

CHANTAL-FLEUR SANDJONOVÁ

HUBNEME SE SMOOTHIES

Více než 50 receptů
pro štíhlou linii



noxi

CHANTAL-FLEUR SANDJONOVÁ

HUBNEME SE SMOOTHIES

Více než 50 receptů
pro štíhlou linii



TEORIE

Slovo na úvod	5
---------------	---

ZDRAVÍ A ŠTÍHLÍ SE SMOOTHIES

7

Malé smoothie – velký účinek

8

Pestrobarevná a prospěšná

8

Jak připravit smoothie

9

Zvláštní nápoj: zelené smoothie

10

Hubneme v souladu s tělem
a přírodou

11

Pět argumentů
pro smoothie dietu

12

Zázračné zbraně z přírody

14

Látky nutné pro vitalitu

14

Pestrost mikroživin

15

Hustota živin místo
množství kalorií

17

Úloha bílkovin, tuků
a sacharidů

18

Je to zelené a zeštíhluje to:
chlorofyl

20

Divoké rostliny pro fajnšmekry

22

Hubnutí ruku v ruce s očistou

24

Extra třída: biokvalita,
místní a sezonní

26

Superpotraviny
pro supersmoothies

28

Výživa pro tělo i duši

30

PRAXE

SMOOTHIE DIETA

33

Smoothie dieta pod drobnohledem

34

Stručně na úvod: co vás čeká?

34

Test: Jaký jste dietní typ?

36

Dokonalé načasování:
kdy chcete začít?

40

Redukční pyramida

43

Svačiny jako prevence
návalů hladu

50

Nápoje: pitím ke štíhlé linii

53

Ořechové mléko vlastní
výroby

55



Zahajujeme smoothie týden	56
Začínáme zlehka	56
Pomocníci pro přípravu smoothies:	
vybavení	58
Na co dávat u mixování pozor	60
Kouzlíme s recepty	
a obměňujeme je	62
Hustá smoothies: polévky,	
pudinky a zmrzliny	63
Skladování a trvanlivost	68
Smoothies na cesty a do práce	68
Nákupní seznam: plánujeme	70
Věrní společníci během diety:	
pohyb a odpočinek	74
 Sedmidenní smoothie dieta	 76
První den	77
Druhý den	80
Třetí den	82
Čtvrtý den	84
Pátý den	86
Šestý den	88
Sedmý den	91
 Studnice nápadů	 94
Pestrá smoothies	95
Zelená smoothies	102
Detoxikační večere	110
Detoxikační zákusky	112



A jak dál? Smoothie dieta jako nový začátek	114
Prodlužujeme dietu pro výraznější zhubnutí	114
Již žádné výkyvy váhy, žádný jo-jo efekt!	115
Turbo-kúra po svátcích a velkém hodování	117
15 rad na cestu k přirozené štíhlosti	118
 Doporučená literatura	 122
Doporučené internetové stránky	122
Věcný rejstřík	123
Rejstřík receptů	126



CHANTAL-FLEUR SANDJONOVÁ

vystudovala vědecký obor zabývající se výživou a s nadšením šíří osvětu o živé stravě.

„I ta
nejdelší cesta
začíná
prvním krokem.“

LAO-C'





SLOVO NA ÚVOD

Frustrace z diety patří minulosti. Kniha, kterou držíte v rukou, vás seznámí s rychlým, snadným a účinným způsobem, jak zhubnout zcela přirozenou a přitom pestrhou cestou: se stravou bohatou na zelená a ovocná smoothies. Od nárazových diet se liší tím, že důraz klade na požitky z jídla a trvale udržitelnou ideální postavu. Proto vedle smoothies nabízí i chutné detoxikační pokrmy, které dobře zasytí a zároveň pročistí tělo.

Trik spočívá v tom, že uvedený program zásobuje lidský organismus mimořádně velkým množstvím esenciálních látek, přičemž mu nepřináší žádné prázdné kalorie a nic, po čem by se přibývalo na váze, čili z jídelníčku mizí bílý cukr a hotová jídla či polotovary. Netrpíte hladem, čímž nenarušujete zbytečně svou metabolickou rovnováhu, a místo toho zásobíte tělo živinami a dodáváte mu vše, co potřebuje, aby získalo zpět svou ideální váhu. Nadbytečné kilogramy tak ztrácíte jakoby mimochodem, objevujete nové chuti rostlinného světa a tělo se vám odvděčí elánem a vitalitou.

