vyčerpáte si tím doporučený maximální denní příjem přidaného cukru (u dospělých lehce pracujících osob 60 g/den). Jeden litr limonády obsahuje průměrně 2000 kJ, což dosahuje hodnot celého hlavního jídla.

10. Co pít, když už vám nechutná čistá voda

Klasikou je voda s citronovou šťávou či mátou, zkuste však i jiné ovoce a bylinky. Podobně jako citronová šťáva může posloužit i šťáva z grepu či pomeranče. Další možností je vylepšit si vodu drobným ovocem, přidejte do ní pár malin, borůvek nebo rybízu, pokud zrovna nemáte po ruce čerstvé ovoce, můžete použít i mražené.



10 tipů, jak se kvalitně najíst ve fastfoodu

Ing. Hana Málková

Není to úplně jednoduché, ale určitě se dá i ve fastfoodu najít nutričně hodnotné jídlo. Jen je třeba pečlivě vybírat a řídit se několika pravidly.

1. Vyhýbejte se všem smaženým pokrmům

Ať už je to langoš, smažený sýr, hranolky, nebo jakýkoli jiný smažený pokrm, vždy se jedná o bohatý zdroj tuku, který s sebou nese i mnoho energie. A často i některé nevhodné látky, které mohou vznikat při nesprávném použití tuku.

2. Nekonzumujte sladké nápoje

Malý sladký nápoj obsahuje průměrně sedm kostek cukru, velký nápoj 13 kostek. Pokud si takový nápoj dáte k obědu, který už sám o sobě bude pravděpodobně energeticky vydatný, celková energetická hodnota oběda se vyšplhá velmi vysoko. Takže jestliže si budete vybírat k jídlu i nápoj, volte nejraději vodu.

3. Zeleninové saláty vybírejte pečlivě

Řada lidí si myslí, že zeleninový salát je vždy

nízkoenergetický a netučný pokrm, ale pravidlem to rozhodně není. Zelenina sama o sobě nízkoenergetická je, ale většinou tvoří jen zlomek energetické hodnoty celého salátu. Ener-



getickou hodnotu nejvíce navyšují další přísady, jako jsou například tučné sýry, smažené maso, krutony a v neposlední řadě dresinky, na tyto přísady si tedy dejte pozor.

4. Vyhýbejte se tučným dresinkům

Toto pravidlo platí jak pro saláty, tak pro obložené bagety. Majonézové dresinky významně navyšují energetickou hodnotu celého pokrmu.

5. I hamburger může být nutričně hodnotný pokrm

Hamburger má pověst největšího nepřítele zdravého jídelníčku, ale za určitých podmínek se může jednat o kvalitní pokrm. První podmínkou je, aby v hamburgeru bylo použito kvalitní libové maso, dále do něj nesmí být

přidány další tučné přísady, jako je například slanina, tučný sýr nebo majonéza. Další možností, jak snížit celkovou energetickou hodnotu hamburgeru, také je, že odložíte vrchní housku a zkonzumujete jen spodní část s masem.

6. Zelenina by měla být součástí každého jídla

Pokud pokrm neobsahuje žádnou zeleninu, dejte si k němu alespoň malý zeleninový salát. Kolečko kyselé okurky v hamburgeru nebo list salátu v bagetě určitě nestačí.

7. Pozor na velké kafe plné cukru a mléka

Kafíčko po obědě si klidně dejte, ale ne takové, které vydá energeticky pomalu za celý oběd. Volte raději espresso, případně cappuccino, již

latté je totiž poměrně vydatné a je nutné ho započítat do denního energetického příjmu. A půllitrové kelímky plné cukru a šlehačky už se vyrovnají spíše dezertu.

8. Dezert po obědě či sladká snídaně raději ne

Dortíky nebo sladké pečivo typu muffin vypadají sice moc lákavě, ale jedinou radou je se jim vyhnout obloukem. Jedná se většinou o energetické bomby plné cukru a tuku, které vašemu tělu nedodají nic moc příznivého.

9. Zmrzlinu si občas dopřát můžete

V létě může vaše chutě zahnat občas zmrzlina, i zde je však nutné pečlivě vybírat. Vždy volte co nejmenší porci a vyhněte se čokoládovým či jiným polevám, posypkám apod. Nejlepší volbou jsou zmrzliny z tvarohu nebo jogurtu, které můžete doplnit čerstvým ovocem (více se dočtete v samostatném článku na téma zmrzlina).

