

# VÝŽIVA

pre



# ZDRAVÚ MYSEĽ

Recepty  
na zlepšenie  
pamäti, zníženie  
váhy a udržanie  
zdravého  
srdca

*O potravinách, ktoré  
posilnia funkciu mozgu*



**MAGGIE MOON**

*vedkyňa a registrovaná dietologička*

MAGGIE MOON

**VÝŽIVA**  
**pre**  
**ZDRAVÚ**  
**MYSEĽ**



Copyright © 2016 Maggie Moon  
Translation © 2023 by Michala Kamhalová  
Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

Front cover design: Double R Design  
Cover artwork: all from shutterstock.com chicken © Photocrea;  
salmon © ElenaGaak; wine © Givaga; spinach © Binh Thanh Bui;  
berries © Volosina; olives © Gayvoronskaya\_Yana; nuts and dried  
fruit ©Valentyn Volkov  
Interior picture: Shutterstock/Isifa

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Dôležitá poznámka pre čitateľov:

Táto kniha bola napísaná a publikovaná výlučne pre informačné a vzdelávacie účely. Nemá za cieľ slúžiť ako medicínske poradenstvo ani akékoľvek lekárske ošetrovanie. Pred zmenou alebo úpravou akéhokoľvek ošetrovania/diéty/stravy vrátane sprievodcu z tejto knihy by ste sa vždy mali poradiť so svojim lekárom. Nemeňte ani neprestávajúce sa žiadnymi predpísanými liekmi bez predchádzajúcej rady vášho lekára. Akékoľvek využitie informácií z tejto knihy je na posúdení čitateľa po konzultácii s jeho/jej lekárom a je výlučne zodpovednosťou čitateľa. Táto kniha nediagnostikuje ani nelieči nijaký zdravotný stav a nie je náhradou za lekára.

Táto kniha je napísaná a vydaná nezávisle, bez sponzorov či podpory a nie je ani spoluprácou so žiadnou značkou alebo s inými produktmi. Všetky značky zo zoznamu ingrediencií a z tejto knihy patria ich majiteľom a sú tu použité výlučne na informačné účely. Autori a vydavatelia nabádajú čitateľov na kontrolu kvality značiek spomenutých a zobrazených v tejto knihe.

ISBN 978-80-551-8775-4

Pre In Moon a Teju Ziggy,  
najstaršiu a najmladšiu myseľ v našej rodine.

# Obsah

Úvodné slovo	7
Predslov	11
Úvod	13
<b>PRVÁ ČASŤ: VEDA ZA STRAVOU PRE MYSEĽ</b>	<b>17</b>
KAPITOLA 1: Mozog	19
KAPITOLA 2: Štúdie stravy pre myseľ	39
KAPITOLA 3: Potraviny pre zdravý mozog	50
KAPITOLA 4: Škodlivé potraviny pre mozog	120
KAPITOLA 5: Živiny	128
<b>DRUHÁ ČASŤ: PLÁN STRAVY PRE MYSEĽ</b>	<b>143</b>
KAPITOLA 6: Čo jesť (a čomu sa vyhýbať)	145
KAPITOLA 7: Plán stravovania	160
<b>TRETIA ČASŤ: RECEPTY</b>	<b>183</b>
Raňajky	186
Hlavné jedlá	200
Šaláty a polievky	236
Občerstvenie, prílohy a nátierky	262
Nápoje a dezerty	283

<b>ŠTVRTÁ ČASŤ: RADY A TIPY</b>	<b>293</b>
KAPITOLA 8: Životný štýl pre zdravý mozog	295
KAPITOLA 9: Zoznam a tipy	299
<b>PRÍLOHA:</b>	<b>313</b>
Slovník pojmov	315
Prispievatelia receptov	319
Konverzie	338
Zdroje	339
Odkazy	341
Abecedný register	351
Zoznam receptov	361
Podakovanie	365
O autorke	367

# Úvodné slovo

Zamilujte sa do rastlín a ony vás budú milovať tiež.

