

POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

51/2015



ASERTIVNĚ
NA KILA O VELIKONOCÍCH
CO MAJÍ JÍST **AMERIČANÉ**

VEJCE
OČIMA ODBORNÍKŮ

DETOXIKACE
MÝTY A FAKTA

Obsah

Kliknutí na zvolené téma vás přesune na příslušnou stránku



<i>Úvodní zamyšlení</i>	
Mumraj ve výživě	3
<i>Zajímavosti ze světa výživy</i>	
Co mají jíst Američané aneb Nová doporučení pro obyvatele USA	4
Tak jak je to s tou detoxikací?	8
Vláknina a její účinky na lidské zdraví	11
<i>Velikonoční speciál</i>	
Triky na to, abyste neprožili život ve jménu hubnutí	13
Přebijte špatné návyky	14
Trápí vás chutě na sladké?	15
Velikonoční strategie	
aneb Odoláte kalorickému pokušení o Velikonocích?	18
Asertivně na kila o Velikonocích	21
Vejde očima odborníků	23
Hody, hody, doprovody, dejte vejce malovaný	24
Mýty o vejcích	25
Velikonoce a nordic walking	26
<i>Tipy na zdravé recepty</i>	
Velikonoční pokrmy s Madetou	28
Recepty z mexické kuchyně	30
<i>Spolupracující firmy</i>	
Nevhodné stravování = velký problém naší civilizace	31
Kolik kroků za den je správně? S eVitem do kondice	32
Sušené maso Indiana Jerky	33
Křížovka	34



Mumraj ve výživě

Citujeme z nedávného článku v solidním časopise: „Pocit zmatku, že nám odborníci na výživu každou chvíli doporučují něco jiného, nedávno ještě zesílil: experti došli k závěru, že po léta zatracované tučné potraviny ve skutečnosti škodlivé nejsou. Dokáže věda vůbec poznat zdravé jídlo? A proč se tak často mýlí?“ Věda se zase tak často nemýlí. Informace na téma tuky versus sacharidy a jejich

riziko pro zdraví jsou prezentovány jako nové objevy, nicméně o žádné novinky se nejedná. Nová je často jen jejich interpretace, mnohdy účelová. V roce 2003 vydala Světová zdravotnická organizace WHO výživové doporučené dávky pro tuky a sacharidy. Mezi nejrizikovější živiny patří přidaný cukr podobně jako nasycené mastné kyseliny. Není potřeba diskutovat, co škodí zdraví více a co méně – obě skupiny

mají definovaný tolerovaný příjem, který je žádoucí dodržovat. Jíst musí každý člověk, a tak je výživa a obezita nosné téma pro novináře i obchodníky s hubnutím, kteří se snaží téma atraktivit. Vymýšlejí se stále nové postupy, jeden směr popírá druhý. Jak v této spleti nepodlehnout bludům? Přečtete si pozorně článek doc. Bráta, který připravil výtah z obsáhlých nových doporučení pro obyvatele USA, jež potvrzují stále platná doporučení – omezte nadměrnou konzumaci nasycených mastných kyselin a cukru. A jak na to v praxi, zejména o Velikonocích, vám ukáže toto číslo časopisu.

Mimo jiné zjistíte, jak si pochutnat na sladkých, ale nutričně výhodnějších laskominách (objevili jsme úžasné proteinové vafle), jak je to s vejcem a jak se odborníci ze STOBu staví k pojmu detoxikace. Když zvládnete problematiku stravy racionálně, dostanete v článku o asertivitě i rady, jak se ubránit tlaku okolí k „jídlu navíc“. A bonbonek na závěr: přiměřte se nejen o Velikonocích k pohybu – co třeba nordic walking?

Krásné svátky jara přeje redakce

Co mají jíst Američané

aneb Nová doporučení pro obyvatele USA

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
Vím, co jím a piju, o. p. s.

Každých pět let vychází nová výživová doporučení pro obyvatele USA, jejich vydání se očekává i letos na podzim. V rámci příprav publikoval poradní výbor vědeckou zprávu, která hodnotí stav americké populace z pohledu příjmu jednotlivých potravin a jejich složek, současných trendů ve výživě, fyzických aktivit a životního stylu amerických občanů, dopadů skladby stravy na lidské zdraví a cílů, kterých by se mělo v rámci zlepšení stravovacích návyků dosáhnout.



V úvodu se konstatuje, že polovina dospělých Američanů (okolo 117 milionů jedinců) trpí jednou nebo více chorobami majícími souvislost se špatnou kvalitou stravy a nízkou fyzickou aktivitou. Mezi ně patří kardiovaskulární choroby, vysoký krevní tlak, diabetes 2. typu, rakovina související s výživou. Více než dvě třetiny dospělých a téměř jedna třetina dětí a mládeže mají nadváhu nebo jsou obezní.

Jaké jsou v USA problémy se skladbou stravy?

Skladba stravy Američanů je charakteristická nízkou spotřebou zeleniny a ovoce, celozrnných obilovin a mléčných výrobků, vysokým příjmem energie, nasycených mastných kyselin, sodíku, obilovin a výrobků z bílé mouky a přidaného cukru. Nedostatečný příjem je zvláště u vitamínu D, vápníku, draslíku a vlákniny.

Příjem sodíku a nasycených mastných kyselin překračuje nejvyšší přípustnou hodnotu. Pokud je konzumace živiny nad takto stanovenou hranicí, může docházet ke zdravotním rizikům. Na rozdíl od předchozích doporučení z roku 2010 nebude stanoven limit pro příjem cholesterolu z potravin, pro který platila hodnota méně než 300 mg/den. Ukazuje se, že cholesterol není živina s nadspotřebou, která by výrazně ovlivňovala zdraví obyvatel USA.

Vyšší příjem potravin rostlinného původu je i ekologičtější

Strava s vyšším podílem potravin rostlinného původu, jako je zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semena, s nižším obsahem energie a nižším podílem potravin živočišného původu je spojena nejen s pozitivními účinky na lidské zdraví, ale i nižším dopadem na životní prostředí. Současná skladba stravy v USA neodpovídá této charakteristice, zvyšuje



1200 kJ
120 g
T 21 g – SAFA 9 g

=



1200 kJ, 1200 g, T 0 g



Mýtus o původně tradičním nápoji z arabského světa jakožto extrémně nezdravé potravíně už našťastí padl.

emise skleníkových plynů, klade vyšší nároky na využití půdy, spotřebu vody a energie.

Novinky z oblasti bezpečnosti potravin

Co se týče nových poznatků z oblasti bezpečnosti potravin, v porovnání s předcházejícím obdobím přibyla celá řada důkazů, že konzumace tří až pěti šálek kávy denně (400 mg kofeinu denně) nesouvisí u zdravých jedinců se zvýšením zdravotních rizik. Právě naopak, spotřeba kávy je spojována se snížením rizika vzniku diabetu 2. typu a kardiovaskulárních onemocnění u dospělých. Některé důkazy ukazují i na snížení rizika vzniku Parkinsonovy choroby. Konzumaci kávy lze tedy zařadit do doporučované skladby stravy, ovšem bez přídavku smetany, náhražek smetany a přidaného cukru. Doporučení se netýká energetických

nápojů obsahujících kofein stejně jako jejich kombinace s alkoholickými nápoji.

Náhradní sladidlo aspartam byl expertní komisí potvrzen jako bezpečná přídavná látka na současné úrovni konzumace v USA, nicméně určitá nejistota vyžaduje další výzkum.

Přezkoumání doporučení z roku 2010

Expertní komise přezkoumala předcházející výživová doporučení z roku 2010 ohledně sodíku, nasycených mastných kyselin a přidaného cukru. V důsledku těchto doporučení začala řada výrobců používat místo cukru náhradní sladidla v nápojích a rovněž ze strany spotřebitelů se zvýšila poptávka po těchto typech výrobků. Poradní výbor věnoval pozornost i tomuto tématu. Výsledkem je, že expertní skupina nadále podporuje skladbu stravy s ní-





Dnes již kvalitní margaríny v ČR transmastné kyseliny neobsahují.

kým podílem nasycených mastných kyselin, přidaného cukru a soli. Cílové hodnoty pro běžnou populaci jsou méně než 2300 mg sodíku denně, méně než 10 % z celkového příjmu energie v případě nasycených mastných kyselin i pro přidaný cukr.

Příjem sodíku, nasycených mastných kyselin a přidaných cukrů by se však neměl snižovat odděleně pro jednotlivé živiny, ale v rámci vyvážené stravy při odpovídajícím příjmu energie. Cílem by nemělo být rovněž pouhé snižování příjmu těchto živin, ale změny ve skladbě stravy a záměna jednotlivých potravin. Potraviny s vyšším podílem nasycených mastných kyselin by měly být nahrazeny produkty s převažujícím podílem nenasycených, zejména polynenasycených mastných kyselin. Příjem přidaného cukru by se měl snížit, nikoliv však nahradit nízkokalorickými sladidly. Oproti nápojům slazeným cukrem by se měla upřednostňovat voda. Z tohoto pohledu se jeví jako žádoucí zvýšit dostupnost vody ve školách, podnicích a jiných veřejných institucích. Průmysl by se měl v rámci snižování obsahu sodíku více soustředit na využití koření a bylin.

Snižování konzumace rizikových živin součástí vládní podpory

Snížení příjmu sodíku, nasycených mastných kyselin a cukru by mělo být součástí vládních programů a podpory veřejného sektoru. Expertní komise podporuje aktivity v oblasti značení potravin a zvýšení spotřebitelského povědomí o těchto živinách a jejich vlivu na zdraví. Pozornost by se měla rovněž věnovat

velikosti porcí v restauracích a dalších objektech veřejného stravování. Potraviny s vylepšeným výživovým složením by měly být marketingově podporovány.

Význam fyzické aktivity

Mnoho důkazů svědčí o pozitivních účincích odpovídající fyzické aktivity pro celou populaci, včetně dětí, mládeže, dospělých, starší generace, těhotných žen i osob zdravotně postižených. Fyzická aktivita dospělých by měla zahrnovat týdně dvě a půl hodiny střední fyzické zátěže v aerobním režimu, jako je například svižná chůze, nebo jedna a čtvrt hodiny při vyšší energetické zátěži. Děti by se měly denně věnovat fyzickým aktivitám alespoň hodinu, zatímco čas strávený u počítače či televize by neměl být delší než dvě hodiny.

Dělení tuků na dvě skupiny

Americká doporučení mají jednu specifickou zvláštnost spočívající ve zjednodušeném dělení tuků na dvě skupiny: „pevné tuky“ a „oleje“. Ne všechny pevné tuky jsou však pevného skupenství a ne všechny oleje jsou kapalné, jak bychom očekávali. Mezi „pevné tuky“ se řadí všechny živočišné tuky kromě ryb (tedy mléčný tuk, lůj, sádlo, kuřecí tuk), rostlinné oleje vyrobené hydrogenací a některé tropické tuky jako kokosový tuk nebo palmový olej, margaríny balené ve fólii a pokrmové tuky. Mezi „oleje“ se počítají různé druhy olejů (řepkový, olivový, slunečnicový, sójový), ryby, avokádo, ale i výrobky s vyšším podílem olejů jako majonézy, dresinky, margaríny balené v kelímku a tekuté margaríny.

Pozor na prázdné kalorie

Prázdné kalorie je obecně známý pojem užívaný pro potraviny, které jsou zdrojem energie a nevýznamným zdrojem dalších potřebných živin. Expertní skupina používá tento termín pro „pevné tuky“ a přidaný cukr. „Pevné tuky“ se vyskytují v přirozené formě v mase, mléčných výrobcích a některých tropických potravinách jako kokosové ořechy. „Pevné tuky“ přispívají významně k příjmu nasycených mastných kyselin a doporučuje se jen jejich omezený příjem. Omezení se týká cukrem slazených nápojů, včetně čaje a kávy, snídaňových cereálií, všech druhů potravin s vyšším obsahem živočišných tuků, hamburgerů, sendvičů, pizzy, másla, sádla a různých kombinací zahrnujících jak přidaný cukr, tak i „pevný tuk“, jako například dezerty, jemné a trvanlivé pečivo a další sladkosti. Naopak se podporuje zvýšení příjmu „olejů“, zvláště místo „pevných tuků“.

Jak skupiny potravin přispívají k příjmu jednotlivých živin

Konzumace ovoce přispívá ke kompenzaci nedostatečného příjmu vlákniny a draslíku. Konzumace zeleniny přispívá ke zvýšení příjmu vlákniny, draslíku, železa, kyseliny listové, vitamínu a provitaminu A (karotenoidů). Některé druhy zeleniny (špenát, brokolice, zelí, květák) jsou dobrým zdrojem vápníku, konzumace těchto druhů zeleniny je však relativně nízká. Kuchařská úprava zeleniny s minimálním přidáváním soli a „pevných tuků“ pomůže snížit příjem těchto živin konzumovaných v nadbytku.



Energetické hodnoty sýrů a množství gramů tuku se vztahují ke 100 g potraviny



EH 990 kJ, T 11 g



EH 1100 kJ, T 16 g



EH 1440 kJ, T 26 g



EH 1400 kJ, T 26 g



EH 940 kJ, T 10 g



EH 1410 kJ, T 29 g



EH 440 kJ, T 5 g



EH 1500 kJ, T 32 g



EH 560 kJ, T 1 g

Celozrnné cereálie jsou dobrým zdrojem vlákniny, železa, kyseliny listové, hořčíku a vitamínu A.

Mléčné výrobky jsou výborným zdrojem vitamínu D, vápníku a draslíku. Konzumace mléčných výrobků má řadu zdravotních přínosů včetně snížení rizika diabetu, metabolického syndromu, kardiovaskulárních onemocnění a obezity. Doporučovány jsou nízkotučné a odtučněné varianty ve snaze snížit příjem nasycených mastných kyselin, které se konzumují v nadbytku. Nejsou-li mléčné výrobky konzumovány v odpovídajícím množství, dochází k deficitu příjmu draslíku, vitamínu D a cholinu.