10. Rada závěrem – lépe se fastfoodům vyhnout

I přesto, že je možné se ve fastfoodu najíst poměrně kvalitně, berte to jako takové „SOS řešení“. Navštěvujte je jen ve výjimečných případech, například na cestách, když nemáte jinou možnost stravování.



RANNÍ OSVĚŽENÍ NÁPOJEM S MADETOU

Je parné léto, kdy se cítíte po „tropické“ noci víc unavení než odpočinutí? Víte, že snídat by se mělo, ale při představě pořádné snídaně se vám nevolí stahuje žaludek? Pro takové chvíle máme připravený letní zlepšovák.



KYSANÝ NÁPOJ S CHUTÍ EXOTIKY

na 1 porci: 570 kJ, B 5 g, T 2 g (SAFA 1,5 g), S 23 g

Tento rychlý a jednoduchý nápoj s vůní exotiky vás zaručeně osvěží a dodá vám energii za každé situace. Navíc syrovátkový nápoj Fitness chutná jako džus, je bez umělých barviv a konzervantů a obsahuje přírodní sladidlo stévie, takže má i nižší energetickou hodnotu. Díky snadno stravitelným bílkovinám vás dokáže na delší dobu zasytit, a potlačit tak pocit hladu. Zakysané mléčné výrobky upravují střevní mikroflóru a mají blahodárné účinky na zdraví. Celková energetická hodnota tohoto nápoje je poměrně nízká, proto si ho můžete dát např. jako svačinku mezi hlavními jídly. Splňuje i požadavky bezlepkové diety. Dobrou chuť!



Ingredience na 1 porci:

- ◆ 150 g Fitness syrovátkového nápoje s příchutí manga
- ◆ 150 g Jihočeského zákysu Natur
- ◆ 40 g manga

Smíchejte Fitness syrovátkový nápoj a Jihočeský zákys, přidejte nakrájené mango a rozmixujte. Podávejte vychlazené.

JAHODOVO-BRUSINKOVÝ KOKTEJL

na 1 porci: 570 kJ, B 5 g, T 2 g (SAFA 1,5 g), S 22 g

Máte-li chuť na něco sladšího a svěžšího, udělejte si doma tento rychlý jahodovobrusinkový koktejl. Syrovátkové bílkoviny jsou snadno stravitelné a na delší dobu vás zasytí. V kyselé syrovátce, která vzniká při výrobě tvarohu, se díky speciálnímu technologickému postupu při jejím zpracování v Madetě zachovávají v maximální míře nutričně cenné látky. I zde bylo použito přírodní sladidlo stévie, takže si nápoj zachovává nízkou energetickou hodnotu, což je výhodou, zejména když si hlídáte redukční režim. Nápoj je ideální jako dopolední svačina nebo pro doplnění energie po náročnější pohybové aktivitě. Přejeme dobrou chuť!

Ingredience na 1 porci:

- ◆ 150 g Fitness syrovátkového nápoje s příchutí brusinky
- ◆ 150 g polotučného mléka
- ◆ 50 g jahod

Smíchejte Fitness syrovátkový nápoj a polotučné mléko, přidejte pokrájené jahody (mohou být i mražené) a rozmixujte. Podávejte vychlazené.



OKURKA PLNĚNÁ ŠUNKOVOU PĚNOU

1160 kJ, B 33 g, T 8 g, SAFA 2,2 g, S 18 g

Ingredience:

- ◆ 1 salátová okurka 240 kJ
- ◆ 200 g šunky 660 kJ
- ◆ 1 lžíce rostlinného tuku Flora pro.activ 200 kJ
- ◆ 1 lžíce hořčice 60 kJ
- ◆ sůl, pepř



Návod k přípravě:

Šunku rozmixujeme najemno. Přimícháme rostlinný tuk Flora pro.activ, hořčici a ochutíme solí a pepřem. Takto vyrobenou pěnu vložíme do cukrářského sáčku s trubičkou. Okurku nakrájíme na špalíčky a na ně stříkáme šunkovou pěnu. Nakonec zdobíme na nudličky nakrájenou slupkou z okurky.

Vyzkoušejte si tento lahodný a jednoduchý recept s dostatkem bílkovin a kvalitním tukem. Velkou část pokrmu tvoří okurka, která vás objemově zaplní a vzhledem k vysokému obsahu vody vás v letních horkých dnech osvěží. Zároveň si ale pochutnáte a díky šunkové pění, kterou si snadno vyrobíte z šunky, rostlinného tuku Flora pro.activ a hořčice, se také nasýtíte. Tento recept můžete využít i při slavnostnějších příležitostech, při nichž jistě každý rád ochutná méně tradiční a zdravější formu občerstvení. Pokud pokrm doplníte ještě kouskem celozrnného pečiva, máte plnohodnotnou snídani či večeři vhodnou i při redukčním jídelníčku. Přejeme dobrou chuť!



