

JÁN ZBOJEK

Zlaté pravidlá stravovania

Kuchárka zdravej výživy



Ján Zbojek

Zlaté pravidlá stravovania

Vydavateľstvo Paco –fin s.r.o

Obsah

Úvod	4
I.ČASŤ - ČO MÁME VEDIEŤ O SEBE A O JEDLE.....	5
1.Viete, aký sme živočíšny druh?.....	5
2.Vieme prečo jeme?	7
3. Poznáte sám seba?.....	10
4. Ako je to s energiou pri trávení potravín?	14
5. Z čoho sa skladá naša strava?	17
6. Čo sú zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny?	21
7. Ako správne kombinovať potraviny?.....	25
8. Máme jesť surovú alebo varenú stravu?.....	31
9. Aké sú biologické stravovacie cykly človeka?.....	33
10. Pitný režim, hladovka a diéty.....	36
Zlaté pravidlá stravovania	37
II.ČASŤ – RECEPTY PODĽA ZLATÝCH PRAVIDIEL	
STRAVOVANIA.....	38
Kuchárska kniha zdravej výživy.....	38
11. Raňajky.....	39
11.1. Čerstvé ovocie.....	40
11.2. Ovocné šťavy.....	41
11.3. Mixované nápoje – smoothies.....	42
12. Obedy.....	44
12.1. Polievky.....	45
12.1. a. Teplé polievky.....	46
b.Surové polievky.....	48
12.2. Šaláty ako predjedlo	51
12.3. Hlavné jedlo	55

1. Jedlá zo zeleniny	55
a. Zeleninové jedlá surové.....	56
b. Tepelne upravená zelenina.....	57
2. Obilniny.....	61
2.1. Cestoviny.....	62
2.2. Ryža.....	64
2.3. Obilie.....	66
3. Strukoviny.....	69
4. Jedlá z mäsa a rýb.....	72
5. Jedlá z vajec	
a. Praženica.....	75
b. Omelety	76
c. Palacinky.....	77
13. Večere.....	77
13.1 Čerstvé zeleninové šťavy a smoothies	78
13.2 Zeleninové šaláty ako hlavné jedlo.....	79
13.3 Nátierky.....	80
a. Obilninové nátierky.....	82
b. Strukovinové nátierky.....	82
c. Zeleninové nátierky.....	83
d. Tvarohové a syrové nátierky.....	84
e. Vaječné nátierky.....	85
14. Dezerty a sladkosti.....	86
15. Návrh optimálneho jedálneho lístka na týždeň.....	88
Záver.....	91

Úvod

Po napísaní knihy Šlabikár zdravia ma mnoho ľudí oslovilo s tým, že čo majú vlastne jesť, aby sa uzdravili. Jedni tvrdili, že v bežných kuchárskych knihách sú väčšinou jedlá z tradičnej kuchyne. Druhí sa obávali, že zvýšený objem zeleniny a ovocia si nemôžu ekonomicky dovoliť. Preto som sa rozhodol urobiť v tom jasnejšie a ukázať, že zdravá strava môže byť chutná, jednoduchá a pritom cenovo dostupná pre každého.

Zdravie a zdravá výživa je hľadám najdiskutovanejšie téma súčasnosti. Od detstva si vytvárame základné stravovacie návyky bez toho, aby sme o nich rozhodovali. Automaticky preberáme stravovacie návyky od našich rodičov a blízkeho okolia. Až keď sa osamostatníme, začíname sa viac zaujímať o kvalitu a zloženie našej stravy.

Predaj potravín a jedla sa stal najvýnosnejší celosvetový biznis. Nadnárodné potravinárske firmy chcú mať čo najväčší zisk a tak pridávajú do potravín lacné náhrady surovín a chemické látky. To spôsobuje zhoršenie zdravotného stavu ľudí. Viete, že potravinári a predajcovia sa najviac podieľajú na vzdelávaní ľudí v oblasti výživy? Nie je žiadne tajomstvo, že väčšinu výskumných ústavov financujú nadnárodné potravinové koncerny. Skúste hádať, aký výskum bude financovať mliekarenský gigant a čo bude odporúčať v rámci zdravej výživy? Chcem tým naznačiť, že vzdelávanie ohľadom zdravej výživy je zmanipulované. Súčasné potraviny sú vo svojej podstate zamerané na oslabenie nášho zdravia. Naša nevedomosť nás zabíja.