Smoothie dieta ve své podstatě představuje (opětovný) začátek zdraví prospěšného životního stylu. Mnohé recepty a rady, které získáte, můžete využívat i po ukončení samotné diety. A přesně tím se chce tato kniha stát: vaším průvodcem na cestě za lepším pocitem z vlastního těla, za tělesným a duševním zdravím a radostí ze života.

Přeji vám dobrou chuť a hodně úspěchů!

Chantal-fleur Sadjou



ZDRAVÍ A ŠTÍHLÍ SE SMOOTHIES

HUBNĚTE SE SMOOTHIES – JE TO SNADNÁ,
JEMNÁ A CHUŤOVĚ PESTRÁ CESTA K IDEÁLNÍ TĚLESNÉ
HMOTNOSTI. VYDEJTE SE NA OBJEVNOU POUŤ
A ODHALTE NOVÝ, LEHČÍ, VITÁLNĚJŠÍ
A RADOSTNĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL.

Malé smoothie – velký účinek..... **8**

Zázračné zbraně z přírody **14**



MALÉ SMOOTHIE – VELKÝ ÚČINEK

Zdraví prospěšné, rychle umixované výživné nápoje – ať již zelené nebo jinak barevné – se v mnoha kuchyních těší stále větší oblibě. A to právem, protože lahodné tekuté svačinky posilují imunitní systém, dodávají množství energie a všechny živiny, které tělo potřebuje. A optimálně podporují proces hubnutí. Na následujících stránkách se dozvíte víc o krásném a pestrém světě smoothies

a poznáte, proč se v kombinaci s lehkými pročišťujícími pokrmy dokonale hodí k zeštíhlení postavy a detoxikaci – pro zcela nový pocit zdraví a pohody.

Pestrobarevná a prospěšná

Smoothies se poprvé objevila v amerických kuchařkách v šedesátých letech minulého století a své pevné místo si

získala i v barech na kalifornských plážích. Bylo jen otázkou času, kdy tento trend dorazí i k nám. Dnes jsou smoothies běžnou součástí jídelníčku mnoha lidí – ať se již nechali přesvědčit přínosy pro zdraví nebo rozmanitými chuťovými vlastnostmi. I jejich jednoduchá a rychlá příprava v mixéru zcela jistě přispívá k neutuchajícímu zájmu o tyto barevné nápoje.

Všechna smoothies, se kterými se v této knize seznámíte, sestávají z plnohodnotných potravin. Vedle chuťově výrazných přísad, které jsou bohaté na živiny, se cukr a výrobky, které ho obsahují, stávají zcela přebytnými. Jelikož vše rozmělníte na kaši, zvládnete během jednoho dne bez problémů zkonzumovat všech pět porcí ovoce a zeleniny, které doporučují odborníci na výživu. Současně potřebuje tělo vynaložit méně úsilí při trávení tekutých pokrmů a dokáže více živin využít přímo. Což vám dodá energii a prospěje imunitnímu systému, pokožce i linii.

Smoothies představují pro zdraví vhodný typ fast food. Připravené jsou dřív, než byste řekli švec, a můžete si je snadno vzít s sebou, kam zrovna potřebujete. I proto si tyto úžasné koktejly získávají nadšené stoupence z řad aktivních lidí, kteří chtějí žít uvědoměle a zároveň si jídlo vychutnat bez toho, aby museli hodiny trávit v kuchyni. Smoothies nabízí snad ten nejjednodušší a nejchutnější způsob, jak si užít zdraví přímo ze sklenice.

Jak připravit smoothie

Konzistenci i obsah můžete u smoothies volit zcela podle vlastní chuti. Řiďte se prostě podle své kulinářské záliby nebo podle cíle, jako je třeba redukce tělesné váhy nebo posílení imunitního systému. Dvě jednoduchá pravidla vám pomohou získat z každého smoothie maximum:

1. Sbohem cukru i šlehačce

Mnohá smoothies, která jsou obvykle k mání v supermarketech nebo fast foodech, obsahují víc potravy pro vaše faldíky než pro tělesné a duševní zdraví. Například cukr ani šlehačka pro přípravu lahodného smoothie vůbec nejsou zapotřebí. Se správnými přísadami získáte totiž zcela přirozeně sladkou chuť nebo

INFO

NÁZEV

Název „smoothie“ je odvozený od anglického slova „smooth“, které vyjadřuje jemnou, krémovitou konzistenci nápojů získanou rozmixováním různých tekutých i pevných přísad, jako je ovoce, zelenina, voda, ořechy a semínka. Na rozdíl od odšťavňování zůstane v koktejlu i zasycující vláknina.

krémovou konzistenci. Proto pryč s cukrem i šlehačkou – existují skvělé alternativy, se kterými se seznámíte v následujících kapitolách.