Máte si zabalit na Bali?

PhDr. Iva Málková

Každá doba přináší různé cestovatelské libůstky. Pamětníci jistě vzpomínají na cesty k Baltu či do Bulharska k Černému moři. Také STOB umocňuje radost z hubnutí pobytem v různých zemích a řídí se tím, co zrovna „frčí“. Třeba nyní populární ostrov Bali.





Písečná pláž na jižní straně ostrova – moře zde není úplně klidné, a právě proto zde můžete potkat mnoho surfařů.

Bali leží 3 km západně od Jávy. Přestože je to od jeho nejzápadnějšího k nejvýchodnějšímu bodu pouze 153 km a od severu k jihu jen 112 km, v době svátků vám přelet ostrov může trvat klidně celý den.

Když jedete na dovolenou (v žebříčku zátěžových situací dovolená skóruje docela vysoko), je důležité, aby splnila to, co od ní očekáváte. Pokud chcete na Bali jen kvůli moři, volte bližší destinace.

Bali je nejnavštěvovanějším ostrovem Indonésie a jako milovníci moře mně chvíli trvalo, než jsem pochopila proč. Bali je díky velkým vlnám rájem surfařů a díky korálům rájem pro potápěče. Pro obyčejné smrtelníky může být ale ztížen vstup do moře – při odlivu někdy a někde moře zmizí a lze se pak jen tak povalovat a cachtat na mělčině, a někdy ani to ne. Díky sopkám uprostřed ostrova jsou pláže na severu černé, zatímco na jihu je písek bílý.

Patříte-li k milovníkům křišťálově čistého klidného moře s písečným dnem, volte raději jinou destinaci.

Proč tedy bude STOB směřovat v říjnu na Bali?

Protože zde odstartujete kvalitnější život nebo – pakliže jste už absolvovali kurzy zdravého hubnutí – tuto změnu zpečetíte.

Bali se nazývá ostrovem bohů a tisíce chrámů a to zcela sedí. Majestátní chrámy s hezkými výhledy na posvátnou hru Agung nebo chrámy na skalních útesech s nepopsatelnými západy slunce navodí úžasnou pohodu. Já jsem měla dříve pocit euforie spojený hlavně s pohledem na moře a zasněžené hory, na Bali přišel nový vjem – uklidňující pohled na zelená rýžová terasovitá políčka, která jsou zavlažována z malých potůčků a říček. Pro-



to i hotely mají zvýšenou sazbu s výhledem nejen na moře, ale i na rýžová pole. Dalším balzámem na duši jsou různé relaxační programy v horách, kde opravdu slyšíte ticho. Je to ideální místo pro jógu či meditaci. Můžete se vydat na túry krásnou přírodou či se projet na kole rýžovými poli apod.

V indonéštině znamená slovo kembali vrátit se. Indonésané slovo zkracují na bali, název ostrova znamená tedy návrat. Má se za to, že ostrov má energii, která pomáhá najít rovnováhu na cestě životem. A pokud si to návštěvník uvědomí, musí se sem vrátit.

Otevřené koupelny

Co je na Bali dalším nezapomenutelným zážitkem? Otevřené koupelny – při sprchování na vás svítí slunce, nad hlavou se vám prohání draci a v noci se nad vámi klene kupole plná zářících hvězd. Koupelny jsou konstruované tak, že vy vidíte, ale nejste viděni.

Balijská kuchyně – rýže, zelenina, maso a řada koření.



Pro Bali jsou typická nejenom panoramata s plážemi a mořskou hladinou – stejně nádherný může být i pohled na kaskádovitá rýžová pole na úpatí místních kopců a hor.

Masáže a umění

Na Bali zažijete neuvěřitelný výběr masáží, a to jak ve „spa“ centrech, tak na pláži, kde bude vaše tělo provoněno kokosovým olejem či jinou bylinkovou vůní, záleží jen na vás, jakou si vyberete. Můžete zažít i léčebné masáže, čakra masáže – přijďte vyzkoušet.

Bali se svým městečkem Ubud je uměleckým centrem Indonésie – uvidíte zde nejrušnější tradiční řemesla, a kdo se chce něčemu přiučit, může zvolit některý z desítek kurzů (vyřezávání ovoce, vaření, sochařství, batikování apod.). Slibují, že vás to naučí za tři hodiny.