Kniha je rozdelená do dvoch častí. V prvej sa dozviete najdôležitejšie informácie o tom, aký ste metabolický typ, o jedle a jeho zložení, o správnych kombináciách potravín a najvhodnejšom spôsobe ich prípravy. Na konci sú predstavené Zlaté pravidlá stravovania, ktoré tvoria ucelený systém stravovacích návykov.

V druhej časti sú návrhy konkrétnych receptov rozdelené podľa hlavných druhov jedál a tiež podľa použitých druhov potravín. Podľa nich si môžete pripravovať jedlá prispôbené špeciálne pre váš metabolický typ. Každý človek by mal mať vlastný jedálny lístok a svoju diétu.

Po prečítaní knihy pochopíte čo, prečo, koľko, kedy a ako máte jesť. Dokážete si pripraviť vlastný stravovací program ušitý na mieru. Zmenou stravovacích návykov sa zlepší váš zdravotný stav, zoptimalizuje sa vaša váha a pocítite nárast energie a vitality.

1. ČASŤ - ČO MÁME VEDIET O SEBE A O JEDLE

1.Viete aký sme živočíšny druh?

Na to, čo je pre nás vhodné jesť je veľa rozporuplných názorov. Poďme si to teda ujasniť. V prvom rade sa pozrime na to, kde sa máme zaradiť ako živočíšny druh. Človek je charakterizovaný ako stavovec a cicavec. Do tejto triedy je zaradených veľa živočíšnych druhov. V živočíšnej ríši rozlišujeme štyri triedy stavovcov:

Mäsožravci: Mačky, šelmy, gepardi, levy ...

Potrava: Predovšetkým mäso, ale aj zelenina, tráva a byliny

Všežravci: Vtáci (sliepky, morky...), prasatá a psy

Potrava: Mäso, zelenina, ovocie, korenky a kôra

Bylinožravci: Kone, kravy, ovce, slony, vysoká zver...

Potrava: Predovšetkým tráva, byliny, zelenina a korenky

Plodožravci: Ľudia a primáty (šimpanzy, opice)

Potrava: Hlavne ovocie, sladká zelenina, orechy, semená a byliny

Ktorému druhu sme my, homo sapiens, najviac fyziologicky a biologicky podobní? Väčšina z vás povie, že pravdepodobne primátom (šimpanzom), pretože máme tiež aj najpodobnejšiu štruktúru kostry, tráviaceho a vylučovacieho systému. Sú to cicavce a rovnako ako ľudia ich základnou stravou po narodení je materské mlieko. Lenže nesmieme zabudnúť na fakt, že po odstavení už mlieko nepijú. Primáty sú plodožravci ! Jedia len surovú stravu a aj preto sa tešia dobrému zdraviu. Zvieratá sú prispôbené na plodiny, ktoré prináležia určitému zemepisnému pásmu a podnebiu. Iné druhy žijú v trópoch a iné na severe. Všimli ste si, že potrava najväčších a najsilnejších bylinožravcov a plodožravcov na svete je prevažne tráva, plody, byliny a zelené listy? Viete, že pijú len čistú vodu? Tento pudový stravovací návyk sa nemení od ich vzniku ako druhu. Vďaka tomu prežili ako živočíšne druhy v plnom zdraví a bez akýchkoľvek zmien.

Človek bol pri svojom vzniku prispôbený určitým klimatickým podmienkam, podobne ako ostatné živočíšne druhy. Predpokladá sa, že jeho pravlast'ou je Afrika. Ľudia sa pôvodne živili plodmi, korenkami, semenami a orechmi. Potom sa začali ľudia sťahovať do iných oblastí. Preto si začali prispôbovať stravu miestnym klimatickým podmienkam. Neskôr sa začali živiť lovom zveri a tepelnou úpravou mäsa. Napokon sa človek usadil a začal chovať domáce zvieratá a pestovať plodiny. Viete, že zo všetkých živočíšnych druhov len človek žije vo všetkých zemepisných pásmach. Preto človek ako jediný druh na svete konzumuje tepelne upravenú stravu. Pravdepodobne odvtedy začali aj jeho zdravotné problémy. Skúste

porozmýšľať o tom, či by sme aj my nemali našu stravu pokiaľ možno čo najviac prispôbiť svojmu druhu?

