

VEDA & ZDRAVIE



JEDLO
A
TELO

NOVÉ POZNATKY,
AKO ZLEPŠIŤ SVOJE
STRAVOVANIE,
ZDRAVIE AJ ŽIVOT

HN EDÍCIA

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorov a vydavateľa.

ISBN 978-80-8254-068-3

VEDA & ZDRAVIE



JEDLO
A
TELO

NOVÉ POZNATKY,
AKO ZLEPŠIŤ SVOJE
STRAVOVANIE,
ZDRAVIE AJ ŽIVOT

HN EDÍCIA

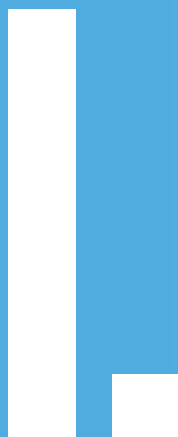
ÚVOD

„Jediná vec, ktorá je horšia ako zlé zdravie, je zlé meno,“ vyhlásil svojho času slávny spisovateľ Gabriel García Márquez. Hoci dielo i myšlienky tohto kolumbijského nositeľa Nobelovej ceny sú veľmi inšpiratívne, dovoľm si polemizovať. Isto, z filozofického hľadiska by sa dala jeho premisa rozvíjať, ale praktický život i mne neraz ukázal, že keď hapruje zdravie, zbytočné je čokoľvek iné. Majetok, úspech, kariéra... asi len láskavá rodina či chápvavý partner by mohli sekundovať dôležitosti života bez choroby. Samozrejme, nehovorím o bežnom prechladnutí. Ale o „prízrakoch“, ktoré nám ničia útroby neraz i niekoľko rokov či dekád. A ktorých dôsledky nám môžu život značne znepríjemniť či dokonca predčasne ukončiť.

Téme zdravia sa dlhodobo venujeme aj na stránkach HN magazínu, ktorý vychádza ako víkendová príloha Hospodárskych novín. Oslovujeme odborníkov a sledujeme najnovšie trendy a objavy z tohto súdka. Vybrali sme pre vás 20 textov mapujúcich najčastejšie zdravotné problémy, ktoré nás kvária. A zhrnuli sme v nich mnohé otázky, v ktorých sa bežný človek neraz stráca, pretože ho bombarduje pretlak protichodných informácií z rôznych strán. Verím, že vám pomôžu vykročiť smerom k telesnej i duševnej pohode. Pretože – slovami Budhu – každý človek je autorom vlastného zdravia alebo choroby.

Prajem vám príjemné čítanie.

Alžbeta Pňačeková, vedúca HN magazínu ■



-
1. Lieky na tanieri 8
 2. Bryndza ako liek 18
 3. Nebezpečné ovocie? 28
 4. Terorizmus zdravej stravy 42
 5. Strašiak menom cholesterol 54

JEDLO

- | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|
| 6. | Mýty
o potravinách | 66 |
| 7. | Dá sa kúpiť zdravie
v tabletkách? | 82 |
| 8. | Tuky
ako liek | 92 |
| 9. | Liečivé rastliny
nie sú placebo | 104 |
| 10. | Tajomný
hormón noci | 114 |



1.



Lieky na tanieri

To, čo do seba každodenne dávame, má na naše telá zásadný vplyv. A nielen v rámci prevencie. Ako sa teda popasovať s civilizačnými ochoreniami a kedy môže jedlo odvrátiť infarkt či cukrovku?

Jedlo je jednou z nevyhnutných zložiek nášho prežitia. Hoci to bez neho v porovnaní napríklad s vodou či kyslíkom vieme vydržať pomerne dlho (v závislosti od stavu či veku sú to zhruba tri týždne), dlhodobé hladovanie nás môže poslať do záhrobia alebo nás minimálne na dlhý čas „zaparkovať“ v nemocnici. No ani opačný extrém nie je z hľadiska dlhovekosti práve optimálnym riešením. Už slávny Paracelsus v 16. storočí tvrdil, že potrava môže byť liekom alebo jedom a závisí iba od veľkosti dávky. Kedy teda môže jedlo uzdravovať a prečo by sme mu mali venovať mimoriadnu pozornosť? Čaká nás poriadna porcia otázok, ktoré si žiadajú odpoveď.