Balijská kuchyně

Mohu téměř zaručit, že se vrátíte o pár kilo lehčí. Skloubíte příjemný pohyb a zdravou dobrou stravu. Zjistíte, že i odlehčené jídlo může být výborné. A pokud si na vyhlášené pláži Jimbaran v některé z mnoha restaurací se stolky v bezprostřední blízkosti moře vyberete svoji ryбку a za šplouchání vln ji budete při západu slunce pomalu vychutnávat – určitě si tento slastný pocit přenesete i do svých domovů a budete mít na talíři častěji ryby a zeleninu.

Základem balijské kuchyně jsou rýže či smažené nebo vařené nudle a do toho zamí-

chaná zelenina nebo maso, případně se přidává kokosové mléko a řada koření. Zvukomalebné gado-gado jsou kousky zeleniny nebo masa v omáčce z burských oříšků. Nikdy nechybí chilli papričky a jiná ostrá koření, které se podílí na tom, že se jídlo nezkaží. Ledničky místní obyvatelé nevlastní, a i kdyby – nejsou zvyklí je používat, a tak skladují pokrmy třebas i dva dny ve skříni.

Máte chuť na zmrzlinu? Jako zahušťovací činidlo se používá karagenan z mořských řas, ale kdybyste to nevěděli, chuťově to nepoznáte. Řasy se využívají také jako náhrada tuků v odlehčených potravinách. A samozřejmě



nechybí ani velký výběr ovoce včetně fresh džusů z banánů, ananasů, papáji, manga a méně známé guavy či chlebovníku. Jako dezert můžete zvolit bubuh injin – pudink z černé rýže s palmovým cukrem a strouhaným kokosem.

Víte, jak chutná cibetková káva? Já, nejsouc kafař, jsem rozdíl mezi chutí klasické a cibetkové kávy nepoznala, poznala jsem ho ale na ceně. O jejím „tajemství“ jste asi už slyšeli, ale kdyby náhodou ne: Cibetky, zvířata podobná velkým nutriím, dříve volně pobíhaly v přírodě a pochutnávaly si na nejlepších kávových zrnech, resp. na jejich slupce. Zrna pak prošla zažívacím traktem, a když jej i cibetku opustila, klasicky se zpracovala, připravil se z nich lahodný nápoj a ten se servíroval kávovým gurmánům. Prý není na světě větší delikatesy... Nyní se již často chovají cibetky v klecích a káva se jim tu strká až pod nos. Tak ovšem chybí výběr zrn nejvyšší kvality samotnými cibetkami a to se možná podepisuje na kvalitě výsledné pochoutky.

Hinduismus a obětiny

Hlavním náboženstvím je hinduismus, který je hluboce zakořeněn v každém balijci a náboženské obřady zcela řídí každodenní život země. Bohům, duchům a démonům jsou každý den předkládány obětiny. Mají jednak



Balijské chrámy se svými typickými stupňovitými střechami – prvkem, který je v určitých obměnách k vidění nejen na Bali, ale i v jiných asijských regionech.

uspokojit zlé demony a jednak potěšit bohy a duchy. Každá obětina je uměleckým dílem – od nejjednodušší (košíček z palmových listů ozdobený květinami a jídlem, zejména rýží) až po barevné věže z ovoce a koláčků a další zpracované výtvořky. Obětina může být použita jen jednou, tak se každý den připravují obětiny nové. Pro úspěchané jsou v supermarketech k dostání obětiny předpřipravené. Dávají se jak na výše položená místa – pro

bohy, tak na zem (pro demony). Obětiny jsou na každém kroku, v obchodech, na plážích a u jídelních lístků v restauraci se dávají speciálně pro vás, to abyste nerozzlobili bohy nevhodně zvoleným pokrmem. Obětiny se tedy dávají proto, aby bylo dobře. A pokud tomu uvěříte i vy, tak dobře bude, síla myšlenky je mocná. Proto na Bali uvidíte všude nakažlivý úsměv lidí, takže se vrátíte i vy domů pozitivně naladěni.

Návrat do reality

Pokud zavítáte do Kutu, zkazíte si trochu přírodní dojem z Bali. Kuta je nejrušnější pláž na Bali plná pouličních prodejců stánků s jídlem a mnoha hotelů s bohatým nočním životem.

Díky globalizaci sem zavítaly známé obchodní řetězce a panuje tu nevídaný ruch. Jako milionáři (milion rupií je zhruba 2000 Kč) si můžete pořídit značkové oblečení či parfémy v nízkých cenových relacích. Otázkou je, proč jsou značkové parfémy typu Channel či DKN pětinašobně levnější než u nás. Zažijete bohužel i „mekáče“ a popcorn v kině.