Ľudia na celom svete jedia rôznorodú stravu podľa toho, čo kde rastie, čo sa chová, pestuje, urodí. Je to veľmi široký záber rôznych druhov potravín. Jediné, čo máme všetci spoločné je, že všade prevažuje varená strava. Globalizácia vo svete spôsobila, že za posledných 100 rokov dochádza k veľkej migrácii ľudstva. Tomuto trendu sa prispôbil aj obchod s potravinami, ktorý nadobudol nadnárodný celosvetový rozmer. Dnes si môžete prakticky všade kúpiť také druhy potravín, o ktorých sa nám predtým ani nesnívalo. Ľudia ich skúšajú, kombinujú a hľadajú, čo je pre nich najlepšie. Výsledkom tohto stravovacieho mixu je obezita a všeobecne zhoršený zdravotný stav ľudstva.

Ľudia majú čoraz väčšie zdravotné problémy a ak niečo neurobíme, hrozí nám, že vyhynieme ako druh. Hlavne si musíme uvedomiť, že žiaden živočích svoje jedlo pred konzumáciou tepelne neupravuje. Tepelnou úpravou mení jedlo svoje chemické zloženie a štruktúru. Naš organizmus to nedokáže stráviť, a tak sa zvyšky potravy usádzajú v tele vo forme tukov, usadenín a toxínov. Tie spolu s prekyslením tela spôsobujú zápaly a vážne choroby. Ošetrovatelia v zoológických záhradách už dávno vedia, že nesmú žiadne zviera kŕmiť varenou stravou, lebo po nej ochorejú a zahynú.

„Človek je jediný živočíšny druh, ktorý nevie, čo má jesť.“

Príklad:

Malé deti ešte inštinktívne cítia, čo chcú jesť a preto pijú po narodení materské mlieko. Keď prestriete stôl jedlami všetkého druhu, inštinktívne pristúpia k ovociu a energeticky bohatým jedlám. To preto, že sme pôvodom plodožravci a tieto inštinkty ešte nemajú v sebe potlačené. Neskôr ich rodičia naučia jesť rôzne sladkosti a vnútiť im svoje zdedené stravovacie návyky. Jednoducho povedané, musíme opäť začať jesť to, čo si vyžaduje náš živočíšny druh.

Všetci ľudia sú v podstate ako biologický druh rovnakí. Naše duševné pochody a anatomické zloženie tela je prakticky rovnaké, či pochádzame z Ázie, Európy alebo Ameriky. Naše poznanie, geografické prostredie, miera aktivity, životný štýl, náboženské vyznanie a kultúrne tradície sú však rozdielne. To je ten hlavný dôvod, ktorý vytvára rozdiely v zložení a druhoch jedál, ktoré bežne jeme. Každý národ má vlastné spôsoby prípravy jedál a rozličné stravovacie návyky. Ak chcete prežiť v zdraví, vymaňte sa zo starých stravovacích návykov našich predkov, ktoré vás čoraz viac ničia. Pokúste sa porozumieť svojmu druhu a odteraz jedzte len také jedlá, ktoré vás čistia, posilňujú, regenerujú a uzdravujú vaše telo. Je to vo vašom záujme, ale aj v záujme zachovania ľudstva. Uvedomte si, že jedlo nás môže posilniť a uzdraviť, alebo oslabiť a spôsobiť choroby.

2.Prečo jeme?

