




*Vladimír Klescht*

# **PROJEZTE SE KE ŠTÍHLOSTI!**

*Jak z jídla netloustnout*

*Zdravé recepty*

*pro celý den na **31** dní*

 **C PRESS**

# Projezte se ke štíhlosti

## Vladimír Klescht

### Poděkování

Děkuji své drahé manželce Sylvě, milovanému synovi Mirkovi a své princezně Michaelce, bez jejichž nekonečné trpělivosti, vstřícnosti, obětavosti a pracovitosti by tato kniha neměla šanci vzniknout. Děkuji rovněž své vzácné dlouholeté přítelkyni Jelce, která mě zásobovala odbornou literaturou. Poděkování si zaslouží i babička Květa, která mne nejen morálně podporovala, ale i užitečnou „babskou radu“ tu i tam přidala. Všem jmenovaným tuto knihu věnuji.

#### Motto:

*„Zhubnout je ta nejjednodušší věc na světě. Sám jsem to udělal už nejméně stokrát.“*

*(parafráze na výrok Marka Twaina o kouření)*

Kniha, kterou držíte v ruce je o hubnutí, ale nic vám nalhávat nebude. Naopak, velmi střízlivě a realisticky vám odhalí principy zpracování potravy naším tělem, principy příjmu a výdeje energie a podstatu zásobování organismu všemi nezbytnými živinami. Z uvedeného sami poznáte, že sebevzácnější dieta nic neřeší natrvalo. Pochopíte, že chcete-li zhubnout a dosaženou štíhlou postavu si udržet, je nutné zásadně změnit životní styl. Kniha obsahuje i rady a doporučení, jak to udělat, aby to co nejméně „bolelo“ a aby vám to naopak přineslo báječný pocit zdraví a vnitřního uspokojení.

Autor



Na přelomu osmdesátých a devadesátých let minulého století začal naše životy ovlivňovat kult štíhlosti. Ideálem ženské krásy pomalu ale jistě přestávaly být ženy typu Marilyn Monroe či Ursula Anders a na obálkách prestižních módních časopisů se počaly objevovat dívky připomínající spíš ramínka na šaty než opravdové ženy. První dvě jmenované dámy a hollywoodské hvězdy vedle nich působily jako matrony. Tento trend se stal díky globalizaci celosvětovým fenoménem, Českou republiku

nevyjímaje. Dívky a ženy od patnácti do ...sáti začaly na sebe do zrcadel koukat přes tuto deformovanou optiku a kriticky pohlížely na sebeminiaturnější faldíky, často dokonce imaginární. Jak tyto tendence sílily, vydatně živené nejrůznějšími life-stylovými časopisy, narůstal hrozivě počet dívek trpících mentální anorexií.

Uvedený trend přetrvává dodnes a mnohým nakladatelstvím a reklamním agenturám přináší pohádkové zisky. To je bohužel jediné jeho pozitivum. Pod vlivem zmíněných subjektů nabývá normální běžný občan (či hlavně občanka) dojmu, že má-li 2-3 kg navíc oproti zveřejňovaným tabulkám, ocitá se mezi lidmi 2. kategorie. Zmíněné life-stylové časopisy nám vymývají mozky a přesvědčují nás, že plnohodnotný a šťastný život nám zaručí pouze tělo mající ideální míry, do bronzová opálená pokožka a prorýsované svalové partie. Zhusta to dokládají barevnými (a převážně digitálně upravenými) fotografiemi usměvavých modelek spočívajících v náručí

metrosexuálních sportovců, převážně fotbalistů či hokejistů. Mladí lidé bez zkušeností a vlastního názoru těmto bludům velmi lehce podléhají. Tím nechci v žádném případě říct, že není správné být štíhlý, ale nic se nesmí přehánět.

Faktem, a to velmi alarmujícím, zůstává, že navzdory zmíněné „masáži“ a „vymývání mozků“ problém **nadváhy a zejména obezity** narostl do takových rozměrů, že jej WHO (Světová zdravotnická organizace) charakterizovala jako **epidemii** a obezitu prohlásila za nemoc. Je snad zbytečné rozebírat, že uvedený problém se týká hlavně obyvatelstva vyspělých zemí, kde život diktuje především konzum. V mnoha zemích Afriky a Asie tento problém nemají, spíš řeší opačný.

Obezitou se v současnosti zabývá spousta odborníků i laiků, jsou nám předkládány přehršle nápadů, jak se s ní vypořádat. Skutečně fundovaných je však mizivé procento. Příčinu spatřují v tom, že převážná část těch, kteří se rozhodnou se svými přebytečnými



kilogramy něco udělat, to chápe pouze jako jednorázovou akci a vzhlíží k nesmyslným dietám, jež servírují nejrůznější barevné magazíny (čest velmi řídkým výjimkám). Současně však nemají nejzákladnější znalosti o tom, co se vlastně v našem těle v procesu příjmu potravy a dál v procesu jejího zpracování děje. Jsem si jist, že právě v tom tkví kořeny mnoha neúspěchu v boji s přebytečnými kilogramy a důvody, proč až pohříchu často naše nejlepší předsevzetí končí totálním fiaskem.

Jako bych slyšel mnohého z vás, jak v tuto chvíli klade na moji adresu otázku: „A co tedy s tím, ty chytráku?“ Někteří z nás pamatují pionýrské doby raného

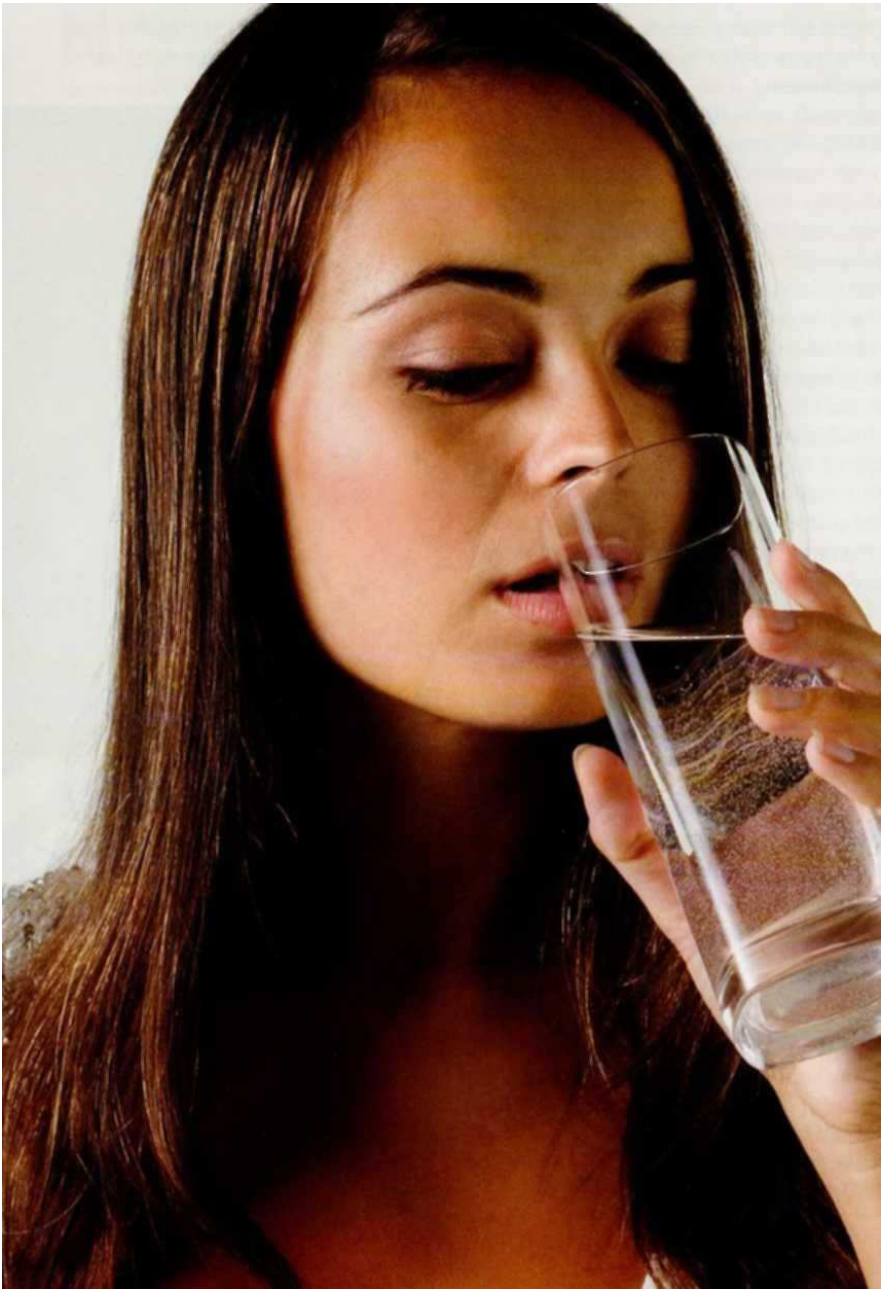
postrevolučního kapitalismu, kdy různí podnikavci inzerovali, že za nevelký poplatek (obvykle 50-100 Kč) zašlou zaručeně fungující návod na zhubnutí. Bylo nemálo těch, kteří sedli na lep, obnos zaslali a dostalo se jim jednoduché rady napsané na lístečku (pokud se vůbec někdo obtěžoval lísteček zaslat), a ta rada zněla: „NEZER.“

Mnozí ze zmíněných podnikavců, kteří slušně vydělali na lidské naivitě a hlouposti, svoje podnikání sofistikovali a založili firmy na distribuci nejrůznějších „udělátek“ způsobujících zázračně zhubnutí, aniž byste se museli hýbat nebo omezovat v jídle. Nestydí se ohlupovat dokonce ani prostřednictvím reklam a TV shopů.

Tím, že jste si tuto knihu pořídili, patříte zřejmě k lidem, kteří se s problémem nadváhy či obezity potýkají, a proto se k vám chci postavit maximálně seriózně a podat vám snad vyčerpávající odpověď na otázku: „Co s tím?“

Rozhodně vám nebudu říkat „nežer“ či jiné nesmysly. Takovou „radu“ obdržíte v každé hospodě nebo často i od kolegů. Je to špatná rada. Špatná proto, že (jak uvidíte dále) **hladový člověk nemůže zhubnout**. Ač to zní jakkoliv paradoxně, zhubnout může pouze a jen člověk nasycený. O tom je knížka, kterou jste právě otevřeli. Nebudu se v ní příliš zabývat teorií, jelikož té jsem věnoval dostatek prostoru ve svých předchozích knihách, ale na následujících stránkách vám chci popsat přístupnou formou samotnou podstatu fungování procesu zpracování potravy, abyste si závěry mohli udělat sami. Abych vám start do realizace vašeho rozhodnutí shodit nějaký ten přebytečný kilogram usnadnil, nabízím i **několik ověřených rad k získání a zejména udržení štíhlé postavy**.

Bylo by to ode mne krajně neseriózní vykládat vám, že to bude rychlé, lehké a jednoduché. Nebude to ani jedno ani druhé ani třetí. Nejde to ze dne na den, není to záležitost na týden či dva a nejdíc budete bojovat sami se sebou, se svými zlovyky a často i pohodlností. S oblibou říkám, že hubnout se musí začít od hlavy. Zaručuji však, že to funguje, a ti, kteří zvítězí sami nad sebou (což je vítězství z nejcennějších) a vytrvají, ke stanovenému cíli dojdou.



**HUBNUTÍ-PRAVDA A MÝTY**



## Příliš mnoho obezity

Kdyby někdo zpracoval statistiku (dost možná, že taková i existuje), o kterých tématech se dnes nejvíce mluví a píše, nadváha, obezita a hubnutí by nepochybně figurovaly v“top ten“. A řekněme si otevřeně, že právem, které je opodstatněno alarmujícími čísly mluvícími o tom, že **61 % populace vyspělých zemí trpí nadváhou** (z toho zhruba **20 % přímo obezitou**).

Ženy se na této statistice podílejí 54%, muži 66% ,a co je nanejvýš znepokojivé, je **58% dětí do 15 let**, které mají nadváhu.

Chceme-li s něčím bojovat, chceme-li cokoliv zlepšit, měli bychom znát podstatu a základní příčinu daného jevu. Jenom tak



může být náš boj účinný a může přinést efektivní a dlouhotrvající výsledek. A tak než se pustíme do samotného boje s nadváhou a obezitou, zkusme si odhalit její příčiny.

## Příčiny nadváhy a obezity

V odborně se tvářící literatuře, v nejrůznějších life-stylových časopisech, ale i v seriózní odborné literatuře můžeme najít přehršle příčin nadváhy a obezity. Pravda je však taková, že ani renomovaní odborníci nejsou zcela zajedno, jelikož výzkum pořád probíhá a neustále vychází najevo nové skutečnosti. Nicméně z toho, co je doposud známo a ověřeno, vychází, že příčiny nadváhy a obezity můžeme seskupit do tří kategorií.

## 1. Primární příčiny

Je nezpochybnitelně prokázáno, že v této kategorii hraje“první housle“

### **nesprávná výživa**

Neznamená to však pouze to, že se prostě přejídáme. Přijímáme nadměrné množství potravy, která je navíc energeticky velmi bohatá, avšak současně nutričně velmi chudá. Typickým příkladem jsou jídla z rychlého občerstvení – takový hamburger či pizza jsou energetickými bombami, ale ty správné a tělu potřebné živiny aby v nich jeden hledal lupou. Dále si ukážeme, že u jídla bychom měli hledět nejenom na jeho **energetickou hodnotu** (tj. množství kilojoulů), ale i na jeho **nutriční složení** (množství živin) a také na jeho **glykemický index**. Je nám málo platné, když sníme jídlo s malým množstvím kilojoulů, pokud je v něm zároveň málo biologicky hodnotných živin. Takové jídlo tělo špatně zpracuje a nestrávené zbytky jdou „do zásob“ – samozřejmě tukových, což při dlouhodobém opakování vede k nadváze a obezitě. Avšak i v případě, že budeme jíst jídla nutričně bohatá s nízkou energetickou hodnotou a budeme tak činit nepravidelně či v nesprávnou denní





dobu, můžeme se k nadváze hravě dopracovat. K primárním příčinám se dále řadí

### **nedostatek pohybu**

a též skutečnost, že jíme málo surové stravy a nadměru potravin průmyslově zpracovaných, které obsahují čím dál tím větší množství přídavných látek (tzv. éček).

## **2. Sekundární příčiny**

Příčin, které je možné zahrnout do této kategorie, je několik a jsou způsobeny různými, převážně fyziologickými, ale též psychickými anomáliemi a poruchami. Vesměš jsou to

### **poruchy činnosti některých orgánů nebo centrální nervové soustavy (CNS)**

Tyto mohou být přechodného charakteru, ale i trvalé, v případě, že došlo k nezvratnému poškození orgánu podílejícího se na metabolismu, tj. procesu zpracování potravy a výroby energie z ní.

Poměrně rozšířenou fyziologickou poruchou je porucha funkce hypotalamu. **Hypotalamus** je část mozku, resp. mozkové centrum regulující mimo jiné i chuť k jídlu. Skládá se ze dvou částí. Jedna část řídí pocit hladu, druhá pocit sytosti. Při poruše části řídící pocit hladu dochází k nechutenství (absence pocitu hladu), což je základ vzniku **anorexie**. Při poruše centra sytosti dochází naopak k absenci pocitu sytosti, což má za následek chorobnou žravost neboli **bulimii**. Která porucha má za následek obezitu, je nad slunko jasnější. Neplette si to prosím s (dnes tak populární) mentální anorexií a mentální bulimii. Ten princip je velmi podobný, avšak slovo mentální hovoří o tom, že se jedná primárně o psychickou záležitost, kdežto já mluvím o fyziologické poruše.

Pro lepší představivost uvedu, že

### **pocit hladu není ani tak o potřebě jídla jako takového,**

nýbrž o signálu vydaném správně fungujícím hypotalamem, který hlásí, že se tělu nedostává některých živin. Mám na mysli živiny základní neboli makroživiny. Které to jsou,



k tomu se dostaneme dále. O plném talíři bramborového salátu a řízku velikosti víka od popelnice nesní náš žaludek, ale náš mozek. Tělu je naprosto jedno, v jaké formě svoje živiny dostane. Tím nechci v žádném případě podceňovat či snižovat význam hezky prostřeného stolu a lákavě naaranžovaných jídel (pochopitelně i chutných). To jsou ale aspekty mající

spíš společensko-psychologický charakter a význam než fyziologický vliv. Miliónum lidí v zaostalých zemích je celkem jedno, jestli je jídlo hezky prostřeno. Hlavní pro ně je, aby vůbec nějaké jídlo bylo. Naše "gastromyšlení" je dítkem rozvinuté konzumní společnosti. Neříkám, že je to špatné, ani jej nevyzdvihuji, prostě konstatuji. Při poruše funkce způsobující obezitu hypotalamu dochází s největší pravděpodobností k tomu, že centrum sytosti vydá signál opožděně a tím dochází k přejídání. Pozor – u bulimie ten signál chybí zcela. V zájmu objektivity si ale řekněme, že tato teorie není zatím stoprocentně potvrzená a výzkum probíhá i nadále.

Dalším orgánem, jehož porucha může mít za následek obezitu, je **slinivka břišní (pankreas)**, která produkuje mimo jiné inzulín – hormon zabezpečující vstup molekul glukózy z krve do buněk a tím udržující její hladinu. Pokud slinivka břišní produkuje více inzulínu, než je třeba, dochází k tomu, že strmě klesá hladina glukózy v krvi, což pocítujeme jako „vlčí hlad“, který musíme zahnat (jak jinak)

dalším jídlem, které ale ve skutečnosti nepotřebujeme, takže energii z něj vyrobenou tělo uloží ve formě podkožního tuku. Více si o inzulínu a hladině glukózy v krvi řekneme, až budeme mluvit o glykemickém indexu.

Obezitu může způsobit i porucha další žlázy s vnitřní sekrecí, a to **žlázy štítné**. V současnosti bohužel i mnoho lékařů podporuje rozšířený názor, že v případě, že štítná žláza pracuje málo aktivně (tzv. hypoaktivní), odbourává málo tuku, což vede k obezitě.

Zajímavou (ač rovněž ne plně prokázanou) teorií je **teorie o tukových buňkách**. Tato teorie hovoří o tom, že pro vývoj tukových buněk jsou rozhodující 4 období v životě člověka. Prvním je 2.-3. měsíc vývoje plodu, následuje 6. měsíc. V těchto obdobích je důležitá výživa matky. Dalšími obdobími rozhodujícími pro tvorbu tukových buněk jsou 1. rok života a pak období mezi 9.-12. rokem. V těchto obdobích se vytvoří určitý počet tukových buněk, který pak zůstává po zbytek života konstantní. Tyto buňky se v závislosti na způsobu životosprávy



(zejména výživa a pohyb) buď zmenšují, nebo zvětšují. Podle této teorie mají lidé se sklonem k obezitě až čtyřikrát víc tukových buněk než lidé tento sklon nemající.

Když hovoříme o fyziologických faktorech, nesmíme opomenout, že v průběhu života dochází k různým změnám v našem metabolickém systému. Některé z nich jsou dány procesem stárnutí a zastavit je jednoduše nejde. Lze je ale správnou životosprávou oddálit.

### **Věkem se například snižuje rychlost bazálního, tj. klidového metabolismu**

(budeme si o něm povídat dále), což je mimo jiné způsobeno i sníženou produkcí látky zvané carnitin. Ano, je to ta látka, kterou vám nabídnou v každém fitness centru jako spalovač tuků. Jsou zde samozřejmě i jiné vlivy, jejich rozbor ale jde za rámec této knihy. Sami rychlost bazálního metabolismu ovlivňujeme periodickými obdobími hladovění (různé nesmyslné diety) – tím jej zpomalujeme, nebo naopak přejídáním se – tím jej zrychlujeme. Můžeme jej změnit i pohybem.

### **Bazální metabolismus zrychlíme dostatkem pohybu.**

## **3. Dědičné faktory**

Nakolik se dědičné faktory podílejí na vzniku obezity, je předmětem neustálého zkoumání a doposud není zcela jasno, kolik lidí může svoji obezitu odkázat právě na ně. V dostupné literatuře jsem se zatím nejčastěji setkal s číslem 5 %, což znamená, že 95 % tlouštíčků a boubelek musí hledat příčinu své nadměrné hmotnosti v 1. a ve 2. kategorii.

Při posuzování dědičných faktorů se berou v úvahu pouze skutečné genetické predispozice a nikoliv zděděné návyky. Často slycháváme zejména od žen větu, že její maminka byla obézní, babička taky, takže to mají „v rodině“. V rodině to samozřejmě tím pádem nepochybně mají, avšak nemusí to být genetická záležitost. Prostě babička měla nějaký životní styl a styl vaření, od ní se to naučila její dcera a následně i vnučka. V tomto případě opravdu nelze

mluvit o dědičných faktorech. Řadu z vás, milé čtenářky, jsem tímto nejspíš moc nepotěšil, avšak doufám, že vaše sympatie jsem zcela neztratil a ve čtení knihy setrváte stejně jako při mém rozhodnutí zhubnout a již nepřibrat. Existují i příčiny, které je těžko někam zařadit. Takovými jsou dlouhodobá konzumace některých léků, jako například inzulín, antidepresiva, některá antiepileptika, betablokátory, estrogény, kortikoidy a též některé druhy hormonální antikoncepce.

### ► **Ve stručnosti**

*Příčin nadváhy a obezity je několik, avšak nejčastější je špatná životospráva a zejména nevhodný stravovací režim a nedostatek pohybu.*

## **Důsledky nadváhy a obezity**

Na první pohled by se zdálo, že mluvit o důsledcích obezity je nošením dříví do lesa, že to ví snad každý školák na 1. stupni základní školy. Bylo-li by tomu skutečně tak, nebylo by nejspíš s obezitou žádných problémů.





Nechce se tomu věřit, ale poměrně hodně lidí, i když znají zdravotní důsledky své obezity, zůstává obézních a

lehkomyšlně hazarduje se svým zdravím. Budu raději předpokládat, že většina z vás celkem správně tuší, že nadváha a obezita má svoje neblahé důsledky, avšak nikdy se nezabývala jejich pojmenováním, rozbohem a kategorizací. Mnozí z vás důsledky možná již pociťujete na vlastní kůži, ale možná o tom nevíte, nebo se bojíte podívat pravdě do očí. V tomto případě bychom se však neměli před pravdou schovávat, nebo ji dokonce ignorovat.

Důsledky nadváhy a obezity se dají pojmenovat a rozdělit do dvou základních kategorií takto:

## 1. Zdravotní důsledky

Pořadí těchto důsledků, jak jsou dále uvedeny, rozhodně neurčuje jejich závažnost. Ta se totiž spolehlivě měřit nedá. Nadváha a obezita velmi negativně ovlivňují zejména tyto systémy našeho těla:

- **Kardiovaskulární (oběhový) systém** – v něm způsobuje zvýšení krevního tlaku, aterosklerózu, zvýšené a předčasné stárnutí (opotřebení) srdečního svalu, ischemickou chorobu srdeční, infarkt myokardu, mozkovou mrtvici a také křečové žíly.

- **Pohybové ústrojí** – zde dochází k nadměrnému opotřebování kloubů, poškození jejich chrupavky, vzniku artrózy, artritidy a nezhledně i k deformaci páteře.

- **Zaživací ústrojí** – v této oblasti umí nadváha a zvláště obezita nadělat pořádnou paseku. Obézní lidé jsou několikanásobně náchylnější na cukrovku (diabetes mellitus II. typu), vznik dny, zánět žlučníku, nejrůznější žaludeční anomálie. Obezita úspěšně napomáhá tvorbě žlučových kamenů a při velké obezitě může dojít i ke kolapsu



ledvin. Poruchy činnosti zažívacího traktu se často projevují i ve formě nejrůznějších kožních problémů. Ne nadarmo se často říká, že

***zdraví jsme tak, jak zdravá máme střeva.***

■ Dýchací ústrojí – všimli jste si už určitě, že převážná většina obézních lidí trpí“dýchavičností“. Jejich dýchání je velmi mělké, nejsou schopni se pořádně nadechnout, tím je proces okysličování krve povrchní a zásobování dalších orgánů kyslíkem je velmi špatné. Může to vést až k poruchám činnosti mozku, který je na přítomnost okysličené krve obzvlášť citlivý.

Ke zdravotním důsledkům lze přiřadit i to, že obézní lidé mají obecně nechuť hýbat se (což se svým způsobem dá i pochopit), čímž dochází řetězově k dalším zdravotním potížím, jako je úbytek svalové síly, pokles elasticity svalů, snížení hybnosti kloubů, poruchy trávení atd. Nakonec každý, kdo s sebou neustále tahá mnohakilogramovou (a zbytečnou) zátěž, to velmi dobře ví a zná.

Není spolehlivě prokázáno, že by obezita zkracovala život. Nejspíš se takové statistiky ani nevedou. Alespoň jsem žádnou takovou neobjevil. Rozhodně je však zcela jisté, že

***obezita významně snižuje kvalitu života.***

I když bychom pominuli všechno ostatní, tato skutečnost by měla být obrovskou motivací, proč nebýt obézní.

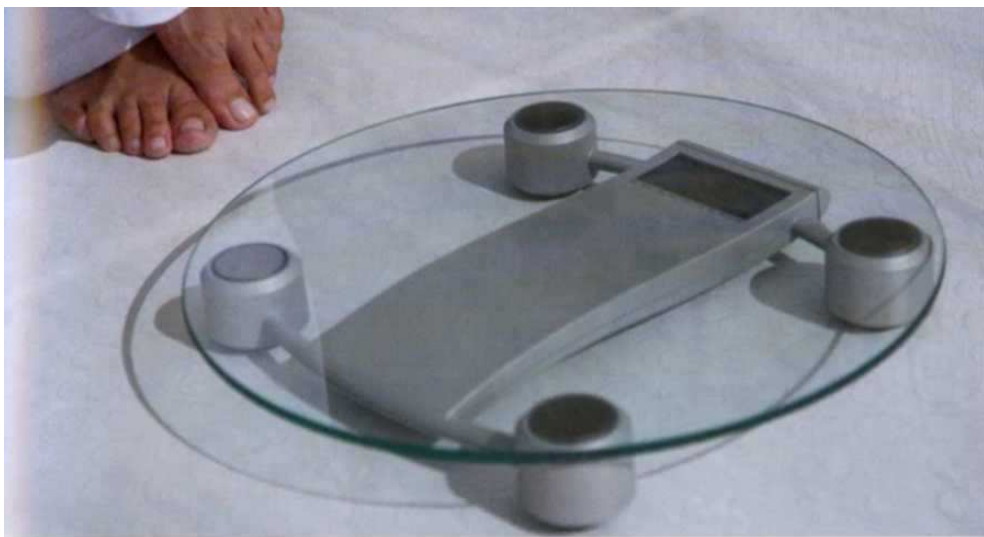


## 2. Sociální důsledky

Tyto důsledky zůstávají poměrně často skryté, jelikož se o nich příliš hlasitě nehovoří, ale o to jsou záladnější. Není snadné je seřadit do odrážek, stejně jako jsme to udělali u důsledků zdravotních. Obezita není normální jev, takže často se stává, že obézní lidé jsou svým způsobem postaveni na okraj společnosti a (nebojím se říct) funguje zde jistá forma diskriminace. Začíná to už v raném dětství, kdy jsou cvalíci již v

předškolních zařízeních terčem posměšků a ústrků. Pokračujícím věkem se to zhoršuje.

V pozdějším věku sice ubývá zjevné šikany a ústrků ze strany okolí, nicméně diskriminace zůstává. To se projevuje mimo jiné i tím, že tlouštíci a boubelky těžko navazují partnerské vztahy, a když, tak často také jen s protějškem majícím několik kilogramů navíc. V činnostech, které vyžadují hbitost a pohyblivost, jsou obézní jedinci jaksi automaticky předurčení do role diváků a (koneckonců, proč si to otevřeně nepřiznat)



v případě ucházení se o lukrativní práci, kde je dán důraz na reprezentaci firmy, nemá obézní člověk téměř šanci. Nikdo to sice otevřeně neřekne, ale pravda je taková a všichni to víme.

Zmíněné ústrky, ponižování a diskriminace od útlého dětství se nepochybně projeví na psychice jedince, takže zcela jistě to nepřispívá k psychické vyrovnanosti těchto lidí.

Ve skrytu duše věřím , že nedojde v budoucnu k tomu, že na pomyslný okraj společnosti budou vyloučeni lidé štíhlí jako jakási nestandardní menšina a normou se stanou lidé baculatí. Vývoj epidemie zvané obezita tomu bohužel docela nahrává, takže nezbyvá než doufat, že zvítězí zdravý rozum a hlavně touha lidí po zdravém, kvalitním a dlouhém životě.

### ► Ve stručnosti

*Nadváha a obezita nemají ani jeden pozitivní důsledek. Obzvlášť negativní jsou důsledky zdravotní, neboť snižují kvalitu našeho života.*

# Motivace k redukci nadváhy a obezity

Nejsilnější motivací by mohlo být už to, že nadváha a obezita mají negativní důsledky. Pokud byste rádi shodili, ale chybí vám pevná vůle, možná také proto, že máte malou motivaci, která by vás poháněla k cíli, nabízím vám vodítko k jejímu hledání.

## 1. Zdravotní motivace

Může snad být vyšší priorita, než je vlastní zdraví? Podle nejrůznějších dotazníků, kde naprostá většina lidí na prvním místě žebříčku hodnot uvádí zdraví, určitě ne. Problém je v tom, že zdraví (dokud nám slouží) bereme jako samozřejmost a svůj zájem o něj začneme projevovat zpravidla ve chvíli, kdy se v nás něco „porouchá“. Chyba, velká chyba. Na lavici obžalovaných by měl usednout celý zdravotní systém a měl by být souzen za to, že hrubým způsobem zanedbává prevenci a osvětu k ní vedoucí. Čili když mluvíme o zdravotní motivaci, nemám na mysli odstranění nemocí a navrácení zdraví – rozhodně to není na prvním místě. První místo zabírá **prevence**. Vaší zdravotní motivací by měla být snaha zdraví si udržet, upevnit, zabránit vzniku nemocí a zdravotních problémů,



jejichž příčinou je nadváha. Nemoci s nadváhou spojené jsou ty, které známe jako nemoci civilizační.

Nezapomeňte však na své zdraví duševní! Když totiž hovoříme o zdraví, automaticky máme na mysli zdraví fyzické. Člověk, který vede správný a zdravý životní styl s vyváženou stravou a dostatkem pohybu je obvykle psychicky vyrovnanější, sebevědomější. Zejména pohyb má velmi blahodárný vliv. Pohybem „odbouráme stres“, vyrobíme si vlastní „drogu“, kterou je endorfin, takže jsme celkově mnohem vyrovnanější a spokojenější. („Odbourat stres“ dávám do uvozovek proto, že je to vyjádřeno velmi zjednodušeně. Celá problematika kolem stresu je mnohem složitější a popsal jsem ji ve své knize *Pět pilířů zdravého života*).

Pohybem (pokud možno pravidelným) je udržována i vysoká hladina testosteronu u mužů a estrogeneru u žen, což rovněž příznivě ovlivňuje zdravotní stav.

## 2. Společenská motivace

Všimli jste si, že na fotkách, které zobrazují úspěšné lidi (manažery, herce, herečky, sportovce apod.), jsou téměř výlučně lidé štíhlí? V tomto případě nejde o klamavou reklamu, taková je skutečnost. Chcete-li stoupat po žebříčku kariéry, hlídejte si i svoji postavu (jak ženy, tak i muži). Jistě, prioritní jsou vaše schopnosti, ale při stejných schopnostech nepochybně vyhraje ten štíhlý (ta štíhlá). Taková je prostě realita.

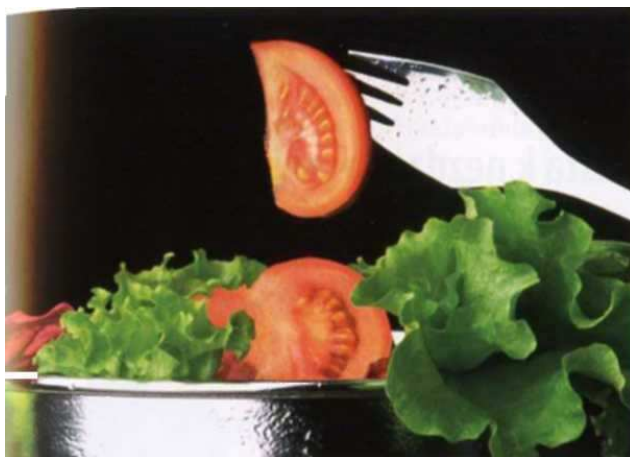
Nechcete být v kolektivu terčem rádoby vtipných průpovědek? Hlídejte si štíhlou linii – samozřejmě nejedná-li se o kolektiv složený ze samých cvalíků a boubelek. V mladších kolektivech se i sportuje, a máte-li pár kilo navíc, buď stojíte bokem a přihlížíte, nebo (v nejhorsích případech) jste pro svoji neohrabanost vítaným terčem zábavy.

Chcete-li tedy vést plnohodnotný společenský život a snáze dosáhnout svých kariérních cílů, máte **výraznou společenskou motivaci k redukci obezity**.

### 3. Osobní motivace

Tato motivace může mít nesčetně podob, které se odvíjejí od náhledu na život každého z nás. Mají ovšem jednu společnou rovinu, a to jsou vztahy mezi muži a ženami. Od nepaměti se jedni chtějí líbit druhým, přičemž více ženy mužům. Studie australských vědců z roku 2007 hovoří o tom, že o neznámém člověku si z 55 % děláme první úsudek podle toho, jak vypadá (do tohoto komplexu samozřejmě patří i postava). Ženy hodnotí muže z 52 % podle obličeje a z 24 % podle postavy, muži dávají postavě větší váhu – 32 % (obličej 47 %). Každopádně lidé štíhlí to mají při navazování vztahů jednodušší. Samozřejmě někomu se líbí boubelky, a jsou i ženy, které preferují, když má muž „bříško“. (Asi to evokuje dojem, že z něj bude dobrácký taťka). Proti gustu žádný dišputát, jak se říká, ale je pravda, že člověk (je jedno jestli muž nebo žena), který dobře vypadá, má mnohem víc sebevědomí a mnohem snáze navazuje vztahy. Pod pojmem „dobře vypadat“ se samozřejmě skrývá řada aspektů, které nebudu rozebírat, ale tvar postavy mezi nimi hraje nezanedbatelnou roli.

Hnacím motorem žen při jejich snaze shodit přebytečná kila obvykle bývají „úžasné kousky“ oblečení ve skříni, do kterých se nevejdou, či skvělý model v obchodě, ale o číslo menší, ale často také ochladnutí manželova zájmu. U mužů se nezřídká motivace ztrácí v momentě, kdy nabudou pocitu: „Mám svoje doma.“





## 4. Ekonomická motivace

Zatímco první tři motivace jsou celkem lehce odhalitelné, pochopitelné a byly již mnohokrát popsány, u ekonomické motivace si nejsem jist, jestli ji nepopisují jako první. Není zatím na pořadu dne, proto není aktuální. Jsem ale bytostně přesvědčen, že je otázkou blízké budoucnosti a zařadí se mezi ostatní motivace zcela rovnocenně. O co jde? Ve vyspělých zemích, kde je obezita velkým problémem, se poměrně hlasitě už mluví o tom, že lidé s velkou nadváhou a lidé obézní budou pravděpodobně platit vyšší odvody do zdravotního pojištění, protože jsou více rizikovou skupinou z hlediska potenciálních nemocí. V tržním hospodářství to svoji logiku má, a asi je jen otázkou času, kdy tato opatření budou uvedena do života. I v našem tisku jsem už články na toto téma zaregistroval. A nejen to. V USA údajně některé letecké společnosti uvažují o tom, že obézní cestující si budou za letenky připláacet. Z dnešního pohledu je to úsměvné a může se to jevit jako extrém, ale i jiných úsměvných extrémů v minulosti bylo dost a dnes se nad jejich existencí nikdo nepozastaví.

### ► Ve stručnosti

*Než přistoupíte ke snižování tělesné hmotnosti, je třeba začít u hlavy. Nalezněte si cíl, který bude současně i vaší motivací, a vyberte zejména takový, který má trvalý charakter. To však nevylučuje jeho dosahování metodou postupného plnění cílů dílčích.*

## Diety – zaručená cesta k nezdaru a jo-jo efektu

Tímto nadpisem zcela jistě dost lidí naštvu. A to nepochybně i odborníků. Ale nemůžu si pomoci, když slyším v souvislosti s redukcí nadváhy slovo dieta, otevírá se mi nůž v kapse... Pokusím se vám proto racionálně vysvětlit, proč mě tento pojem vyvádí z míry.

**Dieta** (správně léčebná dieta nebo léčebná výživa) je speciální stravovací režim nezbytný při některých onemocněních (diabetes mellitus, ateroskleróza, poruchy činnosti jater, žlučníku, ledvin, žaludku či různá metabolická onemocnění). Užívá se i v době

rekonvalescence po těžkých chorobách. Při dodržování jakékoliv léčebné diety je nezbytný dozor lékaře specialisty (dietologa) nebo alespoň nutriční terapeutky. Obezita je sice rovněž nemoc, ale zde má dieta opodstatnění jen částečné. Redukční dieta sice může zpočátku zabrat a pomoci – např. pokud někdo obézní potřebuje akutně zhubnout několik kilogramů kvůli chirurgickému zákroku, ale z hlediska dlouhodobého nemá opodstatnění.

**My však chceme zhubnout zdravě a pak štíhlými zůstat.** To žádá dieta neumí, ať si life-stylové časopisy píší, co chtějí. Pod pojmem léčebná (patří tam i redukční) dieta rozumíme stravování, ve kterém je cíleně buď významně snížen, nebo zcela vyloučen podíl některé z živin. Zatímco u diet vyvolaných zmíněnými nemocemi je to nutné a hlavně dlouhodobé, u redukční diety je snížen zejména podíl tuků a sacharidů (protože jsou příliš energetické), což v momentě snížení hmotnosti na cílovou hranici přestane být nutností. A co potom? Co dál? U většiny „záračných“ redukčních diet trpí lidé hladem. Je pak jen logické, že až jim období trýznění hladu pomine a vysněná hmotnost se dostaví, tak se vrátí ke svému původnímu jídelníčku. Za nějakou však dobu zjistí, že těžce shozená kila jsou lehce a nepozorovaně zpět. Někdy jich je dokonce o něco víc. A tak znovu hledáme ještě záračnější dietu a proces se opakuje. Zažilo se pro něj výstižné označení jo-jo efekt. Co je však u tohoto procesu téměř zákonité, je, že při snížení hmotnosti pomocí některé z mnoha „záračných diet“ nám ubude nejen podkožního tuku, ale i svalové hmoty a **zpět nám přibude vždy pouze tuk.**

### ► **Ve stručnosti**

*Léčebné diety mají svoje místo ve stravovacím režimu lidí trpících některými chronickými nemocemi zažívacího ústrojí nebo žláz s vnitřní sekrecí. K redukci nadváhy můžou v konkrétních případech sloužit redukční diety doporučené odborníky, avšak k trvale štíhlé postavě cesta přes diety rozhodně nevede.*

## Nevěřte“udělátkům“ a „zázračným“ pilulkám

Na trhu je k máni značné množství nejrůznějších „udělátek“, o kterých reklama v TV shoppingu a v časopisech nižší kategorie hlásá, že zaručují zhubnutí samy od sebe, aniž by člověk takříkajíc hnul prstem. Jsou to nejrůznější pásy, disky, náramky a podobně, které si hned teď (nejlépe do 20 minut) můžete objednat a ještě k tomu dostanete skvělý dárek. Ten vám je stejně k ničemu jako onen propagovaný přístroj. Je těžké uvěřit, že poté, co si nasadíme jakýsi pás či náramek, půjdou kila sama od sebe dolů. Zejména proto, že s tímto“udělátkem“ bychom dle návodu mohli ležet na gauči s mísou chipsů v ruce a koukat na mexickou telenovelu. Tak jak na základě přírodních zákonů nepoteče voda sama od sebe do kopce, tak není možné ani výše uvedené, jsou to zcela zbytečně investované peníze. Někteří podnikavci využívají lidské touhy po štíhlé postavě poněkud sofistikovaněji a lákají svoje oběti na zeštíhlovačí kúry do svých studií vybavených různými, velmi věrohodně vyhlížejícími přístroji.

Tyto přístroje jsou poměrně nákladné, takže je doporučováno samozřejmě několik sezení – každé za nemalý peníz. Kdo tomu věří, ať tam klidně běží a přesvědčí se sám, že tudy cesta ke štíhlé postavě a (to zdůrazňuji) jejímu udržení, rovněž nevede. Podotýkám, že není řeč o lékařských zákrocích plastických chirurgů, jako je liposukce a podobně, nicméně ani tyto zákroky nejsou cestou k trvalé štíhlosti...

Samostatnou kategorií jsou „zázračné pilulky“. Ano, existují léky, které zajistí odvodnění a tím pokles tělesné hmotnosti, nebo léky snižující chuť k jídlu, ale tyto medikamenty na mysli nemám. Pokud je předepíše lékař, jistě ví, co dělá. Řeč je o potravinových doplňcích, jejichž produkce a prodej strmě stoupají. Potravinové doplňky jsou při dnešním stavu pěstování zemědělských produktů a jejich průmyslovém zpracování téměř nutností, ale s redukcí hmotnosti nemají nic společného. V neustále se rozšiřující nabídce uvedených produktů se stále častěji objevují bohužel i preparáty, které nás (jak jinak) “zaručeně dovedou ke štíhlé postavě“. Jedná se převážně o nejrůznější nutriční koktejly a spalovače tuků. Tyto suplementy zcela neodsuzuji a přiznávám, že mnohé z nich opravdu



mají **podpurný** účinek. Pokud však budete spoléhat pouze na ně a na jejich zázračné účinky, ale neupravíte svoje stravovací návyky a nezvýšíte svoje pohybové aktivity, kupujete si pouze něco, co vám jen „zvedne cenu vaší vlastní moče“.

### ► **Ve stručnosti**

*Žádný přístroj nám nezaručí a nezabepečí snížení a udržení hmotnosti, stejně jako to nezvládne žádná pilulka. Nezabepečí to ani potravinové doplňky, pokud nejsou užívány jako doplněk vyvážené stravy spojené s pohybovou aktivitou.*

## **O zákonitostech hubnutí**

Každý seriózně pojatý proces, který má dovést k nějakému cíli, by měl být systematický, promyšlený a měl by se řídit nějakými zásadami či zákonitostmi. Nejinak je to i s hubnutím. Ani do tohoto procesu se nelze vrhnout bezhlavě, bez přípravy a bez alespoň elementárních znalostí fyziologie, resp. fyziologických procesů probíhajících v našem těle při zpracování potravy a využití energie z ní získané. V následující části se pokusím několik zákonitostí zformulovat, aniž bych jejich počet vydával za konečný. S jistotou vás však můžu ubezpečit, že fungují.

## 1. Začněte u hlavy

Tato zákonitost stojí opravdu na prvním místě, a ač vyjádřená jednoduše, zahrnuje poměrně dost různých aspektů. Koneckonců hlava (mozek – centrální nervová soustava) řídí všechny důležité procesy v našem těle. Co tedy zahrnuje tato zákonitost?

**V první řadě musíte dospět k pevnému a neměnnému rozhodnutí,** že chcete zhubnout a zejména si pak dosaženou hmotnost udržet. Více než často bývá rozhodnutí zhubnout pouze náhlým impulsem, vzniklým na základě náhlých a převážně dočasných okolností. K rozhodnutí zhubnout je vhodné se dopracovat pomocí nějaké silné motivace. Pokud k němu dospějete, je současně velmi užitečné zvážit, jestli máte k tomu dostatečně pevnou vůli. Je to proto, že redukce hmotnosti není ani rychlá ani jednoduchá a taky docela „bolí“. **Je to náročná zkouška pro naši vůli. Bez pevné vůle to prostě nejde.**

Pakliže jste se dopracovali až sem a jste o svém odhodlání pevně přesvědčeni, je nanejvýš vhodné stanovit si reálné cíle. V první řadě doporučuji hluboce zvážit, k čemu se chcete dopracovat, tzn. ohodnoťte svůj tělesný typ, současný BMI (Body Mass Index) a stanovte si cílovou hmotnost a BMI. Tabulky optimálních tělesných hmotností a vysvětlení BMI najdete v příloze. Určité také zhodnoťte svůj zdravotní stav a režim hubnutí mu přizpůsobte, proto tento krok konzultujte buď s lékařem, nebo alespoň s nutričním terapeutem. Naprosto nezbytné je to u osob trpících kardiovaskulárními problémy, problémy zažívacího traktu nebo diabetem. Rovněž **nedoporučuji začínat s redukcí hmotnosti lidem, kteří nejsou (lidově řečeno) v pohodě.** Zejména neodbouraný stres může být velkou překážkou na vaší cestě za vysněnou hmotností. Takže

**je velmi důležité dostat se v první řadě do stavu psychické pohody a vyrovnanosti.**

Já vím (jako bych to slyšel), že obezita sama o sobě psychickou pohodu dokáže rozhodit, ale zkuste ji (tu pohodu) postavit třeba na tom, že jste se skálopevně rozhodli zhubnout a nic vám v tom nezabrání – že jste prostě překonali sami sebe. Tento poměrně vratký základ se významně upevní s prvními ztracenými kilogramy a centimetry.