Z hlediska skupin jednotlivých potravin expertní skupina doporučuje zvýšit podíl mléka s nízkým obsahem tuku a jogurtů na úkor sýrů, což povede ke zvýšení příjmu hořčíku, draslíku, vitamínu A a D za současného snížení příjmu soli a nasycených mastných kyselin.

Náhrada cukrem slazených nápojů nízkotučným mlékem výrazně sníží příjem přidaného cukru a prázdných kalorií a zvýší příjem nedostatkového vápníku, vitamínu D a hořčíku.

Bílkoviny jsou důležité, jak rostlinného, tak i živočišného původu. Některé bílkovinné zdroje obsahují významné množství železa. Železo je nedostatkovou živinou u adolescentů a dospělých žen. Nejlépe biologicky využitelné je železo obsažené v mase. To je zvláště důležité u dětí a těhotných žen. Expertní komise navrhuje zvýšit podíl konzumace mořských živočichů na úkor pozemských. Ryby jsou zdrojem mastných kyselin s prodlouženým řetězcem (kyselina eikosapentaenová a dokosahexaenová) a zvýšení jejich podílu ve stravě vede zároveň k omezení příjmu nasycených mastných kyselin. Ořechy, semena a sója se obvykle nekonzumují jako

hlavní zdroje bílkovin. Vedle bílkovin však obsahují selen, vlákninu, polynenasycené mastné kyseliny, hořčík a zinek.

Co si odnést ze zprávy pro domácí prostředí

Česká republika se v řadě případů potýká s podobnými problémy jako USA. Některé živiny jako sůl a nasycené mastné kyseliny se zde konzumují ještě ve větším nadbytku. Naopak z hlediska konzumace nevhodných transmastných kyselin jsme na tom lépe, i když podíl transmastných kyselin v USA v posledních letech významně poklesl. Za to může výrazná osvětová kampaň a významná redukce používání částečně ztužených tuků při průmyslovém i domácím vaření. Je trochu paradoxem, že právě intenzivní komunikaci o škodlivém vlivu transmastných kyselin přenášejí do českého mediálního prostoru novináři, kteří neznají složení potravin na českém trhu a bezmyšlenkovitě překládají informace z angličtiny, přestože jsou pro evropský a český trh nerelevantní. Druhou zajímavostí české žurnalistiky je honba za senzacími. Řada zpráv z anglických agentur se prezentuje vyváženou formou s různými názory odborníků k danému tématu. Pokud jsou informace převzaty českými novináři, bývají často jednostranné, vytržené z kontextu a doprovázené zavádějícím ilustračním fotem.

To, že se z pohledu expertní skupiny v podstatě nic výrazného v rámci výživových doporučení nemění, není natolik atraktivní, aby zprávu některé noviny zveřejnily. Je však volně přístupná na portálu vlády Spojených států amerických a přidružených organizací, a na adrese <http://www.health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/> se s ní tedy může seznámit každý.

Tak jak je to s tou detoxikací?

Alexandra Fraisová

S každým jarem se pravidelně vyrojí záplavy článků o tom, jak je nutné se „detoxikovat“, jak na jarní očistu, jak odlehčit svému tělu, zkrátka je tu období takzvané detoxikace. Proč takzvané? Protože toto módní slovo (a móda toho, co se pod daným výrazem skrývá) je vlastně tak trochu nesmysl.

Ze je to tvrdé prohlášení? Pro ty, kdo provádějí „detoxikaci“ a prodávají všelijaké výrobky, které k tomu mají pomáhat, jsem samozřejmě za kacíře. Ale ve skutečnosti medicína detoxikaci v pojetí, v jakém se objevuje s prvními jarními paprsky slunce, opravdu nezná. Detoxikace existuje, o tom není sporu. Detoxikuje se alkoholik na začátku léčení, kdy se mu z těla vylučuje zbytkový alkohol a další látky. Detoxikuje se drogově závislý, když přestane užívat svou návykovou látku a prochází obdobím jejího vylučování z těla. Ano, toto je detoxikace. Ale jak je to s „detoxikací“ jater, střev či celého organismu s příchodem jara?

Odlehčení v dějinách

Už naši dávní předkové jedli na jaře méně. Křesťanské prostředí kupříkladu zná jarní půst. Původ těchto jarních zjednodušení a omezení jídelníčku musíme hledat v prosté logice věci: dokud neexistovaly průmyslově zpracovávané potraviny, které vydrží několik let (no, některé snad i celá desetiletí), a dokud nebyly v každé

domácnosti ledničky a mrazničky, bylo dlouhodobější ukládání potravin poněkud náročnější než dnes. Zrno se uložilo v pytlích, maso se nasolilo. Ale zmrazená zelenina nebo zmrazené ovoce neexistovalo. A s koncem zimy už zásoby zkrátka a dobře ubývaly. A tak se jedlo méně a jednodušeji. Náboženství si k tomu vytvořilo celý systém a nazvalo to půstem, který doprovází i soustředění na duši a na myšlení. Dnes máme celý rok dostatek všeho, na co si jen vzpomeneme. V obchodech si koupíme jahody i v lednu a maso, kdy se nám zachce. Ani si ho nemusíme ulovit, dojedeme si pro ně autem. A když nechceme, nemusíme ani vymýšlet, jak si ho upravit. Příhodíme nějakou průmyslovou hotovou omáčku, vysypeme pytlík do hrnce a zalijeme ho vodou nebo si rovnou jídlo objednáme či koupíme cestou ve večerce. Je nám jedno, že je jaro, dáme si podzimní dýni nebo třeba třešně. To celé usazení v křesle před televizí, kam jsme se svalili po dni stráveném u kancelářského stolu. Sedíme v práci, sedíme v dopravě, sedíme doma. Jíme, co si rozbalíme, a zapijeme to limonádou nebo kafem. Do



Některé údajné detoxikace spočívají v dlouhých, často několikatydenních půstech jen o vodě, zelenině a ovoci.



noční se díváme na seriály nebo brouzdáme po internetu a ráno nejsme schopni vstát. A divíme se, že jsme věčně unavení, bez energie, bez štávy. Takže si zase sedneme, zabrouzdáme na internetu a zjistíme, že trpíme všemi příznaky, které vyjmenovávají prodejci zázračných čajů, pilulek a výtažků. Zákonitě je tedy potřebujeme, že?

Hrozby útočí

Je pravda, že současný svět je pro lidské tělo náročný. Už dávno nežijeme tak jako naši předkové. Nejíme tak „čistě“ – to znamená, že málokdo si za základ stravy bere přirozené potraviny, které neprošly chemickou úpravou (teď nemám na mysli ošetření před škůdci, ale laboratorní skládání a vyrábění pseudopotravín, jejichž složení neumíme ani vyslovit). Nejíme dost syrové (nebo šetrně tepelně upravené) zeleniny ani ovoce. Místo masa si dáme párek, ve kterém se k masu přidalo i obilí nebo sója. Šunku už taky nevyrábíme jen z masa a soli.

O tom, co všechno může obsahovat obyčejný chleba, k jehož upečení dřív stačila mouka, voda, sůl a kvásek, se snad ani nezmiňuji. Máme také mnohem méně pohybu. Dokonce i ti, kdo pravidelně sportují a cvičí, valnou část dne prosedí – u počítače, nebo aspoň v dopravním prostředku a pak u televize. Ze všech stran na nás útočí stres. Chytré telefony způsobily, že lidé z kanceláří prakticky neodcházejí, protože jsou dostupní čtyřicet hodin denně. A ti, kdo pracují aktivně rukama, jsou v podstatě neustále na dosah kvůli mobilu. To všechno má na lidský organismus neblahý vliv a je třeba to kompenzovat.

A tak se poslední roky stala takovou módou ona takzvaná detoxikace, kterou nepodstupují alkoholici a narkomani, nýbrž vyznavači zdravého životního stylu. A kterou hlásají i mnozí výživoví poradci, a to nejen ti alternativní. Straší před zanášením organismu těžkými kovy a odpadními látkami, před nánosy „špíny“ ve střevech, která je třeba pravidelně proplachovat a čistit speciálními doplňky stravy, před všemi



Půsty během historie v kontextu různých kultur a náboženství vznikly mimo jiné kvůli omezeným technologickým možnostem skladování a dopravy potravin a jejich pravidelně se tenčícím zásobám na konci zimních období.

možnými vedlejšími účinky na těle i na duchu, když detoxikovat nebudeme. Prodejci doplňků stravy a různých detoxikačních vaniček, do kterých si ponoříte nohy a voda zhnědne, jak se z vás údajně vyplavují škodlivé látky, straší tím, že je třeba vypláchnout střeva, vyčistit játra a propláchnout ledviny. A když už jsme v tom, mohli bychom si ještě dát hladovku, ať vyčistíme celý trávicí trakt. Je to opravdu třeba?

Játra jsou od toho, aby rozkládala různé látky, a to i ty škodlivé, a zpracovávala je tak, aby v organismu neplechly nedělaly. Když to játra nezvládají, nastává dost závažná nemoc, kterou je zapotřebí léčit skutečnými odborníky. Tam skutečně nepomůže si na měsíc nasadit zaručeně detoxikační čaj. A střeva? Ta se čistí sama každý den. Jsou tak uzpůsobena. Pravidelně klystýry a výplachy jim škodí. Můžou poškodit střevní stěnu a vést i k závažným onemocněním. Ostatně, kdo někdy absolvoval

klystýr před operací, ví, že zas tak příjemná věc to není. A to ještě do vás dostanou látku jinak neškodnou, ne třeba nedávný hollywoodský hit: černou kávu!

Můžeme si pomoci sami?

Ano, samozřejmě můžeme játrům, střevům, žlučníku, ledvinám, lymfatickému systému pomoci, aby se s náporům stresu, chemie ve stravě a nedostatku pohybu popasovaly snáze. A zázračné čaje to nezařídí. Víte, co bude pro tyto orgány nejlepší? Jíst potraviny v co nej-přirozenější podobě a ve správném množství, nepřejídat se (to opravdu trávení zatíží, protože to nadměrné množství nestíhá zpracovávat), necpat se zbytečně bílým cukrem (slinivka pak nestačí uvolňovat další a další inzulin, na který tělo reaguje čím dál pomaleji a otupěleji, až na něj přestane v krajním případě odpo- ➔

DOPORUČENÍ OHLEDNĚ DETOXIKACE V KOSTCE

ANO

- přidat zeleninu a ovoce
- jíst celozrnné výrobky
- jíst luštěniny
- pít neslazené nápoje
- každý den se aktivně hýbat
- co nejvíc chodit
- dostatečně odpočívat
- dostatečně spát

NE

- podstupovat hladovku
- podstupovat polohladovku jen na zelenině nebo ovoci
- podstupovat výplachy střev
- polykat kvanta zaručeně detoxikačních pilulek
- prolévat se detoxikačními (=odvodňujícími) čaji

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™



Zázračné pilulky na detoxikaci mají očistný účinek spíše na naši peněženku než na naše trávicí ústrojí.

dat, vznikne inzulinová rezistence, a to je jeden z faktorů, které mohou vést k vypuknutí cukrovky), neprolévat se velkým množstvím alkoholu (to potom játra opravdu jedou na vyšší výkon, jak musejí ten alkohol odbourávat) a nevyhýbat se zelenině a ovoci (to střeva jednak zleniví a jednak budou vystavena všem těm škodlivým chemickým látkám, které na jejich sliznici skutečně působí), hýbat se (a tím rozhýbat i lymfu v těle a také odbourávat tukové polštáře, protože tuk je místem, kde se ty škodlivé látky rády hromadí), dostatečně pít, nejlépe neslazené nápoje (a tím pomoci v práci ledvinám, které filtrují nečistoty a odvádějí je s močí z těla), a tím vším pomoci i kůži (která tak nebude nucena vylučovat škodliviny, co jsme do sebe dostali, v podobě různých pupínků).

Jistě, s jarem klidně můžeme jídelníček odlehčit. Začít do něj přidávat zase víc zeleniny, postupně i svěží listové zelené, která je v tomto období plná vitaminů (a také vlákniny, která je potřebná jak pro srovnání výkyvů cukru v krvi, tak pro správné fungování střev – a když už z nějakého, třeba zdravotního důvodu nesníme doporučené množství nějakých 35 g až ideálně 50 g vlákniny na den, tak je to jeden z mála

doplňků stravy, který si přidat s klidným svědomím můžeme, ale o tom si řekneme [v dalším článku](#)), můžeme i vynechat maso po vzoru našich předků (a nahradit je jinými zdroji bílkovin, jak mléčnými, tak třeba luštěninami). Můžeme ubrat na množství potravy, většina lidí jí stejně až moc – ideální je ovšem použít nějaký záznam příjmu, abyste nejedli zase příliš málo. Přidat si vodu a dost pít. A začít se víc hýbat – však to v lepším počasí a s jarním sluncem přímo láká vyrazit ven.

Ale určitě nemusíme podstupovat drastický týden na zeleninových šťávách, nemusíme jíst týden jenom ovoce a zeleninu, nemusíme vydávat tisíce za zaručené zelené pilulky a detoxikační čaje (mimočodem, ty v první řadě – v tom lepším případě – odvodní nebo vás rovnou proženou – a tyto projevy nejsou známkou, že se tělo „čistí“ a že už tím probíhá nějaká detoxikace). Stačí se jen trochu hýbat, jíst rozumně, dost pít, odpočívat a dost spát a na nějakou „detoxikaci“ si ani nevzpomenete. A kdo chce, může si přidat masáž, ideálně lymfatickou.

Ale to jsou věci, které bychom přece měli dělat pořád, nemyslíte?



Vláknina a její účinky na lidské zdraví

PharmDr. Martin Staněk

Vlákninou rozumíme nestravitelnou část naší potravy rostlinného původu. Po chemické stránce se jedná o mimořádně pestrou skupinu polysacharidů, které jsou směsí různě dlouhých řetězců jednotlivých sacharidů.