Ovšem do smoothie nepatří ani umělá sladidla, i když tělo nezatěžují žádnými kaloriemi. Stále více studií spatřuje v umělých sladidlech dokonce spíše ničitele štíhlé postavy než pomocníky při hubnutí.

2. Přísady pro posílení zdraví

Vše, co použijete k přípravě čerstvých smoothies, tělu jen prospívá. Chemické přísady často obsažené v hotových jídlech jsou v tomto případě nahrazeny přírodními přísadami, které se vyznačují mnoha pozitivními vlastnostmi. Tak například některé enzymy z čerstvého ananasu posilují trávení bílkovin, banán díky obsahu draslíku odvodňuje organismus, špenát dodává množství vitaminů a antioxidantů, které chrání tělesné buňky, a dále obsahuje železo, vápník a rostlinné bílkoviny – v seznamu by se dalo pokračovat donekonečna. Rozhodnete-li se tedy zařadit smoothies do každodenního jídelníčku nebo zhubnout se smoothies, rozhodnete se zároveň pro zdraví, spokojenost a radost ze života. Na základě těchto dvou pravidel si dokážete vytvořit nejrozmanitější smoothies, a to především zdraví prospěšná a mimořádně lahodná

smoothies z čerstvého ovoce. Kromě toho existují skutečné bílkovinné bomby z rostlinných přísad, a samozřejmě ještě zelená smoothies.

Zvláštní nápoj: zelené smoothie

Zelená smoothies jsou bohatá na listovou zeleninu, což může někoho odradit. Zelené listy přitom mají jedinečně vysoký obsah živin ► viz strana 43, což se projevuje jemně nahořklou až trpkou chutí.

Výhodou zelených smoothies je přibližně padesátiprocentní podíl ovoce, díky kterému lze hořkou příchuť zjemnit na minimum. Můžete si tak vychutnat mimořádně velké množství listové zeleniny v syrové rozmělněné podobě. Pro nízký obsah kalorií, množství zasycující vlákniny a pomalý nárůst hladiny cukru v krvi po konzumaci se báječně hodí k hubnutí. Příznivci zelených smoothies si mimoto pochvalují, že již nemají potřebu tolik mlsat slaná, tučná nebo sladká jídla, mají více energie a déletrvající pocit sytosti. Hubnutí se tak stává hračkou.

Zelená smoothies kromě vlákniny, mnoha vitaminů, minerálních látek, rostlinných látek posilujících buněčnou ochranu (antioxidantů) a vydatné porce bílkovin dodávají i hojně chlorofylu ► viz strana 20. Jakmile si zvyknete na jejich zvláštní zabarvení, přirostou vám tyto zdraví

prospěšné koktejly rychle k srdci – a srdce i zbytek těla vám za to budou vděčné.

Hubneme v souladu s tělem a přírodou

Plán na hubnutí se smoothies nepředstavuje žádnou drastickou redukční dietu! Spíše je to láskyplné zacházení s vlastním tělem. Jedná se o rozhodnutí živit tělo potravinami vhodnými pro zdraví místo bufetovou stravou a ulevit mu od břemen, k nimž patří i nadbytečné kilogramy, kterých se chcete zbavit.

Stále více lidí se zajímá, odkud pochází jejich oblečení a potraviny nebo za jakých podmínek jsou vyráběny, kolik emisí CO₂ lze ušetřit jízdou vlakem či na kole nebo čím přispívají jednotliví dodavatelé energie k ochraně životního prostředí. V souvislosti s hubnutím jsou však dlouhou dobu v nabídce diety, které člověku i životnímu prostředí tím či oním způsobem škodí. Mnohé z nich vedou k překyselení organismu, protože doporučují velké množství živočišných bílkovin, nebo nutí ke koupi drahých výrobků na hubnutí, které navíc svými obaly produkují jen další odpad. A většinu z nich doprovází ještě jeden nevídaný vedlejší účinek: jo-jo efekt. Omezení kalorií a živin v průběhu diety způsobí, že se po jejím ukončení ztracené kilogramy vrátí, a většinou spolu s dalšími

navíc. Více informací k tomuto tématu naleznete na stránce 115 a dále.