## 2. Detoxikujte organismus

Kdybych měl popisovat, jak je váš organismus „zaneřádný“ toxickými látkami, které si při současném standardním životním stylu jednak sám produkuje a jednak jej jimi vydatně zásobujeme, vydalo by to na samostatnou a dlouhou kapitolu, takže mi to zkuste prostě věřit. Kdo by se chtěl do této problematiky ponořit hlouběji, toho si dovolím odkázat na svoje předchozí knihy *Přírozené zdraví aneb jak si nevyrábět nemoci* a *Pět pilířů zdravého života*, případně na knihy předního českého odborníka přes detoxikaci MUDr. Jonáše.



Detoxikaci potřebují z času na čas, nejlépe v pravidelných intervalech, všechny důležité, orgány našeho těla. Aniž bych měl v úmyslu některý z nich upřednostňovat či naopak“upozad’ovat“, zmíním lehce pouze ty, které jsou důležité pro metabolismus, tj. střeva, a ty, jež jsou základem filtračního vylučovacího systému, tj. játra a ledviny. Mnoho lidí si pod pojmem detoxikace představuje (díky odborně tvářícím se článkům v barevných magazínech) hladovění a půst. Není tomu tak a není to nutné, stejně jako není nutné nepříjemné mechanické čištění střev – klystýr. Je ale

logické, že v průběhu detoxikace by naše strava měla být velmi lehká a měla by obsahovat složky, které detoxikaci podporují. K detoxikaci ledvin využijeme čisticích účinků čisté, pramenité neperlivé vody, nesla-zených bylinných a ovocných čajů, velmi zředěných ovocných či zeleninových šťáv. Z čajů lze vřele doporučit zelený, mátový, lapacho, heřmánkový, kopřivový či z listů břízy. Z potravin dáme



přednost zelenině, a to zejména chřestu a petrželi. K detoxikaci střev užíváme potraviny obsahující co nejvíce vlákniny (nestravitelné), takže doporučuji ovesné vločky, otruby, cereální pečivo a veškerou zeleninu plus luštěniny. V rámci možností úplně vynecháme cukr i med. Na detoxikaci jater jsou rovněž vhodné čaje, a to zelený, mátový a lapacho. Z potravin je to česnek a artyčoky,

V současné době lze v lékárnách koupit (na internetu rovněž) mnoho detoxikačních prostředků. Neztracuji je, ale dávám přednost přírodním metodám. Pokud někdo chce tyto prostředky užívat, doporučuji předtím konzultaci s odborníkem.

### ► **Ve stručnosti**

*Správně nastartovaná detoxikace, která opravdu čistí, může zpravidla vyvolat v organismu bouřlivou odezvu.*

Ze zkušeností vím, že krátce po zahájení očisty dochází ke zvýšené produkci moče, která může mít i jinou barvu a zápach, objeví se průjem nebo naopak zácpa, může se objevit vyrážka na kůži, únava, bolest hlavy, výtok, zapáchající pot i lehce zvýšená teplota. Až taková může být reakce organismu. Pokud tyto skutečnosti víte a připravíte se na ně, není třeba se znepokojovat. Uvedené příznaky pominou v průběhu jednoho, maximálně dvou dnů. Pouze v případě, že přetrvávají, vyhledejte lékaře, neboť problém bude nejspíš někde jinde. Detoxikace není dílem okamžiku a vyžaduje určitý čas. Ideální je pravidelnost, která čas potřebný k očištění zkracuje. Doporučuje se jeden „odlehčovací den“ v týdnu a důslednější detoxikace v trvání 3-5 dní 1x za 3 měsíce. Ze samotného principu detoxikace vyplývá, že v jejím průběhu zcela

vynecháme uzeniny, červené maso, bílé pečivo, sladkosti, slaná jídla, konzervy, instantní výrobky, alkohol, kávu, černý čaj, kupované džusy a jídla rychlého občerstvení. Tím nechci rozhodně říct, že v době mimo detoxikaci bychom se jimi měli nějak nezřízeně cpát.



Zkuste si to a uvidíte sami. Resp. pocítíte, že to, co jste dříve považovali ve své zdravotní kondici za normu, dozná takových změn, že teprve pochopíte, jaké to je cítit se skvěle a zdravě. To je výsledek správné detoxikace.

### **3. Nehladovte**

**Redukce hmotnosti hladováním je čirý nesmysl.** Hlad, jak už jsme si řekli, je signál těla, že se mu nedostává živin. Navíc při hladovění se nastartují obranné mechanismy těla, které způsobí zpomalení metabolismu a ukládání zásob energie „na horší časy“. Tělo přejde do jakéhosi stavu nouze. Zásoby energie se, jak známo, ukládají v podobě tuků a prioritně se odbourává svalová hmota. Ideálním řešením je proto pravidelná a vyvážená strava rozdělená do 5 až 6 jídel denně. O tom si víc řekneme dále.

### **4. Hubněte zdravě**

Různé reklamní slogany typu:“Zhubla jsem za 9 týdnů 28 kg“ propagující“záračné přípravky“ jsou naprostým blábolem, za který bych autory hnal před soud. 28 kg za 9 týdnů, to je více než 3 kg za týden! To je (pokud je tomu opravdu tak – nevím, nezkoušel jsem a

neznám nikoho, kdo by to zkusil) hazard s vlastním zdravím. Za zdravé hubnutí se považuje snížení hmotnosti max. o 1 kg týdně, tj. 3 – 4 kg za měsíc.

## **5. Hýbejte se**

V kapitole o pohybu si řekneme víc a hlavně si zdůvodníme, proč bychom se měli zejména v procesu redukce nadváhy hýbat. Ukážeme si, že není třeba hned začít běhat několik kilometrů a také že obzvlášť důležitá je pravidelnost.

## **6. Dodržujte pitný režim**

Ten není důležitý jen v procesu detoxikace, ale i v procesu hubnutí a celkově má nezastupitelné místo ve správné životosprávě. Opět je to problematika zasluhující delší rozbor a opět odkážu zájemce na svoje předešlé (již zmíněné) knihy, kde jsem tak podrobně učinil. Ostatním nezbyvá než mi věřit, že 2-3 litry tekutin denně je základ.



## 7. Vyspěte se

Docela rozšířeným mýtem je, že pokud déle bdíme, spálíme více kalorií. Jedná se opravdu o mýtus a je to velký omyl. Je prokázáno, že dostatečný a kvalitní spánek napomáhá snižování hmotnosti. Dostatečným spánkem se rozumí 6-8 hodin denně. Je to dáno tím, že nevyspalý člověk je unavený a unavený člověk má zpravidla větší hlad, ba co víc, má chuť na sladké, je malátný a líný, čímž mnohem snadněji poruší svá předsevzetí.

## 8. Vytrvejte

Ono se to řekne „vytrvejte“. Ale jak dlouho? Mnoho z vás jistě nepotěším, ale je prokázáno, že pokud člověk vydrží v nasazeném způsobu správného stravování v kombinaci s dostatkem pohybu nejméně 18 měsíců, je schopen si dosaženou hmotnost i dlouhodobě udržet. Je to doba, po které se jeho metabolismus „nastaví“ na správné fungování, a v tom fungování pak setrvává. Není to nikterak krátká doba, ale je nutná, a k prvním výsledkům dospějeme již mnohem dříve. Mohou pak být silnou motivací a jakýmsi hnacím motorem. Velmi často se stává, že dojde k úbytku hmotnosti, který se pak zastaví a hmotnost stagnuje. Co ale nestagnuje, jsou míry (pochopitelně v případě, že dodržujete správný režim hubnutí). Projeví se to tak, že váha sice neklesá, ale ubývá centimetrů v pase (převážně u mužů) a v bocích a na stehnech u žen. Je to způsobeno (jednoduše řečeno) tím, že při správném „hubnoucím“ režimu i nadále dochází k redukci tuků, ale upevňuje se a narůstá svalová hmota, která je těžší než tuk, a tím se úbytek tukové hmoty jakoby nuluje při pohledu na váhu. Samozřejmě svalová hmota se nebuduje v pase ani na hýždích či stehnech, ale v závislosti na zvolených pohybových aktivitách na různých částech těla.

## ► Dobré rady pro efektivní hubnutí

1. *Nesnažte se o rychlé zhubnutí použitím rizikových a fyziologicky nepřijatelných metod jako například hladovka, jednorázově enormně zvýšená fyzická zátěž bez doplnění vydané energie, použití amfetaminů apod. Rychlé hubnutí = 100% jo-jo efekt. Čili – čím pomaleji se hubne, tím lépe.*

2. *Nenechejte se ovlivnit radami life-stylových časopisů a nesnažte se dosáhnout „ideálů“ prezentovaných v různých barevných magazínech. Vězte, že většina obrázků tzv. celebrit je upravená počítačem.*

3. *Respektujte vlastní individualitu a prioritu dejte vždy zachování svého zdraví. %*

4. *Při hodnocení účinnosti vašeho snažení ohledné redukce tělesné hmotnosti se řiďte zejména tělesnými mírami (obvod pasu, hýždí, stehy apod.), množstvím podkožního, ale i útrobního tuku. To, co ukazuje váha, není zcela směrodatné.*

Úplně na závěr této kapitoly vám předkládám rozvrh redukce nadváhy na etapy, který se velmi osvědčil u mých klientů. Účinnost hodnotím na 90% s tím, že 10% zahrnuje buď nedostatek pevné vůle vytrvat až do konce, nebo jiné (převážně patologické) příčiny obezity. Ty etapy jsou tři:

### 1. etapa

Detoxikace, která by měla trvat 3-5 dní. Již na konci této etapy lze zaznamenat úbytek hmotnosti (1-2 kg), ale jedná se zejména o odvodnění organismu. Také toxiny vyplavované z těla něco váží. Po stránce psychické je tato etapa poměrně náročná, protože je provázena různě silnými pocity hladu. Nicméně doporučuji vytrvat, protože dobře provedená detoxikace má nesmírně blahodárný vliv na správné nastartování další redukce hmotnosti.

### 2. etapa

V této etapě již konzumujete jídla podle vzorového jídelníčku (nebo jim podobná, co se složení a energetické hodnoty týče), avšak pouze na úrovni max. 80 % denního výdeje energie. Tj. spočítáte si, kolik asi za den spálíte kilojoulů, a tuto energii stravou doplníte pouze z 80%. Příklad: vydáte 10 000 kJ, doplníte jídlem 8 000 kJ.

Dobu trvání této etapy nelze všeobecně určit, ale lze si ji spočítat individuálně. Měla by trvat tak dlouho, než dosáhnete 80 % stanoveného cíle hubnutí. Tzn. jestli jste se rozhodli zhubnout 10 kg, ukončíte tuto etapu v okamžiku, když vám váha ukáže mínus 8 kg. V ideálním případě (tj. úbytku 1 kg/týden, čili cca 4 kg/měsíc) může tato etapa trvat 2 měsíce. Ale není to zákon. Rozhodně se nesnažte ji uspíšit. Je lepší ji raději natáhnout (klidně 2,5-3 měsíce).

Nesmírně důležité je od prvního dne této etapy zahájit rovněž pohybovou aktivitu, a to prioritně aerobní (což nutně nemusí být jenom aerobic, jak se dozvíte v kapitole o pohybu).

### **3. etapa**

V této etapě zvýšíte doplňování vydané energie z 80 na 90% a k aerobnímu cvičení je vhodné, abyste si přibrali cvičení posilovači (břicho, záda, horní i dolní končetiny). V případě potřeby doplníte běžnou stravu potravinovými doplňky – suplementy. Zejména se zaměřte na carnitin, vápník, zinek, hořčík (trojkombinace k dostání v lékárnách) a vitamín C. Ve vyšším středním věku doporučuji ještě koenzym Q 10 a nepohloupte ani s vitamíny E a D.

Zde už je úbytek hmotnosti pomalejší, zato přímo divy se odehrávají (a věřím, že budou) s vašimi mírami, tj. obvodem pasu, boků, hrudníku, stehén.

Projeví-li se zmíněné změny na vás, jste na té nejsprávnější cestě, takže vytrvejte a dojděte až do cíle.

## Mýty a pravda o hubnutí

Z nepřeberného množství mýtů, které mezi lidmi kolují o redukci hmotnosti, jsem vybral jednak ty nejčastěji rozšiřované, jednak ty, které u méně informovaného člověka můžou budit zdání serióznosti. Předpokládám, že český čtenář je dostatečně inteligentní, aby poznal, že mýty typu:

- Když jíte a nikdo vás u toho nevidí, můžete sníst cokoliv, protože přijaté kilojouly se nepočítají.
- Když jíte ve dvou, tak se počítají kilojouly jen toho, kdo sní více energetické jídlo.
- Můžete sníst cokoliv, když to zapijete light colou, ta přijaté kilojouly vyruší.

a podobné nesmysly jsou do nebe volající hloupost. Tyto bizarní rady jsem si nevymyslel, občas se doopravdy objevují v americkém tisku. Je k nevíře, že mnoho Američanů jim dokonce i věří (pak nemají vypadat tak, jak vypadají – nemám na mysli těch pár štíhlých hollywoodských hvězd či sportovců, ale standardního amerického občana).

**Mýtus:** Stačí vypustit sladké a váha jde dolů sama.

**Pravda:** Je to pravda jen velmi částečně. Rozhodně je třeba omezit příjem jednoduchých sacharidů (cukr).

Naopak, jídla obsahující složité sacharidy (polysacharidy) jsou nezbytné, jelikož glukóza, na kterou se tyto pomalu a postupně štěpí, je nezbytným zdrojem energie pro mozek a nervovou soustavu. Bez sacharidů to prostě nejde a zdůvodníme si to v další kapitole.

**Mýtus:** Hubnutí výrazně napomáhá menší množství jídla.

**Pravda:** Opět je to zavádějící polopravda, Jak si ukážeme dále, nezáleží pouze na množství jídla, ale i na jeho složení. Když například místo 1/2 kg rajčat sníte pouze 1/4 kg, nemá to prakticky žádný vliv z hlediska energetického příjmu. Ale když místo 1/2 kg bučku sníte jen 1/4 kg, je to výrazný pokles množství přijaté energie.



**Mýtus:** Nejlepší cesta ke zhubnutí je vyloučit ze stravy tuky.

**Pravda:** Další zavádějící polopravda. Jednak tuky ze stravy vyloučit absolutně nelze, jelikož jsou i tam, kde bychom je vůbec nepředpokládali (např. ovoce avokádo), a jednak jsou jednou ze základních živin a největší zásobárnou energie, takže bez nich to taky nejde – rovněž si to zdůvodníme v další části knihy. Důležité však je, jaké tuky konzumujeme. Některé tuky jsou dokonce velmi potřebné pro naše zdraví.

**Mýtus:** Jídlo sněžené těsně před spaním se ukládá v podobě tuků.

**Pravda:** Pozdní večere se nedoporučuje, avšak z úplně jiného důvodu než kvůli ukládání tuků. V noci je celý náš organismus v útlumu, tj. včetně žaludku a celého trávicího traktu, takže přijatou potravu zpracovává mnohem pomaleji než přes den. Z toho důvodu ji také zpracuje nedokonale, což má za následek její zahnívání, následnou tvorbu plynů a další nepříjemné následky. Tím, že je organismus nucen pracovat a vydávat energii, tak si neodpočine a ráno se budíme jako „rozlámaní“, unavení a bez energie.

**Mýtus:** Dnes již existují léky proti obezitě.

**Pravda:** Kdyby to tvrzení bylo pravdivé, tak bych nepsal tuto knihu a ani nikdo přede mnou ani po mně a obezita by nebyla celosvětovým problémem. Fakt je takový, že jsou k dispozici léky fungující na principu blokace chuti k jídlu cestou stimulace hypotalamu nebo na principu zrychlení metabolismu (tím, že se přes den odbourá víc energie) či na principu kombinujícím oba předchozí. Tyto jsou však pouze na lékařský předpis, protože většina z nich má vedlejší účinky (nespavost, nervozita, bolesti hlavy, dehydratace, zažívací potíže, a dokonce byly zaznamenány i depresivní stavy). Existuje i řada potravinových, volně prodejných doplňků, avšak ani jeden z nich sám o osobě hubnutí nezabezpečí. Ano, může sloužit jako podpůrný prostředek, ale to je vše. Všechny tyto preparáty však odvádějí pozornost od nejzákladnějšího principu redukce tělesné hmotnosti, tj. vyvážené stravy a pohybu.

**Mýtus:** Pocením dochází k odbourávání tuků.

**Pravda:** Pocení nemá na odbourávání tuků sebemenší vliv, protože je to termoregulační mechanismus těla k udržení konstantní vnitřní teploty. Viděli jste snad, že by při pocení vytékaly z děla kapičky tuku? Já jsem zatím vždy viděl jenom vodu. Pakliže se potíme u aerobní fyzické námahy (zejména), pak k odbourávání tuků dochází, to je pravda, ale díky jinému mechanismu, než je termoregulace. Pocení je v tomto případě pouze sekundárním jevem.

**Mýtus:** Zvýšeným příjmem tekutin (vody) vyplavujeme z těla tuky.

**Pravda:** Vrozená slušnost mi nedovoluje nazvat tento mýtus pravým jménem. Faktem je, že voda v těle plní mimo jiné i funkci rozpouštědla, a rozpouští ledacos, jen ne tuky.

**Mýtus:** Sestavou speciálních cviků lze redukovat tuk z určitých partií těla.

**Pravda:** Při cvičení probíhajícím dostatečně dlouho v tzv. aerobním pásmu (viz kapitola o pohybu) se tuk uvolňuje do krevního řečiště z tukových tkání celého těla a ze všech buněk víceméně rovnoměrně. Neexistuje tudíž cvičení, kterým by bylo možné odbourat tuk pouze z určité partie. Konkrétní partie lze speciálními cviky posílit a zpevnit, ale to je o svalech, nikoliv o tuku.

**Mýtus:** Když přestaneme cvičit, svaly se promění v tuk.

**Pravda:** Stejný nesmysl je, kdybychom řekli, že když přestaneme jezdit autem, změní se na motorku.

Tuková a svalová tkáň jsou dvě naprosto odlišné tkáně, proto je proměna jedné v druhou vyloučená. Tento mýtus vznikl nejspíš z pozorování, že když přestaneme cvičit, tj. svaly nejsou zatěžovány, tak postupně atrofují (ztrácejí na objemu), ochabnou a může se stát, že jejich místo zabere tuk.

**Mýtus:** Zhubnout lze i bez pohybu, stačí omezit energetickou hodnotu přijatého jídla.

**Pravda:** Toto je snad jeden z nejméně rozšířených mýtů, které o hubnutí kolují. Je základem naprosté většiny diet. Je to tím, že není zcela nepravdivý. Ano, tímto způsobem zhubnout lze, ale jen dočasně. My však nechceme jo-jo efekt, my chceme zhubnout a štíhlými zůstat. Nebo se mýlím? K dosažení tohoto cíle je omezení energetické hodnoty jídla málo. O tom jsme si už povídali.

**Mýtus:** Hmotnost se dá redukovat i jinak než snížením energetické hodnoty jídla a pohybem. Například saunováním, různými zábaly, vibračními pásy, náramky apod.

**Pravda:** To už není ani mýtus, to je přímo do nebe volající hloupost. V sauně se sice parádně odreagujeme, pocením dokonce detoxikujeme svoje tělo, ale už jsme si řekli, že pocením z těla odchází voda, nikoliv tuk. Podobné je tomu při různých zábalech. Tyto nelze než doporučit, avšak nikoliv jako prostředek k hubnutí. O tom, kdo může věřit různým „zázračným pásům“, jsme se již zmínili, a to ne příliš lichotivě.

**Mýtus:** Když mám hlad nebo chuť na sladké, pomůže napít se, neboli po tekutinách se nepřibírá.

**Pravda:** Toto moudro“ platí pouze pro čistou vodu nebo neslazené čaje. Slazené nápoje obsahují jednoduché sacharidy, tudíž mnoho tzv. prázdné energie“.

**Mýtus:** Po rostlinných tucích se nepřibírá.

**Pravda:** Rostlinné tuky mají samozřejmě mnohem příznivější nutriční složení než tuky živočišné. Avšak je to v každém případě energie, a ta se nedělí na živočišnou a rostlinnou. Takže opatrně při konzumaci např. oříšků a semen, které jsou sice velmi zdravé, ale s ohledem na množství tuků (byť žádoucích), které obsahují, je konzumujeme s mírou a zahrneme je do své energetické bilance.

**Mýtus:** Hlavně že jdou dolů kila.

**Pravda:** To je častý omyl. Úbytek na váze může být způsobený jak úbytkem tuku, tak úbytkem svalové hmoty, ale i vody. Při správném režimu redukce tělesné hmotnosti by mělo docházet pouze k úbytku tuku – v případě nezdravého zavodnění i k odvodnění, které by se mělo projevit v první fázi hubnutí.

**Mýtus:** Je třeba se denně vážit, aby byl přehled o úbytku hmotnosti. Nejlépe 2-3krát.

**Pravda:** Už jsme si řekli, že se nesmíme stát otroky svého těla, což by se uplatňováním uvedeného mýtu zcela jistě stalo. Váha během dne kolísá 1 –3 kg – podle toho, kolik toho sníme, jestli jsme byli na toaletě jednou nebo dvakrát, kolik vypijeme tekutin apod. Je zcela dostačující vážit se 1 x týdně ve stejnou dobu za stejných podmínek.

**Mýtus:** Velmi účinná dieta je 5 vyloučením bílkovin.

**Pravda:** To je velká hloupost. Bílkoviny jsou jednou ze základních živin a vyloučení kterékoliv z nich je hazard s vlastním zdravím.

**Mýtus:** Používání dochucovadel způsobuje přibírání na váze.

**Pravda:** Nelze šmahem vztáhnout na všechna dochucovadla. Například hořčice téměř neváží, zato s kečupem je třeba opatrně. Na druhé straně hořčice nemá téměř žádnou nutriční hodnotu, kdežto kečup obsahuje víc lykopenu (antioxidant) než syrové rajče. Nicméně jídlo je třeba dochutit, takže doporučuji používat spíš různá koření a bylinky – ty jsou více méně bez energie.

**Mýtus:** Velmi účinné je v procesu hubnutí nahradit cukr umělými sladidly.

**Pravda:** Když slyším tento mýtus, doslova se „osypávám“. Kdyby záleželo na mně, sladidla bych pro zdravé lidi zcela zakázal. Je to jen šidítko zaručující celkem slušný byznys. Alkoholikovi také nedáme do čaje rumovou esenci. Platí, že správně vyvážená strava nás různých chutí na mlsání zbaví, Uvidíte sami, že když se budete

stravovat v souladu s doporučeními uvedenými v této knize (nebo i jinými profesionálními radami), přestane vás "honit mlsná".

Mám za to, že jako ukázka, jak to s těmi mýty doopravdy je, to stačí. Chci věřit tomu, že v případě, že jste přesto ještě v tuto chvíli skeptičtí, po přečtení této knihy vás skepse opustí a navíc vám bude naprosto jasné, jak na to jít takřka "od lesa". Za nejdůležitější cíl této knihy ale považuji vaše povědomí o tom, **proč** právě tak a nejinak.

### ► Ve stručnosti



1. *Jediná správná cesta k odstranění nadváhy nevede přes odstranění důsledků, nýbrž příčin, stejně jako by to podle celostní (holistické) medicíny mělo být s každou nemocí.*

2. *Najděte si tu nejsilnější motivaci, kterou si dokážete vybavit, a rozhodněte se – nikoliv však impulsivně, ale promyšleně a pevně tak, že ani na vteřinu nezapochybujete, že to dokážete.*

3. *Žádným způsobem (ať si reklamní slogany tvrdí, co chtějí) nelze obejít a ošidit princip termodynamické rovnováhy, tj. rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. To znamená, že do doby, než svoji hmotnost zredukujete na požadovanou hodnotu, dbejte,*

*abyste měli větší výdej než příjem. Ideální je **výdej zabezpečit pravidelným, nejlépe aerobním pohybem.***

4. Než zahájíte redukci hmotnosti, **detoxikujte svůj organismus**, tj. zbavte jej co možná největšího množství odpadu a nečistot.

5. Hubnutí (není-li obezita způsobena poruchou činnosti některého orgánu) nepojímejte rozhodně jako jednorázový a časově omezený proces. Hubnutí vyžaduje změnu ve složení stravy a v žádném případě není otázkou diet či tablet, nebo dokonce různých „udělátek“. **Hubnutí vyžaduje změnu životního stylu.**

6. Hladovění není cesta ke zhubnutí. Hladovění je pro organismus stres a stres vám ubližuje. Jezte vyváženou stravu (energeticky i nutričně) a volte takovou, aby vás nejen zasytila, ale aby uspokojila i vaše chuťové potřeby. Dokažte si, že mýtus „zdravé jídlo = nechutné jídlo“ není pravdivý. Při hubnutí nesmíte trpět, jíst s odporem a netrpělivě čekat na chvíli, až to martyrium skončí. To je přímá cesta do pekel, v našem případě k nezdaru.

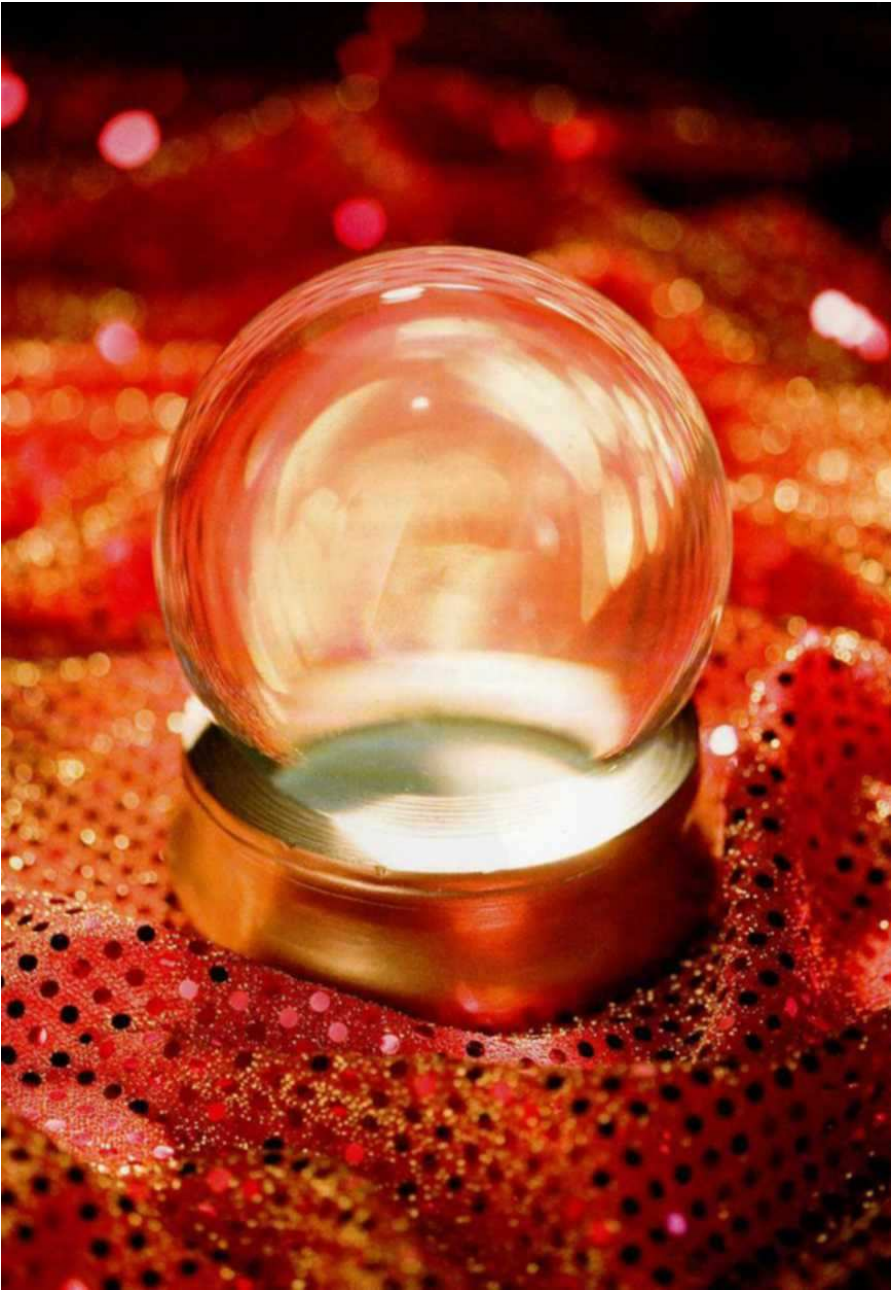
7. **Hubněte pomalu.** Opravdu nemá cenu, abyste trhali rekordy. To je navíc nejen nezdravé, ale je to přímý útok na vaše zdraví. Za zdravé hubnutí se považuje úbytek hmotnosti 0,8-1 kg týdně, tj. **3-4 kg za měsíc.**

8. **Nezapomínejte na pitný režim.** Ten je velmi důležitý zejména ve fázi detoxikace, ale nepodceňujte jej ani dále. Ideální je udělat si ze správného pitného režimu součást svého nového (a zdravého) životního stylu. Pijte denně 3,5-4 dcl vody na 10 kg své tabulkové váhy a za každých 11 kg nadváhy přidejte 2 dcl. V extrémních podmínkách (tělesná námaha, horko, pobyt na horách) toto množství zdvojnásobte.

9. Dostatek času věnujte odpočinku, relaxaci a regeneraci, a to zejména spánku (alespoň 6-8 hodin).

10. **Najděte si spřízněnou duši**, jakéhosi „partáka“ se stejným cílem a cestu k novému životnímu stylu včetně překážek překonávejte společně.

11. **Vytrvejte.** Zhubnout prostě nejde ze dne na den mávnutím kouzelného proutku a změnit zaběhaný životní styl (převážně pohříchu nezdravý) na zdravý už teprve ne. Kritické jsou první 3 měsíce, a pokud vydržíte

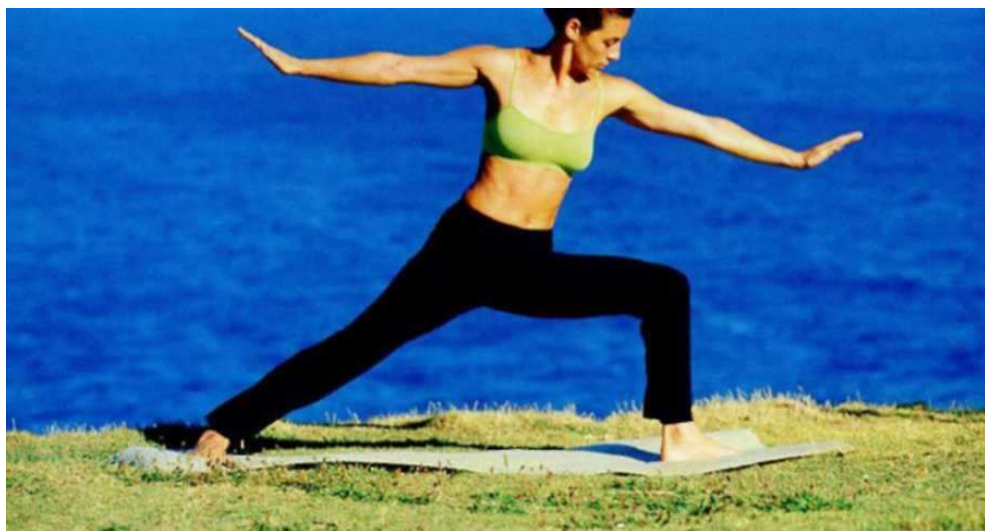






KOBICA®

NAŠE TĚLO JAKO CHEMICKÁ TOVÁRNĚ



# NAŠE TĚLO JAKO CHEMICKÁ TOVÁRNA

Naprostá většina diet doporučených jak v časopisech, tak v knihách, ztroskotává, kromě příčin již uvedených, na tom, že jen velmi povrchně anebo vůbec (což je častější) neuvádí, **proč** bychom měli jíst právě to a ne ono. Zastávám názor, že je velmi důležité to vědět, protože jen tak můžeme dospět do stadia, kdy pro nás dieta není diktátem, který nám striktně stanovuje, co máme jíst například 1. týden v pondělí k obědu, 2. týden ve středu ke snídani apod., ale jsme schopni si sestavit svůj vyvážený jídelníček tak, aby nám chutnal, a ze surovin, které máme k dispozici. V tomto prostě musíme být naprosto svobodní. Tuto svobodu nám však může dát pouze povědomí o tom, jak to v našem těle vlastně funguje, co se v něm v procesu zpracování potravy odehrává. Ne, nebojte se, k tomu není třeba studovat ani medicínu ani fyziologii ani biochemii. Není to nic extrémně složitého ani nepochopitelného. V této kapitole se pokusím srozumitelným jazykem vám přiblížit, co vlastně jíme a co se s tím jídlem pak v našem trávicím traktu děje.

## Živiny

Vše, co sníme, obsahuje jak živiny, tak i balastní látky. Balastními látkami se zabývat nebudu, to jsou látky, které organismus neumí zpracovat a vylučuje je. V současné éře průmyslové velkovýroby potravin a jejich transportu přes půl zeměkoule jsou však bohužel čím délit tím častěji složkou naší stravy. Hovořím o různých přídatných látkách, které známe pod rozšířeným pojmenováním“éčka“. Nejsou to však pouze ona éčka. Potravinvy obsahují i další balastní látky, jako např. zbytky hormonů či antibiotik v mase z velkochovů, zbytky chemických prostředků (pesticidů) používaných v zemědělství apod. O účincích těchto látek by se dala napsat samostatná pojednání, to ale není mým cílem. Nakonec o éčkách jsem samostatnou knihu již před časem napsal (*Éčka v potravinách*). Mým cílem je seznámit vás s látkami, které

naše tělo potřebuje a využije, tj. s živinami. To je ovšem hodně obecné označení, které zahrnuje několik podskupin. Těmi jsou:

1. Makroživiny (makronutrienty)
2. Mikroživiny (mikronutrienty)
3. Seminutrienty
4. Nenutriční komponenty výživy
5. Voda

Pro naši potřebu jsou však důležité znalosti pouze o makroživinách, mikroživinách a vodě, ostatními se tudíž nebudeme zabývat. Předpony makro a mikro jsou trochu zavádějící a evokují dojem, že makroživiny jsou důležitější než mikroživiny. Není tomu tak. Označení makro a mikro“popisuje“ množství, které má být obsaženo ve stravě. Nakonec uvidíte sami.

### **Makroživiny**

- Bílkoviny (proteiny)
- Cukry (sacharidy)
- Tuky (lipidy)

Patří sem ještě alkoholy a polyfenoly, jejichž funkce v organismu je poměrně nepatrná, takže se jimi dále zabývat nebudu.

### **Mikroživiny**

- Vitamíny
- Minerální látky
- Stopové prvky Voda je samostatnou kategorií.

*Pouze uvedené látky je naše tělo schopno zpracovat a vyrobit energii potřebnou pro své fungování.*

Jelikož o živinách koluje mezi lidmi celá řada bludů, které v procesu hubnutí a následně v procesu udržení hmotnosti vůbec nemůžeme potřebovat, považuji za účelné vás zatížit trochou teorie.

## Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební složkou našeho organismu, slouží k výstavbě a obnově tkání. Kromě toho mají i další specifické funkce a slouží částečně i jako zdroj energie. Jsou tvořeny různě



dlouhými řetězci aminokyselin. V těle nejsou zpracovány v podobě, v jaké byly v přijaté potravě požitý, ale rozloží se právě na ony aminokyseliny, které se uloží do tzv.

aminokyselin-nového“poolu“ (bazénu), odkud si je tělo podle potřeby „vzvedává“ a pospojuje do bílkovin, které umí zužitkovat. Aminokyselinový „pool“ je tvořen krví a lymfatickou tekutinou a jeho řídicím centrem jsou játra.

Není nezbytné, ale je užitečné vědět, že z velkého množství známých **aminokyselin** je pro naše tělo **nezbytných 23**. Z tohoto počtu si tělo 8 (v dětství 9) nedokáže vyrobit (syntetizovat) samo a je nutné mu je v již hotové podobě dodat. Tyto aminokyseliny jsou známé pod názvem

### esenciální aminokyseliny.

Dalších 8 si tělo dokáže syntetizovat za určitých podmínek. Těm se říká

### podmíněně esenciální aminokyseliny.

Ostatní, tj. ty, které syntetizovat umí, jsou **neesenciální aminokyseliny**.

Při standardním způsobu stravování není třeba mít obavy o přísun dostatečného množství bílkoviny. Ty jsou totiž obsaženy v naprosté většině potravin jak živočišného, tak i rostlinného původu. Pozornost však musíme zaměřit na přísun esenciálních aminokyselin, které si tělo (jak už víme) nedovede vyrobit samo. Všechny 8 těchto aminokyselin pěkně pohromadě obsahuje pouze maso. To však rozhodně neznamená, že bychom měli konzumovat maso 2x denně. Naši potřebu úplně dostatečně pokryje konzumace 1-2 x týdně. Nadměrná konzumace masa má spíše negativní důsledky. Spolu s 1 g živočišných bílkovin dostaneme do těla totiž zároveň 1,2 g živočišných tuků a ty jsou pro nás nepříliš žádoucí, jaksi ukážeme dále. **Štěpením bílkovin živočišného původu vzniká mnoho odpadních látek** a jejich odstranění odebírá tělu až moc energie, což je nejen zbytečné, ale i nežádoucí. Velké množství živočišných bílkovin přetěžuje náš trávicí systém a cokoliv je přetěžováno, má větší šanci se porouchat nebo přímo zkolabovat.

### **Měli byste vědět**

*Převaha bílkovin živočišného původu ve stravě způsobuje nedostatek vápníku, hořčiku, zinku a též vyčerpává zásoby vitamínů řady B. Velké množství živočišných bílkovin ve stravě může vést k odvápnění kostí, vzniku žlučkových a taky ledvinových kamenů.*

U bílkovin rostlinného původu tato nebezpečí nehrozí. Jedinou stinnou stránkou je u nich fakt, že **kromě sóji neexistuje rostlina, která by obsahovala všech 8 esenciálních aminokyselin.** Toto by měli mít na paměti zejména vegetariáni a vegani a ke své filozofii by se měli vyzbrojit dostatečnými znalostmi, aby si byli schopni stravu nakombinovat tak, aby jim zaručila příjem všech potřebných aminokyselin. To je důvod, proč filozofie vegetariánství není tak jednoduchá a zdraví prospěšná, jak se její příznivci snaží tvrdit. Filozofií to nazývám proto, že tento směr má opravdu spíše filozofické než racionální základy, a sám se domnívám, že se jedná o jistou odchylku od normálu. Odchylku proto, že člověk je z vývojového hlediska všežravec. Ale to je pouze můj osobní názor, který nikomu nevnucuji.

Vraťme se ale zpět k bílkovinám. **Doporučená denní dávka je 0,8-1 g na 1 kg tělesné hmotnosti.** Hovořím o člověku, který žije standardním způsobem života. Vyšší potřebu mají sportovci, a to zejména ti, kteří se věnují silovým sportům. Je to dáno potřebou vybudovat a posléze udržovat v chodu mnohem víc svalové hmoty. V časopisech určených kulturistice se uvádí běžně potřeba 2-2,5 g na 1 kg tělesné hmotnosti. **Odborníci přes výživu uvádí i pro kulturisty maximální potřebu kolem 1,5 g na 1 kg hmotnosti.**

S ohledem na to, že ve zmíněných časopisech většinou po doporučení dávky následuje nabídka proteinových preparátů, což zavání obchodními zájmy, raději věřím specialistům přes výživu. Navíc je třeba kalkulovat i s tím, že tělo v procesu metabolismu produkuje i bílkovinový odpad a 70% z něj je schopno „recyklovat“ tj. opět jej zpracovat a využít.

Ještě snad důležitější než množství přijatých bílkovin je jejich kvalita a původ a také poměr z hlediska původu. Donedávna se uvádělo, že procentuální zastoupení živočišných a rostlinných bílkovin v naší stravě by mělo být vyvážené, tj. 50 na 50%, avšak dnes se nutriční odborníci přiklánějí spíše k **poměru 70 na 30% ve prospěch rostlinných bílkovin.**

Uvedli jsme si, že bílkoviny jsou obsaženy v naprosté většině běžně konzumovaných potravin. Jejich kvalita je však různá. Za srovnávací etalon se považuje vaječný bílek, který je považován za zdroj nejkvalitnějších bílkovin. Kvalitní živočišné bílkoviny najdeme v mase krůtím, kuřecím, králičím, v hovězí roštěné, svíčkové, z ryb v tuňáku nebo v lososu. Z rostlinných produktů najdeme nejkvalitnější bílkoviny v semenech rostlin, v sóji, v luštěninách a ořeších. Rovněž mléčný kasein je považován za zdroj kvalitních bílkovin. Je však lepší jej konzumovat ve formě syrovátky, protože konzumace samotného mléka vyvolává v poslední době mezi odborníky diskuzi, jelikož jeho užitečnost pro náš organismus je trochu rozporuplná a není tak jednoznačná, jak se kdysi tvrdilo.

V každém případě se však bez bílkovin neobejdeme, a pokud chceme nějaké to kilo shodit, ale i pokud se chceme ve zdraví dožít vysokého věku,

**měli bychom dávat přednost bílkovinám rostlinného původu.**

# Sacharidy

Obvykle jsou nazývány cukry, což není nesprávné, ale je to název trochu zavádějící.

**Sacharidy jsou pro organismus nejvýznamnějším zdrojem energie.**

V procesu metabolismu se štěpí až na nejjednodušší sacharid – glukózu, která je naprosto nezbytná pro výživu buněk, zejména pak mozkových a též některých krevních buněk (erytrocytů). Tělu ji musíme dodávat, tudíž ji považujeme za esenciální, jelikož jen v omezeném množství si ji tělo dokáže syntetizovat z aminokyselin a glycerolu (produkt štěpení tuků).

Při nedostatku sacharidů dochází k odbourávání tkáňových bílkovin a rychlé oxidaci tuků. Obé je nežádoucí. Nepochybně jste se



již setkali s pojmenováním jako monosacharidy nebo polysacharidy. Co se pod tímto označením skrývá? Je to označení odkazující na počet cukerných složek v řetězci. Z chemického hlediska se jedné čistě o sloučeniny uhlíku, vodíku a kyslíku. Název **monosacharidy** napovídá, že řetězec obsahuje **pouze jednu cukernou složku**. Hlavními reprezentanty této kategorie jsou **glukóza, fruktóza a ribóza**. **Polysacharidy** obsahují v řetězci **10 a víc cukerných složek**.

Nejvýznamnějším



představitelem je **škrob** a patří sem **dokonce i bavlna**, což je polysacharid s nejdělnějším řetězcem. Abychom byli důslední, musíme zmínit i oligosacharidy, tj. sacharidy, které mají **dvě až deset cukerných složek v řetězci**. Zvláštní skupinou mezi oligosacharidy jsou sacharidy se dvěma cukernými složkami, tzv. **disacharidy**. Do této skupiny patří **sacharóza** – nám důvěrně známý **řepný či třtinový cukr, maltóza a laktóza** (mléčný cukr). Pro naše tělo jsou nejvhodnější polysacharidy, což si ukážeme v další části, až budeme mluvit o glykemickém indexu. Klasický rafinovaný cukr, jak jej nakupujeme v obchodě, našemu organismu nesvědčí a neprospívá, a to nejenom v procesu hubnutí. Chová se totiž jako volný radikál, tj. ničí buňky a je zlodějem vápníku.

### **Cukr ve formě, jak jej známe, není pro tělo nezbytný,**

protože glukózu coby výživu a energii dokáže náš organismus vyrobit i z potravin, které nejsou sladké, např. z brambor, luštěnin, obilovin, zeleniny. Konzumovat sladké jsme se všichni naučili v dětství, a protože je to spojeno s příjemnými pocity, těžko se toho zbavujeme. Z čistě fyziologického hlediska se bez běžných sladidel dá v pohodě žít. Jako bych viděl, jak se ne jeden či ne jedna z vás zhrozí a otřeše hrůzou: “Co by to byl za život?” Ne, nemějte strach, že vás budu přesvědčovat, abyste přestali sladit, to rozhodně nemám v úmyslu. Pokusím se ale ukázat vám, že i sladit se dá zdravě, pokud se u toho trochu přemýšlí.

**Nadbytek jednoduchých sacharidů ve stravě způsobuje přebytek energie, pro kterou tělo nemá využití, a uloží ji ve formě tuků,**

což je podstata vzniku nadváhy, ale způsobuje rovněž růst plísni a množení parazitů ve střevech. Právě nezřízená chuť na něco sladkého může dokonce signalizovat uvedenou skutečnost. To je nejvyšší čas udělat razantní změnu ve svém jídelníčku a v celém životním stylu.

