



AKO NA
SACHARIDY

+ 31 receptov

Martin Chudý
& Mária Štefinová

MARTIN CHUDÝ & MÁRIA ŠTEFINOVÁ

AKO NA SACHARIDY

21 VÝŽIVNÝCH
SACHARIDOVÝCH RECEPTOV A
10 SLADKÝCH DEZERTOV

AKO NA SACHARIDY

Copyright © 2017 HEALTH & SUCCESS s.r.o.

Všetky práva vyhradené

www.martinchudy.sk

Grafická úprava a návrh obálky: Mária Štefinová
FOTO: Mária Štefinová, Martin Chudý, Shutterstock

PREHLÁSENIE

Informácie a odporúčania v tejto publikácii slúžia výlučne na vzdelávacie účely a nie sú v žiadnom prípade náhradou bežnej liečby. Autori nenesú žiadnu zodpovednosť za prípadné poškodenie zdravia, ktoré by mohlo nastať z nesprávneho pochopenia informácií a odporúčaní v tejto publikácii. Každý je zodpovedný sám za svoje zdravie a kúpou tejto publikácie súhlasíte, že preberáte plnú zodpovednosť za svoje rozhodnutie aplikovať na sebe informácie a odporúčania uvedené v tejto publikácii.

ISBN: 978-80-8197-43-6

Vydal: Elist s.r.o., 2017

OBSAH

O AUTOROCH.....	5
POĎAKOVANIE.....	6
ÚVOD	7
ZROD SACHARIDOVÝCH POTRAVÍN	12
Ako vstúpili sacharidy do stravy človeka?.....	13
Najväčší zlom vo výžive človeka.....	14
Čo nám priniesli priemyselne spracované potraviny?.....	17
ROZDELENIE SACHARIDOVÝCH POTRAVÍN PODĽA VÝŽIVNOSTI.....	19
Sú sacharidy zdravé?.....	20
Na tieto „potraviny“ si dajte pozor!	26
ODKAZ TRADIČNÝCH NÁRODOV	30
Ďakujeme Weston Price	31
Vplyv stravy na ďalšie generácie	33
Živočišna vs. rastlinná strava	34
Vegetariánstvo medzi tradičnými národmi	35
Rizikové živiny pre vegetariánov.....	37
VEĽKÝ SPRIEVODCA: VŠETKO O SACHARIDOCH.....	38
Výhody sacharidových potravín	39
5 krokov ako vybrať „sacharidy“ na váš tanier	45
Pozor na antinutrienty	62
Eliminujte antinutrienty	65
Príprava sacharidových potravín.....	68
Namáčanie	68
Varenie, dusenie, pečenie a parenie	69
Pozor na akrylamid!.....	70
Ako pripraviť zeleninu.....	72
Fermentácia.....	72
Klíčenie.....	84
Iné spôsoby prípravy.....	85
Zbavte potraviny pesticídov.....	86
TOP 20 + 10 sacharidových potravín.....	90
Top 20 lokálnych sacharidových potravín.....	90
Top 10 dovezených sacharidových potravín.....	95
Kto (ne)môže konzumovať sacharidy	98
Vyhnite sa sacharidom, ak	99
Obmedzte sacharidy, ak	102
Koľko sacharidov by ste mali denne konzumovať	106
Kedy jesť sacharidy, ráno či večer?	110
SLADKÉ BEZ HRIECHU	115
7 krokov pre prípravu výživných dezertov	117
5 „potravín“, ktoré by ste už nikdy nemali použiť	120
13 potravín, ktoré by mali vaše dezerty obsahovať.....	122
Recept na úžasný domáci tvaroh.....	126
VÝBAVA KUCHYNE	128
Tipy do kuchyne.....	129

Odporúčaný kuchynský riad	129
Tomuto riadu sa vyhýbajte	130
12 vecí, ktoré musíte mať vo svojej kuchyni	131
Tieto výrobky vyhod'te zo svojej kuchyne	132
18 tipov do kuchyne.....	134
TOP 21 VÝŽIVNÝCH SACHARIDOVÝCH RECEPTOV	138
Sprievodca receptami	139
Medové vločky s kokosom.....	144
Lesné smoothie.....	146
Sušená trojka v jogurte	148
Sladká kaša s tvarohom	150
Cottage ryža s orieškami	152
Tradičný chlieb so syrom	154
Green smoothie	156
Čoko pšeno s datľami.....	158
Šošovica s volským okom.....	160
Sladký zemiak	162
Zeleninové rezance.....	164
Sladké ovocné potešenie	166
Turbo cícer so špargľou	168
Tvarohové penne.....	170
Kráľovský šalát so syrom.....	172
Chutný fazuľový tanier	174
Mrkvové quinoto.....	176
Pozdrav z Ázie	178
Pohánkový šalát	180
Amarantový butterfly	182
Lahodné zemiaky s krémom	184
10 SLADKÝCH DEZERTOV	186
Sprievodca sladkými receptami	187
Jahodový koláč z Francúzska.....	188
Milkshake lesných víl	190
Sexi čokoládové guľôčky s kúskami jahôd	192
Dokonalé špaldové palacinky	194
Mrkvový koláč s mascarpone a brusnicami	196
Nebesky krémové smoothie	198
Veveričkin cheesecake	200
Luxusná čokoládová pena	202
Smotanová zmrzlina s orieškami v mede	204
Famózný citrónový koláčik.....	206
PRÍLOHA Č. 1 NÁKUPNÝ SPRIEVODCA	208
TOP 10 SUPER SUROVÍN PRE DEZERTY	211
PRÍLOHA Č. 2 GRAFY GLYKÉMIE VYBRANÝCH POTRAVÍN.....	218
PRÍLOHA Č. 3 NECHAJTE SA INŠPIROVAŤ	232
REFERENCIE.....	245