Nebohá balijská těla i duše, která se na takový nápor tuků a cukru nestačí za desetiletí zadaptovat.

Chcete poznat opravdový život na Bali? Když tam pojedete v říjnu se STOBem, může se vám to díky výborné průvodkyni Majce Kadlecové, která zde žije a má stále úsměv na tváři, podařit. Bude to zájezd spíše poznávací, trochu duchovní, a tak pro tentokrát nečekejte aerobik. Energii vydáte příjemnými procházkami jak po chrámech, tak přírodou, jógou a plaváním v moři. Zavítáte na nejzajímavější místa v zemi navštěvované turisty a zároveň se dostanete i do míst, kde zažijete skutečnou balijskou atmosféru a kulturu a kam turisté tak často nepřijdou. Podrobnosti na www.stob.cz.

STOP STOB OBEZITĚ	HRO- MADNĚ	MLHA	JEŘABI- NOVÝ CUKR	ZÁHADA	STOP STOB OBEZITĚ	DŮL	ÚZKOPRSÝ ČLOVĚK	SLITINA HLINIKU A ŽELEZA	POHYB NA ŠACHOV- NICI	SLOVEN. ARY	STOP STOB OBEZITĚ	HLAS KUKAČKY	TO I ONO (ZŘÍDKA)	ČESKÁ REPUBLIKA	NÁRUŽIVÉ HRANÍ KARET	SOUBORY MAP
JEDEN ZE SMYSLŮ					MAJÍCI VELKÉ UŠI						DOMÁCI ŠELMA					
DOMÁCKY OLDŘICH					ČESKÝ HEREC						ODEBRAT					
					PODOBY						ZNIČENÍ					
1. ČÁST TAJENKY														INIC. LUKAV- SKÉHO		
														DOMÁCKY OLGA		
V DOBRÉ KONDICI				VANOUT					SEMENA	PŘED- LOŽKA			TEN I ONEN			
				CITO- SLOVCE TROUBENÍ						SPILAT			ŇADRA			
NÁZEV ZNAČKY DUŠIKU			OBRNĚNÉ VOZIDLO					NEDOBŘÁ				CHLUP				
			MLÁDĚ KRÁVY					CITO- SLOVCE PODIVU				POHÁD- KOVÍ TVOROVÉ				
MATURITA							2. ČÁST TAJENKY									
							LEHKÝ ČLUN									
STOP STOB OBEZITĚ	SLOV. JINAM	RUSKY TYTO				SŮL KYSELINY JANTAROVÉ									ZNAČNĚ	BIBLICKÉ MĚSTO NĚŘESTÍ
		KOLOS				BOLEHLAV										
ESKY- MÁČKÉ OBYDLÍ					LISA					VELKÁ KOLA	2. PREZIDENT USA					
					PES OBEČNĚ						CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					
SLOVEN- SKY NE				ČIPERNĚ					ŽVÁSTY					NUŽE		
				ČÁRA NA HŘIŠTI					VYSYPÁNÍ					STRAŠÍ- DLO		
INIC. REŽISÉRA GOLD- FLAMA			FIREMNÍ SYMBOLY					VYKAST- ROVÁNÍ BYCI					TEČKA			
			JMÉNO HERCE CONERYHO					TUK					INDICKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA			
KRVEPRO- LITÍ							ZPĚVNÍ PTÁCI				NEPODAJNĚ					
							PRUDKÝ POKLES				CITO- SLOVCE OPOVRŽENÍ					
STOP STOB OBEZITĚ	3. ČÁST TAJENKY															
	SPZ STRAKONIC															
PLÁTĚNÉ PŘÍSTŘEŠÍ					ČELNÍ POHLED						VYMLÁ- CENÉ SENO					
JMÉNO TURNÉ- ROVÉ					AKKÁDSKÝ MYTOLO- GICKÝ HRDINA						MPZ KENJI				POMŮCKA: ADAMS, ADAPA, ADIT, ALIT, EAK, TOLA	

Výherci z minulého čísla časopisu Pochutnej si se STOBem se stávají: Ivana Filipová z Chotěboře, Marie Bardounová z Kadaně a Hana Pospíšilová z Hradce nad Svitavou.

Křížovku z č. 52 si vytiskněte, vylustěte a text tajenky pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Nezapomeňte připojit i záložní adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 53. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží publikaci **Obezita: Malými krůčky k velké změně**