Setkat se můžete i s pojmem balastní polysacharidy, avšak není to nic jiného než nám dobře známá **vláknina**. Ano, i ona je sacharid, proto se o ní v této kapitole krátce zmíním. Víme taky, že může být rozpustná a nerozpustná. Nerozpustnou představuje celulóza a rozpustnou pektiny. Rozpustná vláknina působí jako prebiotikum, tj. poskytuje výživu střevní mikroflóře (nezaměňovat prosím s

probiotiky – to není jedno a totéž). Nerozpustná vláknina zvětšuje objem přijaté stravy, aniž by zvyšovala její energetickou hodnotu. Nejvíce vlákniny přijímáme z ovoce (zejména pektin a částečně celulózu) a ze zeleniny (hlavně celulózu). Významným zdrojem vlákniny jsou obiloviny, brambory a luštěniny. Denní příjem vlákniny by se měl pohybovat na úrovni 20-30 g (u dospělého člověka). Průzkumy ukazují, bohužel, že skutečností je zhruba poloviční množství. Tento fakt významně ovlivňuje situaci, kdy naše republika stojí celosvětově na 1. místě v rakovině tlustého střeva a konečníku (kolorektální karcinom). Velmi nežádoucí prvenství, že?

Když mluvíme o sacharidech, nelze pominout zmínku o náhradních sladidlech. Mnoho lidí zahajuje redukci svojí tělesné hmotnosti tím, že vyloučí ze života obyčejný rafinovaný cukr a přejde na slazení právě náhradními sladidly, kterými jsou většinou sacharin, aspartam nebo acesulfan, prodávané pod různými obchodními názvy. Je pravda, že jsou téměř nezbytné pro diabetiky, avšak pro zdravého člověka nemá takováto „dieta“ prakticky žádný význam. A to i přesto, že jejich energetická hodnota bývá snížena. Když pomínou skutečnost, že se vyznačují různými pachutěmi, tak od jejich užívání by nás měl odradit fakt, že jsou to syntetické látky, tj. látky tělu cizí, se kterými si dost dobře neumí poradit.

**Všechny látky, jež nelze zahrnout mezi živiny, které jsme si pojmenovali, jsou totiž našemu organismu cizí, proto nemá mechanismy na jejich zpracování.**



Doporučenou denní dávku sacharidů neuvádím, protože není stanovena. Je však stanovený celkový podíl sacharidů v denní stravě a o tom si řekneme dále.

K sacharidům neodmyslitelně patří i pojem v poslední době hojně frekventovaný, a to je **glykemický index**. Co to je za index si pojdme nyní přiblížit.

## Glykemický index potravin (GI)

Za tímto poněkud vědecky znějícím pojmem není třeba hledat žádnou vědu. Podstata teorie GI spočívá v tom, že jednoduché sacharidy (glukóza a řepný a třtinový cukr) zvyšují hladinu glukózy v krvi (glykemie) mnohem rychleji než sacharidy složité (škrob, celulóza, pektiny apod.). V praxi to znamená, že sníme-li jídlo obsahující jednoduché sacharidy, velmi rychle (do 30 minut) to vyvolá odezvu v podobě inzulínu, který začne produkovat slinivka břišní. Inzulín je, jak známo, hormon, který sám sice sacharidy neštěpí, ale zabezpečuje vstup glukózy z krve do buněk, kde slouží jako „palivo“. Množství inzulínu vyprodukované slinivkou je adekvátní výši hladiny glykemie. Jelikož však tento proces má nějakou setrvačnost, sníží její hladinu pod normální úroveň, což



(nám známý) hypotalamus vyhodnotí jako impuls k vydání signálu hladu. Tento se pak snažíme samozřejmě utišit a zahnat a je nanejvýš pravděpodobné, že to uděláme čímkoliv, co máme v dosahu. S největší pravděpodobností

je to opět potravina obsahující jednoduché sacharidy. Při kolísání glykemie, které toto vyvolá, nelze očekávat, že tělo v normální situaci všechnu přijatou energii využije, a je víc než pravděpodobné, že jí část uloží – jak jinak než v podobě tuku.

GI není nijak složitě matematicky vypočítaná hodnota. Vlastně se vůbec nepočítá, nýbrž se empiricky (tj. na základě měření) stanovuje vůči GI referenční látky a tou je glukóza. Hodnota změny glykemie po požití 50 g glukózy byla stanovena na 100. Čím nižší glykémii zkoumaná potravina vyvolá, tím nižší má GI. A čím nižší GI, tím je pro naši výživu zajímavější a užitečnější. Hodnotí se období 2-4 hodin po požití potraviny.

Ač se o GI v poslední době hodně mluví, dovolím si upozornit, že tento ukazatel není zcela přesný a někdy může být i zavádějící, protože ne-kalkuluje s množstvím sacharidů přijatých danou stravou. Bere v úvahu pouze jejich vliv na nárůst glykemie. Mnohem vyšší vypovídající hodnotu má parametr nazývaný glykemický práh (můžete se s ním setkat i pod označením **glykemická zátěž**). Vychází z GI, avšak udává celkovou změnu glykemie s ohledem na množství sacharidů přijatých potravou, GI je konstantně dán (viz tabulka GI v příloze). GL (glykemický práh či zátěž – z anglického glycemie load) musíme spočítat. Není to ale nic složitého.

### **Jak zjistíme glykemickou zátěž (GL)**

Vezměme např. špagety. Z tabulky zjistíme, že GI mají 48. Na obalu zjistíme, že mají 75 g sacharidů na 100gramovou porci. Má-li porce ale kupříkladu 150 g, rázem se v ní nachází sacharidů 112 g. Vynásobíme-li toto číslo GI špaget, který jsme předtím podělili číslem 100, dostaneme hodnotu 54.

$$112 \times (48/100) = 54$$

GI, stejně jako GL, dělíme na nízký (20 a méně), střední (21-40), vysoký (41-60 a velmi vysoký (víc než 61).

Zmíním se ještě o jednom fenoménu, o kterém se v odborné tvářících se člancích life-stylových magazínů nemluví, a to jsou faktory, které vstřebávání sacharidů zpomalují nebo taky zrychlují.

Dá rozum, že snižují nebo naopak zvyšují GI a GL. Jsem přesvědčen, že znalost těch-to“utajovaných“ faktorů v procesu snižování tělesné hmotnosti oceníte. Vězte tudíž, že **rychleji jsou vstřebávány sacharidy tepelně upravené** Navíc zde platí jakási přímá úměra, tj. čím déle vaříme, pečeme, smažíme, tím rychleji jsou sacharidy obsažené v daném jídle vstřebávány. Chceme-li vstřebávání zpomalit (a to bychom při hubnutí rozhodně měli) konzumujeme smíšenou stravu obsahující pokud možno optimální množství bílkovin a „zdravých tuků“ (toto množství si dále uvedeme).

### **Tuky a bílkoviny vstřebávání sacharidů zpomalují.**

Rovněž je žádoucí zvýšit příjem syrové stravy, čímž nemám v žádném případě na mysli tatarský biftek, ale ovoce a zeleninu. Tělo vám navíc bude vděčno za dostatečný přísun vlákniny.

## **Tuky**

I když se coby adepti na hubnutí při vyslovení pojmu tuky nejspíš otřesete znechucením a zatváříte se pohrdavě, bez tuků hubnout nelze. Tuky jsou naprosto nepominutelnou složkou naší potravy a tělo je prostě potřebuje. **Otázkou však zůstává v jakém množství a v jaké kvalitě.** Ze zkušeností vím, že ve znalostech o tucích je všeobecně velmi mnoho „bílých“ míst, která bývají zpravidla zaplňována „temnými“ mýty.

Tuky potřebujeme ve stravě mít z několika důvodů. Především **představují nejkonzentrovější formu energie pro tělo.** Dále jsou důležitým nosičem i rozpouštědlem pro mnoho látek nezbytných k bezchybné funkci organismu. Konkrétně vitamíny A, D, E a K jsou rozpustné pouze v tucích a bez nich by se vůbec nedostaly do krevního oběhu. Nelze zanedbat ani takový (spíš silně psychologický než fyziologický) faktor, že tuky výrazně zlepšují chuť a vůni jídla. Žalostně mnoho omylů vzniká při odhodlání žít zdravě a zhubnout tím, že přestaneme jíst byt' i jen trochu prorostlé maso, přestaneme smažit na sádle, přestaneme užívat máslo a další potraviny, které jsou „tukové“ Takříkajíc od pohledu.



Chyba vážení, velká chyba! Velké množství tuků je skryto i v potravinách tvářících se na první pohled „tukově nevinně“, např. ve sladkostech, mléčných výrobcích, pečivu, sušenkách, v oříšcích, v brambůrkách a dalších laskominách, které bezděčně uzobáváme třeba u televize. Mezi námi – **úplně nejvražednější je kombinace tuků s jednoduchými**

**sacharidy**, kterou najdeme ve většině krémových zákusků, zmrzlině a podobně. Nechci vás zklamat, ale tuky jsou i v tom nejvíc libovém mase. To však neznamená, že se ho musíme zcela zříct. Tím se vracím k otázce kvality přijímaných tuků. O množství si řekneme trochu později. Co se týče kvality tuků, tu posuzujeme v první řadě podle toho, co z nich v těle vznikne jako finální produkt jejich štěpení. Samotné tuky tělo zpracovat neumí a rozkládá je na **mastné kyseliny**. Ty můžou vzniknout v principu dvoje, resp. dva druhy. Prvním jsou **nasycené mastné kyseliny**, které jsou nezdravé, a tudíž nežádoucí. Vznikají štěpením tuků živočišného původu, tj. vepřového sádla, hovězího loje, másla, mléka apod. Jejich nebezpečí a škodlivost pramení z toho, že se podílejí na zvyšování hladiny LDL cholesterolu (to je ten „špatný“) v krvi.



Na druhé straně obsahují i mnoho užitečných látek, takže není dobré je ze stravy zcela vyloučit, avšak jejich konzumace musí být velmi umírněná. Jen pro zajímavost – například sádlo je z pohledu mastných kyselin zdravější než máslo, jelikož obsahuje méně cholesterolu a méně nasycených mastných kyselin. Některé prameny uvádějí, že ze sádel je nejzdravější, resp. nejméně škodlivé (jak to nazvat, je věcí pohledu) sádlo husí.

Druhým druhem jsou **nenасыcené mastné kyseliny**, které můžou být mononenasyčené nebo polynenasycené. Mononenasyčené vznikají štěpením rostlinných tuků – konkrétně olivového, řepkového, arašídového a slunečnicového. Polynenasycené vznikají štěpením tuků z mořských ryb, z nejrůznějších semen a oříšků. Můžou být rovněž polynenasycené, které vznikají štěpením tuků z mořských ryb, z nejrůznějších semen a oříšků. Jsou to mastné kyseliny s dlouhými řetězci a jsou našemu zdraví velmi prospěšné. Nejznámější jsou n-3 (**Omega-3**) a n-6 (**Omega-6**) mastné kyseliny, které mají velmi blahodárny vliv na kardiovaskulární systém, zvyšují hladinu HDL cholesterolu (to je ten „dobrý“ a užitečný) a snižují hladinu LDL cholesterolu. Tělo si je neumí vyrobit samo (tzn. jsou



esenciální – bohužel), a tak mu je musíme dodávat právě ve formě výše uvedených tuků, ze kterých se následně štěpí.

Často se setkáváme s pojmem **transmastné kyseliny**. Tyto vznikají při zastaralejších postupech výroby margarínů. I dnes jsou však jejich součástí – hlavně těch levnějších. Takovýmto náhražkám vřele doporučuji se vyhýbat velkým obloukem.

V důsledku nové osvěty je u nás rozšířená častá chyba, a to ta, že s cílem odbourat živočišné tuky používáme naprosto nepromyšleně tuky rostlinné k účelům, ke kterým nejsou přizpůsobeny. Je známo, že olivový olej lisovaný za studena (tzv. panenský) je jedním z nejzdravějších rostlinných tuků. To však neznamená, že jím naplníme fritovací hrnec a budeme v něm fritovat, domnívající se, že jsme pro své zdraví učinili maximum. Naopak, dopustili jsme se velké chyby. **Kvalita rostlinných tuků se s tepelným zpracováním snižuje a cenné látky v nich obsažené se znehodnocují a ničí.** Existují sice fritovací oleje, ale ty nejsou o nic zdravější než živočišné tuky, ba naopak jsou ještě méně zdravé, protože po zahřátí na vysokou teplotu v nich vznikají volné radikály. Smiřte se s tím, že k hubnutí a ke zdravé stravě fritování prostě nepatří.

V pasáži o tucích nelze vynechat zmínku o **cholesterolu**, ze kterého se v posledních dvou až třech desetiletích stal doslova strašák. Skutečnost je trochu jiná, než je nám předkládáno – opět bohužel musím zmínit – v různých magazínech. (Zdálo by se, že jsem proti časopisům zaujatý, ale není tomu tak. Jen mě nadzvedávají občas ze židle různé“odborné články“ a rady v nich).



**Asi 90% cholesterolu si tělo vyrábí samo, a to v játrech,** která produkují denně cca 1 g, zatímco ze stravy jej dostaneme jen asi 0,3 g. Pakliže jeho příjem stravou rapidně snižujeme, reagují játra zcela neadekvátně a vyrobí jej až 8 g! Proto se nebraňme občas krajíci celozrnného chleba namazaného máslem a také vejčím. Cholesterol sám o sobě dokonce ani není viníkem zanesených cév (aterosklerózy) a následných infarktů či mrtvic. Na vině je nesprávná skladba našeho jídelníčku, jenž neobsahuje

(nebo jen v malém množství) živiny, které usnadňují a zabezpečují metabolismus cholesterolu v játrech. Jsou to **vitamíny B5 a B6, vitamíny E a C, chrom, magnézium, mangan a výše zmíněné nenasycené mastné kyseliny**. Na metabolismu cholesterolu má negativní vliv rovněž kouření, nadměrná spotřeba alkoholu, nedostatek pohybu a obezita. Rovněž nadměrná konzumace cukru se může zařadit mezi tyto negativní faktory.

V předcházejícím textu jsem zmínil „špatný“ (LDL) a „dobrý“ (HDL) cholesterol. Čím se liší a proč je jeden špatný a jeden dobrý? Cholesterol vyprodukovaný játry je nutné dostat k buňkám a tkáním. Tento transport zabezpečuje jistý druh krevního tuku – lipoprotein. Ten může mít nízkou hustotu (LDL – low density lipoprotein) a vysokou hustotu (HDL – high density lipoprotein). Špatné stravovací návyky vedou ke zvýšení množství LDL na úkor HDL. LDL při zvýšeném množství má tu nehezkou vlastnost, že kromě transportu cholesterolu na příslušná místa ho část ukládá na stěnách cév. HDL jej naopak odbourává. Za mezní hranici, resp. mezní poměr těchto lipoproteinů je považován poměr 80 % LDL a 20 % HDL. Naší snahou by mělo být prostřednictvím vyvážené stravy a zdravého životního stylu snížit podíl LDL a zvýšit podíl HDL. K tomu nám významné pomůže zvýšený (resp. častější) příjem **vláknité zeleniny, ovoce (zejména jablek a citrusových plodů), ryb, krůtího masa, luštěnin, obilovin, sójových bobů, cibule a česneku**. Také se nebojme na náš stůl vrátit v rozumné míře skutečné máslo, kvalitní sýry – ideálně kozí a ovčí, vejce a další potraviny obsahující HDL, jimž právem patří místo v našem jídelníčku.

Pravda je, že zvýšená hladina cholesterolu v krvi se dá upravit (a zdravěji než léky – statiny) změnou stravovacích návyků a též pohybem, avšak i zde musím zdůraznit, že je mnohem moudřejší správnou, vyváženou stravou a zdravým životním stylem preventivně takovému stavu předejít – prevence požáru je levnější a jednodušší než jeho hašení.

Pro rozvoj aterosklerózy je kromě cholesterolu značně rizikovým faktorem i stupeň nasycenosti tuku. Tato vražedná kombinace se udává pomocí indexu CSI (cholesterol saturated fat index), který se stanovuje následně:

$CSI = 1,01 MK + 50CHK$

MK... suma mastných kyselín v g/100 g potraviny

CHK... obsah cholesterolu v g/100 g potraviny Vy si ho jistě sami nebudete počítat, uvádím ho pouze pro vysvětlení. Lepší obrázek si uděláte z tabulky uvedené v příloze.

## Voda a pitný režim

Funkce vody v našem organismu je zcela nezastupitelná a různorodá. Působí zejména jako rozpouštědlo, jako transportér a vytváří prostředí pro životní děje. Působí mimo jiné i jako termostat – hraje významnou roli v termoregulaci (tepelném hospodářství). Naše tělo obsahuje 45-80 % vody. Tento podíl je, jak je vidět, pohyblivý a závisí na několika zásadních faktorech, mezi nimiž dominuje věk, pohlaví, okamžitý stav organismu (nemoc, fyzická námaha) a okolní prostředí (podnební pásmo, počasí). Kromě uvedených faktorů jsou zde i individuální rozdíly odvíjející se např. od množství tělesného tuku.

Tak jak existuje koloběh vody v přírodě, existuje i v našem organismu. Protože průběžně dochází k jejímu vylučování (1,2-2 l močí, cca 0,15 l stolici, 0,5-0,7 l dýcháním a minimálně 0,5 l pocením) je nezbytněji doplňovat. Většinou se dočteme, že bychom měli přijmout 2-3 l vody. Není to úplně bezcenná rada, avšak i zde je



třeba mít na mysli vlastní individualitu, tj. stav našeho vlastního organismu. Jistě uznáte, že není možné srovnávat potřebu tekutin u křehké slečny vážící 50 kg a hromotluka, jenž váží dvakrát tolik. Proto je dobré i zde trochu počítat. Ideální je vypít 3,5-4 dcl vody na 10 kg své tělesné hmotnosti. Mám na mysli opravdu ale jenom to, co vypijeme, a ne vodu, kterou přijmeme v potravě, byť sebevíc vodnaté (meloun, ovoce, mléko apod.). Ta sice vodu obsahuje také, ale to považujeme pouze za jakýsi bonus navíc. Protože voda má I významné čisticí účinky, je nejlepší pít čistou vodu bez jakýchkoliv přísad a syčení. Čistá voda by měla být základem našeho pitného režimu. Tento základ můžeme pak rozšířit o slabé bylinné (neslazené!) čaje, velmi zředěné ovocné a zeleninové šťávy a občas si můžeme dopřát i minerální vodu. Ty ale doporučuji střídat a hlídat v nich zejména množství dusičnanů. Pakliže budete sportovat, je možné do pitného režimu zahrnout i iontové nápoje. Muže potěším sdělením, že pro případy sportování (nejlépe po něm) je možné za iontový nápoj (to není žert, ale holý fakt) považovat i pivo. Upozorňuji, že „vzpírání“ půllitrů v zakouřené hospodě nelze v žádném případě považovat za sport a pro tento případ nelze pivo opravdu považovat za vhodný nápoj, natož iontový. Rovněž nedoporučuji takto konzumované pivo zařadit do spotřeby v rámci dodržování pitného režimu.

Pít bychom měli průběžně celý den, přičemž 1/2 až 2/3 vypočítaného potřebného množství bychom měli vypít v dopoledních hodinách, nejpozději do 14. hodiny. Pozdě večer a těsně před spaním již raději nepijeme, abychom nepřidávali ledvinám práci „na noční směnu“ a nechali je odpočinout. Pijeme v menších porcích (ledviny jsou schopny za hodinu stejně zpracovat max. 350 ml) a častěji. Pít až v momentě, kdy pocítujeme žízeň, není rozumné, protože pocit žízně se dostaví, když naše aktuální hladina (zásoba) vody klesla o 2 %.

## Mikroživiny

Název sice evokuje představu, že tyto látky mají pro náš organismus snad menší význam než makroživiny, avšak řekněme si hned na začátku, že je to představa veskrze nesprávná. Toto označení je podmíněno pouze a jen skutečností, že látek spadajících do této kategorie potřebuje naše tělo mnohem méně (z hlediska množství) než bílkovin, sacharidů a tuků. Jejich úloha pro fungování všech tělesných funkcí je však naprosto nezastupitelná a patří k základním složkám naší potravy. Do skupiny mikroživin patří vitamíny, minerální látky a stopové prvky.

## Vitamíny

Vitamíny jsou biologicky aktivní organické látky, které v našem organismu sehrávají zejména funkci katalyzátorů biochemických reakcí probíhajících při vstřebávání makroživin a taktéž při látkové výměně mezi vnitřním a vnějším prostředím. Vitamínů je definováno 13 základních a až na malé výjimky si je tělo nedokáže vyrobit samo, tj. jsou esenciálními látkami. Z toho plyne nutnost dodávat je organismu stravou nebo (v poslední době) rozšiřujícím se sortimentem potravinových doplňků. Mimo uvedených zásadních úloh, jež vitamíny plní, mají nezastupitelnou úlohu v prevenci onemocnění tím, že posilují imunitní reakce organismu. Je rovněž prokázáno, že **jejich dostatek dokáže zpomalit degenerativní procesy doprovázející stárnutí organismu.** V tabulce uvedené v příloze najdete přehled všech vitamínů, jejich zdrojů i projevů při nedostatku, tj. při hypovitaminóze. Údaje o doporučených denních dávkách je však třeba hodnotit jako jakýsi standard stanovený pro dospělého a zdravého člověka. Zejména u vitamínů platí velmi silně princip individuálnosti, kde je třeba brát v potaz několik faktorů. Mimo jiné okamžitý zdravotní stav, věk, pohlaví, ale též roční období a stupeň fyzické zátěže. Nicméně jako jakési vodítko pro sestavení optimálního jídelníčku to naprosto postačuje. Kdo by chtěl být "akorátní" a důsledný, tomu poslouží tabulka korekčních faktorů pro jednotlivé mikroživiny uvedená rovněž v příloze. Korekční faktor je číslo, kterým vynásobíme doporučenou denní dávku a dostaneme potřebu pro konkrétní osobu. V případě nejasností



doporučuji konzultaci s odborníkem, nicméně jedním dechem dodávám, že zejména u vitamínů je nesmírně důležité naslouchat signálům svého těla a na příznaky nedostatku popsané v tabulce ihned reagovat. Na druhé straně je třeba říct, že **při**

**standardním způsobu stravování vyváženou stravou není třeba mít obavy z hypovitaminózy.** Již jsme si zvykli na ekvivalent či snad přesněji řečeno synonymum, že vitamíny = ovoce a zelenina. Ano, je jich tam velmi mnoho, avšak jak je ze zmíněné tabulky zřejmé, nejenom tyto potraviny jsou jejich zdrojem. Konkrétně například vitamín B12 (kobaflavin) se nachází téměř výlučně v potravinách živočišného původu. Podle některých pramenů opírajících se o nejnovější výzkumy je jeho jediným rostlinným zdrojem kysané zelí. Pakliže se stravujeme zdravě a vyváženě, má naše tělo zásobu některých vitamínů až na několik měsíců i let. Takže obavy, že když svoji vyváženou stravu na několik dní nahradíme stravou méně vyváženou (dovolená, svátky apod.), dojde k akutnímu nedostatku, jsou naprosto zbytečné. S čím bychom však kalkulovat měli, je ne příliš potěšující fakt, že při stávajících technologiích velkovýroby potravin, při sběru nezralých plodů, při



jejich transportu na velké vzdálenosti a uskladnění v umělých „dozrávárnách“ dochází k výraznému úbytku vitamínů. Některé prameny udávají až téměř neuvěřitelné procento ztrát ve výši 60 %. Ať tak či tak, je nezpochybnitelné (zdravým selským rozumem), že k nějakým ztrátám dochází a že mezi obsahem vitamínů v krásně naleštěném španělském (či původem jiném) jablíčku ze super-



hyper- nebo megamarketu a obsahem vitamínů v jablíčku utrženém na vlastní zahrádce ze stromu je dost podstatný rozdíl. Každý však nemá zahrádku s jabloní, takže musí vzít za vděk jablkem z hypermarketu, nicméně existují i tržnice s domácí produkcí. Rozhodně je dobré s uvedenými skutečnostmi počítat. Je zřejmé, že to platí i pro jiné druhy domácího ovoce a zeleniny. Někteří odborníci na výživu preferují zejména u ovoce a zeleniny model „sezona – region“, což znamená, že prioritně bychom měli konzumovat to ovoce a tu zeleninu, která se urodí a dozraje v daném ročním období v domácím regionu. Chápu, že v našem pásmu je problém v zimě, ale jablka a hrušky se dají uložit, zelenina také, ovoce se dá usušit a koneckonců kysané zelí nebo čalamády jsou solidním zdrojem vitamínů a minerálních látek. Tím rozhodně neodsuzuji banány, pomeranče, kiwi, ananas a jiné exotické ovoce. Chci jen říct, že by nemělo tvořit základní zásobárnu mikroživin. O možnosti, jak doplnit vitamíny v případě, že se nám jich přirozenou cestou nedostává, si řekneme v pasáži o potravinových doplncích. Abychom byli důslední, řekněme si závěrem ještě to, že vitamíny dělíme na ty, které jsou rozpustné v tucích (A, D, E, K), a ty, které jsou rozpustné ve vodě (všechny ostatní).

## **Minerální látky a stopové prvky**

Velmi zjednodušeně a laicky řečeno, minerální látky a stopové prvky je v podstatě jedno a totéž, rozdíl spočívá v tom, že u stopových prvků je pro fungování organismu zapotřebí pouze tzv. stopové (tj. velmi malé) množství. Obojí jsou anorganické látky, které se přirozeně vyskytují v přírodě a v našem organismu hrají úlohu regulujících a stavebních prvků. **Hlavními prvky jsou vodík, uhlík, dusík, kyslík a vápník.** Nezastupitelnou úlohu má i **fosfor.** Denní potřeba těchto prvků se pohybuje **ve stovkách miligramů.** Říká se jim též **makrobiogenní prvky.** Prvky, kde je denní potřeba **do 100 mg, jsou mikrobiogenní** a jsou to **sodík, síra, chlór a hořčík.** Mezi stopové prvky patří **železo, zinek, měď, jód, mangan, molybden, kobalt, bór, křemík a vanad.** Abyste měli představu, kolik jich v těle máme, tak při současných cenách uvedených prvků jich v sobě nosíme údajně asi za **50,- Kč.** Pro ty z vás, kteří mají

trochu povědomí o chemii, není těžké rozpoznat, že zejména stopové prvky jsou tvořeny tzv. „těžkými kovy“, což jsou v podstatě jedovaté látky. Avšak při nepatrném množství, ve kterém se v našem těle nacházejí, jsou nezbytné pro správné fungování fyziologických procesů. Ve větším množství jsou samozřejmě nebezpečné. Množství minerálních látek a stopových prvků v potravinách je velmi různé, protože je závislé na oblasti, kde byla potravina vypěstována – závisí totiž na obsahu těchto látek v půdě. Platí to především pro rostlinnou potravu, v menší míře však i pro potraviny živočišného původu.

**Naše tělo potřebuje denně přísun asi 20 pro život nepostradatelných minerálních látek.** Jejich nedostatek, což není při současném stavu stravování nikterak vzácné, má za následek různá onemocnění civilizačního charakteru, kde v popředí stojí nárůst diabetu, poruchy krevního tlaku a různé druhy (varianty) onkologických nemocí. Signály, že se minerálních látek nedostává, vysílá však tělo mnohem dříve, než nemoc propukne. Tyto signály mají formu únavy, nespavosti, podráždění, povadlé pokožky, padání (nadměrné) vlasů, nutkání na zvracení, ztráty chuti, křečí,



přecitlivělosti na chlad, nedokrvení prstů horních i dolních končetin, špatného hojení ran apod.

**Minerální látky se na rozdíl od vitamínů vařením neničí, ničí se konzervací a vůbec průmyslovým zpracováním potravin.**

Přehled minerálních látek a stopových prvků i s jejich zdroji najdete rovněž v příslušné tabulce v příloze. V tabulce korekčních faktorů jsou tyto uvedeny i pro některé minerální látky.

Je nejvyšší čas, abychom si taky řekli, v jakém poměru by měly být živiny zastoupeny v našem vyváženém jídelníčku. U mikroživin je to dáno množstvím uvedeným v tabulkách, samozřejmě s přihlédnutím ke korekčnímu faktoru. Řeč bude tudíž zejména o makroživinách. Zde se nedá jednoznačné množství stanovit v jednotkách hmotnosti. Resp. možná by se i dalo, ale s ohledem na velké množství faktorů do toho výpočtu vstupujících, by byla výsledná tabulka natolik složitá, že by nejspíš neplnila svůj účel. Proto se odborníci na výživu shodli na tom, že bude jednodušší stanovit procentuální podíl jednotlivých makroživin ve stravě. Shodují se na tom, že

**60 % by měly tvořit sacharidy, 25 % tuky a 15 % bílkoviny.**

Ocitli jsme se v polovině kapitoly, kde jsme si řekli, jaké“palivo“ je nutné do továrny, kterou představuje naše tělo, dodávat. Než se ponoříme do tajů, jakým způsobem je z tohoto paliva vyráběna energie, pojďme si shrnout to, co jsme si o něm řekli.

### ► **Ve stručnosti**

■ *Tělo ke svému fungování potřebuje látky, jimž říkáme obecně živiny, a vodu. Nic jiného nedokáže zpracovat, cokoli jiného je pro něj cizí látka, kterou vyloučí jako odpad.*

***Tělo dokáže zužitkovat jen to, co je schopno zkapalnit.***

■ *Zastoupení makroživin ve vyvážené stravě by mělo být **60% sacharidy, 25 % tuky a 15% bílkoviny.***

■ *Ve vyvážené stravě je však stejně **důležité jako správné množství živin i jejich kvalita**, tj. sacharidy upřednostňujeme složité (polysacharidy), tuky a bílkoviny rostlinného původu. U bílkovin dbáme na příjem esenciálních aminokyselin.*

■ *Důsledně dbáme na příjem dostatečného množství vitamínů, minerálních látek a stopových prvků.*

■ *Pro správnou životosprávu je **nezastupitelný pitný režim.***

■ *Jen tehdy se vám povede dodržovat správný stravovací styl, pokud se **vnitřně ztotožníte** s jeho principy a pokud vám bude přinášet uspokojení a radost.*

■ *Ve vašem vyváženém jídelníčku byste měli*

### **A. Zcela vyloučit:**

◆ *Uzeniny, průmyslové masné výrobky (paštiky apod.), tučná masa.*

◆ *Slazené, zejména colové nápoje.*

◆ *Sladkosti (bonbóny, sušenky, různé čokoládové tyčinky, krémové zákusky a dorty apod.).*

◆ *Slané "pamlsky" (brambůrky, chipsy, slané tyčinky, slané oříšky apod.).*

◆ *Margaríny s vysokým obsahem transmastných kyselin.*

◆ *Instantní polévky.*

◆ *Nejrůznější náhražky potravin (sýrů, džemů, ovocných šťáv apod.).*

◆ *Nekvalitní alkoholické nápoje (líh ochucený trestí), vína v tetrapakových obalech, ...).*

◆ *Potravin s vysokým glykemickým indexem.*

◆ *Smažené pokrmy.*

◆ *Jídla z rychlého občerstvení.*

◆ *Těstoviny a pečivo z bílé pšeničné mouky.*

### **B. Jíst střídavě:**

◆ *Červená masa libová.*

◆ *Kvalitní sýry (netavené).*

◆ *Vejce.*

◆ *Máslo (jak z kravského mléka, tak rostlinné).*

◆ *Brambory.*

◆ *Kvalitní víno (bílé i červené).*

◆ *Kvalitní čokoládu (nad 70 % kakaá).*

◆ *Rýži (bílá i natural).*

- ◆ *Potraviny se středním glykemickým indexem.*

**C. Upřednostňovat:**

- ◆ *Bílá masa (drůbeží, králičí apod.).*
- ◆ *Ryby (nejlépe mořské).*
- ◆ *Celozrnné pečivo.*
- ◆ *Těstoviny z celozrnné žitné mouky.*
- ◆ *Luštěniny.*
- ◆ *Ovesné vločky (i jako müsli, avšak vyrobené doma).*
- ◆ *Ovoce včetně čerstvých ovocných šťáv.*
- ◆ *Zeleninu včetně čerstvých zeleninových šťáv.*
- ◆ *Zakysané mléčné výrobky.*
- ◆ *Sóju.*
- ◆ *Ořechy (vlašské, lískové, kešu, para, pistáciové).*
- ◆ *Jídla s nízkým glykemickým indexem.*



Pokud si potraviny uvedené v rámečku poskládáte tak, že skupina C bude základna a skupina A vrchol, dostanete tzv. **potravinovou pyramidu**.

Obecně lze dodat, že bychom se měli vyhýbat co možná nejvíc průmyslově připraveným polotovarům, které obsahují mnoho přídatných látek (éček) a dát přednost čerstvým (nanejvýš chlazeným nebo mraženým) potravinám. Při jejich přípravě se zkuste naučit využívat **blahodárných účínů nejrůznějších bylinek**. Jejich působení není rozhodně omezeno pouze na chuťové buňky. Pokud to zkusíte a nemáte tyto buňky zcela zdegenerované solí, polévkovým kořením, worchestrem a dalšími běžnými (bohužel) ingrediencemi, poznáte pravou poezii jídla. Nejenom, že si na něm pochutnáte, ale budete mít i dobrý pocit, že jste se neprohřešili vůči zásadám, o kterých zde hovoříme.



Ještě pár slov k poslednímu módnímu trendu, kterým jsou **biopotraviny**. U tohoto pojmu se musím usmívat, protože takové potraviny jsem jídal ve svém mládí u své babičky a povětšinou i celý rok doma, aniž jsem věděl, že se jedná o něco, co bude za 30 let „převratnou novinkou“ a zejména skvělým byznysem. Zjistil jsem, že mnozí si mezi pojem biopotraviny a zdravé potraviny kladou rovnítko. Nejedná se sice o tak velkou chybu, nicméně není to úplně oprávněné. Biopotraviny jsou zdravé pouze z toho pohledu, že

neobsahují zbytky pesticidů z chemického hnojení a postřiků rostlin a zbytky antibiotik a hormonů z krmných směsí u dobytka či drůbeže. Nicméně biobůček nebo biosádlo obsahují stejné množství nasycených mastných kyselin jako sádlo či bůček, které „bio“ nejsou. Takže žádná výhra. Rozhodně je však lepší volit biopotraviny, avšak s přihlédnutím k probraným zásadám.

Tolik tedy o tom, co bychom měli a co neměli jíst. V další části této kapitoly si povíme o tom, co se s přijatými živinami v našem těle děje a jak se z nich vyrábí energie potřebná k udržení všech tělesných funkcí.

## Metabolismus

Je to proces proměny (rozložení) potravin oxidací (okysličením) na nejjednodušší elementy, které tělo dokáže zpracovat a hlavně využít. **Je to v podstatě proces výroby energie.** Jelikož je to proces chemický, dovolil jsem si v názvu této kapitoly označit tělo jako chemickou továrnu. Z látek zmíněných v první části kapitoly, tj. ze živin, lze energii vyrobit pouze z makro-živin, tudíž pouze ze sacharidů, tuků a bílkovin. Mikroživiny, ač jsou velmi důležité a nezastupitelné ve svých funkcích, nám žádnou energii dodat neumějí. V procesu metabolismu vzniká z přijaté potravy působením kyslíku **adenosintrifosfát (ATP)** oxid uhličitý, voda a tepelná energie.

### **Adenosintrifosfát (ATP) je palivo, které tělu dodává energii.**

Je to jediná látka, která je toho schopna přímo. Žádná jiná látka není schopná rozpohybovat svaly.

**Pokud si představíme sval jako stroj, tak ATP je jeho palivo, které sval přeměňuje na mechanickou práci.**



Jestli tomuto „stroji“, resp. „strojům“ dodáme energie více, než potřebují a spotřebují, uloží se její přebytky do zásoby ve formě tuků, **a to je v podstatě celá věda kolem obezity a hubnutí.** Ti z vás, kteří ve škole na hodinách fyziky dávali alespoň trochu pozor, poznali, že je řeč o zákonu zachování hmoty a energie, resp. o Newtonově termodynamické rovnici. Abyste měli představu, kolik energie se dá ze které živiny vytěžit či vyrobit, uvedu množství energie vyrobitelné z 1 g té které látky:

z 1 g bílkovin 17,2 kJ

z 1 g sacharidů 17,2 kJ

z 1 g tuků 38,9 kJ

kde kJ je jednotka energie – kilojoul (čti kilodžaul). Někdy se ještě energie udává v kilokaloriích (kcal), avšak to je již zastaralé označení. Každopádně je ale dobré si pamatovat, že **1 kcal = 4,21 kJ.** (V USA se energie udává v cal, tj. v kaloriích, ale myšleny jsou kilokalorie. Kalorie je velmi malá jednotka). Z uvedeného přehledu celkem jasně vyplývá, že **nejvíc energie je koncentrováno v tucích,** téměř dvakrát tolik co v bílkovinách a sacharidech, avšak z doporučeného procentuálního zastoupení jednotlivých živit plyne, že **nejvíc energie bychom měli získávat ze sacharidů.**

I metabolismus je velmi individuální záležitost a závisí na mnoha faktorech. Často se mluví o rychlém či naopak pomalém metabolismu, tj. že někomu to „spaluje“ lépe, jinému hůře. Je tomu tak a je to podmíněno pohlavím, věkem, výškou, tělesnou hmotností,





zdravotním stavem, stupněm a četností (i pravidelností) fyzické aktivity a mnoha dalšími faktory. Ty, které jsem vyjmenoval, mají však největší vliv. Ukažme si na příkladě, jak se dá spočítat celkem přesně tzv. **bazální metabolismus** či správněji řečeno bazální výdej energie. Je to energie potřebná pro udržení základních životních funkcí v naprostém klidu, tj. když ležíme a dokonce ani nevykonáváme řádnou duševní práci. Hovoříme o jednom dni takového nicnedělání. Nejde to bohužel jinak demonstrovat než s trochou matematiky:

$BMR (\text{muži}) = 4,187 (66,5 + 13,8 h + 5,0 v - 6,8 r)$  (kJ/den)

$BMR (\text{ženy}) = 4,187 (65,5 + 9,6 h + 1,8 v - 4,7 r)$  (kJ/den)

kde:

BMR – bazální metabolismus

h – tělesná hmotnost (kg)

v – tělesná výška (v cm)

r – věk (v rocích) Pokud se vám nechce počítat, tak je možné použít orientační hodnoty **300 kJ/hod. nebo 100kJ/kg/den.**

Pod vypočítanou hodnotu bychom v žádném případě neměli jít a to ani při sebevětší snaze co nejrychleji zhubnout. Dále si ukážeme proč. Při kalkulaci jejího příjmu však musíme mít na zřeteli, že chceme-li zredukovat tělesnou hmotnost, musíme víc energie vydat

než přijmout a pro její udržení (hmotnosti) mezi přijatou a vydanou energií postavíme rovnítko. Jak prosté a jednoduché. Vím, počítání, to většinu lidí dost odradí, nemějte však strach, není to nic, co by se nedalo zvládnout. Jakmile si spočítáte svoji potřebu energie (viz tabulky a výpočty v příloze), což je otázka 5 minut, už se k tomu nebudete muset vracet. A počítání přijaté energie? V úplném počátku bude ve vlastním zájmu lepší, když tak učiníte, ale garantuji vám, že to velmi rychle dostanete takřkajíc „do oka“. Navíc není **nutné rovnováhu přijaté a vydané energie hlídat denně**. Úplně postačí, když budete mít vyrovnanou bilanci třeba za týden. Jak už jsem se zmínil – **nebuďte otroky svého těla a udělejte si z hubnutí a ze zdravého životního stylu koníčka pro radost**.

## Potravinové doplňky

Naše teoretická pout' k praktickým návodům, jak se projít ke zdraví a štíhlé linii, by nebyla úplná bez toho, že bychom se na chvíli zastavili u tuze aktuálního fenoménu, kterým jsou potravinové doplňky, doplňky stravy a funkční potraviny. Při střízlivém srovnání doposud řečeného o živinách a jejich potřebě s holou realitou všedního dne nelze nevidět alarmující skutečnost, že je nanejvýš pravděpodobné, že i při sebevětší snaze dodržovat správnou a vyváženou výživu nebudeme schopni zajistit svému tělu příjem



všech potřebných živin v dostatečném množství. Tato ne příliš potěšující realita vyvěrá z faktu, že průmyslová velkovýroba potravin, transport na velké vzdálenosti, skladování apod. ochuzuje potraviny o celou řadu živin. Jejich doplnění jinou cestou je dnes již nezbytností a pohled do budoucna ukazuje, že lepší to už nejspíš nebude.

Doplnění nezbytných živin by vám měly zabezpečit přípravky zvané potravinové doplňky, doplňky stravy a funkční potraviny. Souhrnně se jim říká **suplementy**. Pro vaši orientaci uvedu velmi krátce jejich charakteristiky, abyste věděli, o čem je řeč. **Potravinovými doplňky** nazýváme jednotlivé živiny, zejména vitamíny, minerální látky, nenasycené mastné kyseliny, vlákninu a některé další látky, např. bylinné extrakty. Tyto látky mají za úkol zvýšit nutriční hodnotu (tj. kvalitu) stravy. **Doplňky stravy** jsou směsi potravních doplňků, které jsou sestaveny tak, aby působily synergicky (vzájemně se podporovaly a doplňovaly) a zajistily nám dostatečný přísun, ale i správné vstřebání toho kterého potravního doplňku (například směs – vápník, zinek, hořčík). **Funkční potraviny** jsou v podstatě běžné potraviny obohacené o některé potravinové doplňky. Když si koupíte třeba jogurt nebo ovocný džus s vlákninou, koupili jste si funkční potravinu.

Problém je ale jinde. Velkou budoucnost suplementů pochopili záhy i výrobci a zaplavili jimi trh. Nabídka je tak široká, že vyznat se v ní je problém i pro odborníka. Jeden a týž suplement totiž vyrábí hned několik výrobců, samozřejmě pod různými názvy a prokousat se touto džunglí je vskutku sisyfovská práce, kterou nám často neulehčí ani náš praktický lékař, jelikož mnoho z nich o suplementech příliš neví. Asi jsem vás tím nepotěšil, ani jsem vám to nijak neulehčil, ale nechci vás obelhávat.

Potřebu suplementů si stanovte buď sami, což představuje důkladné studium problematiky, nebo se poraďte s odborníkem, nejlépe nějakým nutričním specialistou (terapeutem). Nakupujte je pokud možno pouze v lékárnách (solidní a erudovaný lékárník či lékárnice vám taky můžou poradit) nebo na internetu, avšak tam pouze u obchodníka s dobrými referencemi. Takový se pozná i podle toho, že má na svých stránkách velmi podrobně popsany každý

suplement včetně jeho účinků a dávkování a mívá i poradenskou službu. **Nikdy nekupujte suplementy v drogeriích a už vůbec ne na stáncích nebo od podomních prodejců** či na různých seancích pořádaných obchodními zástupci firem, kteří tvrdí, že jejich produkty jsou natolik kvalitní, že ani lékárny nejsou hodny je prodávat, a že jen tady a teda jen pro vás jsou za naprosto nepřekonatelnou cenu. Však to znáte. Je to škoda, protože některé přípravky, prodávané touto, nám cizí, cestou, jsou i docela kvalitní.

► Ve stručnosti

■ *Naše tělo pro svoje fungování potřebuje živiny a vodu a kyslík, nic jiného.*

■ *Energii našemu tělu dodávají makroživiny, nejvíc jí koncentrují tuky, avšak ve vyvážené stravě bychom jí nejvíc měli přijímat ze složitých sacharidů.*

■ *Náš organizmus funguje jako chemická továrna, která ze živin vyrobí chemickou energii, již pak svaly promění na energii mechanickou.*

■ *Stejně důležitá jako kvantita přijatých živin je i jejich kvalita.*

■ *Nezastupitelnou úlohu má pitný režim.*

■ *Pro vyváženou stravu je důležitá jak její nutriční hodnota, tak její hodnota energetická a rovněž glykemický index.*

■ *Vydaná energie by měla být stejná jako energie přijatá. V procesu hubnutí je třeba víc energie vydat než přijmout. Poměr přijaté a vydané energie je vhodné z hlediska jeho vyváženosti sledovat za delší časové období než jeden den, nejlépe za týden. To však neznamená, že v týdnu se budeme nezřízeně přecpávat a nehýbat se a o víkendu budeme hladovět a strháme se při sportovní aktivitě. Tedy mírné kolísání v průběhu týdne, které nenaruší celkovou vyváženou bilanci za toto období, není na závadu.*

■ *Pro zajištění nutriční hodnoty stravy jsou velmi důležité suplementy.*

# JÍDLEM KE ŠTÍHLÉ LINII – a taky ke zdraví

Zatím jsme se pohybovali ve víceméně obecné a teoretické rovině, takže je čas přistoupit k praktickým záležitostem a faktům. Předchozí obecně teoretickou pasáž však považuji za velmi důležitou, a to z důvodu, že je prokázáno (a jsem přesvědčený, že mi dáte na základě vlastních zkušeností za pravdu), že cokoliv chce člověk v životě dělat pořádně, měl by v dané problematice mít alespoň elementární znalosti. Čím víc jich má, tím jsou šance na úspěch větší. Navíc je třeba si uvědomit, že se jedná o naše těla, o naše zdraví, a tudíž jakékoliv hazardování metodou „pokus – chyba“ může být nejen neefektivní, ale přímo nebezpečné. V této chvíli už víme, co bychom měli jíst, zejména které živiny jsou pro naše tělo důležité, kolik bychom jich měli do sebe dostat, a řekli jsme si také, proč tomu tak je. Závojem tajemství nám zůstávají zahaleny odpovědi na otázky **jak** a **kdy**.