Predstavte si niečo nasledovné:

Na našej planéte existuje podľa vedcov viac ako 40 000 jedlých druhov rastlín a v rámci každého druhu niekedy i tisíc odrôd. Každá plodina, od šťavnatej aromatickej paradajky až po horkú divokú zeleň, sa vyvíja spolu s ľudstvom, rozvíjajúc tiež vlastné unikátne farby, príchute a tvary – a zásoby živín. Vedci dnes vedia, že tieto rastliny sú plné zlúčenín, tzv. fytochemikálií, ktoré majú silu ochrániť ich pred hrozbami, ako sú poškodenie slnkom alebo škodcovia. A tieto rastliny poskytujú ochranu aj ľuďom, čím sa medzi nimi vytvára symbiotický vzťah. My sa o rastliny staráme a trháme ich plody, potom zahodíme semená a začneme tak nový cyklus života; medzitým nás tieto rastliny živia, a tak žijeme dlhý a prosperujúci život.

Už nejaký čas vieme, že mnoho celistvých rastlín – vrátane listovej zeleniny, bobúľ, fazule, orechov, celých zrn, vína a olív – nás chráni pred viacerými chronickými chorobami našej doby, ako sú kardio-

vaskulárne ochorenia a cukrovka typu B. Takže nie je prekvapením, že rovnaké potraviny, spolu s rybami, sa javia ako dobré i pre náš mozog. Tieto potraviny sú doslova nabité skvelými zlúčeninami pre mozog – karotenoidy, flavonoidy a omega-3 mastné kyseliny. Ak sa zameriame na tieto potraviny, vylúčime tak zo svojej stravy iné, ktoré sa javia ako problematické pre zdravie: napríklad červené mäso, nasýtené tuky a vysokospracované potraviny.

Prečo je tento spôsob stravovania ochranou pre náš mozog? Aj keď ešte potrebujeme ďalší výskum v tejto oblasti, štúdie ukázali, že stravovacie návyky podľa stredomorského štýlu sú spojené s nižším rizikom neurodegeneratívnych chorôb. Teraz sa dokázalo, že strava pre myseľ chráni pred úpadkom kognitívneho starnutia. Strava pre myseľ kombinuje stredomorské stravovacie prístupy na zastavenie hypertenzie a DASH – dva najskúmanejšie a najúspešnejšie stravovacie návyky na planéte. A práve tie predstavujú i plány odporúčané touto úplne novou stravou v *Pravidlách stravovania pre Američanov 2015 – 2020*.

Páči sa mi, čo majú tieto dve stravovania spoločné: zameriavajú sa na celistvé a minimálne spracované rastlinné potraviny. Jedlá sú farebné, majú výraznú chuť, sú plné antioxidantov a protizápalových látok a bohaté na vlákninu, zdravé tuky, vitamíny a minerály, čo môže byť kľúčové pre ich schopnosť chrániť mozog. Porovnajte to s typickou americkou stravou (nazývanou aj západná strava), ktorá má vysoký obsah živočíšnych či vysoko spracovaných potravín, cukru a soli a nízky obsah celých



rastlinných potravín; je žalostne chudobná na zložčeniny, o ktorých vieme, že sú zdraviu prospešné. Niet divu, že vedci si myslia, že západná strava môže súvisieť s Alzheimerovou chorobou. Odhadom až 25 percent prípadov možno prisúdiť strave a pasívnemu životnému štýlu. Alzheimerova choroba je rozšírenejšia vo vyspelých krajinách, kde západná strava prevláda – USA patrí medzi tri krajiny s najvyšším výskytom Alzheimerovej choroby. Štúdie dokonca ukázali, že ľudia, ktorí do USA emigrovali, majú vyššiu mieru ochorenia v porovnaní s tými, ktorí trvalo žijú v rodnej krajine – Alzheimerova choroba môže byť silnejšia a súvisí skôr s prostredím a so životným štýlom než výlučne s genetikou.