Plán na hubnutí se smoothies nabízený v této knize je jiný než ostatní diety:

- Hubnutí se stává potěšením v rámci vědomého životního stylu.
- Motivuje k dlouhodobě zdraví prospěšnému způsobu stravování.
- Nenutí vás jít proti přírodě, ale naopak s ní spolupracovat.
- Místo pocitu hladu nebo jo-jo efektu vám tekuté svačiny a detoxikační pokrmy nabízí nepřetržité množství životně důležitých látek.

Kromě toho lze plán snadno přizpůsobit aktuálním potřebám, začnete proto nejlépe testem na straně 36.



Je to nádherný pocit, když je člověku dobře ve vlastním těle.



Recept na toto znamenité mangové smoothie naleznete na straně 96.

Pět argumentů pro smoothie dietu

V pěti bodech lze shrnout, proč je způsob hubnutí, který vám zde představujeme, tak snadný a úspěšný.

1. Životně důležité látky místo kalorií

Mikroživiny, ke kterým patří vitaminy, minerální látky a stopové prvky, podporují metabolismus těla. Dále doplňují rezervy životně důležitých látek a dodávají tělu vše, co – zejména v průběhu hubnutí – skutečně potřebuje. Smoothies tím

odstraňují jednu z hlavních příčin záchvatů „vlčího“ hladu nebo zdánlivě nekonečné chuti k jídlu: u jednostranných diet nebo způsobů stravování sice své tělo zásobujete dostatečným nebo i nadměrným množstvím makroživin (tuků, bílkovin a sacharidů), nedodáváte mu však dostatek mikroživin. Tělo proto nadále touží po esenciálních látkách a člověk pociťuje hlad. Smoothies fungují jinak – utiší právě tento hlad. A navíc smoothie dieta nabízí, na rozdíl třeba od hubnutí se šťávami, dostatek vlákniny, která zpomaluje nárůst hladiny cukru v krvi, díky čemuž vám pocit nasycení zůstane déle – a žádné návaly hladu vás nebudou obtěžovat.

2. Správné chuti

Bohatá směsice životně důležitých látek má ještě další pozitivní účinek: tím, že tělu dodává přesně to, co potřebuje, již brzy své choutky na nevhodné potraviny nahradíte nadšením pro stravu, která posiluje vitalitu. Pro jídla, která jste si možná dříve nedokázali odepřít, znáte teď lahodné a pro zdraví vhodné alternativy. Takřka automaticky přijdete na chuť ovoci a zelenině, čímž se změní i typ pokrmů, na kterých si budete chtít pochutnat. Se smoothies tak získáte příležitost vydat se na kulinářskou cestu světem rostlin, které zeštíhlují, objevovat nové chuti a přitom hubnout s radostí.

3. Přirozeně vychutnávat, přirozeně hubnout, přirozeně žít
 Hubnutí se smoothies je mnohem víc než „pouhá“ dieta. Svým zaměřením na rostlinné potraviny velmi účinně pomáhá při detoxikaci (víc se dočtete na straně 24 a dále). To však zdaleka není vše. Smoothie dieta je uzpůsobená tak, aby byl úbytek na váze dlouhodobý, a zároveň umožňuje snadný přechod na zdraví prospěšnou životosprávu. Po ukončení dietního programu totiž nebudete mít chuť dohánět vše, co jste vynechávali, jak se to často stává u jiných diet. Seznámíte se zde totiž s mnoha recepty a radami upevňujícími zdraví, které vás budou doprovázet na další cestě životem, stejně jako smoothies.

INFO

PŘÍNOS MIXÉRU

Aby tělo přijalo všechny důležité látky z rostlinné stravy, museli bychom každý pokrm velmi důkladně a vydatně rozžvýkat, což se bohužel častokrát neděje, zejména jíme-li pod časovým tlakem. U smoothies tento úkol přebírá mixér. Ovoce a zeleninu rozmělní na kaši a přitom dochází k rozbití stěn jejich buněk. V důsledku toho tělo nejen vstřebává více živin, ale tyto látky dokáže i skutečně využít.