Nie je liek ako liek

Na samom začiatku si však vyjasníme jednu zásadnú skutočnosť. Dosiaľ nebolo žiadnymi relevantnými štúdiami dokázané, že závažné choroby, ako napríklad rakovinu či celú škálu autoimunitných ochorení, by bolo možné vyliečiť iba zmenou stravy či nejakou konkrétnou potravinou. Aby niečo mohlo byť z medicínskeho hľadiska kategorizované ako liečivo, musí splniť množstvo podmienok, testov a kontrol vrátane randomizovaných dvojito zaslepených vedeckých štúdií. Ak vám niekto bude tvrdiť, že si vyliečil trebárs systémový lupus iba tým, že prestal jesť mäso a mliečne výrobky, alebo že vám cviklová šťava zlikviduje zhubný nádor žalúdka, tak zbystrite pozornosť, pretože ide o veľmi nebezpečné odporúčania. „Toto posledné považujem za vysoko nemravné. Potraviny určite nemôžu nahradiť lieky. Ani sa na žiadnej potravine nemôže deklarovvať, že lieči nejakú chorobu. Ak vás bude niekto presviedčať,

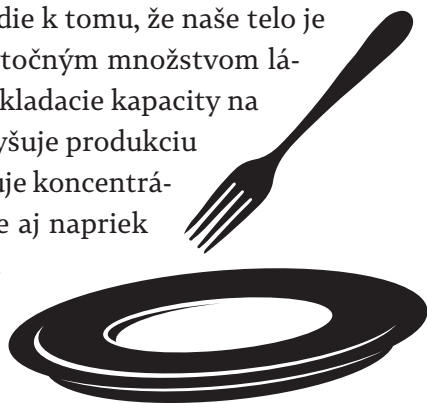
že nádor zahubíte zmenou stravy alebo popíjaním špeciálne namiešaných kokteíl, neverte mu,“ upozornila pre HN magazín Jana Jurkovičová, prednostka Ústavu hygieny Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ktorá sa špecializuje na oblasť výživy a prevenciu chronických ochorení.

To však neznamená, že nám to, čo denne kladieme do úst, môže byť celkom ukradnuté. Pretože jestvujú diagnózy, kde je správna strava minimálne rovnako dôležitá ako tabletky či injekcie. Nehovoriac o tom, že tým najlepším liekom na prakticky všetky civilizačné ochorenia je prevencia v podobe vyváženej stravy. No, bohužiaľ, aj keby si všetci lekári a vedci sveta zodrali ústa opakovaním, že to znamená veľa ovocia a zeleniny, minimum priemyselne spracovaných potravín, striedma konzumácia mäsa a hlavne údenín či čo najnižší nutný príjem soli a cukru, ľudstvo pravdepodobne zo dňa na deň nevykročí na tú správnu cestu. Neriešme však „klasické“ moralizovanie a poďme si posvietiť na niekoľko konkrétnych prípadov, keď môžu aj pomerne malé zmeny priniesť veľké výsledky. Porovnateľné dokonca s užívaním liekov.

Preplnené šuplíky

A začnime s ochorením, ktoré v posledných rokoch dosahuje úroveň epidémie. Diabetes alebo ľudovo cukrovka patrí celosvetovo k diagnózam s najvyšším počtom pribúdajúcich prípadov. Len na Slovensku sa k lekárom ročne dostaví priemerne viac ako 15-tisíc nových diabetikov, pričom najvyššie zastúpenie má diabetes mellitus