Naša strava je palivo, ktoré telo spaľuje. Jeden z dôvodov prečo jeme je udržiavanie „ústredného kúrenia“ nášho tela v činnosti. Tým, že jeme, pravidelne prikladáme tepelnú energiu na oheň v našej peci. Nech je teplota okolia akákoľvek, telo sa musí udržiavať pri teplote okolo 36,5 stupňov celzia. To je podmienka, aby správne fungovali naše orgány. Strava je aj dodávateľom telesnej energie, ktorú človek vynakladá na jeho aktivity ako napríklad práca alebo šport. Vydanú energiu musíme doplniť jedlom. Bunky a všetky životne dôležité orgány si zoberú z potravy všetko, čo potrebujú na svoju činnosť. Telo spotrebováva energiu, aj keď zdanlivo nič nerobíme, alebo keď spíme (bazálny metabolizmus).

V živote zdravého človeka platí, že príjem a výdaj energie musia byť v rovnováhe. Každé prejedanie, ale aj hladovanie je zdraviu nebezpečné. Keď má človek príjem a výdaj energie v rovnováhe, je zdravý a má optimálnu váhu. Ľudia pracujúci s vysokou fyzickou záťažou a športovci spália oveľa viac paliva, a preto potrebujú viac jedla. Človek so sedavým zamestnaním potrebuje jesť menej jedla. Ak to preháňa s konzumáciou jedla, potom sa tento prebytok energie prejaví na jeho tele formou tukového vankúša.

Naše telo vytvorila a vyformovala strava. Dá sa povedať, že sme to, čo jeme. Všetka energia, teplo, myšlienky a pohyby pochádzajú z jedla. Za stravu sa považuje len to, čo sa zje. Keď niečo prehltne, organizmus nezaujíma, ako nám to chutí, ale či to obsahuje základné látky, čo potrebuje pre život. Preto by sme mali jesť len to, čo je dobré pre naše zdravie a tých ostatných zdraviu škodlivých lákadiel by sme sa mali zrieknuť.

Príklad:

Stalo sa vám už niekedy, že ste na čerpacej stanici načapovali do svojho auta namiesto nafty benzín? Potom ste sa čudovali, že auto vám po chvíli začalo spomaľovať a nakoniec motor zdochol. Zavolali ste opravára a ten zistil, že tam máte benzín. Vypustil palivo, vyčistil palivovú nádrž, filtre a naplnil tam naftu. Táto skúsenosť vás vyšla draho a vy ste si odvtedy dávali oveľa väčší pozor na to, čo tankujete. Váš naftový motor nebol postavený na spaľovanie benzínu a tak odmietol poslušnosť. Normálne sa to volá porucha motora. Dnes je samozrejmosťou, že keď si kúpite nový automobil, tak dostanete k nemu návod na použitie s popisom údržby, predpísaného druhu paliva a mazív. V návode je presne popísaná údržba auta, záručný, pozáručný servis a čo máte robiť pri určitých poruchách. Ak používate tento návod na použitie, máte garanciu, že auto vám bude bez problémov fungovať dlhú dobu.

Prečo nedostávame aj my po narodení takýto návod na použitie aj s popisom bezporuchovej údržby tela? Viete koľkým zdravotným problémom by sme predišli a koľko životov by sa zachránilo? Možno preto každý skúša sústavne rôzne druhy paliva na náš pohon. Človek je živý organizmus a na tvorbu energie potrebuje konkrétny druh paliva. Keď ho nebude mať dostatočné množstvo, začne sa objavovať únava, oslabenie a poruchy orgánov. Ak používame nesprávne palivo, tak najskôr príde zápcha, nadúvanie, zápaly a bolesti. Neskôr telo odmietne poslušnosť. Takúto poruchu voláme infarkt alebo mozgová príhoda. Konzumáciou

nesprávnej stravy si doslova vyrábame zdravotné problémy a v horšom prípade prichádza predčasná smrť.

Keď sa pýtam ľudí, prečo jedia, tak každý sa začuduje a povie, že preto, aby sme nezomreli. Jedlo sa berie ako samozrejmosť k prežitiu. Konzumácia stravy sa stala našim návykom bez toho, aby sme o nej premýšľali. Väčšinu stravovacích návykov nás naučili rodičia a okolie, takže nie sú to naše myšlienky. My sme skopírovali to, čo robia ostatní a viac sa o to nezaujíname. Tento ľahostajný prístup k jedlu je často príčinou našich narastajúcich zdravotných problémov. Pre naše zdravie je veľmi dôležité vedieť čo, prečo a ako máme jesť. Rovnako dôležité je naučiť sa, ako správne skombinovať jedlá tak, aby sme z nich mali čo najväčší úžitok.