Řetězce jednotlivých polysacharidů mohou mít velmi různorodou strukturu (lineární, větvené či nevětvené, případně cyklické), která má vliv na jejich fyzikálně chemické vlastnosti a na stabilitu v trávicím ústrojí. Jako vláknina

jsou nyní označovány i různé formy oligosacharidů (obsahují 3–10 sacharidových jednotek), které se vyrábějí průmyslově, nejčastěji hydrolýzou (štěpením) inulinu, a přidávají se do potravin. Za vlákninu lze považovat také

rezistentní škrob. Je to část škrobových makromolekul, která nepodléhá štěpení v trávicím ústrojí.

Funkce vlákniny

Rostlinné polysacharidy, které považujeme za vlákninu a které běžně konzumujeme, plní v rostlinách dvě hlavní funkce: buď funkci zásobní, kdy slouží jako budoucí zdroj energie (k tomuto účelu se nacházejí v semenech, hlízách, cibulích, kořenech apod.), nebo funk-

ci stavební či strukturální a jsou stavebním či strukturálním materiálem pro výstavbu buněčných stěn.

Pro vlastní fyziologický účinek a chování v lidském organismu je vedle chemické struktury důležitá chemická odolnost vůči trávicím procesům a také rozpustnost jednotlivých polysacharidů ve vodě. Většina vláknin dovede ve vodném prostředí tvořit různé viskózní (vazké) roztoky. Právě viskozita je ta veličina, která může hrát zásadní roli při vlastním fyziologickém působení a rozhodovat o racionálním dáv-



kování vlákniny v doplňcích stravy či racionální fortifikaci funkčních potravin. Konečný fyziologický účinek ale mohou ovlivňovat i další biologicky aktivní látky obsažené v přírodním materiálu, jejich vazebné interakce a prostorová struktura.

Shrnutí hlavních fyziologických účinků vlákniny

1. Zpomalení vyprazdňování žaludku má velký vliv na regulaci příjmu potravy. Přestože je tento účinek běžně vlákninám přisuzován, většina z nich nijak vyprazdňování žaludku neovlivňuje. Zpomalení vyprazdňování žaludku může být způsobeno tím, že některé vlákniny v něm dovedou zpomalit trávení potravy. Obecně platí, že nejrychleji žaludek opouští potrava bohatá na sacharidy a nejpozději na tuky.

2. Zrychlení střevní pasáže ovlivňují významně pouze nerozpustné vlákniny (celulóza, některé β -glukany) svým přímým působením na střevní stěnu. Lidé jsou k většině polysacharidů rozdílně vnímaví a také se na zvýšený příjem rozdílně adaptují. Projímavý efekt může být krátkodobý či může být spojen s dalšími složkami, které jej podporují. Mohou jej způsobovat

i nečistoty, nikoliv vlastní vláknina. Například látky tukové povahy v semenech psyllia.

3. Zvětšení objemu stolice a její konzistence ovlivňují zejména rozpustné vlákniny. Některé dovedou zvětšit svůj objem postupně až 200x, např. určité formy glukomananu.

4. Ovlivnění glykemie je způsobeno zpomalením trávení sacharidů, díky zneprístupnění potravy pro trávicí enzymy a zmenšení plochy pro jejich vstřebávání. Vláknina může významně snížit glykemický index potravy i hodnotu postprandiální glykemie (zvýšení hladiny krevního cukru po jídle).

5. Vliv na snížení hladiny cholesterolu se vysvětluje jednak mírným snížením vstřebávání tuků znesnadněním jejich emulgace, ale zejména pak zpomalením zpětného vstřebávání

ní žlučových kyselin, ze kterých se cholesterol v játrech může znovu vytvářet.

6. Snížení zpětného vstřebávání žlučových kyselin je objasňováno zmenšením plochy pro vstřebávání. Určitou roli by mohla hrát také mikroflóra trávicího ústrojí, jejíž složení a celkový stav mohou vlákniny ovlivňovat. Mi-

kroflóra například hraje zásadní roli při tvorbě kyseliny deoxycholové z kyseliny cholové.

7. Zvýšení vstřebávání minerálních látek – některé formy inulinu mohou zvýšit vstřebávání vápníku. Existuje studie, která prokázala, že dávka určité formy inulinu 40 g za den zvýšila vstřebávání vápníku o 53 %. U ostatních minerálních látek dostatečné důkazy chybějí.

8. Prebiotický účinek – většina polysacharidů je důležitým zdrojem energie pro střevní bakterie a podílí se tak na správné funkci mikroflóry trávicího ústrojí i střevní imunity. Schopnost trávení polysacharidů v tenkém a tlustém střevě je velmi individuální a složení střevní mikroflóry každého jedince ji přímo určuje.

Vlákniny a výživová tvrzení

Evropská agentura zabývající se bezpečností potravin (EFSA – European Food Safety Authority) si klade mimo jiné za cíl vypracovávat výživová tvrzení pro potraviny, a zamezit tak klamání spotřebitele tvrzeními, která nejsou dostatečně vědecky podložena. Bohužel ve svých stanoviscích vychází ze stávajících studií, které často nepostihují všechny důležité

skutečnosti nezbytné pro posouzení fyziologického účinku. Nebere se proto v úvahu, že rozdílné fyzikální a chemické vlastnosti relativně

stejných přírodních látek mohou mít rozhodující vliv na konečný fyziologický účinek i na vhodné dávkování. U pektinu uvádí, že 10 g pektinových látek obsažených v kvantifikované porci přispívá k omezení nárůstu hladiny glukózy v krvi. Guarová guma zase může v dávce 10 g za den přispívat k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi. Podrobněji však fyzikálně-chemické vlastnosti guarové gumy nejsou specifikovány. To platí i o pektinu či glukomananu, který v dávce 4 g za den přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi či přívodem 3 g glukomananu denně ve třech dávkách po 1 g zapitých 1–2 sklenicemi vody před jídlem v rámci nízkoenergetické diety může přispět ke snížení tělesné hmotnosti. Také arabinoxylany vyrobené z endospermu pšenice v dávce 8 g za den a 3 g beta-glukanů z ovsa rozděle-

né do tří dávek přispívají dle EFSA k omezení nárůstu hladiny krevního cukru. Že i tento účinek sám o sobě má své významné metabolické dopady a že musí příznivě ovlivňovat snižování hmotnosti při nízkoenergetické dietě, však zmíněno není. Studie totiž chybí.

Vlákninu, kterou může STOB doporučit, koupíte na www.drstaneck.cz.



Triky na to, abyste neprožili život ve jménu hubnutí

Iva Málková

Odolejte davové psychóze hubnutí do plavek, která končí často tím, že kilo zhubnete a dvě kila naberete. Zvažte zisky a ztráty z hubnutí, a pokud převáží ztráty, nenuťte se do hubnutí hned po Velikonocích, ale odložte ho na dobu, kdy budete více motivováni. To není neúspěch, ale prevence neúspěchu.

► Potřebujete opravdu hubnout?

Zvažte se, změřte si obvod pasu, a pokud vám hodnoty ukážou normu (např. obvod pasu nepřevyšší u žen 80 cm a u mužů 94 cm), jásejte a do redukce váhy se nepouštějte.

► Nenechte zvítězit emoce nad rozumem

Odolejte pokušení, že se objevil zázrak, který opravdu funguje tak, jak slibuje – bez práce, rychle a natrvalo se tuk do léta rozplyne jako tající sníh. Uvědomte si, že pod vlivem emocí přestává fungovat rozum, nepodlehnete obchodníkům s hubnutím a udělejte si vlastní plán.

► Dávejte si reálné cíle ve vztahu k množství zhubnutých kil

Zhubnutí již 5–10 % váhy přináší velké zdravotní zisky, tak nebuďte maximalisty.

► Dávejte si reálné cíle ve vztahu k myšlení

Vypusťte ze svého slovníku slůvko „nikdy“ a „pokaždé“ – stačí většinou. Nechte si prostor pro chybování. Váš život už nebude rozdělen

na období strádání, kdy hubnete, a na období absolutní nekontroly, kdy sbíráte síly na další hubnutí, a stejně si to kvůli pocitům viny neužijete.

► Zbavte se černobílého myšlení

Nemyslete černobíle v kategoriích všech-ano, nebo nic. Pokud zvládnete sféru myšlení, jste na nejlepší cestě si váhové úbytky udržet. Hubnutí by vám nemělo od-

čerpávat životní energii, kterou můžete potom uplatnit daleko účelněji. Neříkejte si – o Velikonocích se ještě najím a pak začnu. Zkuste zvládnout „svátky jara“ bez kil navíc díky větší pohybové aktivitě.

► Neđivejte se na sebe jako na tlustou, nebo hubenou

I když nejste nejlepší, nemusíte být nejhorší, i když nejste nejkrásnější, nejste nejošklivější, a když máte pár kilo navíc, nejste méně kvalitním člověkem.

► Můžete si dopřát v rozumném množství jakékoliv jídlo

Nedělte jídlo na dobré a špatné, dietní a nedietní, dovolené a nedovolené.

Pokuste se dávat si i o Velikonocích menší porce svých oblíbených kalorických pochou-

tek, inspirovat se můžete také naším článkem [Velikonoční strategie aneb Odoláte kalorickému pokušení o Velikonocích?](#)

► **Čím menší změnu uděláte, tím je trvalejší**
Neměňte dramaticky jídelníček, dělejte malé, sotva znatelné změny, které budete moci dodržovat doživotně.

► Laskavá celoživotní kontrola

Držet diety znamená někdy ji pustit. Pokuste se dát si spíše předsevzetí, že se budete snažit najít si takový životní styl, který vám vyhovuje, a budete tak moci žít už natrvalo. Budete se muset kontrolovat celý život, ale může to být kontrola laskavá.

► Zmapujte si situace, které vás „vytáčí“

Vymyslete si „do zásoby“ příjemné aktivity, které budete v tuto chvíli vykonávat a které nejsou slučitelné s jídlem (půjdete na procházku se psem, zaskypujete kamarádce nebo – umíte-li – využijete relaxačních technik; na www.stobklub.cz/videokurz je zdarma relaxace, na www.stob.cz/cs/cd-dvd si můžete koupit celé CD – Relaxace při hubnutí).

► Jen to chování, které je příjemné, se udrží

Vytvářejte si vlastní formulky typu: „Vážím si svého těla, a proto mu dopřávám kvalitní potraviny v přiměřeném množství“, „Miluji svůj život a zvládám odolávat jídlu navíc“, „Je snadné a zábavné jíst chutně a zdravě“ apod.



Přebijte špatné návyky

Iva Málková

Lidé s nadváhou jedí často nikoli v důsledku hladu, ale z řady jiných příčin.

► Vnější spouštěče k jídlu

Pokud máte zafixováno, že ke kávě patří tatranka, pokuste se tento zlozvyk odstranit. Jak? Pijte třeba místo kávy čaj.

► Jídlo k umocnění pohody

Jestliže se vám nedaří zrušit návyk umocňovat pohodu sladkostmi, volte méně kalorickou sladkost – např. tyčinku Dietalegre, bílý jogurt s ovocem, dobrý čaj s vůní sušenky nebo 2 dcl vína – inspirujte se článkem [Velikonoční strategie aneb Odoláte kalorickému pokušení o Velikonočích?](#)



► Zabraňte nekontrolovanému celodennímu zobání

Nechodíte-li na obědy, vyčleňte si na pracovišti jiný stůl než u počítače a jezte svačinu a oběd pouze u něj.

► Nemějte lákadla, která nechcete jíst, v bezprostřední blízkosti své židle v kanceláři

Pokud si ještě nevěříte, uschovejte si svačiny ke kolegovi, který má kancelář alespoň o patro výše.

► Co dělat, když jste nevytížení a máte volné chvílky

Jestliže se nudíte (čekáte na klienta, je pomalý počítač, nudná porada apod.), místo automatického uzobávání využijte každé chvílky k pohybu – protáhněte se na židli, povzbudte lymfatický systém tím, že pohybujete nohama ze špiček na paty, stáhněte a povolte břišní svalstvo, pusťte si krátká třiminutová videa na www.stobklub.cz/videokurz.

► Pozor na návštěvy

Jste-li na návštěvě u přátel, příbuzných či známých, nemusíte sníst vše, co vám nabídnou. Naučte se asertivně odmítat (rady, jak na to,

získáte na www.stobklub.cz/asertivita nebo v článku [Asertivně na kila o Velikonočích](#)).

► Odstraňte z dohledu vysoce kalorické potraviny

Nemějte stále na očích oříšky, chipsy, oplatky apod., čím větší překážku k dosažení pochutiny musíte překonat, tím méně jí sníte. Ani velikonoční laskominy nemějte trvale v zorném poli. Sebekontrola nespočívá hlavně v magické práci s nitrem, z velké části pomáhá úprava „toxického prostředí“.

► Hlídejte množství

Kupujte si malá balení – malá čokoládová vajíčka, krájejte vánočku či mazanec na malé kousky, dávejte na talíř menší porce.

Hlídejte si velikost porce a nepřejídejte se, bude vám zbytečně těžko. První sousta vychutnáte, další už jsou jen setrvačnost.

► Když vás rozčílí šéf, spolupracovníci, manžel...

Uvědomte si, že řešení stresů jídlem je krátkozraké, to problémy neřeší, ale naopak vytváří další. I když máte nutkání okamžitě po stresové situaci sáhnout po sladkém, chvíli počkejte – zhluboka se nadechněte, výdech je hlubší než obvykle, a počítejte do deseti. Zjistíte, že napětí nemůže růst do nekonečna, ale po chvíli začne klesat i bez jídla.

► Pokuste si najít si spoluhubnoucího

Pokud jste chroničtí dietáři a nevěříte si nebo už máte z obezity zdravotní problémy, obraťte se na odborníky – využít můžete např.



tříměsíční kurzy STOBu (info na www.stob.cz) nebo podporu na STOBklubu (www.stobklub.cz).

► Cvičení je lék

Nezapomínejte na pohyb a vyzkoušejte heslo od dyskomfortu ke komfortu. Zjistíte, že po troše sportování (stačí projížďka na kole nebo rodinná procházka) si vychutnáte ležení u televize daleko více, než kdybyste tam leželi celý den).