2. typu. A práve ten prichádza obvykle nebadane, plazivo a, žiaľ, často si naň takpovediac „zarábame“ sami. Aj preto je medzi pacientmi s týmto ochorením pomerne značné zastúpenie ľudí trpiacich nadváhou či obezitou. Hoci presný mechanizmus toho, ako sa životný štýl preklolí až do diabetu, ale napríklad aj do mnohých onkologických ochorení, opísaný nie je, lekár Jan Gojda pre český magazín Téma priblížil jednu z teórií. Podľa vedúceho Oddelenia klinického výskumu Centra pre výskum diabetu, metabolizmu a výživy 3. lekárskej fakulty Karlovej univerzity každý dostal „do vienka“ istú individuálnu schopnosť skladovania energie. Evolučne sme veľmi dobre vybavení na to, aby sme vystačili s málom, vďaka čomu sme po miliónoch rokov boli schopní prežiť vojny a hladomory, keď bol potravy nedostatok. „Dnes sa nám však tento model veľmi nehodí, pretože žijeme v nadbytku. K tomu sme dramaticky znížili fyzickú aktivitu a energetický výdaj. A zmenili štruktúru toho, čo jeme, pretože konzumujeme oveľa viac priemyselne spracovaných potravín,“ vysvetľuje Gojda a dodáva, že okrem toho všeobecne potravín zjeme oveľa viac ako kedysi. „To všetko vedie k tomu, že naše telo je permanentne zahľtené nadbytočným množstvom látok, ktoré ukladáme. Keď sú ukladacie kapacity na svojom limite, organizmus zvyšuje produkciu inzulínu. Tento hormón reguluje koncentráciu glukózy v krvi a umožňuje aj napriek preplneným „šuplíkom“ natlačiť ešte ďalšie živiny do tukového tkaniva a svalov.“ V jednej chvíli je toho však na organizmus už naozaj priveľa,



inzulín prestane fungovať a nám v krvi stúpne cukor, teda máme vysokú glykémiu.

Jan Gojda okrem toho upozorňuje aj na ďalšie riziko narušenia produkcie inzulínu, ktorý je okrem iného aj rastovým hormónom a okrem cukrovky nás môže do viesť dokonca až na onkológiu. „Spájajúcim prvkom obezity a rakoviny je hyperinzulinizmus, stav vysokej hladiny inzulínu v krvi, keď sú už tkanivá na inzulín necitlivé, takže do svalov ani iných tkanív už nie je možné uložiť viac zásob. Zvýšená hladina inzulínu v krvi zároveň stimuluje prorastové dráhy v celom tele. A zvyšuje pravdepodobnosť, že tento rast sa niekde vymkne spod kontroly a dôjde k nádorovému zvratu,“ opisuje neveselé súvislosti, ktorých presné detaily ešte čakajú na podrobné vedecké prebádanie.

Bez tabletiiek

Čo s tým? Hoci, ako dôvodí Jan Gojda, nejde vždy o absolútne priamu úmeru či súvislosť, tak príklon k rastlinnej strave znižuje riziko vzniku nielen obezity a spomínaného diabetu 2. typu, ale aj niektorých kardiovaskulárnych chorôb a tiež nádorových ochorení spojených s obezitou, teda najmä rakoviny žalúdka, pankreasu, hrubého čreva či konečníka.

Odborníci sa však takmer unisono zhodujú, že skôr než vypichovať jednotlivé zložky ide o akési stravovacie modely, teda komplexnejšie poňaté súbory potravín, ktoré môžu pomáhať upevňovať naše zdravie. Z tých európskych je to napríklad často spomínaná stredomorská „diéta“

(správnejšie strava), zahŕňajúca veľa rýb, zdravých tukov v podobe orechov či olivového oleja a hromadu čerstvej zeleniny. Chcete viac príkladov? Zalistujme spoločne napríklad na stránke Lovci šarlatánov a zacitujme slová internistu Rolanda Oravského: „Ak pacient s chorobou pečene (napríklad s veľmi častou steatózou, čiže stukovatením pečene) obmedzí prísun tukov, podporí tým regeneračné schopnosti pečene. Pacient s cukrovkou 2. typu pri dostatočne aktívnom pohybe a pri zdravej strave môže znížiť hladinu glukózy v krvi na normálne hodnoty aj bez farmakologickej terapie. V súčasnosti dokonca existujú prípady pacientov, ktorí sa pomocou radikálnej zmeny životného štýlu vyliečili z diagnózy diabetes mellitus 2. typu.“

Pridáva tiež štúdiu z fínskeho Národného verejného inštitútu zdravia pod vedením Jaany Lindström, ktorá dokázala, že keď pacienti s cukrovkou odbúrali niektoré zlozvyky a hýbali sa, malo to minimálne rovnaké, ak nie dokonca lepšie výsledky ako samotná terapia liekmi podávanými perorálne (teda klasickými tabletkami).