Nejenom v oblasti výživy, ale i v mnoha jiných oblastech se poslední dobou ukazuje a prokazuje, že to takříkajíc „máme v hlavě“. Již jsem vyslovil názor, že **hubnout se musí v první řadě hlavou**, neboť musíme mít motivaci a přesvědčení, proč tak činíme. V první řadě musíme odbourat mnohé stravovací návyky, které jsme získali výchovou a prostředím, v němž žijeme, a také musíme tak trochu vyvrát na jedno z mozkových center, které fyziologicky ovlivňuje proces zpracování potravy. Již jsme o něm hovořili – je to hypothalamus, který je odpovědný jak za pocit hladu, tak i za pocit nasycenosti. Toto centrum vydává signály na základě okamžité situace, která je v našem trávicím traktu,

Je užitečné vědět, že trávicí trakt může procházet 3 fázemi. **První je fáze anabolická** – je to fáze, kdy tělo dostane živiny v dostatečném množství a zpracovává ji. Všechny orgány využívají jako zdroj energie glukózu. Pokud je dodaných živin víc, než je potřeba, je přebytečná glukóza, která z nich byla „vyrobena“, uložena částečně ve formě zásobního (rezervního) sacharidu **glykogenu** v

játrech a ve svalech. Další přebytek je uložen ve formě podkožního tuku. V této fázi hypotalamus vydává signály, které vnímáme jako pocit sytosti. Několik hodin po posledním příjmu potravy tato fáze přechází do **fáze postresorbční**. V ní dochází ke snižování hladiny glukózy a aktivují se procesy zabezpečující využití zásobního glykogenu, především toho, který je uložen v játrech. Utlumí se využívání glukózy některými orgány a zbylé zásoby jsou transponovány přednostně k buňkám centrální nervové soustavy, k některým krevním buňkám (trombocyty a erytrocyty) a k ledvinám. Ke konci fáze začíná hypotalamus pomalu vysílat signály, které vyhodnocujeme jako přicházející hlad. Do **třetí fáze – katabolické** – bychom se neměli nikdy dopracovat. V ní jsou zcela vyčerpány nejenom zásoby glukózy, ale i glykogenové rezervy a organismus začíná mobilizovat nesacharidové zdroje energie, tj. bílkoviny a tuky. Abychom byli přesní, glukóza ještě nějaká zbývá, ale “havarijní” mechanismy ji rezervují pouze pro zásobení CNS, erytrocytů a trombocytů. **Na přechodu z druhé do třetí fáze pocítujeme tzv. „vlčí hlad“**, který však po nastartování procesů třetí fáze ustoupí a není tak intenzivní. Někdy může i zcela pominout.



**K pocitu vlčího hladu se nemusíme dopracovat pouze vstupem do katabolické fáze, ale můžeme jej vnímat například i relativně krátce poté, co jsme snědli jídlo s vysokým glykemickým indexem.**

V tomto případě je hypotalamus takřkajíc zmaten tím, že prudce klesne hladina glukózy v krvi pod normální hodnotu. My jsme však nyní již teoreticky připraveni, takže svůj pocit hladu, resp. jeho pravou příčinu budeme schopni identifikovat určitě správně a hlavně nedopustíme, aby se dostavil! Takže našim cílem je v podstatě nedovolit (či neumožnit) hypotalamu, aby vydal signál hladu.

**V praxi to znamená, že bychom měli tělo udržovat někde mezi anabolickou a postresorbční fází.**

Jako všude, tak i zde je třeba se vyhýbat extrémům, což v praxi znamená, že se určitě nebudeme přejídat jen proto, abychom nedovolili hypotalamu vyslat signál hladu, to by se nám velmi brzy vymstilo.



Mezi jídly by neměly být delší časové prodlevy než 2-3 hodiny. Z toho nám lehce vyjde, že se jedná o 5-6 jídel denně. Avšak i jejich rozdělení (opět jak z hlediska nutričního, tak z hlediska energetického) má svoje zákonitosti, jejichž dodržování nám výrazně usnadní cestu k našemu cíli – ke štíhlé postavě a k pevnějšímu

zdraví. Zmíněných 5-6 jídel denně by mělo být rozvrženo následovně:



Denní jídlo	% denního příjmu	Energetická hodnota (v kJ)	
		Muži	Ženy
Snídaně	15–20	1 650	1 350–1 800
Dopolední svačina	10	1 100	900
Oběd	35	3 850	3 150
Odpolední svačina	10–15	1 100–1 650	900–1 350
Večeře	25 (20 když je 2. večeře)	2 750 (2 200)	2 250 (1 800)
Druhá večeře	5	550	450
Celkem	100	11 000	9 000

Souhrnné energetické hodnoty jsou použity obecné a průměrné, platící pro dospělého člověka, nepracujícího těžce manuálně a nesportujícího. Procentuální rozdělení platí kromě mimořádných situací vždy.

I uvedené hodnoty a údaj o četnosti 5-6 jídel v rozpětí 2-3 hodin je vhodné rovněž pojmát individuálně, a při jejich výjimečném nedodržení se psychicky nehroutit. Pokud například někomu bude vyhovovat jíst jenom 4x denně, aniž by to zhatilo viditelně jeho cestu k cíli, nic proti tomu. Stejně takto platí i u 7 jídel denně.

**Podstatné je přijmout správnou dávku energie a živin a stejnou nebo větší energii vydat.**



Uvedených 5-6 jídel je praxí prověřeno jako optimální, neboť je jasné, že dostat do těla potřebné živiny a energii ve formě 1-2 jídel je, jemně řečeno, kontraproduktivní. No a naopak – kdo má čas na víc než 6-7 jídel denně? Tím šestým je druhá večeře a je to v podstatě jenom takové“zobnutí“ (viz procentuální podíl),





o který ochudíme hlavní večeři. Druhá večeře je určena zejména pro ty, kteří vstávají brzy, a při dodržení 2-3 hodinového cyklu tudíž i brzy večeří (kolem 17. hodiny). Pokud takový člověk uléhá kolem 22. hodiny, je to hodně velká přestávka a jít spát s pocitem hladu je stejně málo příjemné, jako usínat s přeplněným břichem. I když jsou jednotlivým jídlům věnovány samostatné kapitoly, pojďme si několik zásad

říct už nyní. Obecně shrnuto tyto zásady mají svoji logiku vycházející jednak z biorytmů našeho těla, jednak z potřeb hospodaření s energií, ale i z dalších potřeb, jako je například regenerace a obnova tkání. **Biorytmy se rozumí pravidelně se opakující cykly** biologických či fyziologických procesů. Pro náš případ bereme v úvahu 3 biorytmy.

**První je fáze čištění (04:00 do 12:00 hodin).** V této době jsou nejaktivnější „filtrační“ orgány těla a zbavují jej nežádoucích látek (homotoxinů). To je důvod, proč bychom neměli v této době tělo zatěžovat potravou náročnou na zpracování, jež vyžaduje (a tím pádem odčerpává) mnoho energie. Je vhodné v této fázi hodně pít (proto 1/2-2/3 denního množství tekutin pijeme dopoledne).

**Druhá je fáze příjmu potravy (12:00-20:00 hodin),** kdy je organismus připraven přijímat i potravu náročnější na zpracování (bílkoviny a tuky).

**Třetí je fáze zpracování potravy (20:00-04:00 hodin).** Je zřejmé, že tato fáze není o tom, že v předcházející fázi se

„naládujeme“ a nyní to organismus zpracuje. Samozřejmě, že se potrava zpracovává průběžně, ale v této fázi dochází k neefektivnějšímu využití získaných makro – i mikroživin jednotlivými orgány, tkáněmi a buňkami. V této fázi by mělo tělo už jen využívat živiny, které předtím vytěžilo z přijaté potravy.

Další zásadou je, že bychom neměli (nezávisle na celkovém počtu denních jídel) jíst později než 2-3 hodiny před spaním. Jak už jsme si řekli, když jsme hovořili o mýtech týkajících se hubnutí, není to proto, že by se pozdější jídlo projevilo na hmotnostním přírůstku, ale z důvodu, že bychom zbytečně zatěžovali trávicí trakt, který by byl nucen místo zaslouženého odpočinku pracovat. O mimořádných situacích, kdy není možné tento rozvrh denních jídel dodržet, si řekneme v samostatné kapitole.

Z uvedeného celkem jasně a logicky plyne, že **v první části dne bychom se měli soustředit na příjem sacharidů a až ve druhé části dne na bílkoviny a tuky**

## **Jak by tedy měla být složena naše denní strava?**

### **Snídaně**

Snídaně (15-20 % denního příjmu) by nás měla „nakopnout“ do nového dne a dodat nám energii. Proto je vhodné volit lehce stravitelná jídla s dostatkem sacharidů (samozřejmě složitých). Jelikož je tělo ve fázi čištění, tak je vhodný i dostatek vlákniny. Takovými jídly jsou zejména **cereálie** (ovesné vločky, musli, kukuřičné lupínky), **celozrné pečivo**, **ovoce**, ale nic nepokazíme ani **netučným sýrem** (cottage) namazaným na celozrnném chlebu či housce. V našich zeměpisných šířkách je hluboce zakořeněn zvyk pojídat ke snídani uzeniny, avšak my už víme, že je to zvyk špatný, protože jsou jednak nezdravé a jednak jejich zpracování spotřebuje mnoho energie, které se nám potom nedostává jak na duševní, tak i na fyzickou práci. Každý z vás jistě zažil situaci, že po vydatné snídani se dostavila malátnost s obrovskou chutí na chvíli si lehnout.

Není to sice nepříjemné, zvláště ve volných dnech, ale je to nejlepší cesta k nabrání přebytečných kilogramů.



## Přesnídávka

Přesnídávka – dopolední svačina by měla tvořit 10 % denního příjmu. Tělo je pořád ve fázi čištění a cílem přesnídávky je více méně doplnit glukózu a zabránit její hladině v krvi, aby spadla na (a už vůbec ne pod) standardní úroveň. V praxi to znamená nedovolit hypotalamu, aby vyslal signál hladu. Obložený chlebíček či bageta s majonézovým salátem není tudíž to správné řešení. Vhodnou svačinou jsou opět lehce stravitelné potraviny s vysokým obsahem vitamínů a

minerálních látek. Tyto požadavky splňuje **ovoce, ovocné šťávy, zakysané mléčné výrobky obohacené o vlákninu, mušli tyčinky** apod. Vhodná je i zelenina, avšak proto, že tato je na rozdíl od ovoce energeticky velmi chudá, necháme si ji raději až na druhou část dne.

## Oběd

Oběd by měl tvořit 35 % denního příjmu. Předpokladem je, že obědváme až kolem 12. hodiny (nebo i později), takže tělo je již ve fázi příjmu potravy. Z tohoto důvodu si můžeme tudíž dovolit jídla bohatší na bílkoviny a tuky. Přednost dáme **bílému masu** (kuře, krůta, králíčí), **rybám** (nejlépe mořským), a pokud si dáme maso

červené, tak libové a kvalitní. Vhodné je i **maso telecí**, opatrní bychom měli být při konzumaci masa vepřového, jelikož zde platí, že i v sebelibovějším vepřovém mase 1 gram bílkovin sebou nese 1,2 g tuku. Navíc víme, že ani bílkoviny ani tuky získané z masa nepatří mezi naše favority. Z příloh dáme přednost **rýži, blanšírované zelenině, těstovinám nebo bramborám vařeným ve slupce**. Z bezmasých jídel favorizujeme **luštěniny**. Zákusek si samozřejmě odpustíme a musíme-li mít po obědě dezert, tak napodobíme Francouze a dáme si kvalitní sýr.

## Odpolední svačina

Odpolední svačina by měla tvořit 10-15 % denního příjmu. Odpoledne budeme již opatrnější s tuky a přednost dáme bílkovinám, vitamínům a minerálním látkám. V praxi to znamená, že můžeme pojmít zeleninu, celozrnné pečivo, sýry.

## Večeře

Večeře tvoří 20-25 % denního příjmu. Těch 20 % platí v případě, že máme v plánu ještě druhou večeři. Náplň večeře by se měla odvíjet od obsahu oběda, tj. pokud jsme obědvali maso, je opravdu zbytečné jej i večeřet. Věřte, že maso, zejména vepřové a hovězí, setrvává v našem trávicím traktu až 36 hodin, takže už jen z tohoto pohledu nám maso stačí bohatě 2x týdně. Stačí to i z pohledu esenciálních aminokyselin. (Představte si, že uvaříte guláš a dáte ho v kastrolu teplý do peřin a necháte ho tam 36 hodin. Co uvidíte po těch 36 hodinách, asi nebude moc lákavé, no a něco podobného máme v trávicím traktu po pozření masa. Takže proč to průběžně příliš častou konzumací masa doplňovat?)

V závislosti na předcházejících jídlech volíme složení večeře, avšak s přihlédnutím k zásadě, že bychom měli již téměř vyloučit sacharidy, silně omezit tuky a soustředit se na bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Ideálním splněním těchto podmínek jsou různé **zeleninové saláty zakápnuté kvalitními rostlinnými oleji**, které mohou být doplněny **kousky bílého masa nebo ryby** (např. tuňákem) či jen trochou **těstovin**. Zvolíme-li luštěniny, tak rozhodně ne zadělávané, pouze uvařené a doplněné nějakou nízkoenergetickou

zálivkou. Druhou večeří může představovat **kousek zeleniny** nebo **ovoce** (raději zeleniny), kousek **cereálního pečiva** nebo **plátek knackebrotu**, ale i například **hrnek kefíru** či **podmáslí**

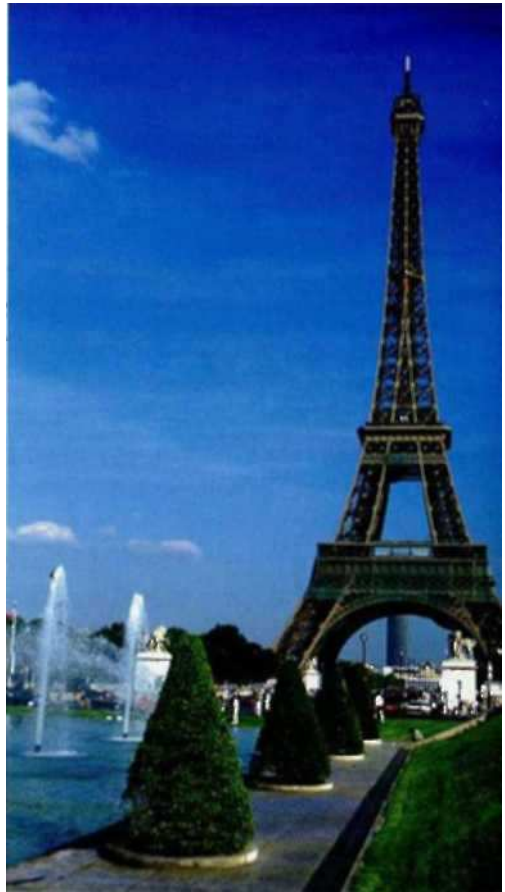


V některých člancích se můžete setkat i s jiným rozložením, kde je udáváno, že snídaně by měla tvořit až 30 % denního příjmu. S tímto číslem si dovolím nesouhlasit, protože (jak jsme si už řekli) tělo potřebuje ráno „nastartovat“. Ale pokud jej zatížíme velkým množstvím potravy, bude mít hodně práce s jejím zpracováním, čímž bude potřebná energie odváděna úplně jiným směrem, než je účelné.

Když mluvíme o nastartování organismu, můžu vám

poradit praktický a vyzkoušený tip. Nic tak nenakopne organismus po ránu jako 2-4 dcl vlažné vody nebo silně zředěné ovocné šťávy vypité po probuzení na lačný žaludek. Zkuste, uvidíte sami. Nemluvě o tom, že jste zároveň udělali dobře svému pitnému režimu.

V našem povídání o denním složení stravy, pokud se chceme projít ke zdraví a štíhlé linii, nesmí chybět ještě několik poznámek. První z nich je ta, že v rozpisu viz výše **není místo pro jakékoli „ud'obávání“ čehokoliv.** Proto si různé chipsy, tyčinky, bonbóny a podobně opravdu odpustíme. Samozřejmě, stavějte se k věci s rozumem, takže když v létě dostanete chuť na zmrzlinu, tak si ji klidně dejte, ale dopoledne místo přesnídávky a pokud možno ovocnou, nikoliv smetanovou. Máte-li chuť na oříšky, proč ne, avšak ty si dejte třeba místo odpolední svačiny nebo druhé večeře a volte nikoliv slané buráky, ale trochu oříšků kešu, piniových, lískových nebo vlašských. Jsou zdravé, ale pozor – obsahují hodně tuků (byť těch správných), takže výjimečně a ne plnou miskou. K



„ud'obávání“ počítám i ochutnávání v průběhu přípravy jídla (což je problém, protože ochutnávat se musí), o to si pak naložte míň na talíř, a těž dojídaní po dětech. Takže zejména dámy – pozor na to.

Nesmírně důležitým, avšak bohužel velmi často opomíjeným je faktor **klidu při jídle**. Až příliš často se oháníme nedostatkem času, a tak jíme mnohdy v poklusu, na chodníku v chůzi či při řízení auta, ve stoje apod. Nejen že to nemá s kulturou stolování pranic společného, je to zejména velká neúcta k vlastnímu zdraví. Na jídlo bychom si opravdu měli najít dostatek času a klidu. O tom, že je to prospěšné, svědčí zdravotní stav obyvatel Francie, kteří jsou světově proslulými gurmány a svému jídlu věnují vždy dostatek času, pokud možno v příjemné společnosti a kulturním prostředí. Rychlá občerstvení

abyste ve Francii hledali baterkou. Nemám na mysli Paříž – to je sice překrásné město, ale není tím skutečným obrazem země galského kohouta – tím jsou Provence, Bretaň, Champagne a další regiony. Mnohem víc než u nás jsou zde k přípravě jídel používány čerstvé potraviny a, jak je obecně známo, Francouz raději zapije oběd sklenkou vína než slazenou limonádou – je to také mnohem zdravější. Rovněž na tučná masa, smetanové omáčky a podobné atributy obvyklé v české kuchyni nenarazíte. Výsledek je ten, že obyvatelé této líbezné země jsou hluboce pod průměrem Evropy v počtu kardiovaskulárních chorob, zhoubných nádorů, ale i v počtu lidí s nadváhou či obezních.

**Skutečnost, že Francouzi jsou vyhlášenými labužníky, zároveň vyvrací všeobecně zakořeněný názor, že zdravé jídlo nebývá příliš chutné.**

V posledních několika letech se v našich slovnících až příliš často objevuje slovo **stres**. Jste-li ve stresu, jste „in“. Mnozí z těch, kteří toto slovo až příliš často používají, sami mnohdy ani nevědí, o čem mluví. A tak stres „zajídají“ (převážně dámy – a to nejlépe nějakou sladkostí) nebo „zapíjejí“ (převážně pánové – nejčastěji něčím tvrdším).

Pokusím se stručně uvést věci na pravou míru. **Stres je reakce organismu na zátěžovou situaci.** V rámci této reakce (a je tomu tak odjakživa) proběhne v našem těle řada fyziologických procesů, které připraví jednotlivé orgány pro dvě varianty – útěk nebo boj. Jiné varianty naše tělo nezná. Myslíte si, že pro útěk nebo pro boj potřebujeme žaludek nebo vůbec trávicí systém?? Určitě ne. K útěku nebo k boji potřebujeme svaly, pohybový aparát a kardiovaskulární systém, který zabezpečí jejich zásobení dostatkem okysličené krve. Na tyto orgány se soustředí pozornost při stresu. Naopak činnost trávicího traktu jako celku je utlumena! **Zajídání či zapíjení stresu je pouhý sebeklam a nic jiného** Komu chutná jíst (cokoliv) či pít, není ve stresu, pouze hledá záminku pro omluvu před svým svědomím.

**Stres se musí odbourat jinak, rozhodně ne jídlem.**



Ale to už je problematika z jiného“dvorku“ – kdo si myslí, že stres odbourá hlavně pohybem či jinou fyzickou aktivitou, má bingo!

Na druhé straně, pokud si dámy jednou za čas dáte odpoledne s kamarádkami u kávičky zmrzlinový pohár či nějaký dortík, neklesejte na duchu a rozhodně to nepovažujte za projev slabé vůle či selhání. Prostě si ten den už nedejte odpolední svačinu a k večeri snězte něco opravdu super lehkého, např. zeleninový salát bez oleje a bez masa, pouze se zálivkou na ochucení. No a ve svém pomyslném týdenním přehledu přijatých a vydaných kilojoulů si to pamatujte. Chci tím říct, že **není dobré být otrokem své touhy po zhubnutí**, že je velmi důležité u toho používat vlastní hlavu, vyzkoušet si, co na mě nejlépe funguje, a pak se toho držet. Byl bych nerad, aby se z někoho z vás stal ortorektik, tedy jedinec chorobně posedlý zdravou výživou.





## Potraviny se „spalovacími účinky“

Mnoho adeptů na štíhlou postavu se v naději na její rychlejší získání utíká k nejrůznějším „zaručeným“ přípravkům prodávaným v lékárnách, ale bohužel také i ve stáncích (1), přičemž jejich původ je hodně zamlžený. Ve fitcentrech nám usměvavé a dobře vypadající recepční vnucují přinejmenším L-Carnitin s obsahem chrómu, jako naprosto zaručený prostředek urychleného zbavení se nadbytečných kilogramů.

### Pravda je ovšem trochu jiná.

Ano, carnitin významně podporuje spalování tuků, ale fungovat začíná až tak po 50-60 minutách fyzické zátěže.

Mezi přirozenými zdroji najdeme celou řadu potravin, které usnadňují či podporují spalování tuků. **Jsou to potraviny obsahující pektin, ailicin, chrom, draslík, lecitin,**

**CLA** (konjugovaná kyselina linoleová) apod. Tyto látky se podílejí na snižování hladiny LDL (špatný cholesterol) v krvi, urychlují metabolismus, odbourávají tuky a brání jejich ukládání, vyvolávají pocit sytosti a snižují chuť na sladké. Navíc **celá řada z nich má výrazné detoxikační účinky, protože působí jako antioxidanty** (to hlavně). „Zázračné pilulky“ nabízené jako prostředky k hubnutí obsahují právě tyto látky ve formě výtažků ze zcela dostupných potravin. A proč se cpát pilulkami, když můžeme



tyto potraviny přímo využít k přípravě chutných a zdravých jídel, nemyslíte? Většinu těchto potravin všichni dobře znáte, naleznete je v tabulce viz. níže.

## NEJZNAMĚJŠÍ SPALOVAČE

**ČESNEK** – obsahuje allicin, jenž má antibakteriální účinky. Snižuje hladinu cholesterolu (LDL) v krvi, čímž se podílí na rychlejším spalování tuků.

**CHŘEST** – obsahuje draslík, který příznivě ovlivňuje spalování tuků. Dále obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín C (antioxidant), beta-karoten.

**ZELENÝ ČAJ** – obsahuje draslík a zinek, posiluje metabolismus, blokuje ukládání tuku, má antioxidační účinky. Některé zdroje uvádějí, že jeden šálek zeleného čaje je schopen spálit až 100 kJ energie.

**SÓJA** – obsahuje (mimo jiných důležitých nutrientů) lecitin, který odbourává cholesterol, omezuje ukládání tuků v podkoží i v játrech. Velká část populace je však na sóju přecitlivělá.

**BROKOLICE** – jako jedna z mála potravin obsahuje chrom, který reguluje hladinu glukózy v krvi, snižuje cholesterol, pomáhá odbourávat tukovou tkáň a zachovávat stabilní svalovou hmotu.

**KYSANÉ ZELÍ** – je výborným antioxidantem, pročišťuje organismus, urychluje látkovou výměnu.

**ZÁZVOR** – je bohatý na vitamíny (A, C, B) a minerální látky (vápník, fosfor, železo, draslík, sodík a hořčík), podporuje zvýšení tělesné teploty, krevní oběh i trávení. Snižuje hladinu cholesterolu.

**SKOŘICE** – má antibakteriální, antioxidační a protizánětlivé účinky. Podporuje a zlepšuje působení inzulínu v tom směru, že

umožňuje lepší průnik glukózy do nitra buněk a její proměnu na energii (v mitochondriích).

**CHILLI** – zásluhou obsahu kapsaicinu působí jako přírodní dezinfekce. Podporuje metabolismus, snižuje hladinu krevního cukru, stimuluje sekreci žaludečních šťáv.

**OKURKY** – mají významný detoxikační účinek, podporují činnost jater, žlučníku a střev. Obsahují velké množství vitamínů a minerálních látek.

**JAHODY** – jsou výborným „spalovačem“ tuků, snižují hladinu cholesterolu v krvi. Obsahují pektin (vláknina) a vitamín C.

**KŘEN** – má výrazné detoxikační účinky, je močopudný, čímž velmi dobře přispívá k pročištění organismu, povzbuzuje chuť k jídlu, ulehčuje trávení. Je zdrojem vitamínu C, A, vitamínů skupiny B a mnoha minerálních látek.

**SYROVÁTKA** – napomáhá snižování cholesterolu.

**FAZOLE** – posilňují činnost kardiovaskulárního oběhu a usnadňují odvodnění organismu. Jsou významným zdrojem vlákniny.

**JABLEČNÝ OCET** – podporuje spalování tuků, posilňuje imunitní systém, snižuje chuť na sladké i slané.

**LOSOS** – je bohatý na jód, který stimuluje tvorbu hormonů štítné žlázy, které se podílejí na regulaci látkové výměny.

## ► Ve stručnosti



### ◆ *Do procesu hubnutí zapojte v první řadě hlavu.*

Mimo to, že jste se již rozhodli změnit stravovací zvyklosti a že máte i motivaci své rozhodnutí dotáhnout do konce, ujasněte si, co váš organismus potřebuje, kolik toho potřebuje a jak (v jaké formě a kdy). V žádném případě to není zbytečné, protože jen důkladné promyšlení a naplánování (např. sladění popsaných požadavků s vaším denním režimem) je tou správnou cestou k úspěchu.

◆ *Dbejte na rozdělení denních jídel jak z hlediska nutričního, tak i z hlediska energetického. **Nesmírně důležitá je snídaně** (15-20% denního příjmu) – bohužel v našich domácnostech až příliš často opomíjena.*

◆ *Složení denních jídel má logickou návaznost na tělesné biorytmy.*

◆ *Dbejte na to, abyste zabránili projevům pocitu hladu (glykemie – hypotalamus), tj. dodržujte optimální dobu mezi jednotlivými jídly (2-3 hodiny).*

◆ *Poslední jídlo dne si dopřejte 2-3 hodiny před spaním.*

◆ *Maso opravdu nemusíte mít 2x denně, ani denně, byť by bylo sebelibovější.*

◆ *V dopoledních hodinách (počínaje snídaní) dbejte na příjem sacharidů (složitých, jednoduché snad pouze v ovoci) a v odpoledních hodinách na příjem bílkovin a tuků. Večer dejte přednost bílkovinám.*

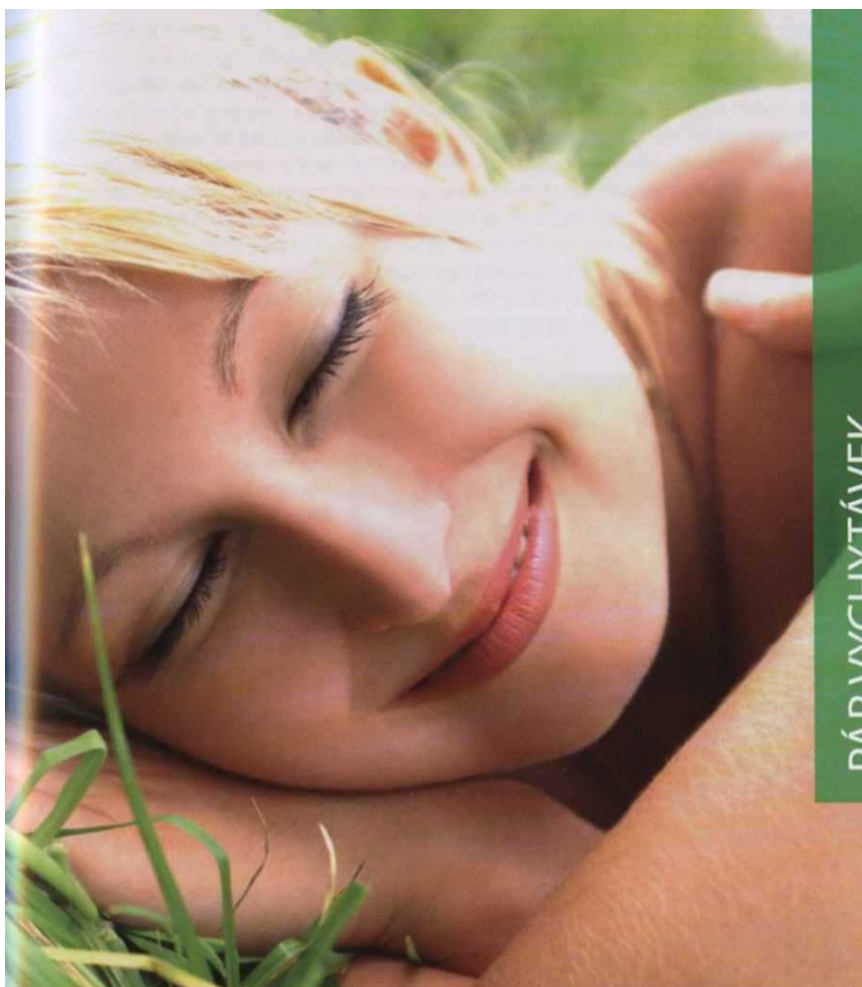
◆ *Ovoce preferujte při dopolední svačině, zeleninu odpoledne a večer.*

♦ *Ráno po probuzení vypijte nalačno 2-4 dcl vlažné vody nebo silně zředěného ovocného džusu (šťávy).*

♦ *Jezte zásadně v klidu, pomalu a pokud možno ve vhodném kulturním prostředí, nejlépe v příjemné společnosti.*

♦ *Mimo uvedených jídel nejezte nic jiného, **neuzobávejte, nedojídejte po dětech, ochutnávejte jen nezbytně nutné množství.** Pakliže zhřešíte, bez pardonu tuto spotřebu započítejte do celkového denního energetického příjmu. V tomto k sobě buďte nemilosrdní.*

♦ ***Vyhýbejte se stresu a jeho „odbourávání zajídáním a zapíjením“.** Pokud se stres dostaví, nejprve jej odbourejte fyzickou aktivitou a až poté se v klidu najezte.*



# PÁR VYCHYTÁVEK

## Než se do toho pustíme naplno

Máloco z hloubi duše nenávidím tak jako jednotvárnost – ať se týká čehokoliv, tj. i jídla. Podle mého názoru také téměř všechny diety ztroskotávají na tom, že se nám snaží diktovat, co máme jíst v 1. týdnu, co ve druhém a jen velmi málo jich uvede jídelníček třeba na 4 týdny. To znamená jediné – opakovat jídelníček s neúnavnou vytrvalostí. Dle malé efektivity těchto diet soudím, že s názorem na jednotvárnost nejsem osamocen. Na druhé straně je velmi obtížné zpracovat knihu s recepty na celý rok. Z tohoto důvodu jsem zvolil snad přijatelný kompromis, tj. uvádím na každé hlavní denní jídlo 31 (dnů v měsíci) receptů a v žádném případě nediktuji, co ve který den máte jíst. Navíc opět zdůrazňuji, že se jedná o jakési vzorky, ze kterých pak může pramenit vaše tvořivost, samozřejmě podložená elementárními znalostmi problematiky, tj. těmi, které jsem se snažil vám v předcházející části knihy předat.



Uvádím 31 možností snídaní, a jak uvidíte, jsou mezi nimi jak „lehčí“, tak i „těžší“, a bude jen a jen na vás, jakou si kdy dáte. Věřím však, že po nabytí jistých zkušeností se ztotozníte se zkušeností mojí, tj. že „těžší“ snídaní si dáte spíše ve dnech volna. Proč? To už přece víme. Receptů na oběd uvádím rovněž 31, přičemž jsem se snažil rozdělit je úměrně nutriční hodnotě, takže najdete 5 jídel s červeným masem, 10 jídel s masem drůbežím, 6 jídel s rybou, 5 bezmasých a taktéž 5 polévek – o těch si řekneme několik slov za chvíli. Tvrzení, že večere má být lehká dokládám rovněž jednatřiceti recepty, kde „klasického jídla“ je pouze 20 receptů a doplňuje je 11 receptů na saláty.

Možná vás zarazí, že ani u jednoho receptu nenajdete gramáž nebo počet kusů. Není to tím, že bych je nevěděl, ale tím, že opravdu nechci diktovat. Ať si každý uváží dle své chuti, a když některou ingredienci nemusí, ať ji prostě nepoužije nebo naopak ať si některou oblíbenou (dá rozum, že hodící se) přidá. Energetická hodnota každého jídla je uvedena pro standardní porci, která je na normálně velkém talíři vidět a současně není třeba k talíři připevňovat zábradlí. Prostě – přiměřeně. To časem poznáte sami. Nezapomeňte ve vašem rozletu při tvorbě vlastních jídelníčků, že **člověk je všežravec**, tj. měl by jíst od všeho něco a rozhodně nepreferovat pouze jeden typ stravy, ale také by nic neměl přehánět.

Vodítkem k tomu, v jakém poměru bychom měli jednotlivé typy stravy konzumovat, nám může být sama příroda, která nás vybavila konkrétním počtem zubů, které slouží k jejímu prvotnímu mechanickému zpracování:

Máme 32 zubů. Z toho počtu je 20 stoliček, 8 řezáků a 4trháky. Stoličky jsou evidentně vhodné ke zpracování obilovin, řezáky ke zpracování zeleniny a ovoce a trháky nemůžou být k ničemu jinému než Mrhání“ masa. Ušetřím vás propočtů – v naší stravě by optimálně mělo být na 1 díl masa, 5 dílů obilovin a 2 díly zeleniny a ovoce.





Jezte co nejvíce čerstvých a co nejméně konzervovaných či jinak průmyslově zpracovaných potravin. Já vím, že v dnešní době je to čím dál složitější, ale komu se na to budeme vymlouvat? Vlastnímu zdraví?

Jak jsem již uvedl, mé recepty jsou pouze vodítkem, jakýmsi vzorkem, abych ukázal, co je a co není vhodné jíst – nejenom v procesu snižování hmotnosti, ale vůbec při snaze dlouhodobě si uchovat zdravý životní styl. Mezi uvedenými jídly nenajdete přílohy typu knedlíků, opékaných brambor, hranolků, či tučná masa, zahuštěné omáčky apod.

To opravdu ke zdravému jídelníčku nepatří. Na druhé straně – pokud jste přesvědčení, že váš jídelníček alespoň z 80 % splňuje kritéria zdravé výživy, klidně si jednou za čas dejte i řízek s bramborovým salátem nebo míchaná vajíčka na slanině – pakliže po tom toužíte.



# VYCHYTÁVKY

## Zelenina

Můžete jí sníst téměř co hrdlo ráčí, jelikož je nutričně velmi bohatá (více než ovoce), energeticky naopak chudá (chudší než ovoce) a má nízký glykemický index. Ne každý má však rád zeleninu syrovou, a to z různých důvodů. Proto je nutné ji tepelně upravit. A to je tak trochu kámen úrazu, protože už víme, že některé **vitamíny se na rozdíl od minerálních látek teplem ničí**. Z toho důvodu je potřeba najít nějaký rozumný kompromis. Tím je tzv. blanšírování. Jedná se o nejšetrnější tepelnou úpravu zeleniny, jež spočívá v tom, že ji (nejlépe nakrájenou na malé kousky) buď spaříme krátce vařící vodou – přelijeme a necháme chvilku v ní poležet, nebo ji připravíme na sítku nad vařící vodou. I tak samozřejmě dojde ke zničení části obsahu vitamínů, zejména C, avšak v mnohem menším množství než při klasickém vaření. Ale kupříkladu takový vitamín A, resp. jeho provitamin karoten se varem neničí. Proto třeba mrkev, která karoten obsahuje, můžete vařit jak dlouho chcete. Vlastnosti vitamínů a to, jak se chovají při tepelné úpravě, najdete v tabulce v příloze.

## Luštěniny

Hodně lidí se luštěninám vyhýbá s odkazem na to, že nadýmají. Tato jejich nepopulární vlastnost se dá ve značné míře eliminovat způsobem úpravy. Chcete-li, aby vás po konzumaci luštěninového jídla vaše vnitřnosti netrápily, doporučuji (vyzkoušeno!) je před tepelnou úpravou **namočit do studené vody**, a to nejlépe přes noc, tedy minimálně na 8-10 hodin. Ve vodní lázni dojde totiž k rozpuštění a tím i odbourání oligosacharidů, které mají nadýmání na svědomí. Další užitečnou vychytávkou při vaření luštěnin je jednak solení až ke konci varu a použití (kromě mnoha jiných koření a bylinek) **saturejky**. Ta nejenom že zvýrazní a podtrhne chuť luštěnin, ale významně se podílí na štěpení oligosacharidů, které v nich zůstaly po vodní lázni.

## Polévky



Je snad zbytečné psát, že jich existuje nespočet druhů, ale pro naše potřeby si vypsíme dva – zahuštěné a nezahuštěné. Zahuštěnými jsou ty, ve kterých je buď jíška nebo smetana nebo

dokonce obojí. Těmto se budeme pokud možno vyhýbat. Podívejme se, na nezahuštěné, polévky – pozor, neznamená to, že se jedná o polévky řídké! Taková italská minestrone nebo ruské šči, když se zadaří, tak v nich takříkajíc „stoj i lžíce“ a přitom se jedná o polévky nezahuštěné.

Celkem neodůvodněně mnoho lidí ve jménu hubnutí polévky zcela vypouští, ale tento názor nemá racionální jádro. **Dobrá a kvalitní polévka je nejenom kulinářský zážitek** (jistě chápete, že nemám na mysli instantní polévku z pytlíku), **ale i zdroj mnoha užitečných živin a energie.** Proto si „lehčí“ polévku z hlediska energetického, např. zeleninový vývar, můžeme klidně dát i ke snídani, nebo „hutnější“ polévku – třeba zmíněnou minestrone, boršč, pórkovou apod. – k obědu. Adekvátně k tomu však u oběda volíme druhý chod tak, abychom se vměstnali do přijatelného energetického rámce. Zde platí to, co říkávala babička, tj. že „polévka je grunt, ostatní je jen špunt“.

## Sójové „maso“

Ne, neklepávejte se odporem, vážení (stejně jako já, když jsem ho před léty poprvé ochutnal – samozřejmě špatně upravené). Sójové maso dokáže být na jedné straně opravdu pěkně hnusné – při špatné úpravě, ale také velmi chutné – pakliže jej připravíte dobře. Pokusím se vás nasměrovat k tomu, abyste jej uměli připravit chutně a občas jím mohli skutečné maso nahradit (vlastní ověřená zkušenost). A je celkem jedno, jestli se jedná o sójové kostky, nudličky, plátky nebo granulát.



V první řadě sójové“maso“ zalijeme horkým masovým vývarem, např. Masox v kostce, ale můžeme použít i vegetu. V něm necháme“maso“ nabobtnat alespoň 30 minut. Poté nálev slijeme a uschováme k dalšímu případnému použití. Velmi důležité je pak“maso“ vyždímat, čím jej připravíme k dalšímu naložení. Další marináda je závislá na tom, jaké finální jídlo z něj hodláme připravovat. Tj. chceme-li například z kostek uvařit guláš, rozmícháme v trošce rostlinného oleje gulášové koření a sójovou omáčku a touto marinádou jej zalijeme a promícháme.

Necháme alespoň 2 hodiny marinovat. Podobně postupujeme, když chceme uvařit jídlo typu „Čína“. Tehdy použijeme buď hotové koření „Čína“ nebo alespoň zázvor a mletý kmín. Chceme-li třeba ze

sójeových plátek opět „přírodní řízky“ nebo je ugrilovat, použijeme grilovací koření (s trochou plnotučné hořčice). A tak dále, a tak dále – možností je nepřeberné množství. Do marinády vždy doporučuji použít sójovou omáčku (dle chuti). Před finální přípravou „maso“ ještě promícháme se solamylem rozmíchaným v trošce vody – to proto, aby při rychlém osmahnutí na rozpáleném oleji získalo křupavý povrch. Dál s ním pracujeme jako s normálním masem. Solamyl nemusíme použít při přípravě plátků – zkuste si naložené plátky ogrilovat a poté zapéct třeba s broskví a plátkem sýra. Paní Jiřina Bohdalová by řekla: „Nebe v hubě.“ Pravda je, že gurmán pozná, že textura plátku je jiná než u masa, ale chuť je velmi dobrá. Namátkou můžu jmenovat další jídla, ve kterých se sójové „maso“ osvědčilo – segedínský guláš (místo smetany použijte kondenzované nesla-zené mléko), guláš Stroganoff (taktéž s kondenzovaným mlékem), kung-pao a další jídla čínské kuchyně – zde však doporučuji kostky rozkrájet po namočení na poloviny.

Ze sójového granulátu se dají připravit různě ochucené karbanátky, ale dá se použít (naložený) i do různých salátů. Dobrou chuť.

## **Slazení (zejména nápojů)**

Nepochybuji o tom, že minimálně 8 lidí z 10 sladí čaj i kávu. O sladkém obecně a o jeho potřebě (resp. nepotřebě) jsem se již zmiňoval. Jenomže když to sladké je tak příjemné... Jak tedy nalézt kompromis, kterým je zachování sladké chuti a současné vyloučení nám známého bílého cukru? Důrazně upozorňuji, že syntetická sladidla typu sacharin, aspartam, acesulfam apod. rozhodně tímto kompromisem nejsou! Takže musíte-li cítit v ústech sladko, dejte si do čaje med. Je to sice rovněž jednoduchý sacharid, ale má mnoho dalších užitečných vlastností, takže při mírném používání tyto předčí jeho negativa vyplývající z jeho jednoduchosti. Kvůli podobným vlastnostem (i když málo výrazným) je vhodný i cukr třtinový. Platí to nejen o čajích, ale i o jiných nápojích. Ostatně, fajnšmekři pijí čaj neslazený, aby nezhodnotili jeho chuť (mám na mysli čaj kvalitní, nikoliv to, co v balárně zametou a dají do varných sáčků).

A platí to taktéž o jídlech. Prostě bílý rafinovaný cukr nejde dohromady se zdravým životním stylem a jeho užívání doporučuji eliminovat na nejnezbytnější minimum. Dá se nahradit nejen medem a třtinovým cukrem, zajímavou náhražkou je též například javorový sirup a za pokus stojí i melasa neboli „černý zázrak“, která vzniká jako vedlejší produkt při výrobě cukru a je velmi bohatá na minerální látky jako vápník, hořčík, železo, zinek. Zkuste ji dát do jablečného závinu nebo do perníku a dostanete naprosto nedostižnou chuť!



## Ořechy a semínka

**Jsou velmi zdravé**, neboť obsahují tolik žádané nenasycené mastné kyseliny (Omega-3, Omega-6). Pro toho, kdo moc nemusí ryby (sám jsem z této kategorie), jsou jejich téměř jediným zdrojem. Avšak **POZOR! Na druhé straně mají vysokou energetickou hodnotu**, protože ta nezávisí na tom, jestli je tuk zdravý nebo nezdravý. Je to prostě tuk a každý jeho gram obsahuje 38,9 kJ! Takže opatrně s množstvím. Ořechy a semínka jsou názorným příkladem toho, že jídlo musíme hodnotit komplexně, tj. jak z hlediska nutričního složení, tak i z hlediska energetické hodnoty (a též z hlediska glykemického indexu). Je tedy zřejmé, že i jinak velmi zdravé potraviny mohou být „kalorickou bombou“.



## O salátech

Téma, o němž by se daly napsat (a už také byly na-psány) stohy (především kuchařských) knih, takže jen velmi krátce pohledem racionální výživy. Pro naše potřeby vyvážené stravy je nevhodný a nežádoucí každý salát, jenž obsahuje uzeniny, majonézu a další součástí, které jsou v rozporu s tím, o čem jsme si doposud povídali. Na salátech se můžete opravdu vyřádít a namíchat si je podle své vlastní chuti. Kombinací je nespočet a fantazii se meze nekladou (i když jisté hranice existují – asi se nenajde nikdo, kdo si do ovocného salátu zamíchá tuňáka). Ať už si tedy uděláte salát čistě zeleninový nebo těstovinový či rýžový nebo jakoukoliv kombinaci těchto tří, jestli je vylepšíte kousky drůbežího masa, ryby nebo jen tak “ošídíte” sójovým granulátem, **NIKDY nepoužívejte majonézy, tatarské omáčky a podobné, z nich připravené dresinky** – a to i přesto, že vás o jejich božské chuti a zdravotní nezávadnosti přesvědčuje v televizi přihloupale se usmívající rodinka, která dostala slušně zapláceno od firmy XY. Tudy cesta opravdu nevede. Chladicím pultům, narvaným desítkami druhů salátů, se rovněž vyhýbejte obloukem. Namíchejte si doma svůj salát z ingrediencí, které jste si osahali a viděli ve stavu před použitím.