Ba čo viac, strava pre myseľ je stravovacím vzorcom, ktorý vyživuje celé telo – srdce, obličky, svaly, mozog... Je lepšia i pre planétu. Keď sa vyhýbame vysokospracovanej strave plnej červeného mäsa, zároveň znižujeme svoju uhlíkovú a vodnú stopu. Najlepšie je, že tento štýl stravovania je i chutný! Pikantné, mäsité fazule; restovaná zelenina na citrón a olivovom oleji; korenené chrumkavé farro; čerstvé bobule posypané nasekanými vlašskými orechmi; pohár červeného vína. To neznie náročne. Verím, že jednou z hlavných výhod stredomorského prístupu a DASH stravy, je fakt, že obe sú chutné a ľahko sa dodržiavajú. Na rozdiel od mnohých moderných diét, po ktorých zostávame hladní a deprimovaní, sa tieto zameriavajú na pocit nasýtenia a dobré zdravie. Sústreďte sa na skutočne chutné jedlá, koreniny, olivový olej, kúsok tmavej čokolády a pohár vína a budete sa cítiť pri tomto spôsobe stravovania nao-

zaj dobre. A čo je dobré pre telo a dušu, je v tomto prípade dobré i pre myseľ.

Som nadšená touto skvelou knihou, ktorá vysvetľuje samotné jadro stravy pre myseľ. Napísala ju moja priateľka a kolegyňa Maggie Moon, MS, RDN.

Maggie je talentovaná dietologička, zručná v prevránaní najnovších dôkazov vedy o výžive do ľahko pochopiteľnej, dostupnej metódy stravovania na celý život. Vytvorila skutočný plán zdravého spôsobu stravovania pre našu myseľ i telo. Maggie bude vašou osobnou dietologičkou, prevedie vás týmito stránkami a ponúkne vám pohľad na to, ako zdravá myseľ funguje a ktoré potraviny najlepšie zásobia mozog. Postupujte podľa jej praktických rád a vyskúšajte chutné recepty – zavedte stravu pre myseľ do praxe každý deň. Buďte rozumnejší a posúvajte sa k vášmu kognitívnemu zdraviu s každým kúskom jedla.

Sharon Palmer, RDN,  
autorka kníh *The Plant-Powered Diet*  
a *Plant-Powered for Life*,  
[www.sharonpalmer.com](http://www.sharonpalmer.com)

# Predslov

Milí čitatelia,

táto kniha je o správnom stravovaní, aby váš mozog ostal mladý a zdravý. Odporúčania v nej sú založené na významných poznatkoch vedy. Strava pre myseľ odkazuje na stredomorské stravovacie prístupy na zastavenie hypertenzie a (DASH) intervencie pre neurodegeneratívne oneskorenie a vychádza z rokov kumulatívnych výskumných zistení o tom, ktoré potraviny a živiny prospievajú a ktoré škodia mozgovým funkciám. Nielen to, tento plán je zostavený na základe dvoch už osvedčených diét, ktoré boli študované desaťročia a praktizované v dobrom zdraví po stáročia.

Keďže táto strava je založená na výskume, v časti knihy vysvetľujeme i jej vedecké pozadie. Síce sa vám to môže javiť niekedy mierne technické, avšak toto nie je učebnica. Užitočnejší pre vás čitateľov je fakt, že ide o praktického sprievodcu tvorením lahodných a výživných jedál, občerstvenia a stravovacích plánov využívajúcich najnovšie vedecké poznatky v oblasti stravovania a demencie.

Som registrovaná výživová dietologička (*RDN*) a mojím cieľom je byť mostíkom medzi vedou a ta-

nierom. Nie je veľa dostupných zdrojov k tomu, ako realizovať tento dôležitý stravovací plán. Preto prichádza na rad táto kniha. Poskytujem nástroje na vytvorenie a jednoduché sledovanie vašich denných a týždenných diétnych bodov stravy pre myseľ a viac ako 75 chutných receptov a nápadov na jedlá, ktoré túto stravu vnesú do vášho života.

Dúfam, že sa vám bude páčiť rovnako, ako sa páčila mne, keď som ju pre vás písala.