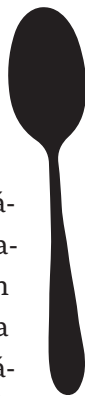
Zdravie zo špajzy

Nuž a ako je to s tými superpotravinami, ktoré na nás za posledných desať-pätnásť rokov odvádzal vyskakujú? Ak vám chutia, pokojne s mierou do jedálnička zaraďte chia semenka, goji, acai či rôzne druhy rias. No rovnakú službu vám urobia aj domáckejšie plodiny. Taký cesnak a cibuľa sú vďaka výrazným siliciam akýmisi prírodnými antibiotikami s antibakteriálnymi účinkami. Výskum vedcov z Čínskej lekárskej univerzity 1. nemocnice v Číne pri oboch

Vedci zistili, že účastníci, ktorí jedli najväčšie množstvo cesnaku a cibule, mali o 79 percent nižšie riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka v porovnaní s ľuďmi, ktorí konzumovali malé množstvo.

Výskum vedcov z Čínskej lekárskej univerzity. ■

plodinách preukázal dokonca aj protirakovinový účinok. Štúdia, ktorú uverejnil časopis Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology, sa zamerala na 833 jedincov, ktorým bola diagnostikovaná rakovina hrubého čreva a konečníka, pričom sa hodnotilo, koľko zeleniny Allium (rastlinný druh, do ktorého spadá cesnak aj cibuľa, pozn. red.) mali tendenciu pravidelne konzumovať. Tím potom túto skupinu spojil so skupinou rovnakého počtu jedincov bez rakoviny. Vedci zistili, že účastníci, ktorí jedli najväčšie množstvo cesnaku a cibule, mali o 79 percent nižšie riziko rakoviny hrubého čreva a konečníka v porovnaní s ľuďmi, ktorí konzumovali malé množstvo. Na základe týchto výsledkov vyšetrovatelia dospeli k záveru, že „čím väčšie množstvo zeleniny na báze Allium konzumujeme, tým lepšiu ochranu získavame“, ako povedal vedecký pracovník Zhi Li.