4. Je to i otázkou radosti z jídla
 Chcete-li si dlouhodobě udržet svoji ideální tělesnou váhu, nesmí chybět radost a požitek z jídla. Jakmile se totiž člověka zmocní pocit, že při hubnutí musí výrazně omezovat své potěšení z jídla, snadno propadá návalům hladu a jí z frustrace, což má za následek známý jo-jo efekt. Plán na hubnutí se smoothies nabízí místo odříkání požitků z potravy, a dokonce hodování. Všechna smoothies a detoxikační pokrmy, které jsou uvedeny od strany 77, vás totiž přesvědčí na celé čáře i po chuťové stránce. Máte tak záruku, že vám každodenní smoothies prospějí a zároveň si na nich i dobře pochutnáte.

5. Navíc přidejte tělesný pohyb
 V neposlední řadě vás chci touto knihou podnítit, abyste životosprávu pro posílení zdraví upevnili nebo zavedli i mimo kuchyň. Proto zde naleznete několik rad ohledně tělesného pohybu, které vám pomohou zbavit se přebytečných kilogramů nezávisle na stravovacím chování. Vědecké studie prokázaly, že hubnutí je nejúspěšnější tehdy, když jde ruku v ruce s pravidelným sportováním – a právě na dlouhodobý úspěch je zaměřená smoothie dieta! Zvolte proto tělesný pohyb, který vás skutečně baví a kterému se budete chtít (a moct) věnovat pravidelně.



ZÁZRAČNÉ ZBRANĚ Z PŘÍRODY

Smoothies jsou darem přírody, protože obsahují řadu životně důležitých látek. Na následujících stránkách se dozvíte, které látky to přesně jsou a jak pomáhají při hubnutí.

Látky nutné pro vitalitu

Pojem „živiny“ zahrnuje řadu velmi odlišných látek. Rozdíl spočívá jak

v jejich výživové hodnotě, tak ve významu pro tělo a v účinku na zdraví. Na jedné straně existují makroživiny, dodavatele energie a stavebních látek pro tělo. V podobě sacharidů, tuků a bílkovin nás zásobují potřebným palivem a materiálem pro všechny tělesné funkce. Jejich množství (obsah) v potravinách měříme kaloriemi. Čím více kalorií je obsaženo v nějakém jídle, o to více energie nám dává

k dispozici. Problém však spočívá v tom, že v důsledku nedostatečného fyzického pohybu a nepřeborného množství různých potravin často přísun energie převyšuje naši potřebu. Tělo přebytečnou energii promění v tuk a člověk pak nabírá na váze.

Jinak to vypadá s příjmem mikroživin. Jedná se o vitaminy, minerální látky, stopové prvky a sekundární rostlinné látky, jež namísto energie přinášejí čistou vitalitu. Představují totiž nezbytné složky pro zajištění správné funkce metabolismu a jsou pro naše zdraví bezpodmínečně nutné. Bohužel velký přísun kalorií neznamená automaticky dostatečný přísun mikroživin, nýbrž mnohem častěji konzumujeme prázdné kalorie, které vyživují pouze jedno: tělesné tukové zásoby.

Smoothies velmi obratně mění poměr mezi makro- a mikroživinami. Obsahují velké množství vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a hodnotných sekundárních rostlinných látek, které slouží správnému fungování buněk a jejich ochraně, a přitom tělo nezatěžují prázdnými kaloriemi.

Pestrost mikroživin

Lidské tělo si mikroživiny nedokáže vytvořit samo, proto je musí v dostatečné míře přijímat v potravě.

Minerální látky a stopové prvky

Tělo je potřebováno pro vlastní tvorbu látek potřebných pro normální vývoj, růst a mineralizaci kostí nebo pro zachování rovnováhy třeba při hospodaření s elektrolyty. Nedostatek vápníku, zinku, železa a dalších prvků se projevuje různými symptomy, mezi něž patří únava, slabá pozornost, svalové křeče nebo problematická pleť či vlasy. Hodně minerálií obsahuje především listová zelenina.

Vitaminy

Tyto organické látky by neměly chybět v žádném jídle. Podílejí se na četných procesech v těle od tvorby krvinek až po

INFO

PRÁZDNÉ KALORIE

Takzvané prázdné kalorie sice tělu dodají energii, nepřinášejí mu však téměř žádné životně důležité mikroživiny. Místo aby doplnily tělesné zásoby esenciálních látek, často tělu dokonce odebírají důležité minerální látky a vitaminy. Prázdné kalorie se nachází například v alkoholu, bílém cukru či v bílé mouce.