Majte sa dobre,  
Maggie Moon

P.S. Stále sa o výžive i o mozgu učíme niečo nové. Dokonca aj vy, výskumné mozgy stravy pre myseľ, ktorá vás povedie k tomu, ako správne jesť pre svoje dobré kognitívne zdravie, uznáte, že je toho ešte veľa, čo sa treba naučiť. V skutočnosti očakávame, že sa do stravy pre myseľ pridá ešte viac potravín. Veda napreduje a nachádza sa práve kdesi uprostred tejto novej stravy z roku 2016. Vy sa môžete zatiaľ cítiť skvele pri stravovaní sa podľa tohto prístupu, keďže dané potraviny sú v súlade s niekoľkými uznávanými zdravými stravovacími režimami.

# Úvod

Pozitívnym faktom je, že Američania žijú dlhšie a ich dlhý život zlepšuje zdravá a aktívna myseľ. Kognitívny úpadok je rastúcim problémom verejného zdravia a v tom by mohla zohrávať úlohu strava, rovnako ako pri srdcových chorobách, cukrovke a obezite. Existujú dôveryhodné, výskumom podložené diéty pre zdravie srdca, cukrovku aj kontrolu hmotnosti a teraz je tu pre náš mozog strava pre myseľ. Výskum naznačuje, že to, čo si naložíte na tanier, môže buď pomôcť, alebo uškodiť kognitívnym schopnostiam, ako sú pamäť, jazyk, pozornosť. Táto kniha sa zameriava na overené spôsoby stravovania, ako si udržať myseľ zdravú, kognitívne „mladšiu“ a menej ohrozenú Alzheimerovou chorobou.

Strava pre myseľ zahŕňa 15 skupín potravín – päť, ktorým sa treba vyhnúť, a dvakrát viac takých, ktoré môžete vychutnať. Najlepšie potraviny pre váš mozog zahŕňajú zelenú, listovú zeleninu, orechy, fazuľu, bobule, hydinu, ryby, celozrnné výrobky, olivový olej a víno. Vyhýbajte sa červenému mäsu, maslu a tyčinkovému margarínu, plnotučným syrom, pečivu a sladkostiam a rýchlo vyprázaným jedlám.

Strava pre myseľ vám ukáže, ako jednoducho a chutne môže vaša myseľ ostať bystrá a vy sa cítite až o sedem a pol roka mladšie v rámci vášho kognitívneho veku. Prvá časť knihy vysvetľuje základy mozgu a duševnej zdatnosti, ako i vedu za stravou pre myseľ prístupným a zrozumiteľným spôsobom. Zhrňa výskum, ktorý podporuje odporúčania vyhľadávať určité potraviny alebo živiny pre zdravie mozgu, alebo, naopak, hovorí o tých, ktorým by sme sa mali vyhnúť.

Druhá časť knihy vás prevedie procesom tvorby vášho vlastného plánu stravy pre myseľ: čo, koľko a ako často jesť. Priložené sú tiež užitočné pracovné listy na plánovanie jedla, sledovanie vášho pokroku a celkové odporúčania týkajúce sa životného štýlu pre zdravie mozgu.

Tretia časť oživuje stravu pre myseľ prostredníctvom 75 receptov a nápadov na jedlá navrhnutých poprednými odborníkmi na výživu v krajine, doplnených o kľúčové nutričné informácie. Všetky recepty sú v súlade s parametrami stravy a sú to chutné a výživné raňajky, hlavné jedlá, šaláty, polievky, prílohy, občerstvenie, nátierky, nápoje a dezerty.

Štvrtá časť knihy obsahuje profily potravín pre zdravý mozog, ktoré tvoria základ stravy, ich sezónnosť, kulinárske využitie či fascinujúce historické pozadie. Poskytuje usmernenia a stratégie pre výber najzdravších možností, keď sme konfrontovaní s potravinami zo skupín poškodzujúcich mozog. Tiež ponúka rýchle tipy a praktické informácie, kuchynské zlepšováky, netradičné spôsoby využitia

potravín, špičkové rastlinné bielkovinové potraviny, udržateľné možnosti morských plodov a jednoduché kombinácie občerstvenia, ako aj rýchly odkaz na potraviny, ktoré sú súčasťou stravy pre myseľ.