Méně náročné na výběr a na kombinace jsou saláty ovocné a navíc nevyžadují většinou žádnou zálivku, neboť ovoce samo o sobě obsahuje dost tekutin. Pokud se vám ovocný salát zdá „suchý“, není nic jednoduššího než jej zalít rozředěnou (ale klidně i koncentrovanou) ovocnou šťávou – optimálně samozřejmě čerstvou. Ovocné saláty je možné (a je to chutnej ozvláštnit přidáním nasekaných ořechů či oříšků nebo i semínek – dle chuti. Pak ovšem nesmíte zapomenout, že se výrazně zvýší jejich energetická hodnota, stejně jako když je zalijete jogurtem.





## SNÍDANĚ

I když je snídane všeobecně považovaná a uznávaná jako základ dne, skutečnost je bohužel diametrálně jiná. A popravdě řečeno skličující. Nejrozumnější průzkumy ukazují, že kolem 40 % obyvatel nesnídá! To je alarmující číslo. Ze zbylých 60 % však velká většina



snídá špatně – z pohledu složení přijímané stravy. Velmi smutné je však zjištění, že nesnídá asi 30 % školáků! Nebudu zřejmě daleko od pravdy, když vyslovím domněnku, že se jedná především o děti rodičů, kteří rovněž nesnídají. Obvykle slyším odkaz na dvě základní příčiny. První z nich je “nestíhám“, druhá je “mně po ránu nechutná“. Obě příčiny jsou pouze výmluvami. Pokud si někdo neváží svého zdraví ani natolik, aby vstal o 15-20 minut dřív a v klidu se nasnídal, pak nesmí být překvapen problémy, které v důsledku toho dřív nebo později nastanou. To, že někomu po ránu nechutná, to je rovněž výmluva. Použiji sice trochu hloupé, ale zato trefné přirovnání – první cigareta v životě taky nikomu nechutná. Jestliže se dá naučit kouřit (i když to nechutná), dá se naučit (a navyknout) snídat. Samozřejmě je jasné, který z obou návyků je zdravější... Takže

**snídaně je naprosto nezbytné denní jídlo.**



Autem (nebo jakýmkoliv jiným pohybovadlem, jež vyžaduje ke své činnosti palivo) se na cestu také vydáte až poté, co máte natankováno. Přitom čím více natankujete, tím dál dojedete, a čím kvalitnější palivo použijete, tím déle vám motor vydrží. Nemluvě o tom, že kvalita paliva má přímý vliv i na výkon hnacího agregátu. Nejinak je to i s naším tělem. Než se vydáme na svojí denní pouť, měli bychom „natankovat“, tj. posnídat.

Pojďme se blíže podívat na kvalitu „paliva“. Jistě se mnou budete souhlasit, že šálek „turecké kávy“ (tj. s lógreem) a k tomu cigareta není v žádném případě tím správným palivem. Občas od někoho slyším, že nic jiného než právě tato (vražedná) kombinace není schopné jej po ránu „nakopnout“, ale z vlastní zkušenosti vím, že dotyčný člověk se spíše touto *pózou* snaží zaujmout ostatní.

A co je tedy tím správným palivem? Již víme, že nejvíc energie je sice koncentrováno v tucích, ale jejím hlavním zdrojem pro nás jsou **sacharidy**. (Pamatujete? Z celkového denního objemu živin bychom je měli zastoupit 60%.) Ale už taky víme, že není sacharid jako sacharid, takže slazené ranní kafičko sice sacharidy obsahuje, jenomže bohužel právě ty, o které bychom měli stát úplně nejméně. Opět si dovolím příklad – topíme-li v kamnech, jimiž vyhříváme místnost, máme dvě možnosti (když pomínu dřevo a budu uvažovat jen o uhlí) – buď budeme přikládat málo kvalitní hnědé uhlí, nebo brikety. V prvním případě budeme nuceni co chvíli přiložit, protože zmíněné uhlí, se rychle spálí, přičemž výhřevnost nic moc. V druhém



případě se výhřevnost výrazně zvýší a vzhledem k tomu, že brikety hoří pomalu, nebudeme muset tak často přikládat. Přeneseno do kategorie sacharidů

- hnědé uhlí jsou jednoduché sacharidy a jídla s vysokým glykemickým indexem a brikety jsou složité sacharidy a jídla s nízkým glykemickým indexem. Je tedy nad slunce jasnější, že **optimálními potravinami pro snídani jsou právě ty, které obsahují polysacharidy** (složité sacharidy), a tyto by měly tvořit základ – všechny ostatní jsou jenom doplňkové na dochucení. Takže jak uvidíte v konkrétních receptech v další části kapitoly, ideální jsou ovesné vločky (nebo nejrůznější musli z nich připravené) a celozrnné pečivo. Ke snídani se snažíme jíst co nejméně tuků a bílkovin, i když uznávám, že bez nich to také nejde- nechceme-li jíst holé ovesné vločky a suchý (byť celozrnný) chléb. Například v musli jsou ořechy, což je tuková bomba (byť zdravých a užitečných tuků), tuk je v mléce, tamtéž jsou i bílkoviny. Snažíme se jíst jich alespoň co nejméně. Tato rada vychází i z toho, že na zpracování tuků a bílkovin vydává tělo mnohem víc energie než na zpracování sacharidů, takže velkou část energie, kterou dostaneme do těla při snídani, spotřebuje tělo na „vlastní režii“. O to méně energie pak zbývá na jiné činnosti, které od nás vyžaduje pracovní den a pracovní zařazení. Proto“bohatší“ snídani si můžeme dopřát hlavně o víkendu nebo v jiný den pracovního volna.



Nebudu se pouštět do psychologicko-sociologických rozborů, ale taková bohatší společná snídane celé rodiny dělá ve výchově pravé divy (vlastní, velmi příjemná a osvědčená zkušenost). A nejenom ve výchově dětí, ale i v partnerském vztahu. A koneckonců, nejenom snídane, oběd a večeře rovněž. Do detailů jako je snídane do postele (při absenci dětí) nebo večeře při svíčkách zabíhat nebudu. Jen chci zdůraznit, že nejenom zdravá výživa znamená zdravý životní styl...

Zastavím se ještě u nápojů. Ti, kteří snídají, mají snídani spojenou s hrnkem čaje, kakaa, bílé nebo černé kávy. Neříkám, že je to zcela špatně, tělo po ránu tekutiny potřebuje, ale přednost bychom měli rozhodně dát spíš ovocným šťávám a bylinkovým čajům (viz pasáž o pitném režimu). Kakao si necháme na zmíněnou společnou rodinnou snídani o víkendu a bílou kávu (z melty) necháme babičkám, které si do ní nalámou loupáček nebo vánočku. Klasickou kávu (filtrovanou, instantní či presso) si dejte raději až ke svačině, ke snídani volte případně řídkou překapávanou nebo filtrovanou.

Ideální dobou pro snídani je minimálně půl hodiny pro probuzení, než se nám naplno nastartují veškeré funkce. Uznávám, že v pracovní den, kdy mnoho lidí vstává v šest i dříve (přežitek z dob Rakouska-Uherska, kdy císař pán vstával velmi časně a vyžadoval, aby taktéž činili jeho poddaní), je tento požadavek hodně v poloze sci-fi, ale tak to prostě je. Nakonec přílivem západního kapitálu a tím i firem, jejichž majitelé se rekrutují z jiných zemí, které nebyly součástí habsburské monarchie, čím dál tím víc lidí má možnost (chce-li) uvedenému požadavku dostát.

# Zdravá snídane je, když si dáte...

## 31 možností pro každý den v měsíci

■ 2-3 plátky tmavého chleba se sýrem cottage, 2 rajčata, bylinkový (zelený) čaj. Sýr je možno "oživit" natí z mladé cibulky nebo pórkem, (cca 1 980 kJ)

■ Hrst cornflakes posypeme 2 nadrobno nakrájenými kiwi a zalijeme nízkotučným bílým jogurtem. Jako nápoj zvolíme překapávanou kávu (bez mléka), (cca 1 895 kJ)

■ 2-3 plátky celozrnného chleba (může být i celozrnné pečivo), 1 vařené vejce, 1 paprika (kapie). Chléb můžeme lehounce namazat máslem. Káva bez mléka, (cca 1 230 – s máslem cca 1 600 kJ)

■ Musli s čerstvým ovocem a jogurtem. Nepražené a neslazené musli (hrst) smícháme s bílým nízkotučným jogurtem a nadrobno nasekaným čerstvým (sezónním) ovocem. Zelený (bylinkový) čaj. (cca 1 400 kJ)

■ 2-3 kousky žitného chleba s plátky kuřecí šunky a plátky okurky (salátové). Černý čaj (né příliš silný), (cca 1 700 kJ)

■ Dalaménky s pomazánkou z nízkotučného tvarohu (např. budapešťskou) posypané nasekanou mladou cibulkou nebo pórkem, 1 mrkev (syrová strouhaná nebo celá povařená ve slané vodě). Filtrovaná káva bez mléka, (cca 1 600 kJ)

■ 2-3 plátky slunečnicového chleba namazané nízkotučným sýrem, obložené rajčaty či jinou zeleninou. Bylinkový čaj. (cca 1 350 kJ)

■ 4 plátky toustového chleba (2 sendviče) s kuřecí nebo krůtí šunkou a plátkem sýra. Překapávaná káva s trochou mléka, (cca 2 150 kJ)

■ 2 míchaná vajíčka (na palmovém nebo řepkovém oleji) s krajícem žitného chleba. Vajíčka posypeme červenou paprikou a sekanou pažitkou. Zelený čaj. (cca 2 000 kJ). Pozn.: Je možná varianta 3 bílky a 1 žloutek.

■ 2 kousky tvarohového koláče, kakao (ne z Granka). (cca 1 700 kJ)

■ 2 palačinky s čerstvým ovocem. Mátový čaj. (cca 1 900 kJ)

■ Rýžová kaše s jablky. Rýži vaříme ve vodě do měkká. Než se zcela odpaří voda, přidáme dvě nastrouhaná jablka, lžici medu a skořici, (cca 1 100 kJ)

■ Sladké toasty. 2 plátky bílého toustového chleba nasucho opečeme v toastovači. Banán rozmixujeme s nastrouhaným jablkem, tvarohem nebo jogurtem (oba nízkotučné) a medem. Rozmixovanou směsí toasty namažeme. Vhodná je k tomu překapávaná káva. (cca 1 600 kJ)

■ Ovoce v jogurtu. Do velkého bílého nízkotučného jogurtu nasekáme banán, oloupané jablko a brokev (nektarinku), lehce přisladíme medem, můžeme přidat skořici, (cca 1 500 kJ)

■ Vločková kaše s ovocem. Ovesné vločky promíchané s rozinkami zalijeme večer horkou vodou. Ráno vzniklou kaši rozmixujeme s banánem, meruňkami nebo broskvemi. Místo uvedených peckovin můžeme použít jahody. Zapijíme zeleným čajem, (cca 1 200 kJ)

■ Hermelínový sendvič. 4 plátky toustového chleba (2 sendviče) zapečené s hermelínem ozdobené rajčetem. Chléb můžeme před zapečením (v sendvičovači) lehounce namazat máslem. Káva s trochou mléka, (cca 2 200 kJ)

■ Pita chléb se sýrem cottage. 2 plátky pita chleba namazané sýrem cottage, ředkvičky. Zelený nebo mátový čaj. (cca 2 200 kJ)

■ 2 knackebroty namazané sýrem Lučina s plátkem uzeného lososa. Ozdobíme zelenou paprikou. Bylinkový čaj. (cca 1 300 kJ)

■ Ovocný koláč, 1 ks (meruňkový, jablečkový, borůvkový, švestkový, třešňový). Zelený čaj. (cca 1 450 kJ)

■ Ovocný salát s jogurtem. Čerstvé ovoce podle sezóny a chuti nakrájíme na kousky a zalijeme bílým nízkotučným



jogurtem. Chuťově můžeme obohatit nasekanými oříšky (piniové můžou být celé) a medem. Ovocný čaj. (cca 1 150kJ)

- 2-3 grahamové bulky s máslem a plátky nízkotučného sýra (ovčí, kozí). Černý čaj s medem a citrónem, (cca 1 850 kJ)

- Ovesné vločky s jogurtem a čokoládou. Hrst ovesných vloček a cca 10 jader lískových oříšků (nasekaných) nasucho opražíme v pánvi, až začnou zlátnout a vonět (můžeme mít připraveno do zásoby). Tuto směs přelijeme bílým jogurtem a posypeme hoblinami kvalitní hořké čokolády (více jak 70 % kakaá). Káva. (cca 1 300 kJ)

- Rybí pomazánka s pečivem. Z tvarohu a rybiček ve vlastní šťávě rozmixujeme pomazánku, kterou namažeme na 2 celozrnné rohlíky. Zelený čaj. (cca 2 050 kJ)

- Tvarohový šáteček (jako odměna může být croissant bez náplně) – 2 ks, neslazená bílá káva. (cca 2 150 kJ)

- Lupínky s mlékem. Doporučuji lupínky Fitness Nestlé. (cca 2 100 kJ)

- Zeleninová polévka, 2 ks dalamánků.

- ◆ **Příprava** Na troše rostlinného tuku zpěníme cibulku a přidáme na kostičky nasekanou nejrůznější zeleninu (mrkev, petržel, kedlubna, růžičková kapusta, květák, hrášek, paprika, rajče – přidáváme postupně od nejtvrďší, rajčata nakonec) podlijeme trochou vody a dusíme do poloměkka. Přidáme vodu (nebo zeleninový bujón) tak, aby polévka zůstala hustá, a vaříme, až je zelenina měkká. Můžeme přidat i brambory. Dochutíme bylinkami a kořením, nakonec prisolíme. Je to lehké a velmi výživné jídlo, energii (sacharidy) nám dodají zejména dalamánky. (cca 1 400 kJ)

- Pohanková kaše přislazená medem s ovocem.

- ◆ **Příprava** Sezónní čerstvé ovoce nakrájíme na malé kousky a vmícháme do pohankové kaše přislazené medem. Překapávaná káva. (cca 1 800 kJ)

- Ovesné placky s medem (nebo kvalitním džemem).

- ◆ **Příprava** Z ovesných vloček (můžou být suché nebo krátce namočené v mléce), z žitné mouky a vejce uhněteme těsto, ze kterého tvoříme placky, které upečeme na pánvi s minimem



rostlinného tuku (můžeme i nasucho). Tyto pak konzumujeme potřené medem nebo domácím džemem. Zapíjíme zeleným čajem. (3 ks – cca 2 000 kJ)

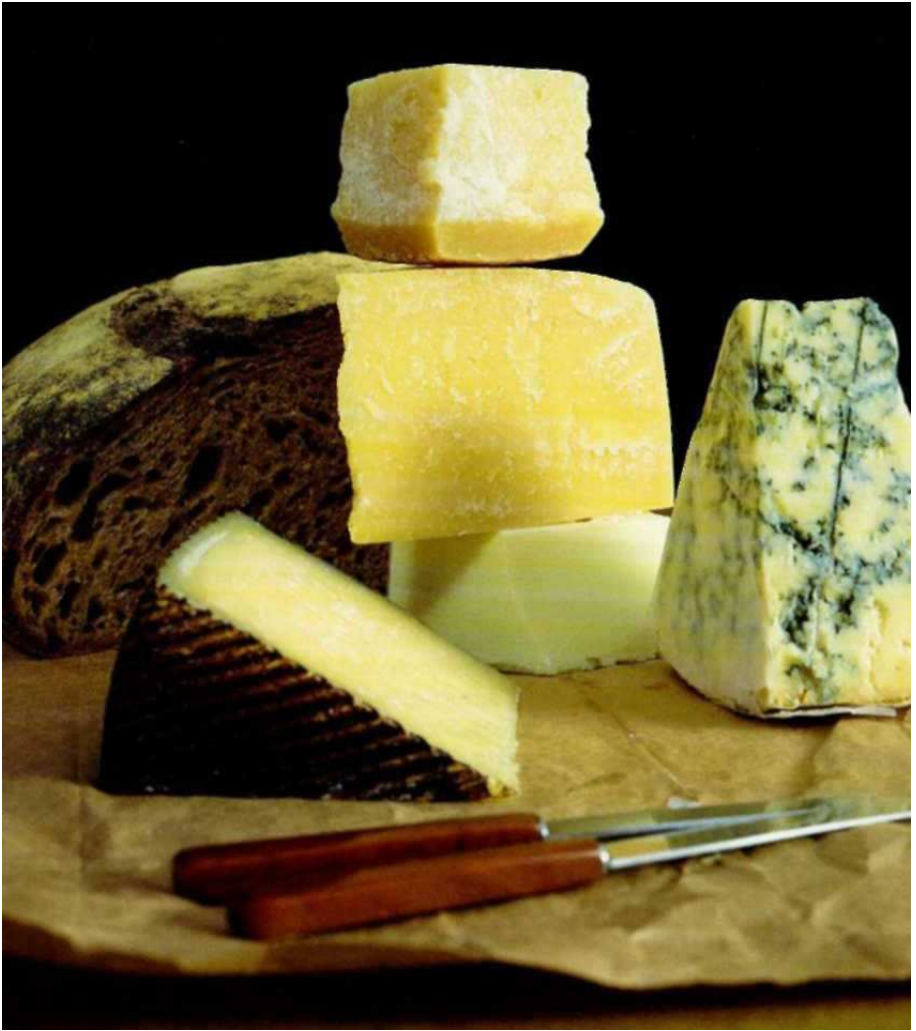
- 2 vaječné toasty s kukuřicí zapečené se sýrem.

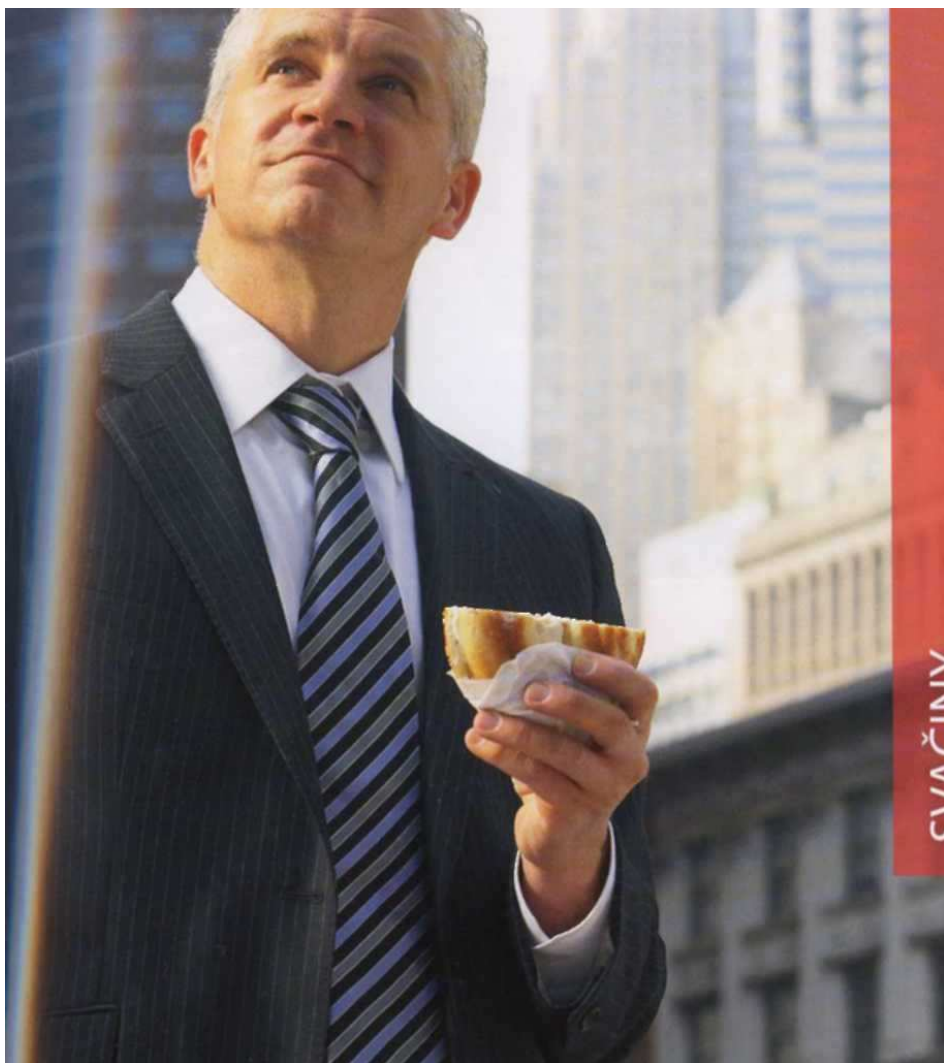
◆ **Příprava** Z jednoho žloutku a 2-3 bílků upečeme omeletu. Ukrojíme z ní čtverec, po-ložíme na toustový tmavý chléb. Posypeme sterilovanou cukrovou kukuřicí, zakryjeme plátkem sýra a zapečeme. Přizdobit můžeme pórkem a rajčetem. Ideálním nápojem je výjimečně bílé káva (z melty) – neslazená. (cca 1 800 kJ)

- 2 balíčky sušenek“BeBe Dobré ráno“, černý čaj s medem (cca 2 100 kJ)

■ 4 ks kukuřičného chleba racia potřené ovocným tvarohem (cca 1 800 kJ). Odměna na „slanou“ snídani – potřít pomazánkou se sýrem niva.







**SVAČINY**

# Jenom tak si zobnout

## Dopoledne („přitopíme pod kotlem“)

V této kapitole zcela logicky neuvádím žádné recepty, protože svačit budeme jednoduchá jídla, nejlépe ovoce nebo mléčné výrobky. Proto se zde nabízí spíše otázka, kolik energie si dopřejeme. Takže pokud jsme zvolili energeticky chudší snídani, tak u dopolední svačiny trochu „přitlačíme“ – dáme si ne jeden, ale třeba dva kousky ovoce (stejně nebo nakombinované) či větší jogurt nebo malý s 1 kusem ovoce. Je úplně jedno, jestli ovoce budete jíst celé, krájené či strouhané, v každém případě doporučuji nespokojit se pouze s vytlačenou šťávou, protože i dužina obsahuje jednak mnoho užitečných látek a jednak nám zaplní a „zaměstná“ žaludek! Máte-li čas (o víkendu), můžete si se svačinou docela vyhrát – např. z menšího množství ovoce od několika druhů si připravit chutný salát, který lze zalít jogurtem. Avšak pozor na kilojouly. Jsem přesvědčen, že jakmile dostanete „do oka“ správný odhad na velikost porcí a k nim náležející kilojouly, stane se příprava jídla pro vás zábavou. Možností je několik, takže se rozhodněte sami, kterou využijete. Aby se vám lépe přemýšlelo a rozhodovalo, uvádím přehled energetických hodnot doporučených svačin pro dopoledne.

Potravina (100 g)	Energie (v kJ)	Potravina (100 g)	Energie (v kJ)
Ananas	238	Mango	234
Banán	339	Meruňka	197
Broskev	197	Nektarinka	226
Grapefruit	180	Pomeranč	184
Hroznové víno	306	Třešeň	247
Hruška	230	Vodní meloun	159
Jablko	226	Jogurt bílý	280
Jahody	138	Jogurt (YOPLAIT) light	236
Kiwi	209	Jogurt ovocný nízkotučný	250
Mandarinka	188	BeBe Dobré ráno (2 ks)	460

## Odpoledne („ubíráme páry“)

Jestli je dopolední svačina užitečná pro doplnění energie, odpolední by už měla být energeticky mnohem méně náročnější a její složení by mělo upřednostňovat zejména minerální látky a vitamíny. Trocha bílkovin rovněž není na škodu. Pokud je to možné (každopádně je to žádoucí), vyloučíme tuky, pokud možno úplně. Zpočátku s tím možná budete mít trochu problém, protože mezi obědem a večeří bývá obvykle delší pauza než mezi snídaní a obědem (při klasickém schématu denních jídel – snídaně 07:00, oběd ve 12:00, večeře v 18:00). Ta dlouhá pauza mezi obědem a večeří nás samozřejmě láká dát si něco hutnějšího. Jak ale tomu vyhovět a přitom nezhrěšit? Ideálním řešením je zelenina. Ta má velmi nízkou energetickou hodnotu, takřka zanedbatelnou, má i nízký glykemický index, a tak jí v podstatě můžeme sníst co hrdlo ráčí. Díky dostatku vlákniny a zmíněnému glykemickému indexu nás slušně zasytí, dodá nám mnoho mikroživin a přitom nemusíme mít strach z velkého energetického vstupu. Proto hlavní pozornost při skladbě odpoledních svačin bychom měli věnovat zelenině.

Protože jakákoliv šablonovitost ubíjí (mě teda stoprocentně),



můžeme odpolední zeleninové orgie občas nahradit nízkotučným mléčným výrobkem, nejlépe zakysaným. Můžete si dát kefír (bílý bez příchuti), jogurt (rovněž bílý), podmáslí a třeba i sýr – nejlépe samozřejmě nízkotučný, jako je např. cottage, kozí, ovčí, mozzarella a podobně. Krajíčkem celozrnného chleba rovněž nic nepokazíme. Abychom se vyhnuli zmíněné a nechtěné jednotvárnosti, můžeme si zeleninu upravit na různé způsoby, není třeba chroustat syrovou mrkev. Můžeme si ublanširovat zeleninovou směs, ugrilovat, zapéct se sýrem a podobně. Uvidíte, že až se vám to dostane“pod kůži“, začnete se na odpolední svačiny těšit.

Pokud jste měli lehčí oběd, můžete si ke svačině dovolit klidně krajíček celozrnného chleba s plátkem šunky. U odpoledních svačin je variabilita o něco větší než u dopoledních a to ani ne tak z hlediska množství výběru potravin, ale zejména z hlediska předpokládané odpolední činnosti. Většina z vás si velmi pravděpodobně najde čas k provozování fyzických aktivit až v odpoledních hodinách, takže tomu je třeba přizpůsobit i odpolední a večerní stravování. O tom ale více ve speciální kapitole, kterou jsem věnoval mimořádným situacím. když na druhé straně pravidelná fyzická aktivita by rozhodně neměla být mimořádnou situací. Ani u odpoledních svačin nebudu uvádět konkrétní recepty, ale poskytnu vám tabulku s přehledem energetických hodnot potravin, které by měly tvořit jejich základ.



Potravina (100 g)	Energie (v kJ)	Potravina (100 g)	Energie (v kJ)
Brambory pečené	506	Okurka salátová	54
Brambory vařené ve slupce	293	Paprika	84
Brokolice	92	Rajčata	71
Celer (hlíza)	75	Zelí bílé syrové	92
Cuketa	80	Pórek	104
Čínské zelí	46	Lilek	72
Hlávkový salát	50	Růžičková kapusta	156
Kedlubna	105	Ředkvička	58
Mrkev	113	Podmáslí	141
Fazole zelené čerstvé	135	Sýr cottage	336
Chřest čerstvý	75	Sýr kozí (ověč)	360
Kukuřice cukrová	361	Šunka vařená vepřová	628
Květák	92	Šunka z krůtích prsou	340







## OBĚD

Ráno jsme si dodali energii na rozjezd, svačinou jsme“přítopili pod kotlem“ a nyní je čas opět „přiložit“. A jelikož jsme v jakési pomyslné polovině dne (i když reálně pouze v jeho asi 1/3), „naložíme“ pořádně, ve skutečnosti největší denní dávkou (viz rozdělení denních jídel). S ohledem na to, že tělo se po 12. hodině

(většinou obědváme v tuto hodinu nebo až po ní) dostává do fáze příjmu potravy, dopřejeme mu energii nejenom ze sacharidů, ale i z tuků a bílkovin, protože tyto jsou nezbytné pro tvorbu mnoha látek (např. hormonů, enzymů apod.), bez nichž by organismus rozhodně nefungoval správně, a to dokonce ani při dostatečném přísunu energie. Ta sama o sobě pochopitelně nestačí.

I u oběda zvažujeme jeho složení nejenom z hlediska energetického, ale i z hlediska nutričního. Tj. když píší, že už **můžeme přidat tuky a bílkoviny**, máme na paměti jejich původ, tj. jestli jsou živočišné nebo rostlinné. Víme, že prospěšnější tuky jsou v rybách než ve vepřovém a bílkoviny, které naše tělo uvítá raději, jsou v luštěninách (oproti živočišným obsaženým v hovězím steaku). Nemluvě o tom, že jak tuky, tak bílkoviny rostlinného původu (nebo u tuků z ryb) zpracuje tělo snadněji a s menší energetickou náročností, tudíž nespotřebuje tolik energie na „vlastní režii“.

Musíme počítat (alespoň v pracovních dnech) s tím, že i po obědě bude po nás vyžadován nějaký pracovní výkon, což je poměrně problematické v momentě, kdy převážná část energie jde na zpracování potravy a mozku se dostává pouze tolik, aby byly zabezpečeny základní funkce – natožpak ještě aby tvořivě přemýšlel. Určitě všichni znáte ten pocit, když si dáte „guláš se šesti“ nebo knedlo-vepřo-zelo, či jiné jídlo klasické české kuchyně, že naší největší touhou je natáhnout se a dát si „dvacet“. Což o to, nic proti tomu a jednou za čas ve volný den to můžeme považovat dokonce za jistý druh relaxace. Před důležitým obchodním jednáním či jinou činností vyžadující koncentraci mozkové činnosti je to však vyložene nevhodné. A z hlediska nutričního tím méně. Ale jak říkám – jednou za čas – proč ne. **Vycházejme z toho, že nejsme otroky svého životního stylu a že tento nám musí přinášet nejenom užitek, ale i radost ze života.**

V naší kultuře je poměrně hluboce zakořeněný zvyk, že oběd se musí skládat alespoň ze dvou chodů, přičemž prvním chodem je polévka a druhým pokud možno maso.



Nezřídka k těmto dvěma chodům patří ještě dezert a samozřejmě káva. Pak se ovšem nedivme, že procento obézních lidí trvale narůstá. Ne že bychom si nemohli dát dva chody a dezert, ale uznejme, že když si dáte masový vývar s játrovými knedlíčky, svíčkovou s knedlíkem a za tím např. tiramisu či malakov s oslazenou kávou, tak jste téměř na denním limitu přijatých kilojoulů. Když se navíc po zbytek dne pořádně ani nepohneme, výsledek v podobě tukových faldů na sebe nedá dlouho čekat. Dáme-li si však zeleninovou



polévku a poté nějaké lehčí (byť masité) jídlo (například některé z těch, které jsou uvedeny dále v receptech, či podobné) a jako dezert trochu kvalitního sýra, pak se dostaneme do úplně jiné polohy. Vyhlášení gurmáni (kterými se tak rád nejen zaštit'uji, ale i inspiroji) Francouzi si dají k obědu třeba 3-4 chody, avšak v naprosto miniaturních porcích. S knedlíky, tlustými masy a zahuštěnými omáčkami se ve francouzské kuchyni neseťkáte. I polévek tato kuchyně obsahuje minimální množství a jsou podávány převážně v zimním období.

V počátcích posttotalitního kapitalismu u nás byla dobrá ta restaurace, která nabídla co největší porci za co nejmenší peníze, takže běžnými se staly porce obsahující 150-300 g masa položeného na neskutečné hromadě hranolků nebo opečených brambor a kolem dokola obložené vším možným, jen aby to barevně ladilo oku. Naštěstí se náhled na opravdovou gastronomii změnil a **dnes poznáte kvalitní restauraci hlavně podle toho, z jak kvalitních surovin vaří** a jak dokáže chuť jídla zdůraznit jiným způsobem než tatarkou, kečupem, hořčicí nebo dalšími, dříve nezbytnými, dochucovadly. Opravdu nic nám nebrání (kromě vlastní vůle) postupovat stejným způsobem i při domácí úpravě jídel, tj. vyhnout se pokud možno konzervám, polotovarům, instantním pokrmům a využívat neustále se rozšiřujícího sortimentu biopotravin a nesmírně široké nabídky koření a bylinek. Je však třeba zacházet velmi opatrně s různými směsicemi koření, které jsou v nabídce super- a hypermarketů. Raději si směs koření namíchejte sami. Při vyzkoušení obého poznáte rozdíl i se zavřenýma očima. Ale to už spadá spíš než do výživy do kulinářského řemesla. –

**Zažitým mýtem je i obecně přijímané tvrzení, že alespoň jedno jídlo denně by mělo být teplé a převážně je to oběd.** Nic proti tomu, ale upřímně řečeno, toto tvrzení nemá žádný racionální základ. Doposud jsem se neseťkal s logickým odůvodněním, proč by tomu mělo tak být (pravda je, že jsem se neseťkal ani s odůvodněním, proč by tomu tak být nemělo). Takže pokud si prostě 1-2x v týdnu nedáte teplý oběd a místo toho poobědváte sendvič (tím nemám na mysli sendvič zakoupený na čerpací stanici), který splňuje kritéria racionální výživy, o nichž celou dobu hovoříme, tak určitě neutrpíte

žádnou újmu. Případně si dopřejte „hutnější“ polévku, ale považujte ji tím pádem za hlavní chod, maximálně se „dorazte“ zeleninovým salátem bez masa a bez těstovin. Možností je habaděj, jen to chce kombinovat je s rozumem, a mít neustále na paměti trio

### **energetická hodnota, nutriční složení a glykemický index.**

Mluvili jsme už (v souvislosti s ovocem) o zásadě „**sezóna – region**“. Tato zásada však platí, resp. je vhodné ji dodržovat i v ostatních jídlech, tj. vařit pokud možno ze surovin, které se urodí v regionu, v němž žijeme, a ctíme rovněž sezónnost. U tzv. „hlavních“ jídel to tak trochu podvědomě děláme, když si v parném létě nedáme (ani nás to nenapadne a nechutná nám to) k obědu svíčkovou či guláš nebo jiné „těžké a hutné“ jídlo. Dáme přednost jídlům lehčím, v poslední době zejména salátům. Což je moc dobře.

Věděli jste ale, že potraviny se dělí na teplé a studené? Alespoň ájurvéda to tvrdí. V zimním období bychom měli jíst spíš „teplé“ potraviny (neznamená to však potraviny vařené či ohřívané):

**Maso** – kuře, úhoř, pstruh, losos, tuňák, garnát, ančovičky, krutí.  
**Zelenina** – fenykl, pórek, křen, mrkev, brambory, cibule.

**Obiloviny** – pohanka, oves.

**Ovoce** – hrozny.

**Bylinky** – bazalka, kopr, zázvor, česnek, oregano, hořčice, rozmarýn, tymián, vanilka. K teplým potravinám se řadí i ořechy, obzvlášť piniové, vlašské a kešu.

v letním období jíme naopak „studené“ potraviny:

**Maso** – kachna, kaviár, krab.

**Zelenina** – rajčata, okurky, hlávkový salát, zelný salát, rebarbora, meloun.

**Ovoce** – banány, kiwi.

**Bylinky** – čekanka, řeřicha, kořen pampelišky. Ke studeným potravinám se řadí jogurty, slunečnicová semena, lisované oleje, sůl, sójová omáčka a řasy..

# Obědvejte chutně a zdravě

## 31 možností pro každý den v měsíci

### Jídla s červeným masem (hovězí, vepřové)

#### **Biftek se zeleným chřestem (cca 1 660 kJ)**

♦ **Ingredience** Hovězí svíčková, olivový olej, estragon, zelený chřest, šalotka, bílé víno, vejce, plnotučná hořčice, light margarín

♦ **Příprava** Plátky svíčkové opeříme, posypeme lístky estragonu, vložíme do nádoby a potřeme olivovým olejem. Necháme cca hodinu odležet v chladu. Na rozpálené pánvi opečeme poté z každé strany cca 3-4 minuty. Než se maso odleží, uvaříme ve vroucí vodě se lžičkou cukru a trochou citrónu chřest (cca 5 min). V kastrůlku přivedeme k varu víno s nasekanou šalotkou a vaříme, až se půlka vína vyvaří. Vmícháme hořčici a estragon, stáhneme z ohně a postupně přimícháváme margarín, který jsme předtím utřeli se žloutkem. Dochutíme a šleháme ve vodní lázni do zhoustnutí. Opečené bifteky touto směsí přelijeme a podáváme ozdobené uvařeným chřestem.





■ **Hovězí steak s pepřovou omáčkou (cca 1 200 kJ – bez hranolků)**

◆ **Ingredience** Hovězí steak, smetana ke šlehání, zelený pepř, sůl, rostlinný olej

◆ **Příprava** Plátky masa naložíme přes noc do oleje, soli a pepře. Poté vše zprudka osmahneme z obou stran na rozpáleném oleji a na cca 15 minut děme dogrilovat do trouby. Do pepřového vypeku v pánvi přidáme smetanu a vše svaříme v jemnou omáčku. Dopečené maso na talíři přelijeme hotovou omáčkou a servírujeme s hranolkami, které připravíme podle návodu. Jako přílohu podáváme zeleninový salát podle sezóny.

■ **Vepřové kung-pao (cca 1 850 kJ)**

◆ **Ingredience** Vepřová kýta, vejce, škrobová moučka, cibule, rostlinný olej, bílé dezertní víno, feferonka, arašídý loupané (nesolené), sůl, špetka cukru

◆ **Příprava** Na kostky nakrájené vepřové maso v misce promícháme se škrobovou moučkou, vejcem, solí a cukrem. Takto obalené kostky opečeme prudce v rozpáleném tuku (až se od sebe oddělují). Přidáme cibuli nasekanou na slámu, a až zeskloutí, přilijeme víno a trochu vývaru (masox). Dusíme, až se šťáva z větší části odpaří. V průběhu dušení přidáme (nemusí být) sušenou



rozdrcenou pálivou feferonku. Nakonec přidáme arašídý a už jen krátce podusíme. Ideální přílohou je rýže.

■ **Vepřové plátky zapečené s broskví a sýrem (cca 1 960 kJ)**

◆ **Ingrediencie** Plátky z vepřové kýty nebo panenky, rostlinný olej, grilovací koření, broskve (čerstvé nebo konzervované) loupané, plátkový sýr (Ementál, Madeland, Primátor), mražená zeleninová směs

**Příprava** V rostlinném oleji rozmícháme grilovací koření (můžeme i trochu plnotučné hořčice). Touto směsí potřeme plátky masa (cca 1,5-2 cm tlusté) po obou stranách. Necháme alespoň 2 hodiny odležet. Potom rozpálíme tuk a plátky po obou stranách osmahneme – odkládáme na vyhřátý talíř. Po skončení slijeme výpek do mísy, plátky do něj pokládáme, na každý dáme půlku broskve a plátek sýra a v rozehráté troubě asi 10-15 minut zapečeme. Podáváme se zeleninovou směsí, kterou jsme ublanširovali nad párou.

■ **Drůbeží játra s bramborovými noky (cca 1 680 kJ)**

◆ **Ingrediencie** Kuřecí nebo krůtí játra, cibule, červená sladká paprika, sůl, brambory (1/2 syrové, 1/2 vařené), vejce, trochu mouky (hrubé), vývar, rostlinný olej

◆ **Příprava Játra:** Na rozpáleném oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme papriku, zamícháme a v této směsi osmahneme játra. Podlijeme vývarem a dusíme do-měkka (cca 5-8 minut). Solíme až hotová, jinak ztvrdnou! **Noky:** Syrové oloupané brambory jemně nastrouháme, necháme chvíli stát a scedíme z nich vodu. Přidáme jemně nastrouhané vařené brambory, vejce, mouku a sůl. Promícháme a z hmoty vykrájíme lžičkou namočenou do vody noky, které vkládáme do vařící osolené vody – průběžně mícháme. Vaříme 10-15 minut, až všechny noky plavou na povrchu. Scedíme a hned podáváme s udušenými játry. Vhodný je rajčatový salát bez zálivky – jen rajčata nakrájená na čtvrtky, osolená, opeřená a smíchaná s jemně nakrájenou cibulkou, přichucená bazalkou.

## Jídla s drůbežím masem (kuře, krůta)

### ■ Kuřecí prsíčka s chilli omáčkou (cca 1 650 kJ)

◆ **Ingredience** Kuřecí prsa, sůl, chilli omáčka, rostlinný olej, grilovací koření, mražená zeleninová směs, (brambory), máslo

◆ **Příprava** Kuřecí prsíčka jemně naklepeme, potřeme grilovacím kořením rozmíchaným v oleji a upečeme zprudka na pánvi nebo ugrilujeme. Hotové pokapeme chilli omáčkou. Podáváme se zeleninovou směsí udušenou na másle nebo s uvařenými šťavnatými bramborami.

### ■ Kuřecí křidélka v jogurtu (cca 1 810 kJ)

◆ **Ingredience** Kuřecí křidélka, kari koření, sladká červená paprika, černý mletý pepř, rostlinný olej, sůl, bílý jogurt

◆ **Příprava** Smícháme koření, olej a jogurt a ve vzniklé směsi obalíme omytá a sušená křidélka. Minimálně hodinu necháme marinovat. Poté upečeme v troubě v alobalu nebo ugrilujeme na grilovací misce. Jako příloha se hodí libovolná dušená zelenina.

### ■ Krůtí prsa v bylinkové marinádě (cca 1 740 kJ)

◆ **Ingredience** Krůtí prsa (plátky), cibule, česnek, citrónová šťáva, kadeřavá petržel, olivový olej, tymián, bílý pepř, sůl

◆ **Příprava** Z utřeného česneku, bylinek, cibule (nadrobno), oleje a citrónové šťávy umícháme marinádu, do které naložíme plátky krůtích prsou.



Necháme asi 1-2 hodiny marinovat. Poté opečeme na pánvi nebo ugrilujeme. Jako příloha jsou vhodné brambory, ale vynikající je i pita chléb.

### ■ **Kuřecí prsa s brokolicí (cca 1 670 kJ)**

◆ **Ingredience** Kuřecí prsa, vejce, škrobová moučka, sůl, pepř, zeleninový nebo kuřecí vývar (z kostky), dezertní víno, sójová omáčka, špetka cukru, brokolice, rostlinný olej

◆ **Příprava** Kuřecí prsa nakrájená na kostičky vložíme do mísy a promícháme se směsí ze škrobové moučky, vejce a soli. Necháme asi 1/2 hodiny proležet. Zvlášť si připravíme zálivku z vína, sójové omáčky, cukru, soli, pepře a škrobové moučky. Brokolici rozdělenu na malé růžičky, blanšírujeme do měkka. Na pánvi rozpálíme olej, vložíme do něj obalené maso a osmahneme, až se kostky od sebe oddělí. Přidáme měkkou brokolici, podlijeme zálivkou a dusíme, až zálivka zhoustne. Podáváme posypané sekanou pažitkou s rýží nebo těstovinami.

### ■ **Trojbarevné chilli s krůtím masem (cca 1 410 kJ)**

◆ **Ingredience** Krůtí maso (prsa, stehna), olivový olej, cibule, česnek, chilli koření, kmín, sladká červená paprika, rajčata, barevné uvařené nebo sterilizované fazole. Cukr (nejlépe třtinový), sůl, pepř (mletý), limetka nebo citrón.

◆ **Příprava** V kastrolu (nebo Wok pánvi) rozpálíme olej, osmahneme na něm najemno nakrájenou cibulku (až zesklivatí) a plátky česneku. Přidáme namleté maso, chilli, kmín a opečeme ze všech stran. Posypeme mletou sladkou paprikou, promícháme a přidáme na kostičky nakrájené rajčata zbavená slupky. Osolíme, opeříme, podle potřeby podlijeme vývarem (zeleninovým) a dusíme asi 20 minut na mírném ohni. Pak přidáme uvařené nebo sterilizované fazole a vaříme ještě asi 10 minut. Po odstavení podle potřeby dochutíme a necháme ještě asi 15 minut "dojít". Podáváme ozdobené plátkem limetky nebo citrónu s celozrnným pečivem.

### ■ Kuřecí prsa s česnekem (cca 1 400 kJ)

◆ **Ingredience** Kuřecí prsa, česnek, sůl, pepř, sladká červená paprika, tymián, zázvor, brambory, rostlinný olej

◆ **Příprava** Maso (plátky) potřeme marinádou vytvořenou z koření a prolisovaného česneku rozmíchaného v oleji. Necháme asi hodinu odležet. Poté opečeme na pánvi na trošce oleje. Jako příloha se hodí vařené, na plátky nakrájené brambory opečené na oleji, na němž jsme prve opékali maso. Oživit lze salátem z rajčat, papriky, okurky pokapaným zálivkou z vinného octa, olivového oleje, soli a pepře, případně jen z balzamikového octa.

### ■ Zapečená drůbeží směs (cca 1 750 kJ)

◆ **Ingredience** Kuřecí maso, krutí maso, drůbeží játra, mrkev, kukuřice (sterilovaná), brokolice, mléko, tvrdý sýr, brambory, vejce

◆ **Příprava** Maso nakrájíme na kostičky, dle libosti ochutíme a orestujeme na zpěněné cibulce. Zvlášť orestujeme játra. Mrkev nakrájenou na kostičky a brokolici rozebranou na růžičky blanšírujeme do poloměkka nad párou. Brambory uvařené ve slupce (oloupané) nakrájíme na kolečka. Vše navrstvíme do římského hrnce a necháme asi 15-20 minut zapékat v rozeřáté troubě. Sýr nastrouháme, rozšleháme s vejcem v mléce a zalijeme směs v hrnci. Necháme ještě asi 7-10 minut zapéct. K jídlu se hodí okurkový salát.