řízení metabolismu. Jelikož často citlivě reagují na vysoké teploty nebo oxidaci, měli byste ovoce a zeleninu, ve kterých se vitaminy hojně vyskytují, připravovat a konzumovat v čerstvém stavu. Sníte-li je syrové, uděláte většinou nejlíp.

Sekundární rostlinné látky a antioxidanty

Výzkumy uvádí více než 10 000 takzvaných fytoživin, tedy rostlinných látek, jakými jsou flavonoidy, karotenoidy a fytosteriny, které rostlinám propůjčují barvu a vůni. Dokážou chránit buňky lidského těla, snižují riziko zánětů a vysokého krevního tlaku a působí preventivně proti rakovině. Čím pestřejší a různorodější výběr ovoce a zeleniny máme na svých talířích, tím lépe, jelikož o to víc různých rostlinných sekundárních látek přijímáme.

Významný je především jejich antioxidační účinek: pohlcují volné radikály, což jsou nestabilní částice obsahující kyslík a nepárový elektron. Jelikož jim tedy jeden elektron chybí, vydávají se jej hledat a útočí přitom na tělesné buňky. A právě antioxidanty se s nimi „dobrovolně“ spojují, a tím chrání tělo před poškozením, nemocemi a předčasným stárnutím. K důležitým antioxidantům patří například vitaminy C, E a provitamin A, dále pak enzymy a polyfenoly jako resveratrol.

INFO

RADĚJI ČERSTVÉ

V průběhu jednoho výzkumu, kdy účastníkům byly podávány betakaroten (provitamin A) a vitamin C v podobě doplňků stravy, vědci zjistili, že tyto vitaminy nedokázaly zcela rozvinout svůj antioxidační účinek. Srovnávací skupina přijímala zmíněné vitaminy v čerstvém ovoci a zelenině. A zjistilo se, že v přirozené podobě antioxidanty rozvinuly plnou účinnost.

**Věděli jste,
že sekundární rostlinné
látky jsou především
ve slupce a vnějších
listech?
Další důvod proč jíst
pokud možno neoloupané
ovoce a zeleninu
v biokvalitě.**

Vláknina

Tato rostlinná složka potravy je pro zdraví nezbytná. Vláknina z ovoce, zeleniny, obilí, semínek a ořechů má mnoho pozitivních účinků. V nestrávené podobě putuje až do tlustého střeva, usnadňuje vylučování odpadních látek a obnovuje správnou střevní flóru. Navíc přispívá ke stabilitě hladiny cukru v krvi, jelikož naše tělo vstřebává a tráví sacharidy z potravin s vysokým obsahem vlákniny jen pomalu, a tudíž i hladina cukru v krvi stoupá jen pozvolna. A navíc dodává vláknina delší pocit sytosti.



Správně vypěstovaná a čerstvá zelenina z trhu nebo obchodu s bioprodukty člověka zešťihluje.

Enzymy

Ani enzymy neslouží jako zdroj energie, zato je lze označit za regulérní udržovatele života. Jakožto katalyzátory svou přítomností umožňují nebo urychlují průběh nejrůznějších chemických reakcí v těle. Enzymy se varem ničí, proto se vyskytují především v potravinách, které zůstávají ve své přirozené podobě.

Hustota živin místo počtu kalorií

Všechny popsané životně důležité látky vám budou dostupné, když smoothies zařadíte do svého každodenního jídelníčku. Se smoothie dietou můžete s klidem zapomenout na počítání kalorií a pečlivé studování složení výrobků v supermarketech. Jelikož se na stůl dostávají pouze plnohodnotné potraviny, nemusíte se obávat zbytečných prázdných kalorií ani umělých přísad.

V průběhu smoothie diety zcela přirozeně přesunete svou pozornost od makro- k mikroživinám, čili k látkám, které jsou v potravinách zodpovědné za „schopnost posilovat zdraví i život“. Místo, abyste zkoumali, kolik bílkovin, tuků a sacharidů obsahuje ta či ona potravina, a zároveň tím i opomíjeli její účinek na vaše tělesné a duševní zdraví, se smoothie dietou se začnete zajímat především o hustotu živin v jídle.