Výrobky Dietalegre si můžete objednat na www.dietalegre.cz

Trápí vás chutě na sladké?

Ing. Lenka Vymlátílová

Velikonoční svátky. Pro mnoho hubnoucích neznamení jen těšení se na dny pracovního volna a setkávání se s rodinou či přáteli. Mnozí se naopak již dlouhé dny předem trápí, protože tuší, že nedokážou odolat stolům plným jídla. A hlavně sladkostem ve všech možných podobách.

Pojďme si tedy blíže představit jednoho z největších strašáků, a tím je právě cukr a sladkosti. Po přečtení článku vás snad nebudete tolik strašit :-).

Co jsou sacharidy a kde je najdeme?

► **Cukry** neboli monosacharidy a disacharidy – např. glukóza, fruktóza, laktóza, sacharóza a další.

Když si představíte sacharidy jako korálky navlečené na niti, pak cukry obsahují pouze jeden či dva korálky. Jednotlivé korálky (čili molekuly glukózy nebo na ni přeměněné jiné sacharidy) se uvolňují velmi rychle do krve a zvyšují glykemii. Potraviny obsahující tyto sacharidy **jsou sladké a často mají i vysoký glykemický index**.

Najdete je např. v ovoci, ve všech sladkostech, v cukřence (řepný cukr = sacharóza), v mléčných výrobcích, medu či jiných přírodních sladidlech. Najdete je ale také překvapivě

např. v pečivu, kečucech, různých dresincích, polotovarech či fast foodových pokrmech.

► **Polysacharidy** – známe je též jako komplexní či složené sacharidy. Ve stravě je to nejčastěji škrob (zásobní polysacharid rostlin), ale patří sem i glykogen (zásobní polysacharid živočichů včetně člověka – ano, i vy ho máte ve svalech a játrech).

Tyto sacharidy již obsahují stovky až tisíce korálků, které nejsou navlečené jen lineárně na niti, ale nit je různě větvená (zamotaná). Molekula je to tedy složitější, což znamená, že se v těle musí nejdříve rozložit (trávit) a jednotlivé korálky (molekuly glukózy) postupně přecházejí do krve. Potraviny obsahující polysacharidy mohou mít nízký, ale i vysoký glykemický index. Jeho hodnota závisí na rychlosti uvolňování jednotlivých molekul glukózy do krve. Glykemický index potravin je ovlivněn nejen konkrétním druhem polysacharidu, ale také celkovým složením potraviny nebo kulinární úpravou.

Polysacharidy najdete v pečivu, přílohách, luštěninách a v některých dalších potravinách.

► **Vláknina** – i vláknina se po chemické stránce řadí mezi sacharidy. V těle ale nemáme enzymy, které by tuto složitou molekulu rozštěpily na jednotlivé korálky, a tak prochází trávicím traktem nestrávená až do tlustého střeva, kde slouží jako potrava pro probiotické bakterie. Dříve se mělo za to, že je vláknina zbytečný balast, kterého není v jídelníčku třeba. Čas ale ukázal, jak je tento názor mylný.

Vláknina tvoří objem stolice, což je prevence průjmů či zácpy a to v důsledku znamená i prevenci karcinomu tlustého střeva. Pomáhá také udržovat „přátelskou“ mikroflóru v tlustém střevě, vytváří pocit sytosti, zpomaluje vstřebávání glukózy do krve, říká se o ní, že je jakýsi „kartáč na střeva“ aj. Zkrátka téměř samá pozitiva.

Je tedy důležité, abyste vlákninu pustili zpět do svého jídelníčku. Jak? Zařaďte zele-

ninu, ovoce, celozrnné pečivo a přílohy a nezapomínejte na luštěniny.

A nyní zpět k otázce, proč nás trápí chutě na sladké.

Nedostatek sacharidů v jídelníčku

Když se rozhodnete redukovat tělesnou hmotnost, co uděláte? Omezíte pečivo a přílohy?

Ráno posnídáte půl krajíčku chleba nebo si nasypete lžici vloček do jogurtu? Obědovou přílohu vynecháte nebo sníte jen pár soust? Tento postup vídám v jídelničích často. Naše tělo ale sacharidy potřebuje.

Všechny sacharidy (až na výjimky) jsou rozložitelné a přeměnitelné na molekuly





glukózy (tj. jeden specifický korálek), které putují krví do buněk. Koncentrace glukózy v krvi je přísně udržována v určitém rozmezí.

Proč? Protože mozek využívá jako zdroj energie výhradně glukózu, musí být zabezpečen její neustálý přísun krví do mozku. Bez glukózy, stejně jako bez kyslíku, mozek dlouhodobě nemůže fungovat.

Hypoglykemie je stav, kdy koncentrace cukru v krvi klesne pod 3,5 mmol/l. Nervové buňky nemají dostatek energie, což se projevuje únavou, náladovostí, podrážděností, slabostí, pocením, poruchami soustředění a může skončit až trvalým poškozením nervových buněk anebo smrtí.

Zde vidíte příčinu nezvladatelných chutí na sladké. Nejedná se tedy o žádný projev slabé vůle, ale opravdu o fyziologickou potřebu. Proč, když klesne hladina glukózy v krvi (a mozek je v ohrožení), nedostaneme chuť

VÍTE, ŽE...

Optimální koncentrace glukózy v krvi se pohybuje přibližně v rozmezí 4–6 mmol/l. Říká vám tato jednotka něco?

A co přibližně 0,7–1,1 g/l?

Tedy jinými slovy, naše tělo si udržuje v každém okamžiku v 5 litrech krve přibližně 5 g glukózy. Jak moc asi musí „makat“, když vypijeme litr koly (cca 110 g cukru) nebo sníme tabulku čokolády (cca 50 g cukru)?

na celozrnné těstoviny, ale právě na tatranku či gumové medvídky?

Protože molekuly glukózy z celozrnných těstovin se do krve uvolňují pomalu a uff, mozek by se načeval.

Ale glukóza ze sladkostí je v krvi velmi rychle a mozek dostává, co potřebuje. Jinými slovy, rozebrat tisíce korálků na zamotané niti nám trvá déle než vyvléci korálky dva.

► Co s tím

Prevenčí chutí na sladké je dostatečný příjem komplexních sacharidů v průběhu celého dne! Nepodceňujte přísun pečiva, příloh a luštěnin! Hlavní jídla bez příloh jsou velkou dietní chybou, která ve večerních hodinách způsobí, že dětem sníte všechny vykoledované zajíce.

Závislost

Při štěpení cukru se v mozku uvolňují endogenní opiáty, které tlumí bolest a nelibost. Konzumace sladkého také vyvolává jemnou euforii, protože stimuluje produkci serotoninu. Na konzumaci sladkého tedy může opravdu vzniknout závislost, která se příliš neliší od závislosti na nikotinu či alkoholu.

Jak poznáte, že jste závislí

- ◆ Toužíte po sladkém, i když jste se právě najedli?
- ◆ Nedokážete ovlivnit velikost porce?
- ◆ Cítíte se provinile, když sníte sladkost, ale brzy si ji dáte stejně znovu?



◆ Hledáte si výmluvy, proč byste si sladkost měli dát (např. musím si uklidnit nervy po hádce, musím se v životě přece nějak rozveselit apod.)?

◆ Tajíte před ostatními, že mlsáte (např. jíte sladkosti tajně, schováváte obaly od sladkostí naspod odpadkového koše apod.)?

◆ Cítíte se často rozladěni a úzkostní, když nemáte sladké po ruce?

Pokud se v některé z otázek poznáváte, je pravděpodobné, že jste závislí na sladkém.

► Co s tím

Stále častěji se dočítám pouze o jediném opravdovém efektivním řešení, a tím je, stejně jako u nikotinu či alkoholu, abstinence.

Nejíst sladkosti a další výrobky, které obsahují velké množství cukru.

Sama to osobně znám. Rozhodně nejsem typ, který by dokázal rozbít čokoládovou tyčinku, sníst polovinu a zbytek si nechat na příště. Mé myšlenky se neustále točí okolo té zbylé poloviny v šuplíku, a dokud to nesním, nedokážu se soustředit na nic jiného! Nejlepší řešení je – nic si nekupovat do zásoby, nemít nic doma, v práci v šuplíku apod. A když mě opravdu přepadne velká chuť, koupím si čokoládku např. 20gramovou. Každý jsme ale z jiného těsta. Na někoho platí přestat ze dne na den, na druhého zase postupně snižování množství sladkého. Který typ jste vy?



VYZKOUŠEJTE ČAJE, DO KTERÝCH SE BUDETE CHTÍT ZAKOUSNOUT



Proč tolik tíhneme ke sladkému?

Sladká chuť má v přírodě svůj význam, je známkou toho, že jídlo je kaloricky vydatné a dodá nám rychle energii. Avšak doby, kdy jsme trpěli hladem, jsou pryč, ale obliba sladké chuti nám zůstala. Bohužel nejsme vybaveni žádnou varovnou kontrolkou, která by nás ochránila před nadbytečnou konzumací cukru. V dnešní přeslažené době nám zatím takový varovný signál chybí.

Tlumič emocí

Sladkosti používáme jako úlevu od bolesti, ať už fyzické, či psychické. Cukr má schopnost uvolnit napětí a stres. Jsme na to zvyklí od nejútlejšího věku. Když maminka kojí své dítě, dostává se mu společně s potravou i pocit bezpečí, klidu, lásky a k tomu příjemná, sladká chuť mléka. Dále přicházejí životní situace typu – někdo ti ublížil, rozbil sis koleno, bojíš se paní doktorky nebo zubaře? Neboj, čokoláda to vyléčí. Není tedy divu, že si do dospělosti přinášíme silně zakořeněný (zlo)zvyk, že sladkosti jsou lékem na všechny bolesti i radosti.

► Co s tím

Stejně tak, jako není správné sáhnout ve vypjaté situaci po alkoholu či cigaretě, není dobré se uklidňovat cukrem.

Najděte se jiný tlumič, např. pohybovou aktivitu, jděte na procházku, zatelefonojte kamarádce, poslechněte si oblíbenou hudbu, napusťte si vanu, dopřejte si masáž, meditaci, relaxaci, spánek, začtěte se do vaší oblíbené knížky, někomu také pomůže do něčeho praštit, zařvat si, nadávat (alespoň v duchu) nebo se prostě vybrečet.

Pokud se dostanete do opravdu vážné situace (např. rozvod, finanční krize, smrt v rodině apod.), nebojte se vyhledat odborníka, který vám pomůže situaci zvládnout.

Přejídání a sladkosti nám uleví jen krátkodobě, naše problémy ale za nás nevyřeší! Naopak nám dříve či později přibude další trápení plynoucí z nespokojenosti s tím, co vidíme před sebou v zrcadle.

PS: Dočetla jsem se, že emoce mění nejrychleji hudba a sex... :).



Ing. Lenka Vymlátílová

Autorka článku vystudovala obor Chemie a technologie potravin na VUT v Brně. Se společností STOB spolupracuje od r. 2009 jako brněnská lektorka.

Více na www.vymlatilova.cz

Velikonoční strategie aneb Odoláte kalorickému pokušení o Velikonocích?

Nikola Hanyšová, Iva Málková

Velikonoce ještě ani nezačaly a už máte strach z kil navíc? Zkuste tentokrát vsadit na zaručené rady a Velikonoce si na vás „nepřijdou“!

Naše osvědčené doporučení bude platit i o Velikonocích. V první řadě si nastavte reálný cíl a přizpůsobte mu své okolí. V praxi to znamená, že je důležité si určit, čeho a do kdy chcete dosáhnout, a jít za svým cílem. Oznamte to svému okolí, přesvědčte sami sebe a rozmyslete si, jak se ke svému cíli přiblížíte. Právě svátky by měly být obdobím, kdy máte na tyto změny čas a můžete najít prostor pro jejich realizaci.

► **Své cíle si zaznamenejte.** Využít můžete program sebekoučink, ti z vás, kdo zapisujete, pokračujte i o svátcích. Pokud patříte mezi ty, kteří už nezapisují, zkuste využít dny volna a k zapisování se vrátit. Možná budete překvapeni, co vám program ukáže. V neposlední řadě vám může pomoci nastavit reálný cíl.



► **Plánujte si jídelníček.** Nenechávejte svůj jídelní osud náhodě a připravte si jídlo předem. Spočítejte si jídelníček v programu [Sebekoučink](#), nakupte a zvažte potraviny. Nemusíte vážit pokaždé, postupně zjistíte, že získáte odhad a příprava vám zabere méně času.

► **Barvy o Velikonocích „frčí“ i na talíři.** Zkuste se zaměřit na to, aby každé jídlo hrálo barvami. Čím více barev budete na talíři mít, tím bude jídlo lákavější, ale především dopřejete tělu více antioxidantů. Pokud byste nestíhali doplňovat denní porci ovoce a zeleniny, můžete si například ke snídani vybrat 100% ovocnou šťávu. Doporučujeme například 2 dcl Relax 100% džusu bez přidaného cukru, nebo případně vyrobte fresh džus nebo zvolte novinku Fruktajl, který obsahuje na jedno balení průměrně

500 kJ, tedy množství energie zcela vyhovující i redukčnímu režimu. Fruktajl má vysoký obsah ovocné složky (až 71%), a tudíž obsahuje i více vlákniny než mají běžné džusy. Fruktajl je navíc bez přidaného cukru, konzervantů a bez lepku. Vzhledem k šikovnému balení, k němuž není potřeba žádná lžička a je v dobře uzavřené láhvi, vám může posloužit jako zdravá ovocná svačinka na velikonoční výlety do přírody.

► **Proteinové tyčinky, vafle a další vhodné dobroty** – nutričně i chuťově výhodnou volbou sladkostí jsou proteinové tyčinky. Jsou záchrannou pro chvíle, kdy máte chuť na sladké, ale nechcete brzdit proces hubnutí. Jedna tyčinka obsahuje přibližně 800 kJ. Sladké příchutě nabízí mnoho firem. Nejpestřejší výběr chutí má firma Dietalegre – nabízí desítky druhů nejen proteinových tyčinek, ale i sladké varianty sójových proteinových kuliček (čokoládové, s příchutí arašídového másla) a úžasné vafle.