■ **Kuřecí maso v rajčatové omáčce s houbami a těstovinami (cca 1 850 kJ)**

◆ **Ingredience** Těstoviny, kuřecí prsa, rajčata, paprika (nejlépe červená), olivový olej, sůl pepř, houby (žampiony, suchohřiby, hřiby, kozáky), máslo

◆ **Příprava** Rajčata spaříme vroucí vodou, oloupeme a nakrájíme na malé kostičky, V pánvi rozeřjeme olej a osmahneme na něm na kousky nakrájené maso, které jsme před tím dle libosti ochutili. Maso vyjmeme a do stejného oleje dáme kousky rajčat a hub a krátce podusíme – až vznikne kašovitá hmota. Na závěr dochutíme solí a pepřem a přidáme lžičku másla a vrátíme maso. Těstoviny uvaříme ve slané vodě, scedíme a necháme okapat v sítku. Poté smícháme s omáčkou, prohřejeme a podáváme.

■ **Kuřecí plátky s chřestem (cca 1 460 kJ)**

◆ **Ingredience** Kuřecí prsa vcelku, zeleninový vývar (kostka), sůl, pepř, olivový olej, chřest, máslo, čínské zelí

◆ **Příprava** Kuřecí prsa v celku uvaříme v zeleninovém vývaru, nakrájíme na plátky, opepříme a orestujeme na oleji. Chřest uvaříme a nakrájíme na kousky. Na talíři vše zakapeme citrónem (kdo rád pikantní, může tabascem) a na maso položíme oříšek másla, aby se po něm roztekl. Rozkrájíme proti vlákně na plátky. K pokrmu hodí se salát z čínského zelí se zálivkou z vinného octa, oleje a bazalky.



■ **Krůtí steak s medovou hořčicí a dušenou zeleninou (cca 1 875 kJ)**

◆ **Ingredience** Krůtí prsa, plnotučná hořčice, med, grilovací koření, rostlinný olej nebo máslo, mražená zeleninová směs

◆ **Příprava** Z krůtích prsou nakrájíme steaky (asi 2-3 cm silné), potřeme grilovacím kořením rozmíchaným v oleji a ugrilujeme. Z hořčice, medu a vegey připravíme dressink podle vlastní chuti. Zeleninu blanšírujeme a poté krátce podusíme na oleji nebo másle. Steaky na talíři přelijeme dressinkem a jako přílohu podáváme dušenou zeleninu.



## **Jídla z ryb (našich i mořských)**

■ **Grilovaný losos s prosciuttem a bramborovou kaší (cca 2 068 kJ)**

◆ **Ingredience** Brambory, losos, prosciutto, hlávkový salát, bylinky, olivový olej, citrón, sůl, pepř, mléko, máslo

◆ **Příprava** Brambory uvaříme doměkka a rozmixujeme s mlékem a trochou másla na bramborovou kaši. Plátky lososa pokapeme citrónem, posypeme rozmarýnem, obalíme prosciuttem a ugrilujeme po obou stranách 7-10 minut. Na talíři posypeme čerstvými nasekanými bylinkami dle chuti.





### **Tuňák s těstovinami a rajčaty (cca 2 610 kJ)**

◆ **Ingredience** Tuňák, rajčata, těstoviny, česnek, oregano, cibule, sůl, olivový olej

◆ **Příprava** Těstoviny uvaříme, scedíme, necháme okapat. Tuňáka osmahneme na cibulce na olivovém oleji. Přidáme nadrobno nakrájená oloupaná rajčata (může být i rajský protlak, prolisovaný česnek a oregano. Vše krátce povaříme, až vznikne omáčka, kterou vmícháme do těstovin, prohřejeme a podáváme posypané strouhaným parmazánem.

### **Mořský pstruh nadívaný bylinkami (cca 820 kJ)**

◆ **Ingredience** Mořský pstruh, svazek bylin (estragon, majoránka, bazalka, dobromysl), česnek, citrón, sůl, pepř

◆ **Příprava** Rybu umyjeme, osolíme, opepříme zvenku i zevnitř. Citrón nakrájíme na tenká kolečka, česnek rozdrtíme. Do břišní dutiny dáme svazeček bylin, drcený česnek a kolečko citrónu. Svážeme drátkem a ugrilujeme. Hotové podáváme s čerstvým salátem, přelitým bylinkovým máslem. Jako příloha se hodí kari rýže.



### ■ **Lín na víně (cca 1 950 kJ)**

◆ **Ingredience** Lín, suché červené víno, cibule, česnek, petrželová nať, tymián, bobkový list, sůl, pepř, máslo, lahůdkové cibulky, krupicový cukr, citrón, olivový olej, žampiony, hladká mouka

◆ **Příprava** Lína vykucháme a zbavíme šupin. V hrnci uvaříme víno s vodou (2:1), cibulí (nahrubo nakrájenou), lisovaným česnekem, svazkem petrželové natě a tymiánem, solí a pepřem. Po vychladnutí vývar scedíme. Lína vložíme do kastrolu, přelijeme vývarem a cca 25 minut povaříme. Mezitím osmahneme na másle cibulku, přidáme trochu vody, citrónovou šťávu a olej. Ve vzniklé šťávě povaříme žampiony. Lína vyjmeme, vložíme na pekáč, obložíme lahůdkovou cibulkou a houbami. Dáme do trouby na 100 C ohřívat. Vývar necháme na prudkém ohni vyvařit na 2/3, zahustíme jíškou z másla a mouky a opět přivedeme do varu. Touto omáčkou přelijeme rybu a prudce zapečeme v troubě asi 10 minut při teplotě 250 C. Jako příloha se hodí rýže (nejlépe basmati) nebo noky.

### ■ **Krevety se špagetami (cca 1 675 kJ)**

◆ **Ingredience** Vyloupané krevety, česnek, čerstvý zázvor, čerstvá petrželka, olivový olej, parmazán, špagety

◆ **Příprava** Špagety uvaříme al dente. Česnek nakrájíme na tenké plátky. Na oleji rychle opečeme plátky česneku s kouskem oloupaného zázvoru. Přidáme krevety a krátce opečeme. Promícháme se špagetami, zasypeme petrželkou a parmazánem.



### ■ **Steak z tuňáka se salátem (cca 1 565 kJ)**

◆ **Ingredience** Tuňákový steak (cca 150 g), rostlinný olej, bulva fenyklu, svazek ředkviček, šťáva z citronu, hlávka ledového salátu, balzamikový ocet

◆ **Příprava** Steak (y) marinujeme asi *Ví* hodiny v oleji (olivovém). Salát omyjeme a natrháme na kousky. Fenykl zbavíme poničených částí povrchu a nakrájíme na tenká kolečka, ředkvičky očistíme a nakrájíme na čtvrtiny. Olivový olej smícháme s balzamikovým octem a citronovou šťávou. Salát promícháme s fenyklem a ředkvičkami a zalijeme zálivkou. Steaky opečeme z každé strany asi 2-3 minuty na grilovací pánvi. Pozn.: nepropékáme úplně, střed steaku by měl zůstat růžový.

## Bezmasá jídla

### ■ **Lasagne zapečené se špenátem (cca 2 200 kJ)**

◆ **Ingredience** Lasagne, olivový olej, česnek, špenát, cibule, sůl, pepř, čerstvé bylinky (rozmarýn, tymián, bazalka, šalvěj), smetana, máslo, ricotta, strouhaný parmazán, mozzarella

◆ **Příprava** Lasagne připravíme dle návodu, špenát (je-li čerstvý) vypereme a spaříme vařící vodou. Necháme okapat. Je-li špenát mražený, rozmrazíme jej a vymáčkeme přebytečnou vodu. Osmahneme na cibulce a česneku. Osolíme, opepříme, vmícháme nasekané bylinky a odstavíme z ohně. V misce promícháme kysanou smetanu s ricottou a



dochutíme solí a pepřem. Zapékačí mísu vymažeme máslem a naskládáme vrstvu lasagní. Na ni dáme vrstvu špenátové náplně, přelijeme částí smetanové zálivky a posypeme trochou strouhaného parmazánu. Takto vrstvíme až do vyčerpání surovin. Horní vrstvu by měly tvořit lasagne, které pokapeme trochou rozpuštěného másla a poklademe plátky mozarely. Pečeme 30-40 minut dozlatova v troubě nastavené na 200°C. Nakonec můžeme ozdobit kolečky čerstvých rajčat.

### ■ **Nudle (noky) s mákem a medem (cca 1 885 kJ)**

◆ **Ingrediencie** Nudle nebo bramborové noky, sůl, máslo, mletý mák, moučkový cukr, med. Hrozny (nebo jiné čerstvé ovoce).

◆ **Příprava** Uvaříme nudle nebo bramborové noky ve slané vodě. Scedíme a promícháme se změkklým máslem. Mletý mák promícháme s moučkovým cukrem a jednotlivé porce nudlí nebo noků jím posypeme. Zakapeme podle chuti medem a podáváme s čerstvými hrozny nebo jiným čerstvým ovocem. Pozn.: Mák můžeme též udusit s trochou mléka.

### ■ **Bramborový nákyp se zeleninou (cca 1912 kJ)**

◆ **Ingrediencie** Brambory, mléko, máslo, špenát, cuketa, rajčata, hrášek, květák, eidam, sůl, pepř.

◆ **Příprava** Oloupané brambory uvaříme ve slané vodě doměkka. Rozmixujeme s mlékem a máslem na kaši, dosolíme podle chuti a opepříme. Cuketu nakrájíme na kolečka a povaříme (můžeme i narychlo nasucho opéct na pánvi). Rajčata spaříme a zbavíme slupky. Špenát spaříme a rozmixujeme. Květák rozebraný na růžičky uvaříme ve slané vodě doměkka. Hrášek použijeme sterilovaný nebo uvařený čerstvý. Do vymazané formy nebo římského hrnce dáme vrstvu kaše, na niž pokládáme zeleninu a vrstvíme až do vyčerpání surovin. Vrchní vrstvu posypeme strouhaným eidamem a dáme na 10 minut zapéct do trouby na 250°C a podáváme se sterilovanou okurkou.

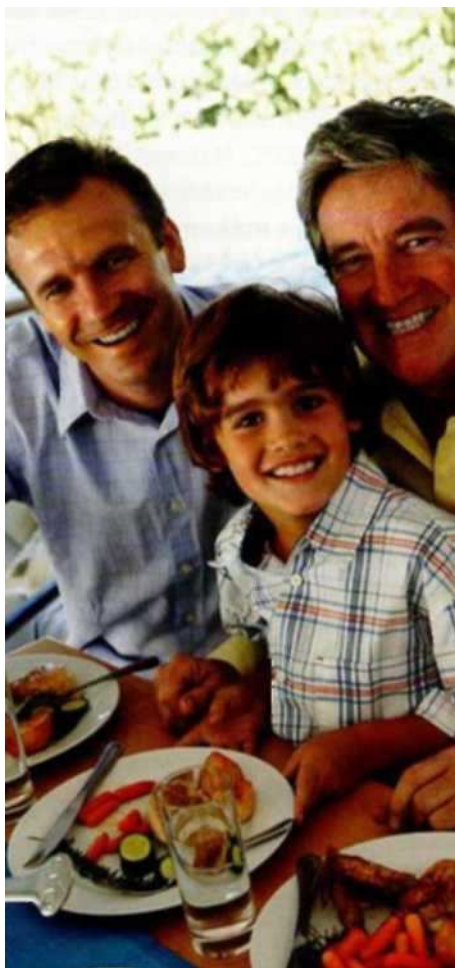
### ■ **Kapustové rolky plněné kuskusem (cca 2 050 kJ)**

◆ **Ingredience** Kapusta, mrkev, sůl, máslo, rozinky, kuskus, vejce, petrželová nať, olej. *Zálivka:* mrkev, bílý jogurt, pomeranč, med, červený pepř.

◆ **Příprava** Kapustu rozebereme na jednotlivé lístky, které zbavíme tvrdých řapíků a spaříme je v osolené vroucí vodě. Necháme okapat. Očištěnou mrkev omyjeme a nakrájíme nadrobno. V pánvi rozehřejeme máslo a kousky mrkve restujeme asi 5 minut za stálého míchání. Rozinky zalijeme studenou vodou a necháme nabobtnat. Kuskus připravíme dle návodu a necháme zchladnout. Pak do něj vmícháme postupně vejce, orestovanou mrkev, nasekanou petrželku a nabobtnané rozinky. Dle chuti dosolíme. Ze vzniklé směsi tvarujeme válečky, které zabalíme do kapustových lístků. Závitky naskládáme do pekáče, podlijeme olejem a trochou vody a pečeme v troubě (180°C) asi 10 minut. Přelijeme jogurtovou zálivkou a dalších 10 minut zvolna dopečeme. Zálivku připravíme tak, že očištěnou mrkev nakrájíme na malé kousíčky (můžeme i nahrubo nastroihat). Jogurt rozmícháme se šťávou z pomeranče a jemně nastrouhanou pomerančovou kůrou, medem a červeným pepřem. Nakonec vmícháme mrkev.

### ■ **Těstoviny se zelenou omáčkou (cca 1 790 kJ)**

◆ **Ingredience** Těstoviny, fazolky, petrželová nať, bazalka, kapari, česnek, olivový olej, citrón, parmazán, piniové oříšky



◆ **Příprava** Těstoviny uvaříme al dente. Pokud používáme čerstvé fazolky, uvaříme je v páře. Petrželku a bazalku rozmixujeme společně s kapari a česnekem. Smícháme s olejem, citrónovou šťávou (dle chuti) a dochutíme solí a pepřem. V pánvi opečeme nasucho piniové oříšky. Podáváme s hoblinkami parmazánu, lístky bazalky a opraženými piniovými oříšky.

## **Polévky jako samostatný oběd**

### **■ Pórková polévka (cca 840 kJ)**

◆ **Ingredience** Pórek, máslo hladká mouka, mléko, žloutek, muškátový květ, sůl

◆ **Příprava** Omytý pórek nakrájíme na kolečka, bílou část osmahneme na tuku, zelenou uvaříme doměkka ve slané vodě. Vývar zahustíme jíškou, přidáme žloutek, mléko, muškátový květ a rozmixujeme. Poté přidáme osmažený pórek. Podáváme s posekanou pažitkou.

### **■ Minestrone (cca 1 250 kJ)**

◆ **Ingredience** Brambory, rajčata, zelené fazolky, mrkev, celer, česnek, cibule, olivový olej, zeleninový bujón, sůl, pepř, těstoviny, zelená petrželka, parmazán

◆ **Příprava** Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájený česnek, na kostičky nakrájenou mrkev, celer, brambory, oloupaná rajčata, fazolky. Vše podusíme cca 5-7 minut. Zalijeme zeleninovým bujónem (z kostky), dochutíme dle potřeby solí a pepřem a vaříme doměkka. Poté vmícháme samostatně uvařené těstoviny a prohřejeme. Před podáváním posypeme posekanou zelenou petrželkou a strouhaným parmazánem. Pozn.: Místo těstovin můžeme použít i rýži.

### **■ Krémová polévka z rajčat a kukuřice (cca 1 170 kJ)**

◆ **Ingredience** Rajčata, sterilovaná kukuřice, olivový olej, cibule, česnek, sůl, pepř, bazalka, zakysaná smetana, feferonka, rajský protlak.

♦ **Příprava** Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s feferonkou, přidáme na plátky nasekaný česnek, krátce zpěníme a vmícháme na kostičky nakrájená oloupaná rajčata. Dusíme asi 5 minut. Vmícháme protlak, kukuřici, zalijeme vodou, osolíme, opeříme a zvolna vaříme dalších 5 minut. Polévka musí být hustá – krémová. Dochutíme dle potřeby trochou cukru. Podáváme s čepičkou smetany, posypeme nasekanou bazalkou

### ■ Ostrá kuřecí polévka (cca 890 kJ)

♦ **Ingredience** Kuřecí (slepičí) bujón (kostka), kuřecí prsa, rostlinný olej, česnek, mletý koriandr, mletý zázvor, kapusta, celer, mrkev, pálivá paprička, rýžové nudle, sůl, petrželová nať (nebo bylinková vegeta)

♦ **Příprava** Kuřecí prsa omyjeme, osušíme a nakrájíme na kostičky. Na rozpáleném oleji osmahneme na plátky posekaný česnek, pálivou papričku a kousky kuřecích prsou. Posypeme kořením, osolíme, promícháme a společně krátce osmahneme. Poté zalijeme bujónem. Přidáme nakrájenou mrkev, celer a kapustu a vaříme asi 10 minut, až zelenina změkne. Zvláště uvaříme rýžové nudle podle návodu a okapané je vložíme do polévky. Krátce prohřejeme. Podáváme posypané zelenou nasekanou petrželkou.

### ■ Ruské šči z kysaného zelí (cca 1 450 kJ)

♦ **Ingredience** Kysané zelí, jíška, sůl, pepř, bobkový list, cibule,



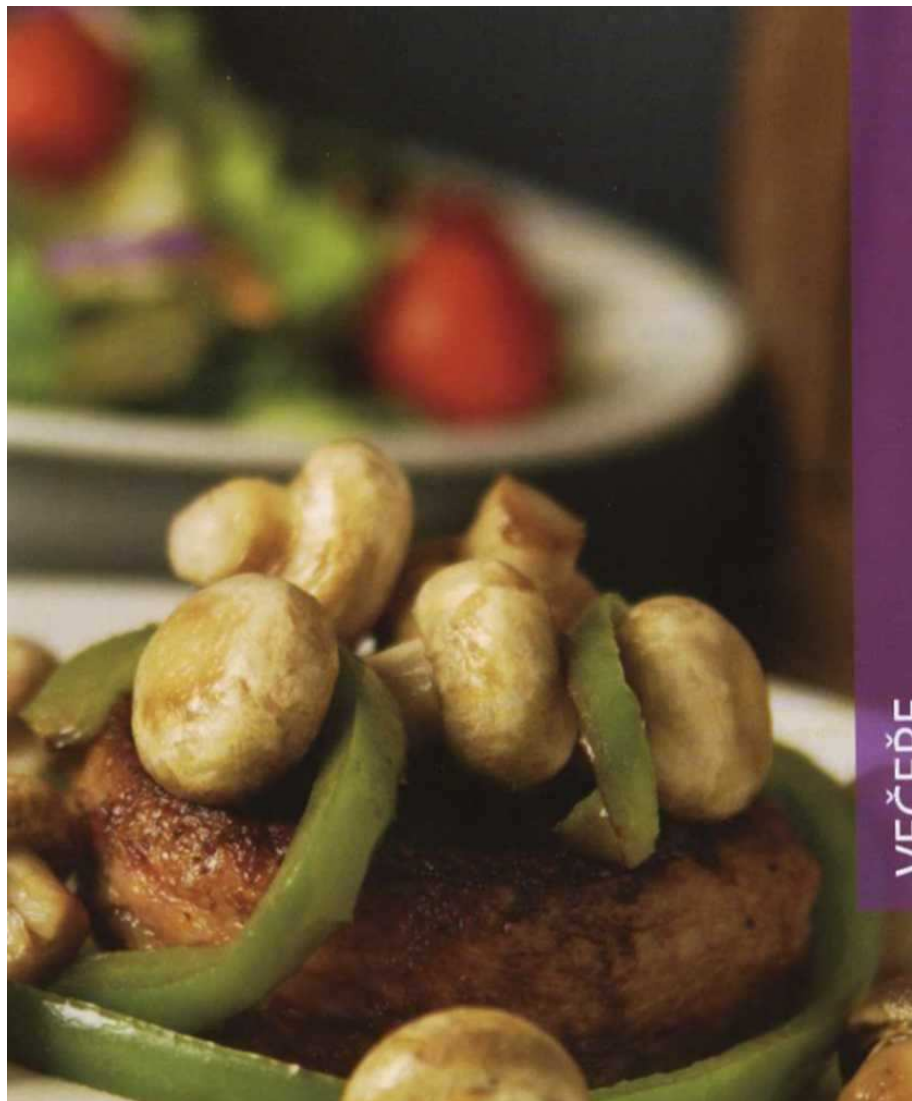


paprika, rajčatový protlak, nakrájená uzenka

♦ **Příprava** Zelí a opané maso dáme do hrnce, zalijeme vodou a necháme vařit. Osmažíme si kořenovou zeleninu a cibuli a 20 až 30 minut před koncem varu je přidáme do polévky spolu s rajčatovým protlakem, bobkovým listem, pepřem, solí a jíškou.







**VEČEŘE**

Hlavní zásady jimiž by se měla řídit večeře, jsme si už řekli, ale jelikož je opakování matkou moudrosti, krátce je zopakuji. Zaměřím se zejména na složení živin, neboť to je v případě večeře důležitější než energetická hodnota. Tím vás nechci nabádat k tomu, abyste nyní hodili za hlavu tabulku doporučeného rozdělení energetického příjmu. Vůbec ne. Snažím se jen zdůraznit, že u večeře je obzvlášť důležité, které živiny tuto hodnotu tvoří.

Takže **večer takřka zapomeneme na sacharidy**, přičemž na ty jednoduché zcela. Vyhnout se těm složitým úplně nejde, ale omezit se dají. S ohledem na to, že dříve či později po večeři následuje spánek, tj. ve skutečnosti útlum činnosti a odpočinek všech orgánů, nejenom mozku, snažíme se svému tělu vyhovět tím, že ho nezatěžujeme těžko stravitelnou stravou a už vůbec ne těsně před ulehnutím na lože. Čili **povečeříme lehce a nejpozději 2-3 hodiny před spaním**, aby měl trávicí trakt čas co nejvíce rozložit přijatou stravu. Ta by měla být složena více méně z bílkovin a malého množství tuků. Je snad zbytečné dodávat, že tyto by měly být rostlinného původu. K večeři se snažíme sníst i co nejvíce vlákniny a taktéž mikroživin, tj. vitamínů a minerálních látek. **Ideálním zdrojem zmíněných nutrientů je zelenina.**

Bohužel převážná většina nejrůznějších společenských akcí, ke kterým neodmyslitelně patří pohoštění (tj. jídlo i pití, včetně alkoholu), se odehrává ve večerních hodinách, takže ten, kdo žije bohatým společenským životem a zároveň dbá o správný životní styl, má občas velké dilema, ale i to se dá (při použití vlastní hlavy a při trošce pevné



vůle) vyřešit nonšalantně a s grácií. Jako tom píší v kapitole o zvládnutí mimořádných situací.

**Velkým zlovykem je chroustání nejrůznějších pamlsků u televize.** Mnoho lidí si celodenní úsilí o vyváženou stravu zbourá večer u televize tím, že zcela podvědomě spořádá pytlík chipsů, slaných tyčinek, slaných buráků nebo celou čokoládu či bonboniéru v domnění, že se nic neděje. Děje se a moc, protože se jedná v první řadě o vysoce energetické pamlsky, a jsou-li slané, pak navíc i velmi nezdravé. Takže, musíme-li něco u televize uđobávat, uđobávejte ovoce nakrájené na kousky, ještě lepší je zelenina (obsahuje méně sacharidů), pár oříšků (ovšemže nesolených). Oříšků raději méně, jsou sice zdravé, ale mají vysokou energetickou hodnotu. Několika čtverečky skutečně kvalitní čokolády (nikoliv však denně), která má víc jak 70% obsah kaka, toho tolik nepokazíte a „mlsnou“ spolehlivě zaženete. Nejlepší je však neuđobávat, neboť u této činnosti lehce ztrácíme sebekontrolu. Lepší je naplánovat si druhou večeři nejpozději 1 hodinu před spaním – víte-li, že byste do ulehnutí vyhládlí natolik, že byste měli problém s usínáním.

Za druhou večeři lze považovat jedno či dvě rajčata, jednu papriku, větší mrkev, jablko, banán, pomeranč, mandarinku, broskev či třeba hrst borůvek, rybízu, angreštu, pár jahod apod. Zapovězen není ani tenký plátek celozrnného chleba s tenkým plátkem např. krutů šunky.

Pokud se nám výše uvedená nabídka vejde do denní energetické bilance, je to rozhodně lepší než se v noci budít hladem a následně šmejdít v lednici. Ale jak už jsem se dříve zmínil, tak **při opravdu vyvážené stravě vás „mlsná“ honit nebude** – to je vlastní zkušenost.

Pohlédněte, co všechno si můžete dát k večeři, pochutnat si, netrpět hladu a mít přitom i dobrý pocit, že jíte zdravou a vyváženou stravu. Představuje se vám opět 31 možností.

## O večeri přemýšlejte

### 31 možností pro každý den v měsíci

#### ■ Tortilla s kuskusem a kuřecím masem (cca 1 905 kJ)

◆ **Ingredience** Tortilla, kuřecí prsa, kuskus, olivový olej, grilovací koření, sůl, pepř, čerstvá petrželka, citrón

◆ **Příprava** Kuřecí maso nakrájíme na kostičky, osolíme, posypeme grilovacím kořením a lehce opečeme na rozpáleném oleji. Kuskus uvaříme dle návodu, zakápneme citrónovou šťávou a olivovým olejem. Kuřecí maso vmícháme do kuskusu společně s nasekanou petrželkou. Vzniklou směsí plníme prohřáté tortilly.

**Do kuskusu můžeme přidat rajčata (oloupaná, nakrájená), okurky a kuřecí maso a nahradit lososem, tuňákem či krevetami.**

#### ■ Vaječný salát s chlebem (cca 1 845 kJ)

◆ **Ingredience** Vejce, hlávkový salát (čínské zelí), bílý jogurt, čerstvé bylinky, sůl, tmavý chléb

◆ **Příprava** Vejce uvaříme natvrdo a nakrájíme na kostky. Přidáme hlávkový salát nebo čínské zelí natrhané na kousky a pokapeme dresinkem z bílého jogurtu, soli a nasekaných čerstvých bylinek. Přikusujeme tmavý celozrnný chléb.



## ■ Zapečená brambora se sýrovou náplní (cca 1 235 kJ)

### ◆ **Ingredience** Brambory,

sýr cottage, tvrdý sýr, rajčata, cibulka, sůl, pepř, olivový olej, ocet.

### ◆ **Příprava** Brambory

uvaříme ve slupce, oloupeme a vydlobneme do nich dutinu. Tu naplníme směsí sýra cottage a nastrouhaného tvrdého sýra. Zapečeme v troubě (200°C) asi 15 minut. Podáváme se salátem z rajčat, cibule, zakápnutým olejem a octem, osoleným a opeřeným dle chuti.

## ■ Grilovaná kukuřice (cca 1 340 kJ)

### ◆ **Ingredience** Kukuřičný

klas, sůl, máslo

### ◆ **Příprava** Kukuřičný klas

ugrilujeme, až jsou zrna měkká. Potřeme máslem a dle chuti osolíme.



## ■ Pita s falafelem (cca 1 340 kJ)

### ◆ **Ingredience** Placky pity, cizrna, toastový chléb tmavý,

cibule, česnek, zelená petrželka, mletý kmín, mletý koriandr, sůl, olej, rajčata, paprika

### ◆ **Příprava** Cizrnu uvařenou doměkka rozmixujeme a přidáme

navlhčený rozdrobený toastový chléb spolu s dalšími ingrediencemi. Promícháme a ze vzniklé směsi tvarujeme navlhčenýma rukama malé kuličky, které ve fritovacím hrnci usmažíme do zlatová. Placky pita prohřejeme a balíme do nich kuličky falafel spolu s nakrájenými rajčaty a paprikou. Před zavnutím polijeme bílým, lehce osoleným jogurtem s bazalkou.

■ **Květákový mozeček (cca 1 435 kJ)**

◆ **Ingredience** Květák, vejce, sůl, olej, rajčata (cherry)

◆ **Příprava** Květák rozebraný na růžičky uvaříme ve slané vodě nebo blanšírujeme. Na rozpáleném oleji lehce osmahneme a zalijeme rozkvedlaným vejcem. Mícháme, až vejce ztuhne, dle chuti osolíme. Podáváme s cherry rajčátky, překrojenými napůl. Přikusujeme tmavý, celozrnný chléb.

■ **Telecí s kapustou (cca 1 125 kJ)**

◆ **Ingredience** Telecí maso, sójová omáčka, zázvor, mletý kmín, olej, růžičkové kapusta

◆ **Příprava** Růžičkovou kapustu rozkrájíme na čtvrtky a blanšírujeme do měkka. Telecí nakrájíme na menší kostky a promícháme se sójovou omáčkou, mletým zázvorem a mletým kmínem. Necháme cca 1/2 hodiny odležet. Poté kousíčky masa osmahneme na rozpáleném oleji dozlatova a nakonec promícháme s růžičkovou kapustou.





### ■ **Zapečené těstoviny se zelím a šunkou (cca 1 710 kJ)**

◆ **Ingredience** Těstoviny (široké nudle nebo flíčky), hlávkové zelí, šunka, máslo nebo olej, cibule, bílé víno, mletý pepř, mletý kmín, smetana, vejce, tvrdý sýr

◆ **Příprava** Zelí nakrájíme (bez košťálu) na malé nudličky, prosolíme, promačkáme a necháme v míse postát. Na pánvi osmahneme malé plátky šunky a dáme stranou. Na tomtéž oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku, až zesklivatí. Ze zelí vymačkáme vodu, přidáme k cibulce, promícháme, zalijeme vínem, ochutíme pepřem a kmínem a dusíme do měkká. Poté zelí smícháme s uvařenými těstovinami, dosolíme a vrstvíme do zapékací mísy nebo římského hrnce s plátky šunky. Zapékáme ve vyhřáté troubě (cca 200°C) 30-45 minut. Před koncem zapékání (asi 10 minut) zalijeme smetanou, ve které jsme rozmíchali strouhaný sýr.

**Místo smetany můžeme sýr rozmíchat v rozšlehaných vejcích.**

### ■ **Kapr grilovaný v alobalu (cca 1 400 kJ)**

◆ **Ingredience** Kapří řízky, cibule, zelená paprika, rajčata, olivový olej, mořská sůl, brambory

◆ **Příprava** Zeleninu nakrájíme nadrobno a smícháme s trochou olivového oleje. Řízky osolíme. Na plát alobalu nasypeme zeleninu, na ni položíme řízek a opět zasypeme zeleninou. Zabalíme, aby nevytékala šťáva, a grilujeme 15 minut z každé strany. Jako příloha se hodí grilovaná kolečka brambor (potřít olejem, posolit a rovněž grilovat v alobalu).

### ■ **Vařený chřest zapečený se šunkou a sýrem (cca 1 535 kJ)**

◆ **Ingredience** Chřest, šunka, tvrdý sýr, sůl, olej

◆ **Příprava** Chřest oloupeme a uvaříme v osolené vodě nebo v páře. Naskládáme do zapékací mísy, překryjeme plátky netučného sýra a plátky šunky (nejlépe drůbeží). Asi 5-7 minut zapékáme. Jako příloha se hodí okurkový salát.



■ **Vařené brambory s pažitkovým tvarohem a keфіrem (cca 1 910 kJ)**

◆ **Ingredience** Brambory, tvaroh (nízkočučný), pažitka, keфіr, sůl

◆ **Příprava** Oloupané a na kostičky nakrájené brambory uvaříme ve slané vodě. Tvaroh smícháme s nasekanou pažitkou a vmícháme do brambor. Zapijeme keфіrem.

■ **Tvarohové noky s borůvkami (cca 2 018 kJ)**

◆ **Ingredience** Nízkočučný tvaroh, hrubá mouka, vejce, cukr dle chuti, borůvky (čerstvé nebo kompotované)

◆ **Příprava** Z tvarohu, mouky, vajec a cukru vypracujeme vláčné těsto, ze kterého lžičkou vykrájíme noky, které házíme do vroucí vody – vaříme, až noky vyplavou na povrch. Scedíme a přelijeme buď borůvkovým kompotem, nebo čerstvými borůvkami s trochou moučkového cukru.

**Kdo si chce „povyrazit“, může si to přelít trochou smetany – pak ale neplatí energetická hodnota uvedená výše!**



### Špenátové kuře (cca 1 715 kJ)

♦ **Ingredience** Kuřecí prsa, špenátový protlak, olivový olej, tvrdý sýr, sůl, pepř

♦ **Příprava** Kuřecí prsa rozklepeme, potřeme špenátovým protlakem (před tím osolíme a opepříme) a zamotáme. Naskládáme do zapékací mísy, obložíme plátky sýra nebo strouhanou nivou a zapečeme. Podáváme s rýží.

### ■ Obložený chléb s grilovanou zeleninou a kouskem pečeného masa (cca 1850 kJ)

♦ **Ingredience** Libovolná zelenina (lilek, cuketa, rajčata, paprika, mrkev, cibule, celer apod.), rostlinný olej, kousky pečeného drůbežního masa (můžou být třeba zbytky grilovaného kuřete, pečené krůty apod.), zelené bylinky, tmavý chléb

♦ **Příprava** Zeleninu opečeme nebo grilujeme v troubě, přidáme kousky pečeného masa a promícháme. Směsí obložíme krajíce tmavého chleba, který před tím můžeme lehce opéct na suché teflonové pánvi. Můžeme posypat čerstvými zelenými bylinkami.



**Místo drůbežního masa lze použít např. tuňáka z konzervy, krabí tyčinky nebo krevety.**

### ■ Vejce s hořčično-řeřichovou omáčkou (cca 1 645 kJ)

♦ **Ingredience** Brambory, cibule, máslo, mouka, mléko, zeleninový bujón (kostka), vejce (2 ks), sekaná řeřicha, francouzská hořčice, sůl, mletý pepř

◆ **Příprava** Loupané, na kostičky nakrájené brambory, uvaříme v osolené vodě. Cibuli nasekáme nadrobno a osmahneme na másle. Přidáme mouku, zapražíme ji, přilijeme mléko a vývar a povaříme. Vejce uvaříme na hniličku (asi 7 minut). Trochu ředkvičky spolu s hořčicí (dle chuti) přidáme do omáčky. Omáčku na závěr okořeníme. Vejce oloupeme a rozpůlíme. Brambory na talíři zalijeme omáčkou, dáme navrch půlky vejce a posypeme zbylou ředkvičkou.

■ **Bramborové placky s ochuceným tvarohem (cca 1 475 kJ)**

◆ **Ingredience** Paprika (vábivě vypadá, když je různobarevná, tj. zelená, žlutá, červená) salátová okurka, ředkvičky, křen, tvaroh, sůl, pepř, brambory, vejce, mouka, olej, listový salát, bylinky

◆ **Příprava** Brambory oloupeme a nastrouháme. Přidáme vejce, mouku, osolíme, opepříme a promícháme. Ze směsi upečeme na oleji placky. Zeleninu nakrájíme na malé kostičky, tvaroh vyšleháme se strouhaným křenem a trochou vody. Přidáme kostičky zeleniny a zamícháme. Vzniklou směsí natřeme na hrubo polovinu placky a druhou polovinou to přikryjeme.

■ **Zeleninové rizoto se sýrem (cca 1450 kJ)**

◆ **Ingredience** Rýže (nejlépe tmavá), mražená zeleninová směs, tvrdý sýr, olej, sůl, pepř

◆ **Příprava** Rýži uvaříme, dochutíme (sůl, pepř, kari), mraženou zeleninu blanšírujeme nad párou a smícháme s rýží. Vše



dáme do zapékací mísy, lehce vymaštěné olejem, a krátce zapečeme. Na závěr posypeme strouhaným tvrdým sýrem, například parmazánem.

### ■ **Játrový špíz se zeleninou (cca 1 640 kJ)**

◆ **Ingredience** Játra (kuřecí, krůtí, telecí), brambory, cibule, cuketa, paprika, rajčata, celer, pórek, salátové okurky, sterilovaná kukuřice, olej

◆ **Příprava** Plátky jater na prudko osmahneme na oleji, aby se „zatáhly“. Na jehlu napichujeme plátek jater, kolečko cibule, plátek cukety, plátek brambory, kolečko rajčete, plátek celeru, a to opakujeme, až je jehla plná. Špíz grilujeme v troubě, hotový jej osolíme, a pokládáme do „hnízda“, které jsme na talíři vytvořili ze směsi našikmo nakrájeného pórku, nastrouhané okurky a kukuřice.

### ■ **Tortellini s bylinkovo-sýrovou náplní (cca 1 985 kJ)**

◆ **Ingredience** *Tortellini*: Mouka hladká, vejce, *Náplň*: Ricotta, vejce, čerstvé nasekané bylinky (rozmarýn, bazalka, majoránka apod.), pepř, šalvěj, parmazán, máslo

◆ **příprava** Z mouky a vajec uhněteme těsto, které na válu rozválíme na velký plát. Z toho sklenicí vykrájíme kolečka, která přikryjeme, aby neoschla. V míse utřeme ricotu, vejce, parmazán a máslo, smícháme bylinky, ochutíme solí a pepřem. Do středu každého kolečka položíme kopeček náplně, těsto přehneme, okraje zmáčkne k sobě (nejlépe se spojí, když je natřeme vodou nebo vejcem). Vzniklé půlměsíčky obtočíme kolem prstu a konce opět spojíme, aby vznikl prstýnek. Tyto prstýnky vkládáme postupně do osolené vroucí vody a vaříme asi **3-5** minut, než všechny vyplavou na povrch. Na pánvi rozpustíme máslo a zpěníme v něm lístky šalvěje. Tímto máslem polijeme před po-dáváním torteliny. Na konec posypeme sekanou zelenou petrželkou, parmazánem a čerstvým mletým pepřem.

### ■ **Fazolová polévka (cca 2 250 kJ)**

♦ **Ingredience** Fazole, uzené maso (nebo zeleninový bujón), brambory, kořenová zelenina (mrkev, celer...), česnek, celá cibule, majoránka, mletý pepř, sůl, nové koření, bobkový list, hladká mouka, tuk, kysaná smetana, cukr, ocet

♦ **Příprava** Den předem namočíme fazole přes noc. Z tuku a hladké mouky uděláme jíšku a zaprášíme ji červenou mletou paprikou. Zalijeme vývarem a propláchnuté fazole uvaříme doměkka s kořenovou zeleninou, bramborem a kořením. Ke konci varu přidáme kysanou smetanu s trochou hladké mouky. Na závěr přidáme ocet a cukr dle chuti.

**Vhodné po silové námaze (doplnění bílkovin).**

### ■ **Palačinky s lečem (cca 980 kJ/1 ks)**

♦ **Ingredience** *Palačinky*: Špaldová nebo pohanková mouka, vejce, sůl, olej, mléko,

*Lečo*: Cibule, olej, papriky (zelené), rajčata, vejce, sterilovaná kukuřice, sůl, kečup

♦ **Příprava** Z mouky, mléka a vajec umícháme řídké těsto, které zlehka osolíme. Na trošce oleje z něj upečeme palačinky. Nadrobno nakrájenou cibulku zpěníme na oleji a přidáme na nudličky nakrájenou papriku. Dusíme, až paprika změkne, přidáme na kostičky nakrájená, oloupaná rajčata a spolu krátce podusíme, až se odpaří voda. Přidáme rozšlehané osolené vejce a mícháme, až vejce ztuhne. Na konec přidáme kukuřici. Palačinku potřeme kečupem, naneseme doprostřed vrstvu leča a zavineme. Ideální množství k večeři jsou 2 palačinky – viz energetická hodnota jednoho kusu.

**Experimentujte se saláty**



### ■ Salát z 3 druhů fazolí (cca 1 460 kJ)

◆ **Ingredience** 3 druhy fazolí (bílé, hnědé, flekaté,...), kousek mořské řasy, sterilovaná kukuřice, červená paprika, saturejka, petrželová nať, koriandr, olivový olej, vinný ocet, cukr, mořská sůl, pepř

◆ **Příprava** Uvažené fazole (viz rady k vaření luštěnin) smícháme s mořskou řasou, kukuřicí, kousky papriky a nasekanými bylinkami. Zalijeme olejem, dochutíme solí, pepřem a octem, případně trochou cukru.

### ■ Řecký salát (cca 1 540 kJ)

◆ **Ingredience** Rajčata, cibule, salátové okurky, sýr feta, černé olivy, bylinky (dobromysl, tymián, bazalka), panenský olivový olej, vinný ocet, sůl

◆ **Příprava** Rajčata pokrájíme na čtvrtky, cibuli na kolečka, která rozkrojíme na půlky. Oloupanou okurku a sýr nakrájíme na kostičky. Vše promícháme v míse, posypeme nasekanými bylinkami, zalijeme olejem a podáváme. Solí a octem si dochutí každý podle své chuti. Salát se jí s bílým křupavým chlebem (bagetou), jímž se vytře zbylá šťáva z mísy. Chléb není započítán do energetické hodnoty.





■ **Salát z červené řepy s ovocem a gorgonzolou (cca 2 200 kJ)** (I salát může být kalorickou bombou)

◆ **Ingredience** Med, balzamikový ocet, červená řepa, pomeranč, grep, gorgonzola, nasekané vlašské ořechy, jogurtová majonéza, mléko, rukola, řeřicha, máta (čerstvá)

◆ **Příprava** Med smícháme s balzamikovým octem, uvedeme do varu a odstavíme. Necháme zchladnout. Červenou řepu očistíme, oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Pokud vzniknou velká kolečka, rozřežeme je na čtvrtky. Přelijeme směsí medu a balzamika a necháme asi 4 hodiny odležet. Pomeranč a grep oloupeme a rozebereme na měsíčky, které rozpůlíme. Gorgonzolu nasekáme na kousky. Sekané vlašské ořechy opečeme na suché pánvi do zlatová. Je-li majonéza hustá, rozředíme ji trochou mléka. Poté jednotlivé ingredience smícháme v míse a zalijeme majonézou. Přidáme gorgonzolu a ořechy, rucolu a řeřichu (obě nakrájené nadrobno), znovu promícháme a podáváme přizdobené smítkou máty.

**Vhodné i jako hlavní chod oběda.**





### ■ **Bramborový salát s tuňákem (cca 1 818 kJ)**

◆ **Ingredience** Zelené fazolky, tuňák z konzervy, olivový olej, červená cibule, rajčata, vejce natvrdo, brambory, černé olivy, ančovičky

◆ **Příprava** Ve slupce uvařené a oloupané brambory rozkrájíme na malé kostičky, uvařené sterilované fazolky nasekáme na kousky, vejce natvrdo rovněž, cibuli rozkrojíme napůl příčně a nakrájíme na půlkolečka. Olivy vypeckujeme, rajčata spaříme, oloupeme a nakrájíme. Ančovičky nasekáme nadrobno. Vše dáme do mísy, přidáme tuňáka a promícháme. Hotové zalijeme libovolným dresinkem – například z jogurtu, dijonské hořčice, šalotky, olivového oleje, vinného octa, soli a bílého pepře.

### ■ **Salát z rucoly s cherry rajčátky a parmazánem (cca 1 850 kJ)**

◆ **Ingredience** Rukola, cherry rajčátka, parmazán, balzamikový ocet, sůl, pepř, olivový olej

◆ **Příprava** Rucolu omyjeme (opereme), necháme okapat a dáme do misky. Cherry rajčátka nakrájíme na půlky. Parmazán nastrouháme na hoblinky. Vše smícháme, osolíme, opepříme, zalijeme olejem, zakapeme balzamikem a podáváme.

**Chut' i energetickou hodnotu výrazně zvedneme, pakliže salát posypeme nadrobno nakrájenými vlašskými ořechy. Můžeme použít i piniové oříšky.**

### ■ **Čekankový salát (cca 980 kJ)**

◆ **Ingredience** Čekankové puky, hlávka červené čekanky, vejce, červená paprika, plno-tučná hořčice, cukr, chilli koření, česnek, citrónová šťáva, olej a sůl

◆ **Příprava** Čekankové puky očistíme, omyjeme, osušíme a nakrájíme příčně na proužky. Přidáme k nim natrhanou červenou čekanku a na kostičky nakrájenou červenou papriku. V hrnku rozmícháme hořčici s cukrem (nebo s medem), špetkou chilli koření utřeným česnekem a trochou vody. Postupně zašleháme vidličkou citrónovou šťávu a olej. Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a

nasekáme nadrobno. Vmícháme do salátu a přelijeme připraveným dresinkem.

**Velmi lehká večeře.**

■ **Salát s brokolicí a hráškem (cca 1 390 kJ)**

♦ **Ingredience** Květák, brokolice, vejce, rajčata, slunečnicová semínka, hrášek (sterilovaný), kerblík, petrželka, mléko, arašídový krém, hlávkový salát, paprika, nízkotučný jogurt.

♦ **Příprava** Květák a brokolici (rozebrané na růžičky) blanšírujeme, vejce uvaříme natvrdo a oloupeme. Rajčata a papriku nakrájíme na menší kousky, salát natrháme, vejce nakrájíme na osminky. Mléko ohřejeme a rozšleháme s arašídovým krémem a jogurtem, Vše promícháme a podáváme posypané sterilovaným hráškem.