Najskôr si položte otázku: „*Prečo jeme stravu?*“ Až po jej pochopení a nájdení správnej odpovede sa môžete pustiť do výberu vhodných potravín a ich kombinácií. V zásade má ľudstvo dva prístupy ku konzumácii stravy a teda aj dve základné „odpovede“. Na základe tohto prístupu sa delia ľudia na dva tábory.

Prvá odpoveď je, že väčšina ľudí konzumuje jedlo pre jedlo samotné. Takíto ľudia často tvrdia, že žijú preto, aby jedli pre potešenie z jedla. Takíto konzumenti hovoria: „***Jesť sa musí a tak si z toho urobme zážitok, radosť alebo rituál.***“ Ľudia s touto filozofiou si dávajú ako cieľ užívať si a stávajú sa pôžitkári a gurmáni. Využívajú každú chvíľu na to, aby si nejakou maškrtou urobili radosť alebo sprijemili život. V ich živote znamená jedlo veľmi veľa. Všetky dôležité osobné, rodinné a spoločenské udalosti a oslavy sú spojené s nadmernou konzumáciou jedla. Čím je oslava dôležitejšia, tým viac jedla sa nachádza na stoloch.

Jednoducho povedané, v našej varenej strave začínajú prevažovať ochutené rafinované a „mŕtve suroviny“ s minimálnou elektrickou radiáciou a vysokou kalorickou hodnotou. Nadváha ľudí a celkové zhoršenie zdravotného stavu obyvateľstva je len prirodzeným dôsledkom tejto stravy.

Druhá odpoveď je: „***Jeme preto, aby sme sa čistili a získali potrebnú energiu pre našu vitalitu a aktívnu činnosť.***“ V takto ponímanej strave prevládajú surové potraviny ako ovocie, zelenina, orechy, semená a čerstvé byliny. Môže sa tam nachádzať aj malé množstvo tepelne upravovaného bieleho mäsa, vajec, varenej zeleniny, hrubozrnných obilnín, strukovín a nízkotučných syrov. Z nápojov nech prevažuje čistá voda a ovocné alebo zeleninové šťavy. V takejto strave prevažujú zásadotvorné potraviny. Výsledkom takejto jednoduchej prevažne surovej stravy a životosprávy je zásaditý organizmus, zdravie, vitalita a absencia chorôb.

Myslím, že najlepšie to vystihol Hypokrates, otec medicíny, keď povedal: „*Nech sa stane jedlo vašim liekom a vaše lieky nech sú jedlom.*“ Najviac elektrickej energie nám dodáva surové ovocie a zelenina, semená a orechy. Jedzme teda prevažne surovú stravu, aby sme boli zdraví, štíhli a plní energie.

Prečo teda máme jesť?

Ľudia si hovoria: „*Ja si môžem slobodne vybrať, čo budem jesť*“. Myslia si, že sú slobodní, ale mýlia sa. To, čo si „*akože sami vybrali*“ nemajú z vlastnej hlavy. Niekoľko im to podsunul

pomocou masívnej reklamy (Mc Donalds, sladkosti, cukríky, čokoládové tyčinky...). . Majte na pamäti, že skutočný zámer výrobcov potravín je zisk, a to aj na úkor zdravia ľudí.

Stravovanie musí mať nejaký konkrétny cieľ, ináč by to nedávalo zmysel. Preto by sme si mali dať za cieľ, aby sme boli zdraví, silní, vitálni a výkonní. To by malo byť hlavným cieľom každého človeka. Tomuto cieľu by potom mala byť prispôsobená aj naša strava. Ľudia nevedia prečo majú jesť a takedia na základe rôznych pohnútok. Niektorí pre pôžitok, objavovanie nových chutí, iní pre svalovú hmotu, športový výkon, chudnutie a iné. To má za následok narastajúcu nerovnováhu v tele, neprirodzenú nadváhu alebo schudnutie, a s tým spojené zdravotné problémy.