Dietalegre nabízí i slanou variantu proteinového mlsání – sójové proteinové BBQ kuličky, cibule se zakysanou smetanou nebo sýrové tyčinky. Bližší informace najdete na www.dietalegre.cz kde si můžete proteinové

Při konzumaci tyčinek je nutné rozlišovat mezi proteinovými (bílkovinnými) tyčinkami a müsli tyčinkami. Kvalitní proteinové tyčinky poznáte podle toho, že obsahují sacharidů maximálně 1,5 krát více než bílkovin. Obsahují též vlákninu, proto nás dobře zasytí, jen je nutné je pořádně zapít.

Průměrné složení proteinových tyčinek

100 g 1650 kJ **B 28 g**, S 42 g, T 12 g

1 tyčinka 40–50 g 650–850 kJ

Průměrné složení müsli tyčinek

100 g 1650 kJ **B 5 g**, S 62 g, T 13 g

1 tyčinka 25–30 g 400–600 kJ

dobrotu i objednat. Nabízí se také proteinové pudinky, koktejly, zmrzliny, pizzy, chleba apod.

► **Nesmí chybět zelená!** Zkuste se zaměřit na to, aby každé jídlo na talíři mělo „zelenou“, konkrétně zeleninu. Všechny druhy zeleniny mají velmi nízkou energetickou hodnotu a pomohou vám snížit výslednou kalorickou hodnotu a zvýšit objem jídla, také přispějí pocitu nasycení. Můžete využít i zeleninu připravenou, novinkou je zelenina Bonduelle připravovaná technologicky v páře, v níž jsou zachovány vitaminy i minerální látky. Můžete ji zakoupit nejen konzervovanou, ale nově i „mraženou v páře“.





Dietalegre nabízí proteinové vafle jako nutričně vhodnou alternativu k běžným nevyhovujícím sladkostem.



Při chuti na něco dobrého si můžeme pomoci i chutnými kvalitními nápoji.

► **„Zobací“ zelenina** – pomocníkem při zobání může být také zelenina např. v podobě sterilovaného hrášku, mrkve apod. Trhnete víčkem a je hotovo. Opět přijmete dostatek vitaminů a minerálních látek, někdy i více než z ovadlé „čerstvé“ zeleniny. V obchodech můžete zakoupit již očištěnou malou mrkvičku, někdy i kulatou – takže iluze cukrátek je dokonalá.

► **Jestliže dostanete chuť na něco dobrého, zkuste vydržet 10 minut.** Některé studie poukazují na to, že chuť přetrvávají pouze 10 minut, poté ustoupí. Tím spíše, když si během těchto deseti minut najdete jinou činnost, která odpoutá pozornost od jídla. Zkuste si proto raději umýt vlasy nebo se projít na čerstvém vzduchu... Co třeba vyzkoušet místo kalorické pochoutky kvalitní čaj? Čaje mohou opravdu uspokojit chuťové buňky zcela nekaloricky, protože labužníky by ani nenapadlo si je osladit. Pozor na prodávané ledové čaje, které jsou velmi přeslazené. Chcete-li si užít výborné chuť kvalitního sypaného čaje, ale přitom preferujete porcovaný, kupte si čaj balený v nylonových sáčcích, který splní oba požadavky. Ideální je také čaj s vůní sušenky. Při chuti na něco dobrého si můžeme pomoci i chutnými kvalitními nápoji.

► **Pokud přece jen chutím neodoláte,** vybírejte takové pochoutky, které vaše snažení neohrozí. Velmi vhodnou pochoutkou pro dlouhé chvíle s přáteli nebo jen tak je například sušené maso. Vyzkoušejte již tradiční oblíbené sušené maso Jerky (www.jerky.cz) v mnoha příchutích (kuřecí, krůtí, hovězí či vepřové). Jerky jsou v podstatě čisté a vysoce kvalitní bílkoviny. Výhodou je, že nejste vázáni na ledničku a Jerky může být stále s vámi – jako pytlíček záchrany pro případ nouze. Ať už maso žvýkáte na túře, či doma u televize místo chipsů, buďte si jisti, že vám balení Jerky vydrží ne na minutu, ale spíše na hodinu. Protože v redukčních dietách bývá velkým problémem zajistit dostatek hodnotných bílkovin bez doprovázejících tuků, je tento produkt velmi vhodný – obsahuje totiž jen minimum tuků a díky tomu má i nízkou energetickou hodnotu. Celý sáček o hmotnosti 25 g ukrývá pouze 250 kJ. Nevýhodou je, že maso obsahuje o něco více soli. Proto by další potraviny, které během dne sníte, měly mít obsah soli spíše nižší (zelenina, jogurty apod.). Pro ty, kteří mají nadměrný příjem soli v jiných potravinách, existuje i varianta Jerky s nižším obsahem soli. Tuto pochoutku pořídíte např. v Tesku, Intersparu, Makru, Hyperalbertu, u benzinových pump a ve fitness centrech. Nejlevněji je k dostání v autobusech Student Agency. Informace na www.jerky.cz

► **Nezapomínejte na pitný režim.** Noste s sebou všude láhev s vodou, a hlavně buďte během Velikonoc opatrní s konzumací alkoholu. Největším nepřítelem pro štíhlou linii je kombinace tvrdého a sladkého alkoholu s jídlem. Tělo se v první řadě musí zbavit alkoholu,



Nutriční hodnoty na 100 g:
1000 kJ, B 49 g, T 4 g, S 1 g (v balení je 250 kJ)

a živiny tak odkládá na pozdější dobu, čímž podpoří ukládání do tukových zásob.

► **Pustte na talíř „jaro“.** Zkuste ozdobit jídlo čerstvými bylinkami a barevným kořením. Mnoho typů koření pomáhá proti nadýmání a podporuje trávení. Využijte různých druhů bylinek a koření od kmínu, fenyklu, máty až například po chilli nebo pepři.

► **Třetinu z každého jídla věnujte návštěvám či dejte do krabičky na další den.** Zkuste jíst o jednu třetinu méně a tuto třetinu nahraďte zeleninou.



Relax

FRUK TAJL

NOVINKA

Relax
ananas kokos banán

Relax
broskev mango

Relax
jahoda banán

FRUK TAJL

FRUK TAJL

FRUK TAJL

HUSTÝ S KOUSKY OVOCE

0% PŘIDANÉHO CUKRU

obsahuje vlákninu

zdravá sváčinka



► **Jídlo si vychutnejte, udělejte si na něj čas, sedněte si a jezte pomalu.** Zkuste pojmut ale-
spon jedno z denních jídel jako příležitost sejít
se u jednoho stolu s rodinou či přáteli a pomalu
vychutnejte společné chvíle s dobrým jídlem.

► **Připravte si chytré náhrady za kalorické
pokrmu.** Nechte se inspirovat databází receptů
STOBU a vyzkoušejte méně kalorické recepty,
než jste zvyklí.

► **Myslete pozitivně!** Studie potvrzují, že lidé,
kteří mají nízké sebevědomí a negativní myš-
lenky, mohou mít sklony k přejídání, protože
se snaží zlepšovat si náladu jídlem. Jsou ele-
gantnější způsoby, jak zlepšit špatnou náladu.

► **Zlepšete si náladu pohybem, milým setká-
ním s přáteli, relaxujte.**

Budete-li mít nevladatelnou chuť na slad-
ké, dopřejte si občas malé množství kvalitní
sladkosti. Vychutnejte si několik čtverečků
dobré čokolády, nejlépe hořké s vysokým
obsahem kakaa, která má nízký glykemický
index (energie má však obdobně jako jiné čo-
kolády) a je chuťově výrazná, zkonsumujete jí
tedy pravděpodobně menší množství. Pokud
ještě nejste silní v kramflecích, kupujte si radě-
ji menší balení. Místo 100g tabulky čokolády
si kupte hořkou čokoládu balenou po malých
kouscích nebo si ji rozlámejte na čtvereč-
ky, uložte do mrazničky a vyndejte vždy jen
příslušné množství. Můžete si též koupit čo-

koládu na váhu nebo si někdy dopřát jednu
belgickou pralinku či Mozartovu kouli. Po-
kud milujete oplatky, kupujte jen malé balení
(např. fidorku). Zrovna tak zákusky vybírejte
jen na chuť – zkuste minidortíčky nebo lehké
zákusky typu laskonek. Tato jednoduchá rada
opravdu pomáhá, protože člověk se při konzumaci
potravin řídí často spíše velikostí balení
než hladem.

*Ať už zvolíte jakoukoli strategii udržení pohody
o Velikonocích, přejeme, aby pro vás byly
svátkem inspirace, pohody, dobrého a lehkého
jídla a dostatku pohybu na čerstvém vzduchu.*

Šťastné a veselé Velikonoce přeje STOB.

Asertivně na kila o Velikonocích

Iva Málková, Jitka Doučková

Velikonoce jsou svátky, které máme nerozlučně spjaté s jídlem. Ted' je ten pravý čas se na ně připravit. Nevyrábějte si doma toxické prostředí tím, že začnete nakupovat zbytečně velké množství potravin. Co doma nemáte, to nesíte.

Jak zvládat sebe

Zkuste si dopředu rozmyslet, co si povolíte. Např. si v klidu naplánujte, kolik toho sníte při návštěvě. Rozhlédněte se při návštěvě po bohatě prostřeném stole, řekněte si, co si dopřejete, a to pomalu, třeba v menším množství než obvykle, vychutnejte. Uspokojíte chuťové buňky a bude vám lépe, protože nebudete přejedení jako ostatní, kteří si budou muset povolovat pásky.

Užijte si své povolené jouly co nejlépe, tzn. nejezte oříšky, brambůrky, klasické chlebičky a jiné potraviny, které můžete mít kdykoliv. Rezervujte si ve svém žaludku místo na speciální dobroty, využijte možnosti vyzkoušet nová, neznámá jídla nebo jídla typická pro Velikonoce (od nádivky po mazanec). Jezte co nejpomaleji, věnujte pozornost chuti, vůni, vzhledu jídla. Přestože sníte jídla méně

než ostatní, více si ho užijete a zabráníte tím automatickému jedení, které přináší obrovské množství kilojoulů navíc. Omezte tedy kvantitu a soustřeďte se spíše na kvalitu potravin.

Jak zvládat návštěvy

Naše chování na návštěvě při odmítání jídla se může pohybovat od pasivity (vezmu si vše, co se mi nabízí, a jsem z toho nešťastná) až k agresivitě (pohádám se s tchyní, která se cítí odmítnutím mazance odmítnuta sama). Pokusme se dopracovat k chování asertivnímu.

Základem asertivního chování je otevřenost komunikace bez použití manipulativních strategií, stále zachovávání respektu a úcty k sobě i k těm druhým, s nimiž vstupujeme do kontaktu. Podstatou asertivního chování není osvojení si technik, díky nimž získáváme „navrch“ nad těmi druhými a dosáhneme svého. Je to něco mnohem hlubšího – jsme-li aser-



„Když mě nesníš, tak si to budu brát osobně a patřičně se urazím.“

tivní, dokážeme si jasně vymezit své osobní hranice a respektovat osobní hranice druhých.

Zasedáme k bohatě prostřenému velikonočnímu stolu

Představme si situaci, kdy jako každoročně zasedneme u rodičů či prarodičů k bohatě prostřenému stolu, k němuž patří zažitá jídelní zvyklost, které chcete s nastolením jiného životního stylu změnit.

Blízcí příbuzní jsou dokonale natěšeni a připraveni vás uctít a vyjádřit svou lásku k vám právě skrze plný stůl neodpovídající zásadám racionální výživy, ba právě naopak. Defilují před vámi produkty typické české kuchyně (tuky, cukry, které se snažíte měsíce omezovat). Hostitelé mají většinou zkušenost, že když v pobízení vytrvají, zlomí vás. O to jsou jejich nabídky urputnější.

Vzpomeňte si, co vám jde v tento okamžik hlavou:

► „Já vím, že bych mazanec jíst neměla, vždyť velmi rychle naberu to, co jsem krok po kroku shodila. Ale Velikonoce, to jsou přece sladké dobroty, nádivky, alkohol... A co tomu řeknou druzí? Máma, babička... bude nešťastná, bude si myslet, že mi něco je, bude mít o mě starost, bude mě považovat za nevděčnou... Bojím se Velikonoc, už aby to rychle bylo za mnou...“

Zkuste situaci přehodnotit – nacvičit si dopředu jiné myšlenky:

► „Budou Velikonoce pro nás skutečně bezcenné, když se budeme stravovat jinak než tradičně? Oč nám jde víc – splynout s normami společnosti, nebo si zachovat sebe sama? Je pro nás důležitý vlastní pocit uspokojení?“



Klasické výroky okolí:

- „To jsem ráda, že jsi konečně tady, celý den peču, už se na tebe všichni moc těšíme. Tak pojď ke stolu, maso už voní...“
- „Ale no tak, co je to s tebou, vždyť jsem to pekla hlavně kvůli tobě, to jsi měla vždycky nejradši...“

Asertivní přístup (s respektem k sobě i druhé straně):

► „Mami, moc díky za to, že ses tak snažila. Ale já to jíst nechci – začala jsem hubnout, takže jsem musela hodně výrazně změnit životospřávu. Husa a knedlíky, to je něco, co už si nedám. Mám radost z toho, že mi hubnutí jde – právě i proto, že jsem změnila jídelníček. Jím teď hlavně zeleninu, netučné sýry, lehká masa připravovaná bez tuku a cítím se skvěle. Nechci si to vzít, ale doufám, že tě to nemrzí. Vezmu si třeba trochu zelí a husí prsa, ale pro příště tě poprosím, abychom se domluvili na jiném jídle.“

Další možnosti odpovědí:

► „Fakt je mi takhle mnohem líp, mám ze sebe radost, mám víc energie, elánu a síly. Není to nic proti tobě, ale já bych domů nejezdila ráda, kdybych měla pocit, že tě budu trápit, když nesním to, co mi připravíš. Domluvme se na změně.“

Reakce okolí:

► „Tak si vezmi alespoň plněná čokoládová vajíčka a kousek mazance, je výborný, letos se mi zvlášť povedl.“

Asertivní odmítnutí:

► „Já si vezmu jedno vajíčko a to si vychutnám.“

Zásady zdravého životního stylu

Co je asertivita?