Táto kniha prichádza v čase, keď sú strata pamäti a kognitívny úpadok časté a patria medzi najväčšie problémy u starnúcich dospelých. Podľa Centra pre kontrolu chorôb sa Američania straty kognitívnych schopností boja dvojnásobne viac než straty fyzických schopností, najmä straty pamäti. Vekom podmienený kognitívny úpadok môže mať za následok stratu nezávislosti a emocionálny stres. Táto kniha je o nádeji, prevencii a prijímaní pozitívnych opatrení na spomalenie kognitívneho úpadku a na minimalizáciu rizika vzniku Alzheimerovej choroby. Zatiaľ čo veda o strave na prevenciu Alzheimerovej choroby je relatívne mladá, je možné a pravdepodobné, že dlhodobé zmeny v spôsobe stravovania môžu mať ochranný účinok.

Ešte lepšou správou je, že strava pre myseľ je najjednoduchší spôsob, keďže je menej náročná než stredomorský prístup, resp. DASH strava, a je účinná už aj pri miernom dodržiavaní.







PRVÁ ČASŤ

# Veda za stravou pre myseľ



# Kapitola 1

## Mozog

### Základný prehľad o mozgu

Teraz sa trochu zorientujete v základných informáciách o mozgu a vo všeobecných kognitívnych funkciách, ktoré budú relevantné v tejto knihe. V žiadnom prípade nie sú komplexné ani príliš podrobné. Sú jednoduché, týkajú sa rôznych častí mozgu a sú zrozumiteľne vysvetlené. Napríklad skôr než predný a zadný mozog sa budú používať slová „vpredu“ a „vzadu“.

Po vysvetlení základného rámca k fungovaniu mozgu bude táto kapitola skúmať, ako sa mozog mení s kognitívnym úpadkom, demenciou a Alzheimerovou chorobou.

#### Základné informácie o mozgu

Mozog má tri hlavné časti. Najväčšia sa nazýva veľký mozog a má na starosti vyššie funkcie, ako sú uvažovanie, učenie, emócie, reč, ovládanie jemnej motoriky, správna interpretácia dotykov, zrak a sluch a, samozrejme, pamäť. Keď táto kniha spomína mozog, odkazuje práve na veľký mozog.

(Pre vašu informáciu, ostatné dve časti sú menšie a sú pod mozgom. Nazývame ich cerebellum a mozgový kmeň a udržiavajú funkcie, ako sú dýchanie, trávenie, telesná teplota a rovnováha.) Mozog má dve strany – ľavú a pravú – nazývané hemisféry.

Každá hemisféra má štyri časti, jednu vpredú, jednu vzadu a dve v strede uložené na sebe. Tieto sekcie sú nazývané laloky a je ich celkovo osem.

Každý lalok je spojený s určitým súborom funkcií. Laloky však nie sú nezávislé. Je dôležité si uvedomiť, že rovnako ako žiadny človek nie je ostrov, žiadny lalok nevie konať sám. Štúdie zobrazenia mozgu ukázali, ako je počas zadanej úlohy súčasne aktívnych viacero častí mozgu.

Predný lalok, vhodne nazývaný i frontálny (nie všetky sú pomenované podľa zdravého rozumu), je najvyvinutejšou oblasťou mozgu. Prijíma informácie zhromaždené prostredníctvom zmyslov (zrak, hmat, chuť, sluch, čuch) a priestorového vnímania (napr. rovnováhy a pohybu) a má na starosti plánovanie, krátkodobú pamäť (pracovnú pamäť), porozumenie abstraktnej myšlienke, inhibujúce správanie, ktoré môže byť emocionálne alebo sociálne nevhodné, mimovoľný pohyb a expresívny jazyk. Toto komplexné a plánovacie správanie je spojené s aktivitou vpredú v časti predného laloka, nazývanej prefrontálny kortex, ktorá leží za čelom.

Dolný stredný lalok, nazývaný i temporálny lalok, hrá hlavnú úlohu pri počúvaní, chápaní jazyka, pamäti, učení sa a uchovávaní informácií. Existujú horné, stredné a dolné oblasti, ktoré sa odborne