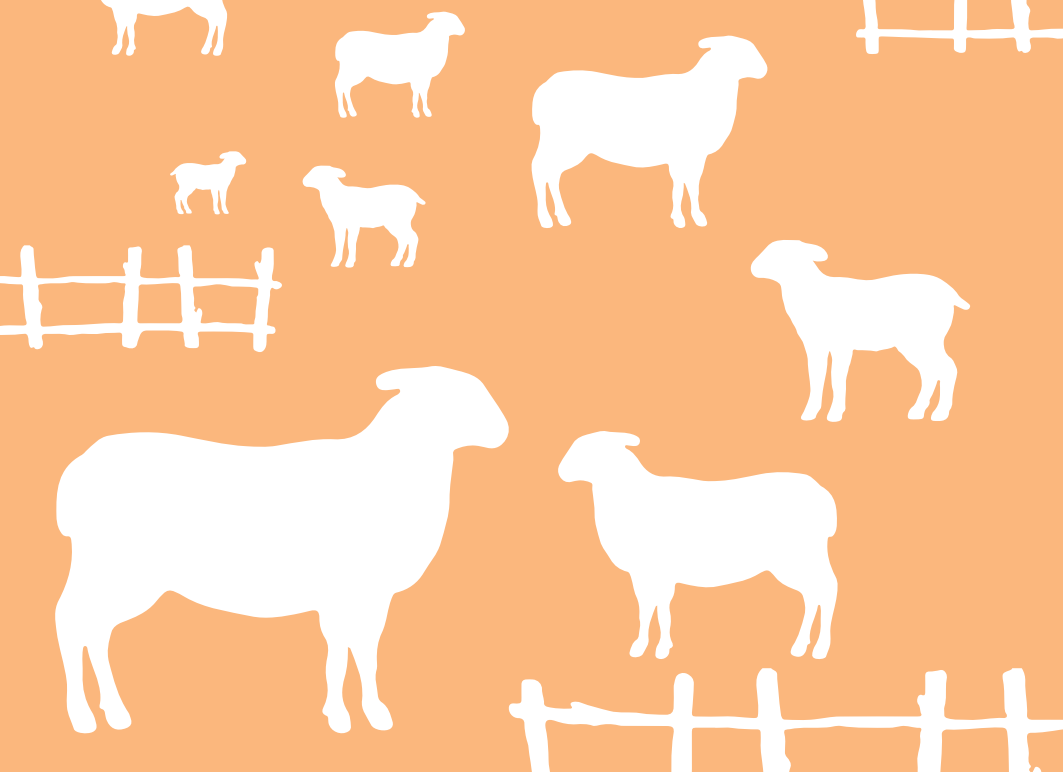
Ďalším dostupným zdrojom kokteilu užitočných látok je napríklad drobné bobuľové ovocie najmä vďaka obsahu rôznych antioxidantov pomáhajúcich chrániť bunky. Vedci z King's College v Londýne sa zamerali na pigment čučoriedok, takzvané antokyány, ktoré dokážu znížiť riziko kardiovaskulárnych problémov. Účastníci štúdie, ktorí jedli 200 gramov čučoriedok denne počas jedného mesiaca, zaznamenali výrazný pokles krvného tlaku, čo, ako tvrdia vedci, sa zvyčajne nevyskytuje pri absencii špecializovaných liekov. Aj tieto výsledky však jasne poukazujú na nezmyselnosť jednostrannej orientácie. Úprimne, kedy naposledy ste zjedli dvesto gramov čučoriedok viac ako niekoľko dní za sebou? Nehovoriac o ľuďoch so sklonom k zápcham, pre ktorých

by takéto množstvo pravdepodobne bolo povestným Pyrrhovým víťazstvom.

Krása v jednoduchosti

Ako sa v tom celom teda vyznať? Nemusíte hneď radikálne meniť celý jedálniček ani míňať veľa peňazí za drahé „špeciality“. Skúste drobné kroky. Napríklad prepašovať do chladničky viac kyslomliečnych a fermentovaných potravín. Tie sú podľa viacerých štúdií receptom na dlhovekosť, ktorou sa tradične pýšia trebárs obyvatelia Japonska. Okrem množstva rýb obľubujú produkty z kvasených sójových bôbov, ako sú miso či natto. Syr zo sójových bôbov natto sa tradične je na raňajky, má probiotické účinky a pomáha redukovať syndróm dráždivého čreva. Japonci tiež konzumujú širokú škálu zeleniny a sú veľkými fanúšikmi zeleného čaju, ceneného pre obsah antioxidantných zložiek – katechínov spájaných s bojom proti rakovine, vírusom a srdcovým chorobám.

No vráťme sa k našim drobným zmenám. Skúste jednu porciu mäsa týždenne nahradiť strukovinami. Namiesto keksíka si ku káve dať kúsok horkej čokolády či povedzme sušenú figu alebo slivku. Na obed si namiesto ďalšej knedle či kopčeka ryže priložiť porciu čerstvej alebo kvasenej zeleniny. Soľničku s koreničkou nahradiť bylinkami a korením s antiseptickým účinkom ako kurkuma, škoricca alebo zázvor. A varte jednoducho, zo základných surovín. Môžeme sa stavať, že ak sa vydáte touto cestou, jedlo sa naozaj môže stať vašim liekom a receptom na zdravý a dlhý život. ■



2.



Bryndza ako liek

Vyrábame ju už šesť storočí a nič nenasvedčuje tomu, že by sme s tým plánovali prestať. Naopak, bryndza sa teší čoraz väčšej obľube. Akurát sa rôznia názory na jej budúcnosť. Kým tradiční výrobcovia prisahajú na tú z nepasterizovaného mlieka, vedci experimentujú s novými kultúrami. Ktorá z týchto ciest viac prospieva nášmu zdraviu i bryndzi ako takej?