3. Kompromis

Interaktivní lekce o asertivním přístupu s modelovými situacemi týkajícími se nejen zdravého stravování je k nalezení na adrese www.stobklub.cz v sekci Zábavné hubnutí spolu s mnoha dalšími užitečnými aplikacemi.

Na možné matčiny námitky lze asertivně reagovat:

- „Ne, děkuju, jsi hodná, je to výborné, vždyť vidíš, jak to ostatním chutná. Já si vezmu moc ráda ovoce, co je na stole. Nemám na další vajíčka chuť a nechci se nutit, to by ti přece radost neudělalo. Navykla jsem si jíst lehčí stravu a ověřila jsem si, že mi to dělá dobře. Cítím se od té doby opravdu lépe, nechci si to pokazit! Pokud bych to porušovala, ubližovala bych si.“
- „Děkuju, ale vezmu si tohle, mám na to největší chuť.“
- „Ne, díky, teď nebudu, je mi nejlíp, když nemám tak plný žaludek.“

Reakce lze obměňovat neomezeně, důležité je udržení vědomí – chci jezdit za matkou, nechci mít pocit viny, když nepřijmu to nejlepší – podle jiných – co se mi nabízí; musím obhájit sama sebe. Naše protistrana to většinou myslí dobře, nabízí-li opulentní formu občerstvení, ale my musíme trvat na tom, že to myslíme dobře především sami se sebou, že my jsme soudci toho, co je pro nás dobré, a nikdo jiný. Máme-li se rádi a je-li míra naší sebeúcty vysoká, nemáme s tím většinou ani problém, stačí jedno až dvě „ne“, prezentované s úsměvem, mile, což je přirozeně startovní plochou pro respekt a přijetí druhými. Jestliže je však pro nás odmítnutí problém, druhá strana to vycítí, vnímá naše rozpaky a váhání jen jako ostych

a ve své nabízející strategii ještě přitvrdí – dlužno podotknout, že většinou skutečně v dobré vůli, což je pro člověka ostýchavě nejistého to nejhorší.

Pokud jste se desítky let chovali jinak, je jasné, že je těžké se hned změnit, ale pokuste se: Vyzbrojte se knihami o asertivitě, kterých je dnes k mání velké množství, a cvičte v praxi – příležitostí bude habaděj. Podívejte se též na www.stobklub.cz – kde je interaktivní lekce o asertivitě.

Co znamená jedno přejedení

Nezoufejte, když se o Velikonocích přejíte k prasknutí – na to, abyste přibrali kilo tuku, byste museli spořádat následující množství – a to se vám asi nepodaří. Důležité je si neříkat, začnu hubnout až od... a do té doby se mnoho dní či týdnů přejídat.

Přibrání 1 kg tuku	30 000 kJ
◆ 1 kg husy	15 000 kJ
◆ 10 plátků knedlíků	4 000 kJ
◆ 4 piva	2 500 kJ
◆ 1/4 kg mazance	4 000 kJ
◆ 1/4 kg beránka	4 000 kJ
◆ 400 g zelí	500 kJ

Pokuste se o Velikonocích aplikovat heslo JJP (Jez Jen Polovinu) nebo obdobné všeho s mírou!

Jak pomůže STOB?

Základní kurzy zahajují právě v dubnu včetně pokračovacího kurzu pro chronické dietáře.

Jejich rozpis je k nalezení na adrese www.stob.cz/cs/kurzy-hubnuti.

Vejsce očima odborníků

Bc. Tamara Starnovská

Fórum zdravé výživy, www.fzv.cz

Vejsce mají v pestrém a vyváženém jídelníčku určitě své místo, jejich stravitelnost však může být ovlivněna zvolenou tepelnou úpravou.

Vejce jsou výhodnou součástí jídelníčku, a to ve všech věkových kategoriích, s výjimkou těch nejmenších.

Dětem do jednoho roku se doporučuje konzumace zejména vaječného žloutku. Vaječný bílek je „hustým“ zdrojem bílkovin, jeho konzumací by se tedy snadno přesáhla dávka bílkovin vhodná pro tyto děti.

Velice výhodná jsou vejce u těch, kteří omezují konzumaci masa či ho z jídelníčku zcela vynechali. Nejde vždy jen o příznivce alternativního stravování, může jít i o osoby, které mají problémy se zuby, a maso jim nejde dobře rozkousat. Výhodou tedy může být i konzistence vajec.

Stravitelnost vajec

Stravitelnost vajec je ovlivněna jejich úpravou. Nejlépe stravitelná jsou vejce naměkko

(opouští žaludek po jedné až dvou hodinách), hůře pak vejce syrová a natvrdo (zůstávají v žaludku dvě a půl až tři hodiny)

a nejhůře jsou stravitelná vejce smažená na tuku (můžou zůstat v žaludku až šest hodin). V souvislosti se stravitelností samozřejmě hraje roli i to, v jaké kombinaci vejce využijeme. Častá kombinace hrachové kaše a vejce natvrdo rozhodně není lehce stravitelná, ale současně jde o velmi dobře vyvážený pokrm z pohledu zastoupení rostlinných a živočišných bílkovin.

Salmonely

Rizikem při konzumaci vajec jsou salmonely. Těmi může být kontaminován povrch, tedy skořápky vajec. Proto je důležité při manipulaci a zpracování vajec dodržovat hygienická pravidla. Mytí rukou a pracovních ploch je



základem stejně jako odstranění papírových obalů od vajec. Pokud by byl salmonelou kontaminován vnitřek vejce, jde obvykle o bílek. Riziko sníží dostatečná tepelná úprava, to je taková, při níž dojde ke ztuhnutí (uvaření) celého vejce. Vyšší riziko je při konzumaci vajec syrových.

Pár tipů nejen pro hospodyňky

► **Skořápku vajec neomývejte, pokud se nechystáte vejce ihned spotřebať.** Na skořápce je ochranná vrstva, která chrání vejce před škodlivými mikroorganismy, a umytím se tato vrstva poruší.

► **Čerstvé vejce by mělo po ponoření do osolené vody klesnout na dno.** Pokud vejce plave na hladině, není čerstvé (čím déle se vejce skladuje, tím více se znehodnocují biologicky aktivní látky). Doporučuje se uchovávat vajíčka v nejchladnější části ledničky, a to nejvýše po dobu tří týdnů.

► **Prasknutí skořápky** a vytečení bílku při vaření vajec zabráníte přidáním soli nebo octa do vody, ve které se vejce vaří.



Jaká vejce ještě můžeme ochutnat

► Křepelčí vejce:

jsou uznávanou pochoutkou. Většinou je vaříme natvrdo a používáme do salátů, do marinád či aspiků. Jsou jemnější než vejce slepičí a jsou považována za lahůdku.

► Husí vejce:

jsou 5–6x větší než slepičí vejce, mají olejnatou příchutí. Chutná jsou především naměkko, musí být ale připravována zcela čerstvá. Nevýhodou je také častější výskyt salmonel.

► Kachní vejce:

velmi snadno se nakazí bakteriemi, proto se k jídlu příliš nedoporučují.

► Krůtí vejce:

jsou asi 2x větší než slepičí vejce a dají se upravovat stejným způsobem.

► Pštrosí vejce:

jsou velmi chutná, a navíc stále dostupnější. Jsou asi 20x větší než vejce slepičí, jedno tak bohatě postačí pro 5člennou rodinu. Vaříme je natvrdo (pozor, pštrosí vejce je nutné vařit 30–35 minut od bodu varu) nebo se používají smažená.

Hody, hody, doprovody, dejte vejce malovaný... ... a v nejedné domácnosti se objeví na Velikonoční pondělí tucty vajec

Ing. Lenka Vymlátlová
www.vymlatilova.cz

Hospodyňky a osoby (věčně) redukující svou hmotnost si rok co rok pokládají stejné otázky: „Jíst je, či nejíst? Co s nimi budu dělat? Jak dlouho nám ta vejce vydrží? Nejsou moc tučná?“

Pokročilí dietáři znající energetickou hodnotu žloutku a bílku si pravděpodobně položí otázku jinak: „Co dělat se žloutky?“ Výživoví nadšenci či osoby, které již trápí zdravotní problémy, nezapomenou ani na otázku: „A co můj cholesterol?“

Milí čtenáři, protože vejce jsou symbolem Velikonoc stejně jako pomlázka nebo velikonoční mazanec, podíváme se na ně trochu „pod lupou“.

Proč vejce jíst

Vejce jsou velmi kvalitním zdrojem bílkovin, tuků, vitaminů a minerálních látek. Jsou potravinou nutričně významnou a velmi dobře stravitelnou (i když jejich stravitelnost závisí na způsobu úpravy).

► Bílkoviny

Bílkoviny z vejce jsou biologicky dokonce hodnotnější než bílkoviny masa nebo mléka. Důvodem je vysoký obsah esenciálních aminokyselin. Aminokyseliny jsou základní sta-

vební kameny pro výrobu bílkovin stejně jako cihly pro stavbu domu. Některé z aminokyselin si organismus nedokáže vyrobit a je závislý na jejich dodání potravou. Tyto aminokyseliny se nazývají esenciální (nezbytné).

► Tuky

Vaječný bílek tuky neobsahuje. Proto bývá významnou součástí redukčních jídelníčků.

Tuky obsažené ve vaječném žloutku jsou přítomny ve formě sloučenin glycerolu a mastných kyselin a ve formě fosfolipidů. Fosfolipidy, které tvoří asi třetinu vaječných tuků, jsou z nutričního hlediska velmi významné.

Problematika mastných kyselin (MK) se nezaměřuje pouze na poměr nasycených a nenasycených MK, ale také na poměr nenasycených omega 3 : omega 6 a právě ten je ve vejci příznivý.

► Vitaminy a minerální látky

Další významnou skupinou nutričně důležitých látek jsou vitaminy a minerální látky. Vejce obsahují téměř všechny vitaminy kromě



Výtvarná úprava na rozdíl od té tepelné žádný vliv na stravitelnost vajec nemá.

vitaminu C. V bílku jsou obsaženy vitaminy rozpustné ve vodě, tedy především vitaminy skupiny B. Ve žloutku jsou skrze vysoký obsah tuku přítomny lipofilní vitaminy A, D a K.

Z minerálních látek obsahují vejce především železo (a to dobře využitelné), fosfor, draslík a zinek, významný je také obsah selenu.



PAMATUJTE

Velkou dietní chybou je eliminace tuků z jídelníčku. Mnozí redukující vyhlásí válku všem tukům a jejich jídelníček je pak na tuky extrémně chudý! Dostatek tuků v jídelníčku zajišťuje správné využití vitamínů rozpustných v tucích, tvorbu některých hormonů, mechanickou ochranu vnitřních orgánů, tepelnou rovnováhu těla aj., tuky proto nikdy z jídelníčku zcela nevyřazujte!

► **Energetická hodnota**

Energetická hodnota vejce kolísá podle jeho velikosti. Průměrné vejce o hmotnosti 55 g má energetickou hodnotu 340 kJ, přičemž jeden bílek obsahuje jen cca 70 kJ, žloutek 270 kJ.

► **Proč vejce (ne)jíst**► **Cholesterol**

Denní doporučený příjem cholesterolu je 300 mg. Průměrný obsah cholesterolu v 1 vejci (resp. vaječném žloutku) bývá okolo 210 mg. Vysoká hladina cholesterolu v krevním séru patří mezi rizikové faktory vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Jeho vysoký obsah ve vaječném žloutku tedy vedl k doporučení konzumaci žloutku omezit.

Poslední výzkumy však dokazují, že na zvýšení hladiny „zlého“ LDL cholesterolu se podílí spíše než cholesterol samotný vysokoenergetická strava, především zvýšený příjem

nasycených tuků! Případný negativní vliv vaječného cholesterolu je vyvažován dalšími složkami, zejména omega 3 MK, fosfolipidy či některými vitaminy, které škodlivost cholesterolu pomáhají zase snižovat. Mírná konzumace vajec (cca 1 ks denně) tedy neohrožuje naše zdraví. Výjimku tvoří pacienti s poruchou látkové výměny tuků s výrazně vysokými hladinami cholesterolu v krvi (nad 8–10 mmol/l) a zřejmě i pacienti s cukrovkou. To potvrzují výsledky aktuálních vědeckých studií, upřesňující dosavadní publikované závěry.

Mnohem důležitější než eliminace vaječných žloutků je omezení příjmu živočišných tuků a nevhodné kulinární úpravy (smažení, fritování). Podívejte se v tabulce níže, jak jsou na tom vejce s obsahem tuku a nasycených MK ve srovnání s jinými potravinami.

Možná budete příjemně překvapeni, že není nutné vaječný žloutek z jídelníčku eliminovat.

Mýty o vejcích

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., Bc. Tamara Starnovská
Fórum zdravé výživy, www.fzv.cz



V souvislosti s vejci se setkáváme s řadou mýtů a polopravd. Mezi ty nejčastější patří:

► **Vejce zvyšují hladinu cholesterolu v krvi**

Vejce jsou velice hodnotná potravina. Obsahují sice poměrně velké množství cholesterolu, ale přítomné fosfolipidy zmírňují jeho působení, takže se v současnosti pro zdravé lidi doporučuje 1–2 vejce denně. Navíc bylo prokázáno, že cholesterol ze stravy nemá na hladinu cholesterolu v krvi tak významný vliv jako např. složení jednotlivých mastných kyselín tuků v jídelníčku.

► **Křepelčí vejce obsahují méně cholesterolu**

Křepelčí vejce mají velmi podobné složení jako vejce slepičí, tedy i obsah cholesterolu (na stejné množství vajec). Rozdíl je pouze ve velikosti – křepelčí vejce je cca 6x menší než vejce slepičí, obsah cholesterolu v jednom žloutku je proto, v porovnání na kusy, nižší.