### ■ Plněná rajčata (cca 1 250 kJ)

♦ **Ingredience** *Salát:* Rajčata, avokádo (bez pecky), citrónová šťáva, česnek, tabasco, zeleninový bujón v prášku (vegeta), hlávkový salát, jarní cibulky. *Zálivka:* Olivový olej, citrónová šťáva, sekaná petržel, česnek, bazalka, pepř (mletý)

♦ **Příprava** Z umytých rajčat odkrojíme vršek a lžící vyjmeme vnitřní obsah. Rajčatovou dužinu smícháme s nasekaným avokádem, utřeným česnekem, trochou vegety a zakápneme tabascem, až vznikne jakási pasta, kterou naplníme vydlabaná rajčata. Z natrhaného salátu a jarní cibulky smícháme salát, který naložíme na talíř a přelijeme zálivkou. Navrch položíme plněná rajčata (Energetická hodnota je počítána pro 3 rajčata).

**Bramborový salát (cca 1 170 kJ)** Se salátem, který se v historických zemích Koruny české podává o Štědrém dnu večer ke smaženému kaprovi, nemá nic společného (kromě brambor).

♦ **Ingredience** *Salát:* Brambory, salátová okurka, celer, mrkev, mladá (jarní) cibulka, petrželová nať, česnek; *Zálivka:* Jogurtová majonéza, citrónová šťáva, dijonská hořčice, sójová omáčka (nebo zeleninová vegeta), pepř

♦ **Příprava** Brambory uvaříme ve slupce a oloupeme. Celer a mrkev buď nastrouháme na hrubším struhadle a použijeme syrové nebo



nakrájené na kostičky, blanšírujeme. Salátovou okurku nakrájíme na kostičky, česnek na jemné plátky, cibulku na půlkolečka (malou na kolečka), petrželku nasekáme nadrobno. Vše smícháme a přelijeme zálivkou.

### **Brokolice s ořechovou majonézou (cca 1 405 kJ)**

♦ **Ingredience** Brokolice, oříšky kešu, česnek, citrónová šťáva, jarní (mladá) cibulka, zeleninový bujón v prášku (vegeta) nebo mořská sůl či sójová omáčka.

♦ **Příprava** Kouzlo tohoto jídla je v majonéze. Brokolici rozebranou na růžičky blanšírujeme. Kešu oříšky rozmixujeme s utřeným česnekem, posekanou cibulkou, citrónovou šťávou, vegetou (nebo solí či sójovou omáčkou). Podle potřeby přikápneme trochu vody, až vznikne řídký krém, kterým přelijeme brokolici a podáváme.

Ořechovou majonézu je možné použít k celé řadě dalších salátů – nechám na vaší fantazii.



# ZVLÁDNĚTE I MIMOŘÁDNÉ SITUACE



To, co jsme si doposud řekli, se týkalo **idealizovaného stavu**. Dalo se realizovat ve standardním denním režimu, kdy nám do cesty nevstoupí žádná, nazveme ji pro naše potřeby **mimořádná situace**. Těmito situacemi jsou (pro někoho častěji, pro někoho méně) například: **směnný provoz, časté návštěvy restauračních zařízení, cestování, dovolená, rauty, večírky, pravidelné sportovní aktivity apod.** Mimořádných situací je samozřejmě mnohem více, avšak vyjmenovat všechny je takřka nemožné. Soustředme se tudíž jenom na ty nejčastější, které jsme si vyjmenovali. Speciální mimořádnou situací je rozhodně i **nemoc**, avšak v případě, že nás postihne, doporučuji se při tvorbě stravovacího režimu řídit pokyny lékaře. Navíc škála nemocí je tak různorodá, že probírat stravovací režim při

jednotlivých onemocněních jde daleko za rámec této knihy.

**Chci však zdůraznit podstatnou myšlenku a tou je skutečnost, že ten, kdo zvládne zásady racionální výživy ve standardních situacích a osvojí si je, neměl by mít vážnější problém přizpůsobit se situacím, které jsme si označili jako mimořádné.**

Jde pouze o opětovné použití zdravého selského rozumu a přizpůsobení se dané situaci. Pojdme se tedy na ty nejčastější mimořádné situace podívat blíž.

## Směnný provoz

Nebudu zastírat, že pro stravovací režim se jedná snad o nejnáročnější situace, zejména v případě noční směny. Je tomu tak z několika důvodů. První z nich je, že nelze dodržet procentuální energetické rozdělení denních jídel tak, jak jsme jej stanovili. Dalším důvodem je skutečnost, že **směnný provoz podstatně „rozhodí“ naše tělesné biorytmy**, zejména z pohledu fází příjmu a zpracování potravy a také čištění. Poměrně nepříjemná je i skutečnost, že v některých momentech, především při noční směně, náš organismus tak trochu „znásilňujeme“ a nutíme ho dělat něco, co nechce, co mu není přirozené a na co není připraven. Je to však v jeho zájmu a takové „znásilnění“ je menším zlem, než kdybychom náš organismus pouze slepě a bez rozmyslu poslouchali. Navíc je zřejmé, že pokud nějaký režim navodíme a budeme jej dodržovat, tělo si relativně brzy zvykne. Nechci vás zatěžovat přesnými rozpisy, o máte jíst při dopolední směně večer a při noční směně ráno, k tomu jsem se již vyjádřil, v tento přístup je mně cizí, a také nikam nevede. Zůstanu u obecných rad, které považuji za podstatné, a vím, že ti z vás, kteří to myslí vážně, si je dokáží pro sebe upravit na míru.

V ranní směně se oproti standardu pochopitelně nic nemění. Zásadní odchylky nejsou ani u směny odpolední. Tady pouze podle typu práce (tj. jestli potřebujeme více či méně energie) přizpůsobíme oběd a odpolední svačinu. Oběd obohatíme o složité sacharidy (dlouhodobější zdroj energie), kterých tím pádem uберeme ráno. K tomu se hodí třeba rýže nebo brambory, jimiž nahradíme zeleninovou přílohu nebo dáme přednost luštěninám. Při odpolední směně je vhodné prohodit složení svačin – původně dopolední



mléčné výrobky a ovoce (zdroj „rychlých“ sacharidů, a tudíž i „rychlé“ energie) si necháme na odpoledne. Večeři ponecháme standardní a nebráníme se druhé večeři, která by měla být velmi lehounká – nejlépe samotná čerstvá zelenina.

**Největším úskalím je noční směna,** ale i s tím si poradíme. Hlavní zásada je, že **zachováme rozhodně 2-3 hodinové intervaly mezi jídly** V tomto případě budou procentuální přesuny mezi jednotlivými jídly markantnější, to jak z hlediska energetického, tak i z hlediska nutričního složení.

Začneme večeří, protože ta nám dodá energii na náročnou noční směnu. Z toho logicky plyne, že zeleninový salát, který nám stačí v „normální“ den, nás dostatečně energeticky na noc nevybaví. Takže večeře před nástupem noční směny by měla být složená přednostně ze složitých sacharidů, což splňuje rýže, brambory a obecně obiloviny. K nim přidáme bílkoviny, nejlépe samozřejmě rostlinného původu, ale ani kouskem libového masa vhodné upraveného neuděláme žádnou fatální chybu. Je nabíledni, že v noci nelze zcela kopírovat denní stravovací režim, to znamená, že o půlnoci nebo ve dvě ráno nebudeme „obědvat“. Pokud jsme vhodně povečeřeli a dodali tělu dostatek energie, která se uvolňuje postupně, plně si vystačíme s tím, že budeme ve 2-3 hodinových intervalech svačit. Ve





složení svačin by měly opět dominovat obiloviny (celozrnné pečivo) a bílkoviny v podobě mléčných výrobků (nízkotučné sýry, jogurty), případně vaječný bílek v kombinaci (resp. „na přeskáčku“) s ovocem – tj. jedna svačina „hutnější“, další pouze ovocná, další opět „hutnější“. Ve druhé části směny máme na paměti, že tělo je ve fázi čištění (04:00-12:00), takže jej nezatěžujeme těžkými jídly. Doporučuji soustředit se zejména na zeleninu (nízká energetická hodnota, hodně vitamínů a minerálních látek a hodně vlákniny, která je ve fázi čištění velmi užitečná). Navíc počítáme s tím, že si po směně půjdeme lehnout – a ulehnout s plným žaludkem je stejně nerozvážené stejně ráno jako večer. V každém případě se v nočních hodinách vyhýbáme tukům a rozhodně **nezapomínáme na pitný režim**. Dopolední svačinu tudíž pravděpodobně prospíme, oběd si můžeme dopřát naprosto standardní a k odpolední svačině například celozrnné pečivo a 1-2 plátky drůbeží šunky, nebo pečivo a omeletka ze 2 vajec (2 bílky, 1 žloutek) doplněné o čerstvou zeleninu.



## V restauraci

Pokud se směnný provoz týká nevelkého procenta z vás, v restauraci byl (a ještě bude) každý. Nemám však na mysli návštěvu restaurace „jednou za uherský rok“, protože v takovém případě se rozhodně nejedná o mimořádnou situaci. Jestli je váš stravovací režim vyvážený a nejste ve fázi snižování tělesné hmotnosti a jednou za čas zajdete do restaurace na oběd nebo na večeři, radím:

## **Dejte si, na co máte chuť.**

Navíc sami potom uvidíte, jak si tělo samo“řekne“ o dodatečný pohyb či jak odmítne obvyklou porci dalšího jídla. Zkuste, uvidíte sami – a budete mile překvapeni.

Řeč je však o těch, kteří restaurace navštěvují často zejména v souvislosti s plněním pracovních povinností – mám na mysli pracovní oběd či večeře. I zde je však třeba říct, že pro člověka, který je plně ztotožněn se zásadami racionální výživy, by obchodní schůzka či posezení s přáteli v restauraci nemělo činit problém. Vycházím z předpokladu, že ani obchodní ani přátelské posazení se neodehrává v zakouřené putyce, nýbrž v solidní restauraci, kde dnes není problém si nakombinovat jídlo podle svých představ a potřeb a kde máte možnost říct si o velikost i způsob zpracování masa, o jinou přílohu, než je uvedena v jídelním lístku, a podobně. Rovněž salát si můžeme u salátového baru vytvořit sami dle chuti. Tyto změny můžeme realizovat, aniž bychom tím vzbudili pohoršení na straně našeho obchodního partnera či přítele. Můžete si dát stejný počet chodů jako vaši spolustolovníci a energetická hodnota vašeho oběda (večeře) může být i o polovinu nižší. Výběr nápojů je v restauracích rovněž velký, takže nemusíme rozhodně brát zavděk sladkými limonádami, ale máme možnost si vybírat. Já si s oblibou dávám rajčatovou šťávu. Chcete-li nápoj teplý, neměl by být problém objednat si zelený nebo mátový čaj. Netíží-li vás v kapse klíče od auta, kterým se chcete pak z restaurace někam přesunout, nepohrdněte sklenkou kvalitního vína. Opravdu je možné při použití svého zdravého rozumu zachovat se při podobné příležitosti maximálně korektně a zároveň plně dostat svým zásadám a potřebám racionální výživy.

Už jen navíc dodávám doporučení, **že je naprosto nevhodné hlásat svoji „stravovací víru“** před obchodními partnery, či snad dokonce se snažit je na ni obracet. Totéž platí o přátelích. Rozdíl je pouze v tom, že obchodní partner s vámi na další oběd či večeři nepůjde již po vašem prvním pokusu přesvědčit ho o vašem nejlepším stravovacím režimu, kdežto přátelé vám ty šance dávají nejméně tři.



## Cestování

Na cestách není rovněž jednoduché zachovat si svůj stravovací režim, nicméně je to jednodušší než si zachovat režim pohybový. Dodržení stravovacího režimu při cestování se dá připravit s předstihem, abychom pak nemuseli vzít za vděk „širokou nabídkou fast foodů“, kterých je kolem našich silnic a dálnic víc než požehnaně. Pokud však cestujeme pouze občas, můžeme si tento den udělat příjemnou změnu a případně jakési „odlehčení“. Hovořím samozřejmě o delších cestách a ne o cestách, které se časově vejdu do mezery mezi jednotlivá jídla (2-3 hodiny). Pokud cesta trvá víc jak 8-10 hodin, stojí za to se na ni opravdu promyšleně připravit.

Pojmeme-li cestu jako „odlehčovací den“, nabereme s sebou akorát dostatek (pokud možno již omytého) ovoce a zásobu tekutin pro dodržení pitného režimu. Nevylučuje se pochopitelně ani zelenina. Obojí může být buď v syrovém stavu, nebo máme-li dostatek času na přípravu, vyrobíme si několik salátů (ovocných i zeleninových), které můžeme transponovat v široké škále nejrůznějších misek na jídlo, včetně speciálních termosek. Výhodou úpravy ovoce a zeleniny na saláty je, že je můžeme obohatit o další ingredience, jako jsou různé bylinky, semena, případně těstoviny, vejíčka apod. Pak už se nejedná o „odlehčovací den“. Nechce-me-li odlehčovat, připravíme si různé sendviče, kde základem bude celozrnné pečivo, které obložíme podle chuti. Celozrnné pečivo nemusí být pouze ve formě baget či housky, ale můžeme si cestovní stravování zpestřit třeba tím, že zdravým obsahem naplníme pitu. V každém případě máme možnost se na cesty připravit tak, abychom dodrželi **periodu stravování 2-3 hodiny**. Při sestavování svého cestovního jídelníčku dbáme rovněž na (alespoň) hrubé rozdělení denního příjmu nutrientů, tj. **dopoledne dáme přednost sacharidové stravě a odpoledne spíše bílkovinám a tukům**

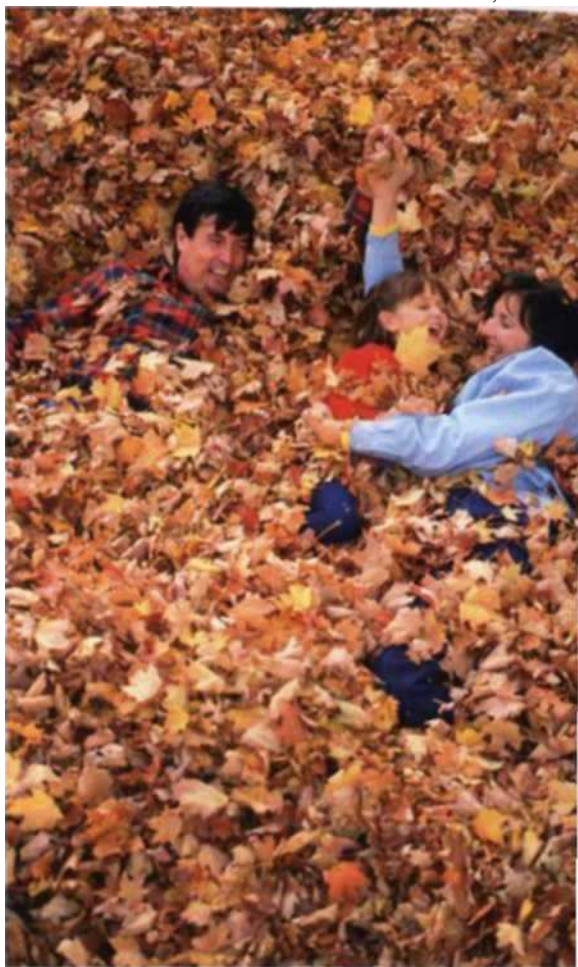
Cestujeme-li jednou za čas, nemusí nás nijak tížit energetická bilance, tj. **při sestavování jídel na cesty není třeba řešit každý kilojoul**. Pakliže však máte povolání, které vyžaduje denní dlouhé cestování (např. obchodní zástupci, servisní technici apod.), a chcete se stravovat racionálně, jste odsouzeni denně k přípravě jídel, která budete s sebou vozit. V dnešní době to není neřešitelný problém,

protože existují vcelku levné přenosné chladicí boxy do auta, ve kterých můžete vozit jídlo i v létě – klidně i jogurty. Navíc existují i typy, které jsou vybaveny ohřevem, takže jídlo, které se podává teplé, si můžete přímo v autě ohřát. Pro ohřev můžete také využít mikrovlnnou troubu na čerpacích stanicích.

Zkrátka, jde to. Jen to vyžaduje trochu přemýšlení a času na přípravu. Ale naše zdraví nám snad za to stojí!

## Dovolená

Na dovolené vzniká situace, kde se mísí okolnosti, které jsme si



popsali jak v části o restauracích, tak v části o cestování. Patříte-li (věřím, že ne) mezi vymírající druh turistů, kteří si vaří v apartmánu sami, vlastně děláte totéž co doma, akorát pár set nebo tisíc kilometrů dál, takže se nejedná o mimořádnou situaci. Jste-li ovšem v hotelu s polo nebo plnou penzí, případně all inclusive, je třeba se mít trochu na pozoru, neboť švédské stoly ke snídani či bufety k obědu a k večeři jsou hodně zrádné. Ze svých cestovatelských zkušeností však vím, že ani v tomto případě není problém dodržet svoje návyky a z široké nabídky si vybrat podle potřeby. Ano, banketovým párečkům, smaženici, různým uzeninovým nářezům se



dost těžko odolává, ale nabídka různých cereálií a mléčných výrobků bývá už dnes rovněž bohatá. Ty tam jsou časy, kdy na samém okraji švédského stolu stála skromně, nikým nepovšimnutá, miska ovesných vloček. Také nabídka ovoce bývá jak u švédských stolů, tak u bufetů (o all inclusive nemluvě) velmi bohatá. V bufetech bývá rovněž několik druhů masa, příloh a nejsou výjimkou ani bezmasá jídla. Na druhé straně chci říct, že není nutné hledat ve stravování o dovolené žádnou vědu. Domnívám se, že špatný by byl přístup „ted“ jsem na dovolené, tak se nebudu omezovat“. Proč špatný? Protože to působí dojmem, že celý rok si odříkáme a o dovolené se konečně „rozšoupneme“. Chyba, vážení! **My si přece v průběhu roku nic neodřikáváme.** Že se stravujeme trochu jinak než kolegové z práce? No a co – je to náš životní styl, naše zdraví. My přece netrpíme a nestřádáme, proto také není důvod se o dovolené oprostít od svého stylu a začít „hýřit“. O dovolené jej pouze přizpůsobíme aktuálním podmínkám, nic víc, nic míň. Na dovolenou jezdíme za odpočinkem a do ciziny většinou i za poznáním. Takže se rozhodně nebudeme bránit tomu, abychom vyzkoušeli nějaké místní speciality, a nemusíme přitom lpět na zjištění, jestli jsou nutričně vyvážené a jakou mají energetickou hodnotu. Přizpůsobením se místním podmínkám a tomu, že jsme na dovolené, je třeba i to, že si k dopolední svačině místo jogurtu dáme ovocnou zmrzlinu.

**Nehledejme v tom žádnou vědu.** Kdo má správně nastavený stravovací režim v průběhu roku (a celý svůj životní styl), toho taková mimořádná situace nemůže v žádném případě vyvést z míry a jakkoliv „rozhodit“.

## Rauty, večírky, party apod.

V raných dobách těsně po sametové revoluci chodila většina lidí na rauty s jediným cílem – co nejvíce se naladovat dobrot do té doby u nás nevidaných. Nebylo výjimkou, že se dámské kabelky plnily i „na potom“ nebo „ať donesu něco i dětem“. Od té doby se v přístupu k rautům mnohé změnilo. Zvykli jsme si na ně, staly se normální součástí našeho společenského života. Navíc, pomíneme-li ty úplně nejluxusnější, nebývá na nich v nabídce nic, co bychom si nemohli normálně koupit. Zvedla se i společenská úroveň, takže na rauty

nechodíme vyhladovělí a občerstvení bereme pouze jako součást nějaké akce, nikoliv jako její hlavní cíl.

Tak jak se pomalu začíná do podvědomí prosazovat zdravá výživa, tak se mění i nabídka jídel a není výjimkou najít na stolech potraviny, kterých se nemusíme obávat. Chce to opět pouze trochu pevné vůle a místo guláše s bramboráčky si dát plátek kuřecích prsíček na přírodní způsob se zeleninovou přílohou. Místo zákusku si raději dáme ovoce, kterého na rautech rovněž bývá dostatek. A koneckonců – na raut většina z nás určitě nechodí dvakrát týdně (ani dvakrát měsíčně), takže i když zhřešíme, nemusíme trpět výčitkami svědomí.

Podobná situace je na večírcích, pokud se nejedná o party s velmi úzkým okruhem přátel. Hostitelé si povětšinou dávají za cíl spokojenost účastníků, avšak mnozí tuto spokojenost transformují pouze do naplnění břich účastníků. Takže chodí mezi hosty a neúnavně je nutí do jídla a do pití. Jakékoliv úhybné manévry z naší strany jsou odsouzeny k nezdaru a jsou pojmány jako nechuť k předložené nabídce. S trochou diplomacie se tomu dá předejít podle zásady, že nejlepší obranou je útok. Vybereme si jídlo, které zapadá do naší koncepce, a jsme-li vyzváni k další konzumaci, můžeme odpovědět: „Ten salát je opravdu vynikající, rád si ještě přidám“ či „S chutí si přidám tu skvělou rýži (zeleninu ...) a pak vás poprosím o





recept.“ A zabili jste dvě mouchy jednou ranou – pochválili jste hostitelčinu kuchyni a vyhověli jste nabídce na nášup. Když už opravdu nemůžete, je třeba se naučit slušně odmítnout:“Ne, děkuji, vypadá to úžasně, oči by ještě jedly, ale mám už opravdu dost.“

## Sport

Problematika stravování při sportu je velmi široká a specifická a vydá na několik knih (které již byly napsány a mnohé ještě nepochybné budou). Pokusím se jenom velmi stručně popsat některé zásady, kterými doporučuji se řídit, jestliže sportujeme pouze pro

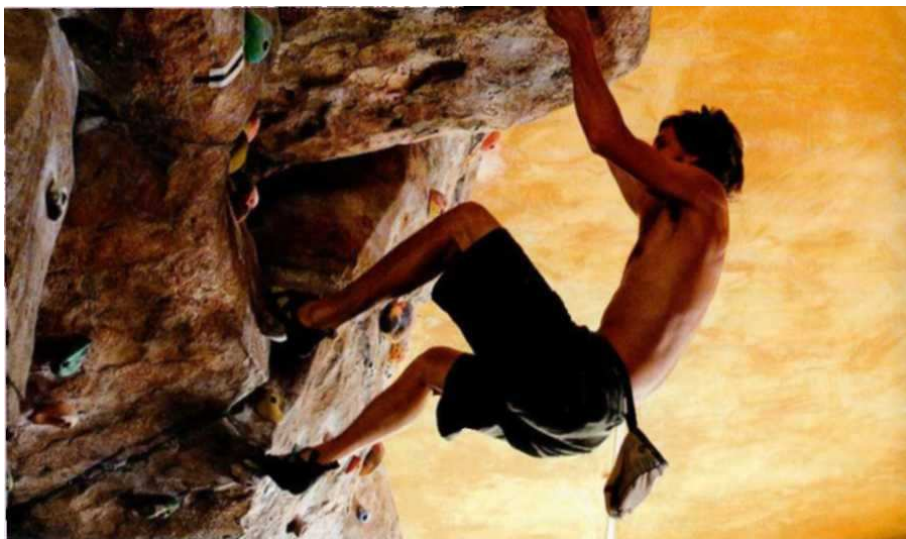
svoje potěšení, nepotřebujeme dosahovat velkých výkonů a nechceme mít postavu kalifornského guvernéra. Máme-li již zažitý styl racionálního stravování, není třeba na něm nic podstatného měnit, ale je nutné dbát na doplnění některých nutrientů, a to v závislosti na aktivitě, kterou provozujeme.

Obecně se dá říct, že věnujeme-li se některé z aerobních aktivit (rychlá chůze, nordic walking, cyklistika, běh, plavání, kolečkové brusle, lyže či propotíme dres v kardiozóně některého fitnesscentra), budeme potřebovat energii, kterou nám dodají sacharidy. **Před výkonem si zhruba 1-1,5 hodiny předem dáme jídlo obsahující složité sacharidy** – rýže, brambory, cereální pečivo, cereálie, můžeme i luštěniny (s ohledem na jejich vlastnost vytvářet nadměrné množství střevních plynů, nedoporučuji). Podstata této rady



tkví v tom, že si **vytvoříme energetickou rezervu**, takže v průběhu fyzické aktivity není tělo donuceno sáhnout si do jiných energetických rezerv a to zejména do svalového glykogenu. **Po ukončení aktivity** můžeme podle situace (pocítíme tu potřebu sami tím, že jsme extrémně unaveni) odčerpanou **energii doplnit jednoduchými sacharidy**, např. hroznovým cukrem, medem, ovocem nebo několika čtverečky hořké čokolády. Existuje i **široká nabídka** různých energetických tyčinek i nápojů. U aerobních aktivit, kde se předpokládá zvýšené pocení, je nesmírně důležitý pitný režim, kdy hraje roli **co pijeme**. Coca-cola, Sprite, Fanta a další podobné nápoje určitě nepatří mezi doporučené. Jelikož potem odchází i mnoho minerálních látek, dáme raději **přednost speciálním iontovým nápojům**. Nemáme-li takový nápoj při ruce, doporučuji do vody rozpustit šumivý vitamín C nebo multivitamin či vymáčkat citrón. Rozhodně také nedoporučuji energetický nápoj, jako je například Red Bull, který se svým složením ke sportovnímu výkonu opravdu nehodí.

Pokud se věnujeme **silové aktivitě** (zejména posilování ve fitnesscentru), je situace trochu jiná. I zde si 1-1,5 hodiny před začátkem cvičení dáme jídlo obsahující složité sacharidy, avšak **po jeho ukončení doplníme především bílkoviny**. Toto vyřešíme buď proteinovým nápojem, který nám na recepci každého fitka rádi



namíchají, nebo si nejpozději do 30 minut po ukončení cvičení dáme kousek (plátek) kvalitního hovězího masa – třeba steak se zeleninovou přílohou.

V průběhu silového cvičení rovněž dbáme na pitný režim a soustředíme se hlavně na dostatečný přísun vitamínu C, který má velký vliv na svalovou činnost. Chodíme-li do posilovny opravdu pravidelně, neobejdeme se bez některých potravních doplňků, a to zejména bez dodatečného přísunu vápníku, zinku, hořčiku, u lidí nad 40 let ani bez koenzymu Q 10 a carnitinu.

Je nejenom zásadní chybou, ale ani zdraví neprospívá, pokud začneme sportovat hladoví, nebo opačný extrém, tj. s plným žaludkem – to je navíc krajně nepříjemné. Proto pokud pravidelně sportujeme, je nezbytné tomu náš stravovací režim celkově přizpůsobit. Budeme-li se sportování (nebo chcete-li pohybové aktivitě) věnovat hodinu denně, není třeba ani měnit nám známý a zažitý interval mezi jídlem.

Mnozí specialisté na sportovní výživu doporučují cca 30 minut před zahájením cvičení vypít šálek kávy, protože kofein jednak pomáhá štěpit tuky a jednak“brzdí“ odčerpávání svalového glykogenu. Logiku to má, takže proč ne.

### ► **Ve stručnosti**

■ *Náš stravovací standard můžou více či méně často narušit nejrozumnější situace, kde jsme nuceni improvizovat.*

■ *Máme-li návyky zdravého stravování pevně zakořeněné, není nutné se takových situací obávat. Je třeba pouze s rozmyslem plánovat.*

■ *Z mimořádných situací se snažíme vždy vytěžit maximum ve prospěch svého zdraví a dodržení vlastního stylu, aniž bychom tím kohokoliv obtěžovali.*

■ *Nepodaří-li se nám“do puntíku“ dodržet zažité zásady, nevádí, neboť víme, že si to občas můžeme dovolit, a co nejrychleji se snažíme vrátit se ke svým návykům.*

■ *Zvláštní pozornost věnujeme stravě při provozování fyzických aktivit, a to zejména potravinovým doplňkům a doplňkům stravy.*



EM JE TO JEDNODUŠŠÍ A RYCHLE

# S POHYBEM JE TO JEDNODUŠŠÍ A RYCHLEJŠÍ

Jelikož nejsem čistý nutriční specialista, ale zabývám se celkově zdravým životním stylem (wellness), nemohu, byť ve zkráceném rozsahu, pominout důležitost pohybu v procesu snižování tělesné hmotnosti. Nebudu se rozepisovat o pozitivních účincích pohybu na činnost různých orgánů našeho těla, opravdu to zúžím jen na jeho vliv na tělesnou hmotnost. Ne nadarmo se říká, že **pohyb je život a kdo se hýbe, ten žije**. Podívejme se na pohyb z hlediska přírodních zákonů. V přírodě vše existuje v rovnováze, a pokud je tato narušená, snaží se příroda nejrůznějšími cestami a způsoby opět ji navodit. Slavný fyzik Isaac Newton (mimo jiné) objevil a popsal zákon

termodynamické rovnováhy. Tento zákon popisuje rovnováhu příjmu a výdeje energie. Aplikováno na lidské tělo to znamená, že chceme-li si udržet hmotnost, musíme energii, kterou jsme tělu dodali jídlem, “spálit“.

**Nespotřebovaná přijatá energie se uloží v podobě tukových zásob.**

Chceme-li hubnout, musíme zákonitě víc energie vydat než přijmout. V tom je celá věda. Ale jak toho dosáhnout? Nečekejte prosím, že vám prozradím, abyste si zítra šli zakoupit značkové sportovní oblečení a boty a začali běhat denně 5 km, případně to střídali



s týráním těla v posilovně. Nejsem odpůrcem ani jednoho ani druhého, ale je třeba se k těmto aktivitám postupně dopracovat. Vrhnout se po hlavě a bez přípravy organismu k takové zátěži může být dokonce i zdraví nebezpečné, a navíc to naprosto spolehlivě devět z deseti lidí odradí. Začít je třeba opravdu pozvolna. Třeba tím, že z tramvaje vystoupíme o zastávku dřív a domů či do práce dojdeme pěšky nebo do třetího či vyšších pater pohrdneme výtahem a vyšlápáme je po svých. Začít se dá i tak, že při nákupu v hypermarketu zaparkujeme auto co nejdál od vchodu a projdeme se. Je zřejmé, že se jedná o „běh na dlouhou trať“.

Další užitečná rada, kterou je dobré se řídit a mít ji na paměti, je **pravidelnost**. Jestli si jednou za 14 dní zajdeme na squash nebo si o víkendu s partou zahrajeme nohejbal, tak jsme toho pro svoje tělo příliš nevykonali. Je pravda, že každý pohyb se počítá, ale sami cítíte, že to jistě nemůže být to „pravé ořechové“. Daleko užitečnější je procházka v trvání 45-60 minut alespoň 3-4 krát týdně, nemám tím však na mysli chůzi v tempu vhodném pro lázeňskou kolonádu. Tempo chůze by mělo být alespoň 5 km v hodině.

Tuto rychlost samozřejmě těžko sami odhadneme, proto nabízím jednoduchou pomůcku. Ke spalování tuků (což je náš prioritní cíl) dochází v takzvaném aerobním pásmu. Toto pásmo leží v rozpětí 60-80% **maximální tepové frekvence** (MTF). Co to je MTF? Je to údaj pro každého individuální a zjistíme ho jednoduše tak, že od čísla 220 odečteme svůj věk. Uvedu příklad: Je mi 40 let (na pohlaví nezáleží), moje MTF je tudíž  $220 - 40 = 180$  tepů za minutu. 60% z toho je 108,80 % je 144. Moje aerobní pásmo je tudíž 108 až 144 tepů za minutu. Jdete-li svižným krokem a vaše tepová frekvence dosáhne 60% (v daném případě 108 tepů za minutu) a v tomto tempu setrváte 15-20 minut, začnete tělo spalovat energii z tukových zásob. Můžete přidat a dosáhnout vyšší tepové frekvence a tím spalování urychlit. Každopádně je žádoucí v uvedeném aerobním pásmu setrvat alespoň dalších 20-25 minut – proto uvádím dobu procházky alespoň 45 minut. Z tabulky v příloze je vidět, že hodinová chůze tempem 5 km/hod. představuje výdej energie ve výši 1 100 kJ, což rozhodně není málo v porovnání s hodinou provozování jiných pohybových aktivit. Navíc vás to v začátcích vašeho snažení tolik „nezruší“ jako



třeba squash nebo tenis. Pamatujte tedy, že každý pohyb je pozitivní, avšak prioritu má pohyb aerobní, tj. pohyb, kdy se tepová frekvence dostane do aerobního pásma a setrvá v něm alespoň těch 20-25 minut.

Ne každý má tendenci a chuť hekat v posilovně a budovat prorýsovanou muskulaturu, ale současně není vhodné podceňovat posilování některých tělesných partií. Za každoročně se zvyšujícím počtem úrazů na lyžích stojí jako jedna z hlavních příčin malá fyzická kondice mnoha svátečních lyžařů. Existuje mnoho lidí, kteří si v létě párkrát zaplavou, během celého roku se dalším pohybovým aktivitám nevěnují, pouze v zimě vyrazí na hory. Tam bohužel díky své chybějící fyzické kondici nezvládají carvingové lyže na upraveném technickém sněhu. Touvádím jako příklad za všechny. Rozhodně se nevyplácí podceňovat posilování svalstva nohou a často se zapomíná také na břišní svalstvo.

**Je známo, že za naprostou většinou neidentifikovatelných bolestí zad stojí ochablé břišní svalstvo.**





K tomu, abychom uvedené partie posílili, není třeba chodit do posilovny. Úplně stačí, když si 2-3x týdně vyjedeme na kole (cca 20-30 km) a i zde platí to, co jsme si řekli o aerobním pásmu. Platí to de facto u všech sportů, kde se „zadýcháme“. Jízdou na kole spojíme aerobní pohyb s posilovacím. Totéž platí o dalších dostupných sportech, jako je třeba plavání, jízda na in-linech, nordicwalking neboli severská chůze s hůlkami připomínajícími hůlky lyžařské. No a pár užitečných cviků na posílení břišního svalstva si můžeme klidně udělat i doma. Není v tom třeba hledat opravdu žádnou vědu, stačí **chtít, rozhodnout se, začít a vytrvat**. Kromě toho dnes je k máni široký výběr posilovačích strojů do domácnosti, na kterých můžeme spálit mnoho kilojoulů, aniž bychom vytáhli paty z domu.

Již jsem řekl a chci znovu zdůraznit, že základem je naše hlava, tj. v první řadě je třeba chtít. K tomu by nás měla dovést jakákoli pozitivní motivace, o níž jsme hovořili na začátku knihy. Snad ještě důležitější než samotné rozhodnutí je vydržet až do tzv. bodu zlomu. Tento **bod zlomu** je individuální a ze zkušeností lze říct, že časově se pohybuje v rozpětí **od 1 do 6 měsíců**, průměrně však k němu dospějeme **po 2-3 měsících**. Co to pro nás znamená? Jedná se o moment, od kterého na pohyb nenahlížíme jako na nutné zlo, kolegové, ba i přátelé a rodinní příslušníci se nám přestanou pošklebovat a trousit rádoby vtipné poznámky a hlavně





jsou **patrné první výsledky**. Vyběhneme do 3. patra a nezadýcháme se, ubyly první kilogramy, postava se začne tvarovat a při absenci pohybu nám začnou chybět endorfiny (hormony slasti a dobré nálady), na které jsme si již stačili přivyknout. Navykli jsme si na ně jako na drogu, ale ubezpečuji vás, že tato „drogová závislost“ je nejenom neškodná, ale přímo žádoucí. Tím se zařadíte mezi 30 % lidí v ČR, kteří se pravidelně věnují sportovnímu pohybu, resp. jejich řady rozšíříte. Schválně píší „sportovnímu pohybu“, protože poměrně mnoho lidí (a ze-jména žen) se domnívá, že má pohybu relativně dost (úklid, vaření, žehlení, praní

apod.). Je to však velký omyl, protože i když se při těchto činnostech spalují kilojouly, nespalují se tuky. Ty se začínají spalovat pouze v aerobním pásmu. Aniž bych chtěl jakkoliv podceňovat domácí práce, je jisté, že při vaření či žehlení žádná hospodyňka do aerobního pásma svůj tep nevyžene. Kdyby tomu totiž tak bylo, hubli bychom i při jídle, protože i jídlo je činnost, při které spalujeme kalorie, a hubli bychom i při odpolední siestě (viz bazální metabolismus).

V časopisech občas můžeme najít tabulky s údaji, kolik kilojoulů spálíme například při sexu. Na těchto údajích něco pravdy je, protože pokud sex „neodflákneme“, do aerobního pásma se dostaneme, ale přiznejme si, kdo z nás vydrží při sexu v aerobním pásmu požadovaných 40-45 minut? (Možná tak řečmi v hospodě.).

Další moment je potřeba posilování svalových partií. Jen těžko si lze představit, že si hospodyňka při luxování posílí například břišní svaly nebo muž při sexu velký zádový sval. I kdyby čistě hypoteticky k posilování svalů při uvedených činnostech docházelo, tak vzhledem k četnosti těchto aktivit by to bylo zatraceně málo, Tím chci říct, že pro hubnutí a pro posilování nemá smysl jakýkoliv pohyb, ale pouze **pohyb cílený a efektivní**. A také **pravidelný, častý a trvající dostatečně dlouhou dobu**. Ale jak jsem již zmínil, k tomu se musíme dopracovat postupně tím, že začneme schody bez výtahu a vystoupením z tramvaje o stanici dřív.

Ze na pohyb a posilování nemáte čas? Jako bych to slyšel. Ne ne, na to nehraji, protože to je pouhé zaklínadlo moderní doby a výmluva před sebou samým. Z toho, jestli se hýbete, sportujete nebo nikoliv, se nemusíte totiž vůbec, ale vůbec nikomu na celém světě zpovídat, kromě vlastního já. Takže si vlastně lžete sami sobě. Kdybychom třetinu času, který věnujeme jalovým, neproduktivním a často nezdravým činnostem (jejichž vyjmenování by zabralo několik stránek), věnovali péči o svoji fyzickou stránku, tak by zřejmě mnoho lékařů přišlo o práci. Já vím, že mnoho těch neproduktivních a nezdravých činností je velmi příjemných, a sport (alespoň v počátcích) docela bolí, ale to už je spíš filozofická otázka stanovení si osobních priorit. Předpokládám, že vám se podařilo postavit si vlastní zdraví do čela svých priorit a k tomu nezbyvá než pogratulovat.

## ► Ve stručnosti

1. *Začneme pouze v případě, že máme konkrétní a silnou motivaci a jsme přesvědčeni, že pravidelný pohyb se stane nedílnou součástí našeho života.*

2. *Nezáleží na věku, ve kterém se začneme pravidelnému pohybu věnovat. Věku je ale třeba přizpůsobit formu a intenzitu pohybu. V případě jakékoliv nejasnosti se neváháme poradit s odborníky.*

3. *Každý pohyb je dobrý, avšak jedině pohyb prováděný účelně, cíleně a pravidelně je efektivní.*

4. *K odbourávání přebytkového tělesného tuku vede jen pohyb, při kterém se náš srdeční rytmus dostane do aerobního pásma (tj. 60-*

80% maximální tepové frekvence) a setrvá v něm minimálně 40-45 minut. Maximální tepovou frekvenci si stanovíme tak, že od čísla 220 odečteme svůj věk.

5. Spolu s aerobním pohybem je vhodné a užitečné posilovat jednotlivé svalové partie, kde prioritní jsou svaly zad a břicha, jelikož tyto nesou hlavní zátěž vzpřímeného držení těla.

6. Nepřijímáme víc energie než vydáváme. Chceme-li snížit tělesnou hmotnost, přijímáme energie méně, než vydáváme.

7. Při intenzivních pohybových aktivitách i při posilování obzvlášť dbáme na nutriční složení stravy.



# ZÁVĚR

Domnívám se, ne, jsem vlastně přesvědčen, že jsem napsal všechno, co jsem chtěl a měl. Jinak bych nepřistupoval k závěru – to dá rozum. Jistěže by se toho o hubnutí dalo napsat mnohem více, ale to už by bylo více či méně plané teoretizování, což by vás (předpokládám) zbytečně zatěžovalo nebo unavovalo. Odpustím si i jakékoliv vzletné fráze či zdůvodňování, jak se u závěrů často stává. V průběhu knihy jsme si na závěr každé kapitoly udělali dílčí shrnutí, takže ani tím vás (pakliže jste se prokousali až sem), nebudu obtěžovat. Dovolím si však zdůraznit dvě základní myšlenky, které se jako nosná konstrukce táhnou celou knihou a které jste, jak věřím, že odhalili.

## Hubnout se musí „od hlavy“.



Jakýkoliv pokus o zhubnutí zahájený spontánně a bez zralé úvahy a bez dostatečné přípravy je **předem** odsouzený k nezdaru. Buď skončí“do ztracena“, nebo se sice vydaří, ale jeho výsledek nemá dlouhého trvání, protože při návratu k původnímu stravovacímu režimu (tj. režimu před hubnutím) se naprosto zákonitě dostaví jo-jo efekt, který celé naše úsilí zbourá. Chceme-li zhubnout a hubenými zůstat, musíme k problému přistoupit jako k nemoci, tj.

## **musíte odstranit příčinu, nikoliv následek.**

U mnoha nemocí se tak bohužel neděje, a to dokonce za asistence a na příkaz lékaře. Jsme-li nemocní, lékař nám předepíše léky, které utlumí bolest, potlačí následky, ale příčinu nemoci neodstraní, tj. jsme vyléčeni jenom „jako“. Dá se říct, že nás lékař pomocí léků pouze „zprovozušchopnil“. Totéž se děje při hubnutí pomocí nejrůznějších diet – následek dočasně zničí, ale ukončením diety příčina zůstává. Tímto konstatováním jsem si vlastně nahrál na druhou myšlenku.

## **Hubnutí nejsou diety, ale změna životního stylu.**

Není samozřejmě řeč o situaci, kdy jsme se třeba o Vánocích „neubrdili“ a přibrali jsme, 2-3 kg. Takovou situaci vyřešíme po svátcích snížením energetického příjmu a zvýšením výdeje energie (pohybu). Mám na mysli snahu vyřešit vysokou nadváhu či přímo obezitu natrvalo. V takovém případě se opravdu držte co nejdál od jakýchkoliv „zaručených“, či přímo „záračných“ diet, prášků na hubnutí, koktejlů a všeho možného, co se dnes na trhu k hubnutí nabízí. A to i v případě, že to sebesugestivněji doporučuje sebevětší celebrita showbyznysu (jak jinak než za slušnou odměnu). Sami vidíte, paní Halině Pawlovské koktejl, který propagovala v televizi, prostě nezabral. A to nehovořím o „vědeckých“ dietách – podle krevních skupin, podle pH, dělené stravy a snad i podle barvy očí. Prostě dietám nevěřte a chcete-li zhubnout a štíhlými zůstat (což je myslím cíl všech, kteří se pustí do hubnutí“),



## změňte zásadně svůj životní styl!

K této změně opravdu nejde přistoupit živelně a bez přípravy a změnou životního stylu rozhodně nemám na mysli, že je nutné si život obrátit naruby. Úplně postačí, když svůj životní styl změníte, co se týká skladby jídelníčku a přinutíte se víc hýbat. I navzdory tomu, že se v žádném případě nebudete trápit hladem (jak tomu je u většiny diet) a zvýšená pohybová aktivita nebude o snaze pracovat se do národního olympijského týmu, nebude to (jak už jsem řekl) ani jednoduché, ani rychlé, ani úplně bezbolestné (začátky aktivních pohybových aktivit).

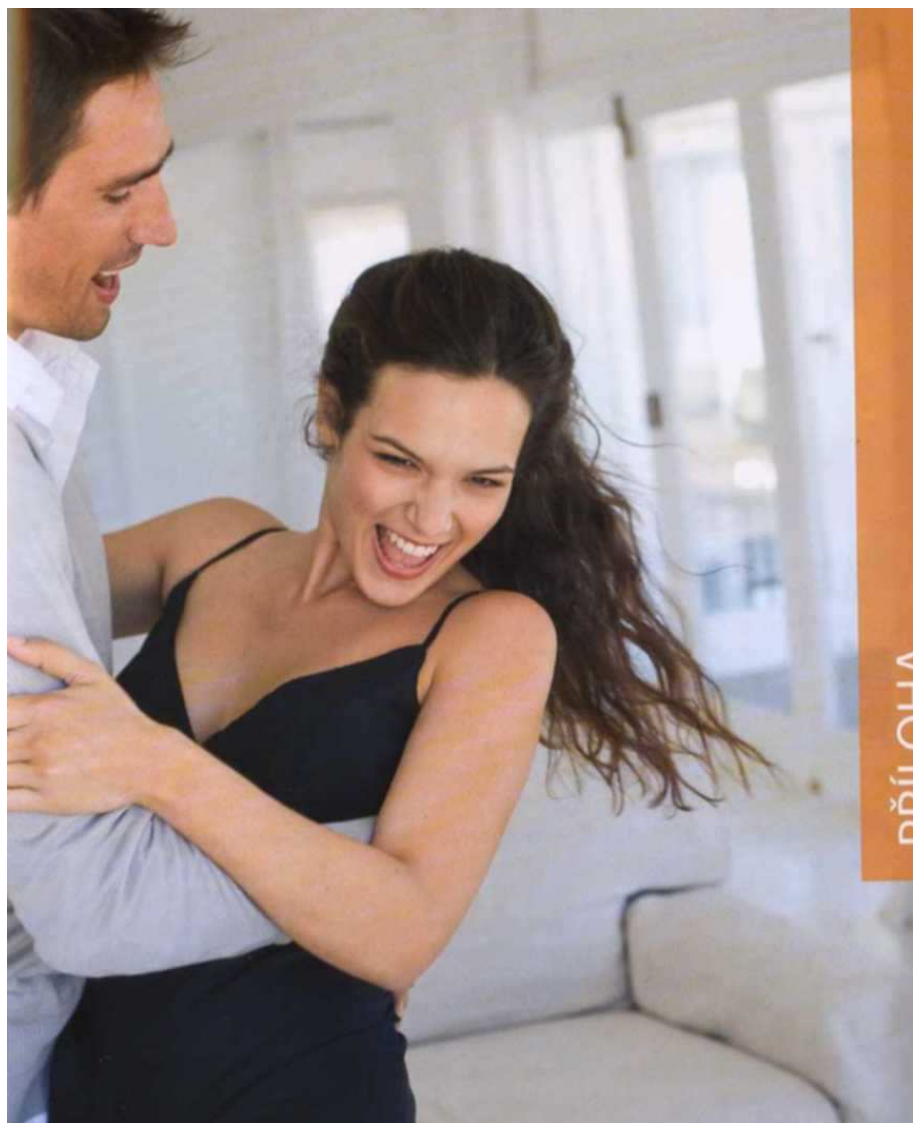
**Rozhodně to však bude účinné a hlavně trvalé.**

Co víc si přát. Já myslím, že chvilkové zdánlivé „nepohodlí“, které bude doprovázet bourání starých návyků, stojí za trvalý a báječný výsledek v podobě štíhlého, pevného těla a hlavně úžasného pocitu zdraví, lehkosti, pohody a výrazně zvýšeného sebevědomí.