INFO

SYROVÉ ZNAMENÁ HODNOTNĚJŠÍ

Tepelné zpracování potravin nad 42 °C znehodnocuje jejich výživný obsah. Při vaření dochází k rozpadu enzymů, jakož i vitaminů a sekundárních rostlinných látek, které jsou citlivé na vysoké teploty. Smoothies naproti tomu představují hodnotnou syrovou stravu. Značný obsah vody v čerstvém ovoci a zelenině zasytí

a zároveň zásobuje tělo tekutinou. Vysoký podíl vlákniny rovněž zvyšuje pocit nasycení. A navíc smoothies lehce stráví i lidé, jejichž tělo by jinak syrovou stravu nedokázalo zpracovat. Na smoothie rozmělněném do hladka si můžete pochutnat dokonce i večer, strávíte je lehce a rychle – a svému tělu dopřejete klidný spánek.

Ta vyjadřuje, kolik hodnotných živin obsahuje potravina na 1 kalorií. Například pizza a gumoví medvídci sice obsahují hodně kalorií, avšak jen minimální podíl mikroživin. Naproti tomu listová zelenina, jakož i všechna další zelenina a ovoce – jež tvoří základ smoothie diety – vykazují vysokou hustotu živin.

Mikroživiny jako spalovače tuků

Spalování tuku lze vlastně snadno vypočítat: každý kilogram čistého tuku, kterého se chcete zbavit, obsahuje 7 000 kilokalorií, které musíte spálit navíc. Za tímto účelem si můžete dopřát víc tělesného pohybu, nebo určitých látek, které zintenzivňují proces spalování. Například hořčik je neodmyslitelným pomocníkem při odbourávání tuku neboli lipolýze, zinek může pů-

sobit regulačně na centrum chuti v mozku a vitamin B₂ se podílí na trávení a využití živin. Pokud tělo zásobíte dostatečným množstvím těchto zázračných pomocníků, nemusíte se obávat žádných návalů hladu. Organismus má totiž vše, co potřebuje.

Úloha bílkovin, tuků a sacharidů

Během smoothie diety jsou samozřejmě i makroživiny důležité. Nestojí sice při zdravím prospěšném způsobu stravování v centru pozornosti, přesto však plní významné úkoly.

Štíhlá postava díky bílkovinám?

Mnohé diety s oblibou vsázejí na bílkoviny (proteiny). Některé jsou

dokonce založené na výrazně zvýšeném přísunu bílkovin a zákazu sacharidů. Tělo však v takovém případě přepíná do nouzového režimu, v němž místo spalování tuků především vylučuje vodu. Mimoto proteinové diety přispívají k překyselení organismu, což zase nepříznivě působí na zdraví a dlouhodobé udržení optimální tělesné hmotnosti. V rámci smoothie diety nehrají bílkoviny hlavní roli, nicméně jsou přítomné v mnohých rostlinných potravinách, které jíme ve velké míře.

S tuky proti nadváze

Ani když hubneme, se neobejdeme bez tuků, které jsou nezbytné pro látkovou výměnu, tvorbu hormonů i transport vitaminů, které se rozpouští v tucích, jako například vitaminy A a E. Obecně rozlišujeme nasycené a nenasycené mastné kyseliny. Nasycené kyseliny jsou obsaženy především v potravinách živočišného původu, například v másle, salámu a sýru. Tyto kyseliny by měly tvořit maximálně 30 % celkového příjmu tuků, protože se rychle proměňují v podkožní tuk a zvyšují hladinu LDL cholesterolu, tj. množství „špatného“ cholesterolu v krvi. Odstup byste měli držet zejména od trans tuků, které jsou přítomné v mnoha hotových jídlech. Vznikají během chemických procesů, při kterých se z tekutých rostlinných olejů průmyslově vyrábí pevné

tuky. Trans tuky se však mohou tvořit i tehdy, zahříváme-li potraviny na vysokou teplotu, například při pečení nebo fritování. Tělo si nedokáže s jejich odcizenou podobou počít nic jiného, než že je „odloží“ do tukových zásob, aby nenapáchaly žádnou větší škodu. To však znamená zbytečně přibývající tukové faldy na těle.

NENASYCENÉ JSOU VŽDY DOBRÉ

Nenasycené mastné kyseliny působí na tělo téměř opačně než jejich nasycené kolegyně. Patří k esenciálním látkám (tedy životně důležitým látkám, které si tělo nedokáže vyrobit samo, a musí je proto



Dobré oleje a tuky jsou zdraví prospěšné, a dokonce pomáhají při hubnutí.