► **Domácí vejce jsou lepší než vejce z velkochovů**

Vejce z velkochovů obsahují cca o 15 % méně cholesterolu než vejce domácí. Navíc je u nich menší riziko nálezů salmonelami, protože ve velkochovech se na přítomnost salmonel provádějí pravidelné kontroly.

► **Bio vejce jsou kvalitnější než vejce z klecových chovů**

Složení bio vajec se v průměru neliší od vajec z klecových chovů, navíc jsou vejce z klecových chovů nejméně povrchově znečištěna, tudíž mikrobiologicky bezpečnější.

► **Vejce jsou hlavním (často i jediným) zdrojem salmonelózy**

V současné době je výskyt salmonel v chovech výjimečný, a to díky pravidelným kontrolám. Zdrojem salmonel mohou být často i jiné potraviny, především maso, ale i koření.

► **Nosnice jsou krmeny hormony a antibiotiky, které přecházejí do vajec**

Přídavek hormonů a antibiotik pro zvýšení produkce je u nás u všech jatečných zvířat a drůbeže zakázán.

► **Vejce s bílou skořápkou jsou kvalitnější než ta se skořápkou hnědou**

Barva skořápky záleží na plemenu slepice, je dána geneticky a nemá vliv na jakost vejce.

POTRAVINA

Tuky (g)

Nasycené MK (g)

Vejce 1ks	5,5	1,9
Jogurt bílý polotučný (kelímek 150 g)	4,5	3
Jogurt bílý smetanový (kelímek 150 g)	15	10,1
Hamburger (Big Mac)	26	10
Kobliha 1 ks	12,6	6,9
Párek v rohlíku 1 ks	9	4,5

Velikonoce a nordic walking jdou dohromady

Alena Knapová

Jaro je doba probuzení, rození a zrození, nejlepší čas učit se novým věcem. Jaro je také ideální na to něco změnit – životní styl třeba. Vstát z gauče a vyjít si ven, do přírody, do probouzejícího se lesa, kde tu a tam ještě nalezneme zbytek sněhu, ale také první sněženky.

Můžeme jít pomalu nebo rychle, můžeme mít v rukou hole nebo jít bez nich a můžeme i běžet. Můžeme vdechovat jarní vzduch a cítit první teplé sluneční paprsky. Po návratu si můžeme dát příjemnou sprchu, po ní jarní salát, sice ještě s názvem ledový, ale i tak troška zeleniny ještě nikoho nezabila. Můžeme si dát vydatnou snídani, ovocnou svačinu, skvělý oběd plný zeleniny a kvalitní bílkoviny, třeba libového masa, úžasnou odpolední svačinu, doma připravený smoothie, chia semínka či právě upečený žitný kváskový chléb. Dáme si výbornou večeři – dušenou nebo grilovanou zeleninu a marinované tofu. A výsledek? Budeme se cítit lehce, svěže, odpočatě, bude nám krásně.

Jaro je ideální čas, kdy nám přeje i příroda a změna životního stylu v podobě úpravy jídelníčku, zařazení pravidelného pohybu a nacházení nových sportovních zážitků může být i pro ty trvale začínající velkou výzvou.

Kouzlo nordic walkingu

Jednou ze sportovních možností je nordic walking aneb severská chůze. Je to dynamická chů-

ze se sportovními holemi, která zapojí a posílí 90 % svalů v těle. Trénuje nejen nohy, ale zároveň i horní část těla – paže, ramena, svaly hrudníku a břicha. Díky zapojení více svalů je intenzivnější i spalování kalorií. Zátěž kloubů a páteře je naopak menší než při běhu či klasické chůzi. Díky minimální náročnosti na sportovní vybavení se z chůze stává dostupná celoroční kondiční aktivita, která rozvíjí sílu, vytrvalost a flexibilitu. Nordic walking vyhledávají jak sportovci pro zlepšení fyzické kondice, tak i nespportovci či lidé vyššího věku, kteří chtějí začít s aktivním způsobem života nebo shodit pár přebytečných kil. Každý si může najít své, od procházek po špičkový sportovní trénink. Je to zkrátka aktivita vhodná pro každého, kdo umí chodit a kdo se chce hýbat, a to nejlépe v přírodě.

Co lze nordic walkingem získat

► Přínos zdravotní:

Pro ty, kteří chtějí od holí hlavně podporu (oporu), jež dodá jistotu a chuť vyjít ven. Nordic walking je velmi vhodný pro lidi po úrazech, v rekondici, pro ty, kterým by náročnější





Z ČEHO OPRAVDU JSME?

OSOBNÍ VÁHA TANITA S TĚLESOU ANALÝZOU ZOBRAZÍ NAMĚŘENÉ HODNOTY ZA POUHÝCH 20 VTEŘIN PŘI POUŽITÍ KLINICKY PŘESNÉ BIA TECHNOLOGIE

VAŠE OSOBNÍ ANALÝZA ZOBRAZÍ

- % tělesného tuku**
Kolik z vaší tělesné hmotnosti je tuk
- % vody v těle**
Jak dobře jste hydratovaní
- Svalová hmota**
Hmotnost svalů ve vašem těle
- Hodnocení metabolismu**
Kolik kalorií potřebujete na den
- Metabolický věk**
Jak se vaše tělo srovnává s jinými věkovými skupinami
- Viscerální (útrobní) tuk**
Množství škodlivého tuku v oblasti břicha a mnohem více ...

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.



www.osobni-vahy.cz



pohyb zdravotně třeba neprospíval (lidé s těžším stupněm obezity), či ty, kdo jiný pohyb než chůzi momentálně nezvládají.

► Přínos rekreační:

S mottem „walking and talking“ je to ideální nástroj pro odreagování, uvolnění, odpoutání se od denních povinností, pohybovou relaxaci, procházky, společenský rozměr setkání.

► Přínos kondiční:

Poskytuje pravidelný trénink pro kondici a pevné tělo, případně jako doplňkový trénink pro vyrovnávání nerovnováhy (dysbalanci) zatěžování těla z jiných sportů.

► Přínos sportovní:

Při chůzi s holemi si můžete naplánovat trénink s cílem, dlouhé vycházky, kombinovaný trénink, vrcholné výkony, běh s holemi i do kopce, skoky a jiné náročné pohyby pro zvýšení výkonnosti. . .

Nordic walking má kromě přínosů i doporučení, kdy ho nedělat (tzv. kontraindikace), které vám sdělí kvalifikovaný instruktor. V případě, že si nejste zdravotně jisti, poraďte se s fyzioterapeutem (po stránce pohybové) či lékařem (po stránce zdravotního stavu).

Svěřte se do hůlek odborníkům

Nordic walking je chytrý pohyb, při němž nám hole pomáhají se napřímit a zároveň od nás žádají aktivitu, sílu odrazu z rukou i nohou v rytmu srdce a dechu. Praxe ukazuje, že lidé často neumí hole správně používat. A přitom k žádoucím přínosům vede jen správná technika. Ne vždy s hůlkami v ruce „děláme nordic walking“! Někdy nepochopíme, o čem je a k čemu má vést. Chybou může být např. neznalost, jak vypadají správné hole, špatná koordinace při práci s holemi, nesprávné držení těla, nošení holí „jako dříví do lesa“, používání hrotů na tvrdém povrchu, nevhodná obuv, neznalost možnosti využití holí, ale třeba také opomenutá radost z pohybu.

Doporučení, jak se takovýmto chybám vyhnout, je poměrně jednoduché: najdete si kvalitního instruktora.

Alena Knapová, instruktorka

poradna, půjčovna, individuální a skupinové lekce ve Frýdku-Místku, Beskydech a okolí.

www.masazefrydek.cz, tel.: 724 083 035

Velikonoční pokrmy s Madetou

Velikonoční svátky jsou bezpochyby spojeny s jídlem, zkuste tedy vyzkoušet něco nevšedního, a oživit tak velikonoční tabuli chutnými, ale i dietními pokrmy z výrobků od Madety.



Pochutnejte si vy i vaši blízcí na domácím sladkém chlebíčku z Jihočeského bílého jogurtu Nature od Madety. Díky nižšímu množství tuku není jeho energetická hodnota tak vysoká jako u klasického sladkého pečiva, takže si ho můžete dát jako sladkou chutnou snídani, a neporušit redukční režim. Navíc je použit řepkový olej, který má vhodné složení mastných kyselin. Díky bílému jogurtu není chlebíček suchý, ale naopak jemný a vláčný, s lehkým rumovým nádechem a chutí po mandlích. Jistě vám zachutná a budete ho pěst nejen o Velikonocích.

VELIKONOČNÍ CHLEBÍČEK S JOGURTEM

na 1 porci (2 tenké plátky):

1250 kJ, B 8 g, T 9 g (SAFA 5,1 g), S 45 g

Ingredience na 10 porcí:

- ◆ 300 g Jihočeského bílého jogurtu Nature
- ◆ 400 g pšeničné hladké mouky
- ◆ 120 g cukru
- ◆ 2 vejce
- ◆ 70 ml řepkového oleje
- ◆ 8 g kypřicího prášku
- ◆ 20 ml rumu
- ◆ citronová šťáva
- ◆ mandlové lupínky

Mouku smíchejte s kypřicím práškem. Vejce vyšlehejte s cukrem a olejem a přidejte jogurt, potom opatrně vmíchejte mouku a přidejte citronovou šťávu a rum. Těsto vlijte do vymazané a vysypané formy (můžete využít i formu na beránka) a posypte mandlovými lupínky. Pečte při 180 °C cca 30–40 minut.



VAJÍČKOVOTVAROHOVÁ POMAZÁNKA

na 1 porci: 1290 kJ, B 18 g, T 12 g (SAFA 5 g), S 31 g

Ingredience na 1 porci:

- ◆ 60 g celozrnného pečiva
- ◆ 50 g Jihočeské tvarohové pórkové pomazánky
- ◆ 1 vejce
- ◆ 6 g plnotučné hořčice
- ◆ 50 g ředkviček
- ◆ 10 g pórků

Vejce uvařte natvrdo a nechte vychladnout, pak ho nakrájejte na kostičky a smíchejte s Jihočeskou tvarohovou pomazánkou a hořčicí. Podávejte s celozrnným pečivem a salátkem připraveným z ředkviček a pórků. Salát můžete ochutit citronovou šťávou, solí a pepřem.



Bílkoviny jsou nejen při redukcí hmotnosti velmi významnou živinou, mimo jiné mají ze všech živin nejvyšší sytící schopnost. Bílkoviny je tento recept opravdu nabitý, jsou obsaženy jak ve vajíčku, tak i v Jihočeské tvarohové pomazánce od Madety. Zkuste si udělat podle tohoto jednoduchého receptu chutnou a osvěžující pomazánku, kterou můžete podávat ke snídani, svačině i k lehké večeři. Na velikonočním stole budou tyto jednohubky i díky jarní zelenině vypadat báječně. Zeleninový salátek jako přílohu můžete libovolně měnit. Přejeme dobré chutnání.



Recepty z mexické kuchyně

Vyzkoušejte s námi tradiční mexickou specialitu. Tento recept vás nikdy neomrzí, můžete ho obměňovat podle momentálních chutí a vyzkoušet v mnoha variantách. Taco placky jsou dnes běžně dostupné v obchodech, mohou být pšeničné nebo kukuřičné..

Tento pokrm si můžete dát jako hlavní jídlo, když snížíte množství, tak i jako svačinku. Díky zelenině a dostatečnému množství bílkovin vás přiměřeně nasytí. Neporušíte tak ani redukční režim, protože na obě porce postačí jen malé množ-

ství rostlinného tuku Flora pro.activ, který dokonale rozpustí všechny chutě a umožní vstřebání důležitých vitaminů. Navíc obsahuje rostlinné steroly, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu.

Návod k přípravě salsy:

3

Smíchejte zbylá rajčata a cibuli, ½ zbylého koriandru, ½ česneku, 2 čajové lžičky limetkové šťávy a špetku mletého chilli. Nasekejte kuřecí prsa nadrobno tak, aby se maso podobalo mletému. Poté je smíchejte s ½ čajové lžičky mletého chilli a zbytkem česneku. Dejte taco placky do vyhřáté trouby a pečte podle instrukcí na obalu. V malé misce smíchejte rostlinný tuk Flora pro.activ, kůru z limetky, několik kapek limetkové šťávy a ½ polévkové lžičky koriandru. Orestujte kuře bez tuku v nepřilnavé pánvi (cca 5–6 minut), pak vypněte vařič, vmíchejte limetkovou směs s rostlinným tukem Flora pro.activ a nechte minutu odstát. Přidejte koření podle chuti. Naplňte teplé taco placky kuřecím masem a salsou. Dejte na dva talíře, posypte zbylým koriandrem a podávejte s kouskem limetky a fazolovým salátem.

Tip: Opečte na pánvi bez tuku polévkovou lžičku římského kmínu a přidejte ho do limetkové směsi s rostlinným tukem Flora pro.activ. Při opékání římského kmínu neboli kuminu buďte opatrní – opékejte ho jen do té chvíle, než začne jemně prskat. Pokud byste jej opékali déle, zhořkl by.



KUŘECÍ TACOS S RAJČATOVOU SALSOU A FAZOLOVÝM SALÁTEM

Na 1 porci: 2070 kJ, B 31 g, T 13 g (SAFA 3,2 g), S 61 g

Ingredience na 2 porce:

- ◆ 3 zralá rajčata
- ◆ 1 malá červená cibule
- ◆ 1 stroužek česneku
- ◆ 6 snítek čerstvého koriandru
- ◆ 1 a ½ limetky
- ◆ 200 g červených fazolí (konzervovaných)
- ◆ 100 g kukuřice (konzervované)
- ◆ chilli mleté
- ◆ 1 polévková lžička omáčky z chilli papriček (libovolné)
- ◆ 150 g vykostěných kuřecích prsou bez kůže (můžete použít i mleté kuřecí maso)
- ◆ 4 čajové lžičky rostlinného tuku Flora pro.activ
- ◆ 6 taco placek



Návod k přípravě:

1

Přehřejte troubu na 125 °C. Nakrájejte rajčata na velmi malé kousky. Oloupejte a najemno nasekejte cibuli a česnek, koriandr nasekejte na hrubé kousky. Nastrouhejte kůru z limetky. Limetku pak rozpujte, z jedné poloviny vymačkejte šťávu a druhou polovinu rozkrojte na dva kusy. Propláchněte kukuřici a fazole a slijte z nich zbylou vodu.