Já vám na úplný závěr upřímně přeji, abyste všichni byli mezi těmi, kteří k vytouženému cíli dojdou, tj. nejenom že zhubnou, ale už napořád štíhlými zůstanou.







VIDEO  
DĚJÍ OUVA

# PŘÍLOHA

Obvykle se toho k přílohám moc nepíše, avšak já toto pravidlo poruším, neboť bych vás chtěl seznámit s důvody, proč jsem přílohu do této knihy zařadil. Tato publikace má za cíl oslovit široké spektrum čtenářů, kteří pravděpodobně ve většině případů nemají ani lékařské, ani chemické vzdělání, má být čtivá, nezatížená spoustou odborných údajů. Abyste však nebyli ochuzeni o informace, předkládám vám je zde, abyste je nemuseli pracně shánět z jiných zdrojů.

V tabulkách najdete mnoho čísel, která však nemusíte v žádném případě brát jako dogma a bezhlavě se jimi řídit. Každý z nás je originál s individuálními potřebami. Uvedená čísla jsou stanovena pro zdravého dospělého člověka v produktivním věku (přibližně

25-50 let). Také určení produktivního věku je třeba brát s jistou rezervou a s ohledem na individuální podmínky. Jistě nejsem sám, kdo zná ve svém okolí zdánlivého starce se zchátralým tělem i duší, kterému je ve skutečnosti teprve 40 let, a naopak existují lidé starší šedesáti let, kterým nestačí leckterý třicátník.

A na závěr přílohy mám pro vás **malý bonus**. Naleznete zde tabulku optimálního nutričního poměru (ONUP) v závislosti na tělesné hmotnosti. Bonusem to nazývám proto, že žádnou podobnou tabulku nikde jinde nenajdete, neboť vznikla v mojí“dílně“ v průběhu



psaní této knihy jako jeden z produktů mého bádání. Má za cíl optimalizovat výživu s ohledem na mnohé faktory (věk, tělesná hmotnost, zdravotní stav, stupeň fyzické aktivity apod.). Ve výsledku obdržíte jednoduché kombinace surovin, ze kterých si pak můžete připravit jídlo dle libosti. Vycházím z toho, že většina lidí má averzi k výpočtům podle různých doporučujících tabulek, proto jsem vše vypočítal za vás.

Komu vyhovuje tato kniha a rady v ní uvedené, tomu můžu slíbit, že perspektiva, o níž mluvím, není tak vzdálená. Zmíněná tabulka ONUP vychází z optimálního doporučeného poměru makroživin (vzpomínáte? – sacharidy 60%, tuky 25%, bílkoviny 15%) v naší stravě. Protože procenta nic konkrétního nenaznačují, do tabulky jsem zapracoval konkrétní množství jednotlivých složek při konkrétní tělesné hmotnosti. Jedná se tudíž o doporučenou denní dávku (DDD) makronutrientů a jejich optimálního poměru. Hodnoty se týkají zdravého dospělého člověka žijícího standardním způsobem života (nejlépe je to vyjádřeno potřebou bílkovin, tj. 1 g na 1 kg hmotnosti), občas sportujícího jen tak pro radost.

## BMI

Jak už víme, stupeň obezity je určován podle BMI neboli Indexu tělesné hmotnosti. BMI se dá lehce vypočítat z následujícího vzorce:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Tělesná hmotnost (kg)}}{\text{Tělesná výška (m}^2\text{)}}$$

BMI větší než 30 odpovídá relativní hmotnosti zhruba o 20% vyšší, než je žádoucí hladina.

### **!!! Obezita je nemoc způsobující další nemoci!!!**

Nadváha a obezita s BMI > 27 je spojena s 3 x vyšším rizikem vzniku diabetu, hypertenze, ICHS a mozkové cévní příhody.

## Zjistěte si svůj BMI:

### 1. **BM118.5-24.9**

Vaše hodnoty jsou dobré – zdravotní riziko je minimální.

### 2. **BMI 25.0-29.9**

Vaše hodnoty BMI jsou zvýšené – máte zvýšené zdravotní riziko.

### 3. **BMI 30.0-34.9**

Vaše hodnoty jsou vysoké – máte vysoké zdravotní riziko! Již musíme hovořit o obezitě! BMI 30.0 – 34.9 obezita I. stupně.

### 4. **BMI 35.0-39.9 a více**

Vaše hodnoty jsou velmi vysoké – máte značné zdravotní riziko!! BMI 35.0-39.9 obezita II. stupně

### 5. **BMI > 40** Obezita III. stupně.

V současnosti již odborníci BMI nepřikládají zvláštní význam při hodnocení nadváhy. Je to způsobeno tím, že tento index je v mnoha případech zavádějící, a to zejména u lidí, kteří pravidelně sportují a věnují se například posilování. Tito lidé mají hodně svalové hmoty, která je těžší než hmota tuková, a tak je může prostý aritmetický výsledek výšky a váhy označit za obezní, aniž by měli na sobě gram přebytečného tuku. V každém případě je však nutné obezitu považovat za chronické onemocnění, které vyžaduje dlouhodobou léčbu!

Máte ideální váhu?							
ŽENY				MUŽI			
tělesný typ				tělesný typ			
výška	mohutný	střední	drobný	výška	mohutný	střední	drobný
140	43-50	40-45	37-40	150	51-58	48-53	45-49
142	44-51	41-46	38-41	152	53-60	50-55	47-51
145	46-53	43-48	40-43	155	55-62	52-57	49-53
147	47-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	54-57
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59
157	52-60	49-54	46-50	168	63-71	59-65	56-60
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62
162	55-63	51-57	49-53	173	67-75	63-69	60-64
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68
170	60-68	56-63	54-58	180	72-81	68-75	66-70
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76
180	67-76	64-71	61-66	190	80-91	76-84	73-78
183	70-79	66-72	63-67	193	83-93	78-86	75-80
185	72-81	68-74	65-69	195	85-95	80-88	77-82
188	74-83	70-76	67-71	198	88-97	82-90	79-84
190	76-85	72-78	69-73	200	90-99	84-92	81-86

Tabulka č. 3a: Sacharidy v potravinách

Co Kde	Jednoduché sacharidy			Polysacharidy		
Druh sacharidů	Mono sacharidy	Disacharidy		Stravitelné	Nestravitelné (vláknina)	
Zástupci	glukóza fruktóza galaktóza	maltóza	sacharóza	laktóza	škrobové	neškrobové
Potravinové zdroje	med ovoce džusy víno	klíčky obilovin a sladu	řepný a třtinový cukr, javorový sirup	mléko	obiloviny luštěniny brambory	zelenina ovoce luštěniny



**Tabulka č. 3b: O sacharidech – nutriční hodnoty**

Druh sacharidu	Přírodní zdroje	Nutriční kvalita
Monosacharidy (jednoduché cukry)	ovoce, med, javorový sirup, ovocné šťávy, obilná sladidla	Až na výjimky neobsahují téměř žádné vitamíny ani minerální látky. Rychlým metabolismem (spalováním) poškozují při častém a nemírném užívání všechny orgány, zejména slinivku břišní, zuby, kosti, klouby, CNS. Užívat pouze jako rychlé doplnění energie po fyzické zátěži, avšak v malém množství ne příliš často a pouze v přírodní formě.
Disacharidy (jednoduché cukry)	řepný cukr (bílý i hnědý), třtinový cukr	
Oligosacharidy	luštěniny	Jejich přírodní zdroje jsou zároveň vhodným zdrojem vlákniny, jsou pro zdraví prospěšné, avšak jejich hlavní zástupci rafinóza a stachióza způsobují nadýmání (to se však dá vhodnou kuchyňskou úpravou – viz recepty – výrazně omezit)
Polysacharidy (složité cukry)	zelenina, brambory, obiloviny, rýže	Velmi zdraví prospěšné. Štěpí se pomalu, čímž zvyšují hladinu glykemie mírně a postupně, tj. přináší „klidnou“ energii. Pozn.: Velmi složité sacharidy např. v otrubách, celulóza v bavlně, lnu a dřevinách obsahují velké množství vlákniny, jež plní úlohu „mechanického čističe“ trávicího traktu.
Umělá sladidla	–	Nemají žádnou nutriční hodnotu. Jejich syntetická výroba způsobuje poškození většiny orgánů, mohou být karcinogenní. Jsou mnohem nebezpečnější než jednoduché cukry.

**Tabulka č. 4: Glykemický index potravin**

Tabulka glykemických indexů (GI) potravin (referenční hodnotou je glukóza, její GI = 100)

Pivo	110
Glukóza	100
Rýžová mouka	95
Brambory pečené v troubě	95
Smažené hranolky	95
Burisony	95
Bramborová kaše	90
Předvařená rýže	90
Med	90
Vařená mrkev	85
Corn flakes	85
Popcorn (bez cukru)	85
Mouka pšeničná	85
Bageta	85
Chipsy	80
Tykev	75
Meloun vodní	75
Sladké (snídaňové) obilniny	70

Čokoládová tyčinka (typ Mars)	70
Cukr (sacharóza)	70
Brukev	70
Maizena	70
Kukuřice	70
Předvařená neslepitelná rýže	70
Coca-cola	70
Nudle, ravioly	70
Celozrnný chléb	65
Brambory vařené ve slupce	65
Krupice (mletá)	65
Klasická zavařenina	65
Medový meloun	65
Banán	65
Pomerančový džus průmyslový	65
Hrozinky	65
Bílá dlouhá rýže	60
Slané sušenky	55
Máslové sušenky	55
Normálně vařené bílé těstoviny	55
Mouka z pohanky	50
Palačinka pohanková	50
Sladké brambory	50
Kiwi	50
Rýže basmati	50
Rýže tmavá natural (hnědá)	50
Sorbet	50
Chléb otrubový	45
Celý bulgur (vařený)	45
Špagety vařené al dente	45
Chléb černý německý	40
Čerstvý hrášek	40
Hroznové víno	40
Štáva z čerstvého pomeranče	40
Přírodní jablečná šťáva	40
Chléb žitný celozrnný	40
Těstoviny celozrnné	40





Fazole červené	40
Indická kukuřice	35
Planá (Indiánská) rýže	35
Merlík chilský (amarant)	35
Kukuřice indiánská původní	35
Qinoa (vařená)	35
Hrách sušený (vařený)	35
Mrkev syrová	35
Jogurt	35
Jogurt light	35
Pomeranč	35
Hruška, fik	35
Meruňky sušené	35
Mléko (polotučné)	30
Broskev	30
Jablko	30
Fazole bílé	30
Fazole zelené	30
Čočka hnědá	30
Cizrna (vařená)	30
Marmeláda ovocná bez cukru	30
Čokoláda hořká (více jak 70 % kakaá)	22
Čočka zelená	22
Loupaný hrách	22
Třešně	22
Švestka, grapefruit	22
Fruktóza	20
Sója (vařená)	20
Burské oříšky	20
Meruňky čerstvé	20
Ořechy vlašské	15
Cibule	10
Česnek	10
Zelenina kořenová, saláty, houby, rajčata, lilky, paprika, zelí, brokolice	10



**Tabulka č. 5a: Přehled nezbytných bílkovin**

Typ	Bílkovina	Počet
Esenciální	fenylalanin, izolencin, lencin, lysin, methionin, threonin, tryptofan, valin (histidin, pouze u dětí)	8 (9)
Podmíněně esenciální	arginin, cystein, kyselina glutamová, glutamin, tyrosin, taurin	6
Neesenciální	alanin, asparagin, kyselina aspartová, glycinprolin, serin	6
Celkem (v dětství)		20 (21)

**Tabulka č. 5b: Obsah bílkovin v některých základních potravinách a hodnocení jejich kvality**

(Pozn.: Kvalita se hodnotí podle etalonu, kterým je celé vejce, jehož bílkoviny jsou nejvyšší a jsou hodnoceny stupněm 1 /maximum/.)

Zdroj	Obsah bílkovin (v %)	Kvalita
Vejce (celé)	13–14	1,0
Kravné mléko	2–5	1,0
Hovězí maso	18–20	0,92
Vepřové maso	14–17	0,85
Drůbeží maso	14–17	0,89
Ryby	10–21	0,77
Sója	40–42	0,99
Luštěniny	20–25	
■ hrách		0,69
■ fazole		0,66
■ čočka		0,52
Obiloviny	6–20	
■ rýže	7–9	0,57
■ pšenice	12–15	0,4
Ovoce, zelenina	< 1	0,35
Brambory	1–2	0,45
Ořechy	14–20	0,65
Mořské řasy	50–60 (v sušíně)	0,90

**Tabulka č. 6: Obsah vlákniny v některých běžných potravinách**

Potravina	Obsah vlákniny ve 100 g
Pšeničné otruby	39,6
Sójová mouka	13,3
Dalamánek	7,1
Chléb graham	5,9

Potravina	Obsah vlákniny ve 100 g
Těstoviny	5,1
Corn flakes	3,4
Černé fazole	23,4
Čočka	8,9
Zelený hrášek	4,7
Zelí	2,9
Papriky	1,9
Brambory	1,6
Maliny	6,7
Jablka	2,2
Pomeranč	1,3

**Tabulka č. 7 Přehled nejdůležitějších vitamínů**

Vitamin	Název	Doporučená denní dávka	Projevy nedostatku	Potravinové zdroje	Poškozující faktory
<b>Rozpustné ve vodě</b>					
B1	thiamin	1,5–2,0 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ beri-beri</li> <li>■ poruchy koordinace, zmatenost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kvasnice</li> <li>■ luštěniny</li> <li>■ slupky obilovin</li> <li>■ maso, mléko</li> <li>■ zelenina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ alkalické prostředí</li> <li>■ teploty nad 100 °C</li> </ul>
B2	riboflavin	1,5 – 2,0 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ postižení kůže a sliznice</li> <li>■ pokles duševní výkonnosti</li> <li>■ poruchy imunity</li> <li>■ zpomalení vývoje intelektu u dětí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kvasnice</li> <li>■ játra</li> <li>■ slupky obilovin</li> <li>■ mléko</li> <li>■ maso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ denní světlo</li> </ul>
B3	niacin (kyselina nikotinová)	15 – 22 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ průjem</li> <li>■ demence</li> <li>■ zarudnutí a zhrubnutí kůže</li> <li>■ puchýře</li> <li>■ pigmentace kůže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kvasnice</li> <li>■ otruby</li> <li>■ tmavý chléb</li> <li>■ maso</li> <li>■ kukuřice</li> </ul>	-
B6	pyridoxamin	1,4 – 2,0 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ záněty dutiny ústní</li> <li>■ anémie</li> <li>■ podrážděnost</li> <li>■ poruchy psychomotorického vývoje u dětí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kvasnice</li> <li>■ pšeničné klíčky</li> <li>■ sója</li> <li>■ játra</li> <li>■ vnitřnosti</li> <li>■ maso</li> </ul>	-



Vitamin	Název	Doporučená denní dávka	Projevy nedostatku	Potravinové zdroje	Poškozující faktory
kyselina pantothenová	-	8–10 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ nedostatek je vzácný, ale když je, tak:</li> <li>■ únava</li> <li>■ pálení chodidel</li> <li>■ vypadávání vlasů</li> <li>■ ztráta pigmentace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ játra</li> <li>■ kvasnice</li> <li>■ vaječný žloutek</li> <li>■ maso</li> <li>■ mléko</li> <li>■ sója</li> <li>■ mouka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ silně kyselé či zásadité prostředí</li> <li>■ kyslík</li> <li>■ ultrafialové paprsky</li> <li>■ rozmrazování potravin</li> </ul>
H	biotin	30–200 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ zvýšená tvorba cholesterolu</li> <li>■ porucha glukózové tolerance</li> <li>■ vypadávání vlasů</li> <li>■ zažívací potíže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kvasnice</li> <li>■ mateří kašička</li> <li>■ čokoláda</li> <li>■ květák</li> <li>■ hrášek</li> <li>■ houby</li> <li>■ játra</li> <li>■ maso</li> <li>■ vnitřnosti</li> <li>■ ryby</li> <li>■ vaječný žloutek</li> </ul>	–
N	kyselina listová (folacin)	200–400 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ útlum krvetvorby</li> <li>■ riziko aterosklerózy</li> <li>■ celková slabost</li> <li>■ záněty dutiny ústní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ listová zelenina</li> <li>■ ořechy</li> <li>■ luštěniny</li> <li>■ obiloviny</li> <li>■ játra</li> <li>■ vaječný žloutek</li> <li>■ mléko</li> <li>■ vnitřnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ světlo</li> <li>■ teplo</li> <li>■ kyseliny</li> <li>■ zásady</li> </ul>
B12	-	1,5 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ anémie</li> <li>■ riziko aterosklerózy</li> <li>■ zvýšená tvorba homocysteinu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ játra</li> <li>■ maso</li> <li>■ vejce</li> <li>■ kysané zelí</li> <li>■ zčásti je syntetizován střevními bakteriemi</li> </ul>	–
C	kyselina askorbová	30–200 mg (v období virových nákaz až 1 000 mg, ale postupně)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ skorbut (krváčení z dásní, vypadávání zubů, edémy, teploty, křeče, šok až náhlá smrt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ čerstvé ovoce</li> <li>■ čerstvá zelenina</li> <li>■ brambory</li> <li>■ játra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ teploty nad 60°C</li> <li>■ oxidace kovy</li> <li>■ sušení</li> </ul>
<b>Rozpustné v tucích</b>					
A	retinol	0,8–1,2 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ šeroslepost až slepota</li> <li>■ zvýšená vnímavost k infekcím</li> <li>■ nechutenství</li> <li>■ vyschlá kůže</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ játra</li> <li>■ vaječný žloutek</li> <li>■ máslo</li> <li>■ mléko</li> <li>■ betakaroteny v červené zelenině, žlutém ovoci a tmavě listové zelenině</li> </ul>	

Vitámín	Název	Doporučená denní dávka	Projevy nedostatku	Potravinové zdroje	Poškozující faktory
D		do 10 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ v dětství křivice</li> <li>■ nervové poruchy</li> <li>■ zvýšené pocení</li> <li>■ úbytek vápníku (sklony k rachitidě)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ rybí tuk</li> <li>■ játra</li> <li>■ vaječný žloutek</li> <li>■ máslo</li> <li>■ (je syntetizován v kůži za pomoci UV záření)</li> </ul>	
E	tokoferol	8 – 10 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ anémie</li> <li>■ svalová dystrofie</li> <li>■ poruchy reprodukce</li> <li>■ neurologické poruchy</li> <li>■ Alzheimerova nemoc</li> <li>■ předčasné stárnutí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ rostlinné oleje</li> <li>■ ořechy</li> <li>■ tmavá listová zelenina</li> <li>■ vnitřnosti</li> <li>■ vejce</li> <li>■ mléko</li> </ul>	
K		1 mg na 1 kg tělesné hmotnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ poruchy krevní srážlivosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ zelená listová zelenina</li> <li>■ játra</li> <li>■ mléko</li> <li>■ maso</li> <li>■ vejce</li> <li>■ obiloviny</li> <li>■ (částečně syntetizován střevní mikroflórou)</li> </ul>	

Tabulka č. 8 Přehled minerálních látek a stopových prvků

Minerální látka	Doporučená denní potřeba	Projevy deficitu	Potravinové zdroje
<b>Minerální látky - makroelementy</b>			
Vápník (Ca)	800–1 200 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ osteoporóza („řidnutí kostí“)</li> <li>■ nervosvalová dráždivost</li> </ul>	obiloviny, luštěniny, listová zelenina, mák, mléko a mléčné výrobky, brokolice
Fosfor (P)	800–1 200 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ těžká svalová slabost</li> <li>■ respirační potíže až selhání</li> </ul>	prakticky všechny potraviny, nejvíce zdroje bílkovin
Hořčík (Mg)	300–400 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ svalová slabost</li> <li>■ mentální poruchy</li> <li>■ poškození cévních stěn</li> </ul>	nezpracované potraviny, ořechy, luštěniny, zelenina, brambory, málo v mase, rybách a ovoce
Sodík (Na)	500–2 500 mg (1,3–6 g soli)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ pokles krevního tlaku</li> <li>■ apatie</li> <li>■ křeče</li> <li>■ dehydratace organismu</li> </ul>	kuchyňská sůl
Draslík (K)	2 500–4 000 mg		zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy



Minerální látka	Doporučená denní potřeba	Projevy deficitu	Potravinové zdroje
<b>Stopové prvky - mikroelementy</b>			
Železo (Fe)	10 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ anémie</li> <li>■ nižší odolnost vůči infekcím</li> </ul>	játra, maso a masné výrobky s obsahem krve, vaječný žloutek, zelenina, ovoce
Zinek (Zn)	10–15 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ poruchy imunity</li> <li>■ špatné hojení ran</li> <li>■ únava</li> <li>■ nechutenství</li> <li>■ kožní problémy</li> </ul>	maso, sýry, vejce, luštěniny, obiloviny
Mangan (Mn)	2–5 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ anémie</li> <li>■ problémy s příjmem a zpracováním tuků</li> </ul>	ovesné vločky, čaj (černý), kakao, celozrnný chléb
Fluór (F)	1,5–4 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ zubní kaz</li> <li>■ poruchy ukládání vápníku do kostí</li> </ul>	mořské ryby, fluoridovaná voda
Měď (Cu)	2–2,5 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ anémie</li> <li>■ poruchy imunity</li> <li>■ padání vlasů</li> <li>■ lámání nehtů</li> <li>■ srdeční arytmie</li> </ul>	maso, vejce, luštěniny
Molybden (Mo)	150–350 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ intolerance k semiesenciálním aminokyselinám</li> <li>■ poruchy zraku</li> </ul>	játra, ledvinky, ovesné vločky, rýže
Chrom (Cr)	50–200 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ glukózová intolerance</li> </ul>	maso, pivovarské kvasnice, sýry, pšeničné klíčky, ořechy
Jód (I)	150 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ struma (porucha činnosti štítné žlázy)</li> <li>■ u dětí kretenismus</li> </ul>	mořské ryby, vejce, mléko, jódovaná sůl
Selen (Se)	50–100 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ oslabená imunita</li> <li>■ riziko vzniku zhoubných nádorů</li> </ul>	mořské produkty, obiloviny (závisí na obsahu Se v půdě)
Kobalt (Co)	5–10 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ poruchy krvetvorby</li> </ul>	zelenina, celozrnné výrobky

**Tabulka č. 9 Korekční faktory (KF)**

Živina	KF	Skupina
Bílkoviny	1,7	kojící matky
	1,6	těhotné ženy
	1,5	sportovci, těžce fyzicky pracující
Vitamin A	1,5	kojící matky, duševně pracující
	1,2	muži nad 15 let
Vitamin B	1,3	muži 15–50 let těhotné a kojící ženy

Živina	KF	Skupina
Vitamín E	1,2	kojící matky
	1,0	muži nad 10 let, těhotné ženy
	0,8	ženy nad 10 let
Vitamín C	1,5	kojící matky, sportovci
	1,2	těhotné ženy, duševně pracující
Kyselina listová	2,0	těhotné ženy
	1,4	kojící matky
Vitamín B12	1,3	kojící matky
	1,1	těhotné ženy
Vápník	1,5	10–25 let, těhotné ženy, kojící matky
	1,3	sportovci
Železo	2,0	těhotné ženy
	0,8	muži 10–18 let
	0,7	ženy po menopauze muži nad 18 let, děti ½ roku až 10 let
Hořčík	1,4	muži 15–18 let, sportovci
	1,2	muži nad 18 let, kojící matky
	1,1	ženy 15–18 let, těhotné ženy
Fosfor	1,5	10–24 let, těhotné ženy, kojící matky
	1,3	sportovci
Zinek	1,5	kojící ženy
	1,3	muži nad 10 let, těhotné ženy
Jód	1,3	kojící matky
	1,2	těhotné ženy
Měď	1,5	kojící ženy
	1,3	muži nad 10 let, těhotné ženy

**Tabulka č. 10: Obsah cholesterolu (mg ve 100 g jedlého podílu) a CSI ve vybraných potravinách**

Potravina	Druh	Cholesterol	CSI
Maso	vepřové	60–83	8–14
	hovězí	60–120	7–16
	telecí	65–70	4–6
	skopové	70–80	8–19

Potravina	Druh	Cholesterol	CSI
Drůbež	husa	72–81	13–20
	kachna	70–110	8–21
	krůta	55–70	6–10
	slepice	50–60	8–12
Ryby	kuře	42–99	3–11
	kapr	354	19
	pstruh	222	12
	štika	230	12
	úhoř	82	9
	losos	70	5
	sleď	220	14
	treska	43	2
tuňák	38	4	
Vnitřnosti	játra	270–345	15–20
	ledviny	375–415	23–44
	jazyk	119–180	14 - 15
	mozek	1 500–2 200	xxx
Tuky	vepřové sádlo	86–94	49
	hovězí lůj	94	61
	husí sádlo	45	30
	kachní sádlo	80	34
	rostlinné oleje	< 3	6–16
Mléko a mléčné výrobky	kravské	12–14	3
	smetana	20–109	24
	kozí	8–10	3
	tvaroh tučný	5–37	4–9
	jogurt	4–10	3
Vejce	žloutek	1 640	92
	celé vejce	438	26
Pečivo	různé	2–290	0–20

Pozn.: CSI = 1,01 MK + 50 CHK

MK – množství mastných kyselin (g/100 g)

CHK – obsah cholesterolu (g/100 g)



**Tabulka č. 11a: Obsah mastných kyselin v jedlých tucích  
(v % z celkového množství mastných kyselin)**

Druh tuku	Nasycené MK	Nenasycené MK	
		mononenasycené	polynenasycené
Máslo (z krav. mléka)	62	35	3
Vepřové sádlo	40	55	5
Sójový olej	15	25	60
Slunečnicový olej	12	20	68
Řepkový olej	6	64	30
Margarín	20–25	20–40	30–50
Pokrmový tuk	25–55	30–50	5–10

**Tabulka č. 11b: Zastoupení mastných kyselin (MK) ve 100 g zdrojového tuku**

Zdrojový tuk	MK celkem	Nasycené MK	Mononenasycené MK	Polynenasycené MK
Hovězí maso	89	27	22	40
Jehněčí maso	96	35	32	29
Kuřecí maso	99	35	39	25
Kuřecí játra	99	42	29	25
Vepřové maso	89	31	21	34
Treska	96	26	13	57
Listová zelenina	95	13	10	72
Vepřové sádlo	96	45	46	10
Drůbeží tuk	99	35	52	12
Mléko kravské	97	62	32	3
Kozí mléko	100	69	29	2
Vaječný žloutek	96	38	47	11
Olej z tresčích jater	71	16	33	22
Avokádo	91	21	66	4
Kokos	99	90	7	2
Oliva	96	14	73	12
Burský ořech	96	15	49	32
Sója	98	14	25	59
Slunečnicové semena	97	12	33	52

Pozn.: Polynenasycené MK jsou nám známé Omega-3 a Omega-6. Jejich poměr v naší stravě by měl být: Omega-6 : Omega-3 = (4–6) : 1. Ve skutečnosti je u nás tento poměr (10–15): 1!

**Tabulka č. 12: Obsah esenciálních aminokyselin ve vaječné bílkovině a jejich denní potřeba**

Esenciální aminokyselina	Obsah ve vaječné bílkovině (mg/g)	Denní potřeba (g)
Valin	73	0,8–1,6
Leucin	88	1,1–2,2
Izoleucin	66	0,7–1,4
Treonin	51	0,5–1,0
Fenylalanin	58	1,1–2,2
Tryptofan	16	0,25–0,5
Metionin	32	1,1–2,2
Lyzin	64	0,8–1,6

**Tabulka č. 13: Zastoupení makroživin ve vyvážené stravě – doporučené**

Živina	Podíl ve stravě (v %)
■ SACHARIDY	55–60
z toho mono- a disacharidy	max. 10
■ TUKY	30
z toho nasycené mastné kyseliny	10
z toho mononenasycené mastné kyseliny	10
z toho polynenasycené mastné kyseliny	10
■ BÍLKOVINY	10–15

**Tabulka č. 14 Výpočet energetické potřeby (přesnější – podle WHO)**

$$EP = EBM \times H \times Fa$$

- Kde:
- EP celková potřeba energie
  - EBM energie bazálního metabolismu
  - H tělesná hmotnost
  - Fa faktor aktivity

EBM zjistíme z následující tabulky (v kJ na 1 kg tělesné hmotnosti)

Tělesná hmotnost (v kg)	MUŽI		ŽENY		
	18–30 let	30–60 let	Tělesná hmotnost (v kg)	18–30 let	30–60 let
50	122	122	50	103	107
60	111,5	109,5	60	97	95
70	105	101	70	93	93
80	101	95	80	88,5	86,5

Tělesná hmotnost (v kg)	MUŽI		Tělesná hmotnost (v kg)	ŽENY	
	18–30 let	30–60 let		18–30 let	30–60 let
90	97	89	90	84	82
100	93	84	100	79	77,5

Fa ukazuje následující tabulka (bezrozměrné číslo)

Klíd na lůžku	1,2	1
Lehká práce (kancelář)	1,5	1,3
Středně těžká práce	1,6	2,5
Těžká práce	1,7	5

MUDr. Dana Müllerová ve své práci (viz použitá literatura) uvádí jiné hodnoty, ty však považují za nereálně nadsazené.

**Příklad:** Žena ve věku 35 let, vážící 50 kg, pracující v kanceláři na základní energetickou potřebu  $EP = 107 \times 50 \times 1,5 = 8\,025$  kJ,

tj. pokud by tato žena neudělala nic jiného, než se oblékla, najedla se, šla do práce, pracovala v kanceláři, měla by energetickou potřebu 8 025 kJ.

Počítejme však, že žena s rodinou a dětmi mimo jiné doma uvaří (400 kJ/hod.), uklidí (400 kJ/hod.) a zajde si na aerobic (1 500 kJ/hod.) – viz tabulka č. 15, bude její energetická potřeba podstatně jiná, a to:  $8\,025 + 400$  (vaření) +  $400$  (úklid) =  $10\,325$  kJ!

Pohlaví	Bazální spotřeba	Standardní spotřeba
muž	7 000	11 000
žena	5 000	9 000

**Tabulka č. 15 Orientační spotřeba energie při některých obvyklých činnostech (v kJ za hodinu)**

Činnost	Spotřeba
Základní metabolismus, spánek	do 300
Sedavé aktivity: šití, čtení, psaní, sledování TV, pletení, řízení auta Aktivity vyžadující malý pohyb: vaření, oblékání	do 400
Lehké domácí práce: umývání nádobí, žehlení, mytí nádobí, menší úklid, práce na zahrádce, procházka, psaní na stroji	400–800
Středně těžké domácí práce: stlaní, luxování, praní Sport: chůze (4 km/hod.), zdravotní gymnastika, jízda na kole v lehkém terénu	800–1 000
Těžší domácí práce: mytí oken, klepání koberců, tapetování, zednické práce Sport: chůze (6 km/hod.), bruslení, pomalé plavání, tanec, míčové hry	1 000–1 500
Aerobic, lyžování, tenis, běh, cyklistika (15 km/hod., náročný terén), sex	1 500–1 900
Intenzivní sport: atletika, rychlé plavání, hokej, jogging, veslování apod.	1 900–2 500



<b>Činnost</b>	<b>Spotřeba</b>
Soutěžní vrcholové sporty	nad 2 500

## Tabulka č. 16: Nutriční složení (makronutrienty) a energetická vydatnost vybraných potravin

### Tabulka č. 16a: OBILOVINY

Obilovina	Makroživina (v g/100 g)				Energie (v kJ)
	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	
Pšeničná mouka	11,0	1,1	68,2	4,2	1 292
Žitná mouka	8,3	1,3	67,2	8,0	1 342
Ovesné vločky	12,5	7,0	63,3	5,4	1 568
Ječné kroupy	9,7	1,4	71,0	4,6	1 421
Proso loupané	9,8	3,9	68,8	3,8	1 488
Kukuřice (zrna)	8,5	3,8	54,7	9,2	1 392
Kukuřičná mouka	8,3	2,8	72,7	5,0	1 480
Rýže neloupaná	7,2	2,2	73,4	2,9	1 450
Rýže loupaná	6,8	0,6	77,7	1,4	1 455
Chléb pšeničný	6,2	1,1	50,0	3,5	999
Bílý rohlík	8,3	1,9	49,6	3,0	1 062
Kobliha	8,7	11,8	44,1	1,3	1 399
Cornflakes	7,2	0,6	79,7	4,0	1 492
Křupky	9,8	34,5	45,9	4,3	2 332
Kynuté knedlíky	6,6	18,8	31,8	2,0	1 425
Těstoviny vařené	4,6	5,1	25,0	2,3	698
Brambory (loupané, vařené)	1,5	0,3	17,8	1,1	314
Bramborové knedlíky	3,5	1,1	18,9	1,2	422

### Tabulka č. 16b: MASO

Druh masa	Makroživina (v g (100 g))		Cholesterol mg/100 g	Energie (v kJ)
	Bílkoviny	Tuky		
Hovězí maso libové	21,2	2,4	52,0	443
Hovězí maso tučné	17,4	19,4	65,0	1020
Hovězí maso mleté	20,0	9,0	65,0	694
Vepřové maso libové	21,8	2,4	65,0	452
Vepřové maso tučné	15,5	29,0	63	1358
Vepřové maso mleté	20,0	11,0	65	753

Druh masa	Makroživina (v g (100 g))		Cholesterol mg/100 g	Energie (v kJ)
	Bílkoviny	Tuky		
Vepřový řízek libový	22,2	1,9	65	443
Jehněčí kýta	17,9	18,7	75	1 003
Jehněčí kotleta	14,6	35,4	77	1 576
Kuřecí maso s kůží	18,0	18,8	75	1 092
Kuřecí stehno pečené	20,6	2,4	70	472
Kuře grilované	25,5	14	150	1 003
Kachní maso s kůží	11,3	42,5	120	1797
Krůtí maso s kůží	20,6	6,9	90	606
Krůtí stehno	20,5	3,6	75	518
Krůtí prsa	30,0	4,5	60	669
Jelení maso	21,0	5,0	58	600
Kapr	18,0	4,8	67	522
Losos	20,0	13,6	35	907
Makrela	18,7	11,9	69	815
Jelíto	13,3	38,5	60	1 772
Salám šunkový	29,3	31,5	107	1 792

Tabulka č. 16c: ZELENINA

Druh zeleniny	Zástupce	Obsah ve 100 g			
		Voda (%)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)	Energie (kJ)
Košťálová	brokolice, brukev, kadeřávek, kapusta (hlávková i růžičková), květák, zelí hlávkové	88–92	2–8	1,6–3,3	120–210
Kořenová	celer, červená řepa, mrkev, křen, pastinák, petržel, ředkev	70–95	5–13	1,0–5,3	84–226
Listová	celer, čekanka, čínské zelí, salát hlávkový, špenát, štěrбак, petrželová nať	91–95	4–9	0,6–2,0	51–150
Plodová	cuketa, feferonky, lilek, meloun, okurky, paprika, rajčata, tykev	83–96	1–11	0,3–2,3	49–220
Cibulová	Cibule, česnek, pažitka, pórek	70–95	5–13	1,0–5,3	84–226
Luštěniny	fazolové lusky, hrachové lusky	40–55	7–13	3,0–5,0	faz. 163 hrá. 316
Brambory	rané, zimní	35–60	16–18	1,3–1,6	300–330

Druh zeleniny	Zástupce	Obsah ve 100 g			
		Voda (%)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)	Energie (kJ)
Kukuřice	cukrová	40–55	19	0,5	440
Topinambury	-	40–55	17	3,5	336

**Tabulka č. 16d: OVOCE**

Druh ovoce	Zástupce	Obsah ve 100 g			
		Voda (%)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)	Energie (kJ)
Jádrové	hrušky, jablka, jeřabiny, mišpule	80	20	1-2	178–350
Drobné	angrešt, bezinky, borůvky, brusinky, dřínky, maliny, ostružiny, jahody (lesní i zahradní), klikva, rybíz, hrozny, šípky	76–88	6–16 (šípky 22)	1, 5–6 (šípky 22)	110–280 (šípky 420)
Peckové	broskve, meruňky, mirabelky, slívy, švestky, třešně, višně	80–85	8–16	0,5–2	150–280
Jižní	ananas, avokádo, banány, citróny, datle, fíky, grepy, kiwi, liči, mango, mandarinky, papája, pomeranče	70–85	8–23	1,1–3,3	110–200 (mango 290 banány 400 avokádo 780)
Skořápkové (pozor tuky 44–69g)	arašidy, ořechy – kešu, lískové, para, pekan, pini-ové, pistáciové, vlašské, mandle	3–6	8–19	2,7–6,2	2500–2900
	kaštiny jedlé kokos	30	36	7,3	900 1530

**Tabulka č. 16e: SEMENA**

Semena	Obsah makroživin (v g/100 g)				Energie (v kJ)
	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	
Sezamová	12	1	88	8	2500
Slunečnice	15	8	76	6	2500
Lněná	26	2	74	6	1655
Mák	17	3	80	0	2090



**Tabulka č. 17: Optimální nutriční poměr (ONUP)**

Tuto tabulku nikde jinde nenajdete

Tělesná hmotnost (v kg)	Doporučená denní dávka živin (v g)			Tělesná hmotnost (v kg)	Doporučená denní dávka živin (v g)		
	Sacharidy (60 %)	Tuky (25 %)	Bílkoviny (15 %)		Sacharidy (60 %)	Tuky (25 %)	Bílkoviny (15 %)
50	200,0	83,5	50,0	81	324,0	135,2	81,0
51	204,0	85,1	51,0	82	328,0	136,9	82,0
52	208,0	86,8	52,0	83	332,0	138,6	83,0
53	212,0	88,5	53,0	84	336,0	140,3	84,0
54	216,0	90,1	54,0	85	340,0	141,9	85,0
55	220,0	91,8	55,0	86	344,0	143,6	86,0
56	224,0	93,5	56,0	87	348,0	145,3	87,0
57	228,0	95,1	57,0	88	352,0	146,9	88,0
58	232,0	96,9	58,0	89	356,0	148,6	89,0
59	236,0	98,5	59,0	90	360,0	150,3	90,0
60	240,0	100,2	60,0	91	364,0	151,9	91,0
61	244,0	101,9	61,0	92	368,0	153,6	92,0
62	248,0	103,5	62,0	93	372,0	155,3	93,0
63	252,0	105,2	63,0	94	376,0	157,0	94,0
64	256,0	106,9	64,0	95	380,0	158,6	95,0
65	260,0	108,5	65,0	96	384,0	160,3	96,0
66	264,0	110,2	66,0	97	388,0	162,0	97,0
67	268,0	111,9	67,0	98	392,0	163,7	98,0
68	272,0	113,6	68,0	99	396,0	165,3	99,0
69	276,0	115,2	69,0	100	400,0	167,0	100,0
70	280,0	116,9	70,0	101	404,0	168,7	101,0
71	284,0	118,6	71,0	102	408,0	170,3	102,0
72	288,0	120,2	72,0	103	412,0	172,0	103,0
73	292,0	121,9	73,0	104	416,0	173,7	104,0
74	296,0	123,6	74,0	105	420,0	175,3	105,0
75	300,0	125,2	75,0	106	424,0	177,1	106,0
76	304,0	126,9	76,0	107	428,0	178,7	107,0
77	308,0	128,6	77,0	108	432,0	180,4	108,0

Tělesná hmotnost (v kg)	Doporučená denní dávka živin (v g)			Tělesná hmotnost (v kg)	Doporučená denní dávka živin (v g)		
	Sacharidy (60 %)	Tuky (25 %)	Bílkoviny (15 %)		Sacharidy (60 %)	Tuky (25 %)	Bílkoviny (15 %)
78	312,0	130,2	78,0	109	436,0	182,0	109,0
79	316,0	131,9	79,0	110	440,0	183,7	110,0
80	320,0	133,6	80,0				

## O autorovi

Ing. Vladimír Klescht se dlouhodobě zabývá výživou a celkově zdravým životním stylem. Vede poradenské středisko, přednáší a publikuje. Je autorem několika knih o zdraví a výživě a zdravém životním stylu. Klienti různého pohlaví, věkových skupin a pracovního zařazení dosahují pod jeho vedením velmi dobrých výsledků ve změně přístupu ke svému životnímu stylu a v chápání skutečnosti, že za svoje zdraví si zodpovídají především sami. V současné době připravuje otevření školy pro wellness poradce, kde v kurzech získají posluchači osvědčení pro poradenskou činnost v oblasti životního stylu.



## **ÚVOD 5**

### **HUBNUTÍ-PRAVDA A MÝTY 9**

Příliš mnoho obezity 10

Příčiny nadváhy a obezity 10

Důsledky nadváhy a obezity 14

Motivace k redukci nadváhy a obezity 17

Diety – zaručená cesta k nezdaru a jo-jo efektu 20

Nevěřte „udělátkům“ a „zázračným“ pilulkám 21

O zákonitostech hubnutí 22

Mýty a pravda o hubnutí 28

### **NAŠE TĚLO JAKO CHEMICKÁ TOVÁRNA 33**

Živiny 34

Bílkoviny 35

Sacharidy 38

Tuky 42

Voda a pitný režim 46

Mikroživiny 47

Metabolismus 53

Potravinové doplňky 55

JÍDLEM KE ŠTÍHLÉ LINII – a taky ke zdraví 57

Potraviny se „spalovacími účinky“ 66

### **PÁR VYCHYTÁVEK 69**

Než se do toho pustíme naplno 70

VYCHYTÁVKY 71

SNÍDANĚ 77

Zdravá snídaně je, když si dáte... 81



## **SVAČINY 85**

Jenom tak si zobnout 86

## **OBĚD 89**

Obědvejte chutně a zdravě 93

## **VEČEŘE 105**

O večeři přemýšlejte 107

## **ZVLÁDNĚTE I MIMOŘÁDNÉ SITUACE 119**

Směnný provoz 120

V restauraci 122

Cestování 124

Dovolená 125

Rauty, večírky, party apod. 126

Sport 127

## **S POHYBEM JE TO JEDNODUŠŠÍ A RYCHLEJŠÍ 131**

ZÁVĚR 137

## **PŘÍLOHA 139**

Zkušenosti a ohlasy 160

O autorovi 161

Použitá literatura 161

*Vladimír Klescht*

# PROJEZTE SE KE ŠTÍHLOSTI!

Jezte dosyta a netrapte se hladem! Pokud vyberete správné potraviny, zhubnete. Autor bestselleru *Éčka* v potravinách a několika úspěšných knih o zdravém životním stylu vás tentokrát seznámí s podstatou zhubnutí, s tím, že správnou cestou je změna myšlení a životního stylu, nikoliv zkoušení drahých dietních přípravků, které mnohdy více uškodí než pomohou. Seznámí vás s vlastnostmi některých potravin, abyste si sami dokázali najít svůj vlastní výživový styl - jak je to s cukry, glykemickým indexem, sladidly, zdravými a nezdravými tuky.

V knize mimo jiné naleznete:

- Jak se vyhnout jo-jo efektu.
- Nejznámější „spalovače“ tuků.
- Jídelníček se zdravými recepty na 31 dní.
- Nejčastější mýty o hubnutí.
- Tipy pro stravování v mimořádných situacích – směnný provoz, dovolená, večírky...
- „Vychytávky“ – tipy na některá konkrétní jídla či jejich úpravu, abyste se dobře a dosyta najedli a přitom netloustli.



Computer Press, a.s.  
Holandská 8  
639 00 Brno  
Objednávejte na:  
<http://knihy.cpress.cz>  
[distribuce@cpress.cz](mailto:distribuce@cpress.cz)  
Bezplatná linka  
**800 555 513**

**C P R E S S**

ISBN 978-80-251-2107-8  
Prodejní kód: KZ0082

**C P R E S S**

v kompletní nabídce naleznete  
již více než 2200 knižních titulů  
z mnoha zajímavých oblastí

Navštivte  
naš  
web!