Návod k přípravě fazolového salátu:

2

Smíchejte fazole, kukuřici, 2/3 najemno nakrájených rajčat, ½ cibule, ½ koriandru, ½ limetkové šťávy a špetku mletého chilli. Pokud chcete, přidejte i omáčku z chilli papriček. Poté směs uložte do lednice a nechte chvíli odstát, aby se chutě promísily.

Nevhodné stravování = velký problém naší civilizace

Životní styl ovlivňuje naše zdraví víc, než jsme si ochotni připustit. Důležité je začít si zdraví opravdu cenit a snažit se ho co nejvíce podporovat. Vedle nekuřáctví, prevence stresu a pravidelné pohybové aktivity sehrává největší roli výběr vhodné stravy.

Světová zdravotnická organizace, přední světové ústavy, vysoké školy a zdravotnické instituce se aktivně snaží varovat lidi, aby radikálně změnili svůj životní styl a stravovací návyky, než bude pozdě. Lékařské výzkumy ukazují, že nezdravá strava je jednou z hlavních příčin všech závažných chronických onemocnění (obezita, nadváha, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka a rakovina).

O přípravě jídla je třeba trochu přemýšlet. Proč vaříme zeleninu bezdůvodně ve vodě a jídlo smažíme při vysoké teplotě v nebezpečných přepálených tucích? Vařící voda a přepálené tuky ničí nutriční a biologickou hodnotu potravin. Ty tím ztrácí nejen základní živiny, vitamíny a minerální látky, ale i organoleptické vlastnosti jako barvu, tvar, strukturu, aroma a chuť. Výsledný pokrm je pak o toto vše ochuzen. Aby byly takové pokrmy vůbec požitelné, musíme do nich přidat sůl, cukr a ochucovadla, což v konečném důsledku může mít závažné dopady na naše zdraví. Často tak jíme až třikrát více, abychom se zasytili a pokryli svou každodenní potřebu živin!!!

Přítom správný výběr potravin, jejich zdravá příprava a rozumné omezení spotřeby potravin jsou jedním z předpokladů pro správné fungování lidského organismu. Připravovat jídlo zdravě je tak snadné. Nádobí Zepter umožňuje vařit bez vody a tuku, díky



čemuž se zachovávají živiny v potravinách. Jídlo je tak chutné, výživné, zachovává si svou původní barvu i přirozenou chuť.

Nádobí Zepter má akuter-mické kompaktní dno, které po zahřátí udržuje v nádobě dlouho teplotu, takže snadno dovaříte na mírném nebo vypnutém zdroji tepla. Můžete vařit i ve více vrstvách nádob nad sebou. Tím ušetříte 70 % energie, ale i čas a peníze. Zajímají vás bližší informace?



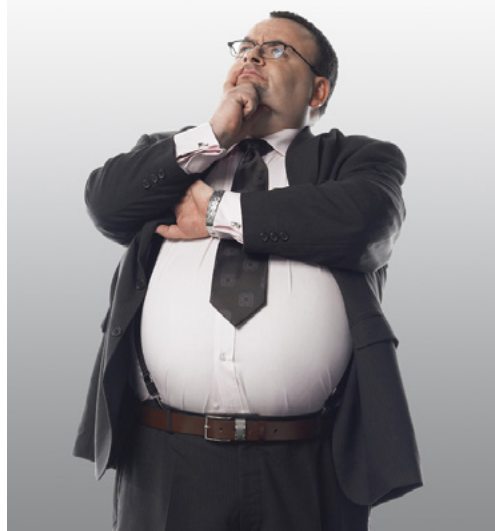
Kontaktujte nás na tel. čísle 724 033 566 nebo e-mailu franzova@zepter.cz.

Podívejte se na zdravý video recept zde: <https://youtu.be/EBibLSRChm0>.

Vyzkoušejte nádobí Zepter! Vařte hravě a chraňte své zdraví - www.zepter.cz

zepter
INTERNATIONAL
LIVE BETTER · LIVE LONGER

Zepter – partner projektu Nadace VIZE 97
Včasná diagnóza a prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku.



zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER · LIVE LONGER

Official Sponsor

zepter[®]
INTERNATIONAL
LIVE BETTER · LIVE LONGER

NEJEN PRO TY, KTEŘÍ ŽIJÍ SPORTEM

Ke zdravému životnímu stylu patří nejen sport, ale také zdravá strava a její příprava.

Příprava jídla v nádobí Zepter zaručuje méně škodlivých tuků, méně kalorií, více vitamínů, minerálů a bílkovin i zachování nutričních a biologických hodnot i organoleptických vlastností.

Srovnání uchování vitamínů a minerálů

Připraveno v nádobí Zepter	Vařeno klasickým způsobem
62 %	36 %
88 %	25 %
71 %	5 %
78 %	21 %

Vitamin A
Vápník
Železo
Fosfor

S integrovaným varným systémem Zepter je jídlo chutnější a výživnější. Zepter šetří potraviny, energii, čas i peníze. Zejména však chrání vaše zdraví! Přijďte si k nám nádobí vyzkoušet. Již více než 80 000 000 rodin po celém světě se již rozhodlo.

Objednávky na tel.:
221 990 826

Více na www.zepter.cz

Kolik kroků za den je správně? S eVitem do kondice

O prospěšnosti „obyčejné“ chůze pro lidské zdraví bylo již napsáno mnoho. Informace, kolik kroků ujit, se však různí.

Denní dávka 10 000 kroků je skvělý cíl pro zdravého člověka, ale pro mnohé je během pracovního týdne těžko dosažitelný. Jaké je tedy skutečné minimum? Pokud nechcete vědomě ubližovat svému zdraví, každý den byste měli udělat 6000 kroků. Právě 6000 kroků či přibližně 40 minut chůze je skvělý základ pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění a správnou funkčnost všech tělesných systémů. Ujdete-li méně, vaše tělo strádá a chřadne.

Chcete-li zdraví a kondici vylepšit, hledejte cesty, jak do svého programu zařadit více chůze. Díky systémům pro sledování aktivity, jako je eVito, máte možnost vidět, jak se postupně zlepšujete. Velmi důležité je srovnávat se především sám se sebou. Když začnete používat krokomeř, první týden neměňte nic na svých

zvyklostech a sledujte, jaká je vaše běžná aktivita. Následně začněte postupně přidávat.

Pozor, důležité je nepřepálit začátek! Když doporučení říká 10 000 kroků za den, a vy běžně uděláte jen 2000 kroků, nestanovte si hned cíl přes 10 000 kroků, ale zvyšujte tuto hranici pozvolna. Příliš vysoké zatížení vás může nadměrně unavit a vy skončíte tak rychle, jak jste začali. V eVito systému aktivního zdraví vidíte grafické znázornění počtu kroků, stanovíte si své osobní cíle a můžete soutěžit s ostatními uživateli.

Chcete udělat něco pro své zdraví? Při libovolném nákupu nad 1800 Kč v eVito eShopu pro vás máme SLEVVU 500 Kč: kód sleva500 zadejte na www.evito.cz/eshop.



Sušené maso **Indiana Jerky**

Sušení je nejstarší způsob úpravy masa pro dlouhodobé skladování. Tuto metodu využívali již v dávných dobách indiáni i jiné starověké kultury.

Z indiánského slova charqui pochází moderní Jerky – tenké plátky sušeného masa. Indiáni sušili tenké plátky na sluníčku a maso si tím zachovávalo svou energetickou hodnotu. Sušené maso INDIANA JERKY je okamžitě požitelné, bez nutnosti použít jídelní příbor. Navíc je nemastné, takže si neušpiníte tričko, když jedete na kole nebo autem.

Nejsou náročné na skladovací teploty čili jsou vhodné do zimy i do tepla. Běžné skladovací teploty jsou +5 °C až +30 °C. Pokud je vystavíte teplotám pod bodem mrazu, musíte počítat s tím, že se sůl z masa vyloučí na povrch. To je vidět na první pohled na mase. Nicméně, chuť a kvalita se nemění. Sušené maso INDIANA JERKY nechte klidně zmraznout nebo si ho vezměte na pláž. Je to strava, která si dlouho uchovává svoje původní vlastnosti.

Sušené maso INDIANA JERKY splňuje podmínky zdravé výživy, neobsahuje lepek a přidané glutamáty. Má malý obsah sacharidů a konzervuje se zdravou draslíkovou solí (K-salt). Je vhodné jako součást dietního režimu a podporuje imunitní systém. Procesem

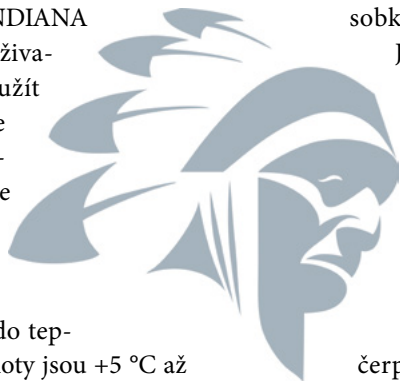
sušení ztrácí čerstvé libové maso vodu, tuk, přebytečné kalorie a cholesterol při zachování stejného obsahu tolik potřebných bílkovin.

Jedno balení odpovídá více než dvojnásobku čerstvého steaku. INDIANA JERKY, leader českého trhu se sušeným masem, je specifický svou typicky evropskou slanou chutí. Jako jediný tento produkt obsahuje párátka, které se občas hodí. Maso pochází z českého trhu, vyrábí se v ČR a vyváží do 23 evropských zemí.

Můžete ho zakoupit v sítích čerpacích stanic a obchodů Tesco, Makro, Globus, Norma, Relay, v autobusech Student Agency, vlacích Regio Jet a ve fitness centrech, barech, restauracích... Koupit si ho můžete i z pohodlí domova na našem e-shopu a nebo přímo u nás v prodejně.

Vybírat můžete ze široké škály produktů. K dostání je hovězí, kuřecí, krůtí a vepřové v příchutích Original, Peppered, Hot&Sweet a Natural s nízkým obsahem soli. Balení lze zakoupit v těchto gramážích: 25 g, 50 g a 100 g.

Sušené maso INDIANA JERKY je vhodné pro kohokoliv z vás, jak na cesty, tak při sportu. Navíc stačí jen otevřít a jíst.



STOP STOB OBEZITĚ	OKRAJ	STEH	ZN. THORIA	ANGL. OVES	PŮSOBNÍ	MĚSÍC JUPITERA	ZKR. SVĚTOVÉ STRANY	CHURMA	OPUCH- LINA	STOP STOB OBEZITĚ	BRA- TRSTVO	JITRO	TÁTA	JINAK
VÝLETNÍ MÍSTO										TERÉNNÍ ZÁVOD				
VDE- CHOVAT										NADÁVATI PŘED- LOŽKA				
INICIÁLY PĚVKYNĚ TAUBE- ROVÉ			ZN. TITANU ANGL. VELKÝ			NĚM. VEJCE	ÚDER NOHOU SCHRÁNKY MLŽU							
IDIOT				1. ČÁST TAJENKY SOUVISLÝ POROST STROMŮ										
STOP STOB OBEZITĚ	ČÁST MOLEKULY	ŘÍMSKY 49 3. ČÁST TAJENKY			OSLÍ HÝKÁNÍ KOČKOVITÉ SELMY			ZKRATKA VELKÉ BRITÁNIE	RYPÁK DIVOČÁKA	PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA	DOKONCE	VELEBENÍ	STANICE TECH- NICKÉ KONTROLY	PORTU- GALSKÉ SÍDLO A ŘEKA
ANGL. ANDEĚL					VELKÁ HRUBOST SLOVENSKÝ SOUHLAS									
ZN. TELLURU			2. ČÁST TAJENKY NEPLECHY											
TEN I ONEN				REZIGNO- VANÝ SOUHLAS STŘEDNICE			PLODY JABLONĚ BEÁTA (DOMÁCKY)							
PŘÍSTAVNÍ HRÁZ					FR. ŘEKA AUTOMA- TICKÉ NASTA- VOVÁNÍ TV			ČAJOVÁ RŮŽE VYDRŽET					ANGL. KYSELINA	ČESKÝ HEREC
STOP STOB OBEZITĚ	JAPON. ZÁLIV NA OSTROVĚ HONŠŮ VNIKNUTÍ					ANGL. ANO DOMÁCKY IVA				KRÁTKÝ ZVUK PŘI NÁRAZU OTEC (KNIŽNĚ)				
RADOSTNĚ PŘIJÍMATI						SOUHLAS KULOVITÁ BAKTERIE					ANGL. ESO LETADLO			
NĚM. DEM. REPUBLIKA (DO R. 1990)				STÁTNÍ VĚDECKÁ KNIHOVNA (ZKR) TU MÁŠ			ČÁST ČTVERYLKY NÁZEV HLÁSKY K					INFARKT (ZKR.) ZKR. SLEZSKÉ DIVADLO		
FILIPÍN. OSTROV					TOPIVO					DOKTOR SOCIÁLNĚ POLITIC- KÝCH VĚD				
HAVAJSKÝ MYS					TRNOVNÍK					PŘED- LOŽKA S 2. PÁDEM				POMŮCKA: ILIN, ETÉ, JOSÁ, TUA, ORB, KAEA, KAKI

Výherci z minulého čísla časopisu Pochutnej si se STOBem se stávají: Jana Vokatá z Bedřichova, Milan Šafránek z Prahy a Eva Doležalová ze Světlé nad Sázavou.

Křížovku z č. 51 si vytiskněte, vylustěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Nezapomeňte připojit i záložní adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 52. Do té doby můžete tajenku zasílat.

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