O AUTOROCH

MARTIN CHUDÝ



Som konzultant pre optimálne zdravie a výživu a autor Projektu CHO. Mojou životnou misiou je robiť svet lepším miestom. Snažím sa o to tak, že učím ľudí ako pomocou jednoduchých postupov a nových presvedčení a návykov dosiahnu optimálne zdravie a svoje životné ciele. Som zakladateľom facebook stránok „Prevezmite kontrolu nad svojim ZDRAVÍM“ a „Vytvorte si svoju vlastnú budúcnosť“, na ktorých naplňam svoju životnú misiu.

MÁRIA ŠTEFINOVÁ



Som kreatívna žena, zakladateľka online módného trhoviska Klotezz.com, módna dekoratérka a veľká milovníčka všetkého sladkého :-). A práve láska k sladkému ma priviedla k môjmu milovanému koníčku a tým je vymýšľanie, príprava a pečenie dezertov a koláčov. Za veľkej pomoci môjho partnera Martina a hlavne vďaka jeho cenným informáciám a radám z oblasti výživy, som sa postupne naučila ako robiť úžasne chutné koláče a dezerty z výživných a kvalitných surovín.

POĎAKOVANIE

V prvom rade ďakujeme našim milujúcim a úžasným rodičom, Margitke, Janke a Lackovi, za ich lásku, podporu a tiež pomoc pri písaní tejto knihy, bez ktorej by sme nedokázali napísať túto knihu.

Ďalej chceme poďakovať všetkým, ktorí prispeli k Projektu CHO účasťou na webinároch alebo poskytnutím skvelých výhod pre „followerov“ (nasledovateľov) projektu. Menovite Vlado Zlatoš, Vít Schlesinger, Dušan Plichta, Marián Černý, Svet zdravia, časopis FIT štýl a Michal Duchoň s jeho Fitnessou.

Veľkú vďaku chceme tiež vyjadriť každému „followerovi“ Projektu CHO za výbornú spätnú väzbu, ktorú ste nám neustále poskytovali. Práve vy ste iniciovali túto knihu a poskytli nám potrebnú inšpiráciu.

Touto cestou chceme poďakovať časopisu FIT štýl za možnosť zverejňovať v ňom moje (Martin) články, ako aj za pomoc pri propagácii našich kníh.

Spomenúť musím aj personál pražského Světu zdraví (Dlážděná 5), ktorý mi ochotne vyšiel v ústrety pri všetkých mojich požiadavkách a testoch k Projektu CHO. Ďakujem vám veľmi pekne.

Veľké ďakujem patrí Pavlovi Hráskemu, bývalému fyzioterapeutovi FK Dukla Praha a zároveň vedeckému pracovníkovi na Karlovej univerzite v Prahe na Katedre telesnej výchovy a športu v Laboratóriu športovej motoriky. Bez jeho pomoci, ochoty a trpezlivosti by som nedokázal vykonať rozsiahle a zdĺhavé fyzické testy s takou ľahkosťou.

Podakovať chcem tiež Janovi Čirikovi, môjmu dobrému kamarátovi a programátorovi, za dobrovoľnú pomoc pri tvorbe webových stránok k Projektu CHO.

Na záver chcem poďakovať svojej životnej partnerke a spoluautorke tejto knihy, Majke, za jej lásku a podporu počas celého Projektu CHO. Ďakujem, že si mi pomohla s jeho grafickou úpravou na webových stránkach a hlavne, že si vydržala to moje neustále váženie potravín a počítanie každej kalórie. Rovnako ti ďakujem, že si sa podieľala na našich knihách a spoločne sme ich dokončili.

ÚVOD...

...alebo prečo sme napísali túto knihu?

SACHARIDY, áno či nie? Túto otázku si v dnešnej dobe kladie stále viac ľudí. Prečo? Pretože v našej spoločnosti trpí veľká skupina ľudí vážnymi zdravotnými problémami, ktoré naši predkovia takmer vôbec nepoznali. Mnohí z nich následne (a bohužiaľ veľakrát neskoro) hľadajú odpoveď na otázku „prečo JA“?

Ďalšia skupina ľudí (nanešťastie stále menšina), ktorí ešte netrpia týmito problémami, chcú zasa predísť zdravotným problémom, ktoré sa tak prudko šíria našou spoločnosťou. Tejto skupine záleží na ich zdraví a chcú žiť dlhý a šťastný život s plným pohárom energie. Preto hľadajú optimálne cesty, ako to dosiahnuť.

Obe skupiny počas svojho hľadania rýchlo zistia, že spoločný menovateľ zdravotných problémov a zároveň cesty ku zdraviu je predovšetkým strava. Potraviny, ktoré do seba vkladáme, majú priame prepojenie s našim celkovým zdravím, úrovňou energie, sexuálnym životom, myslením, pracovným výkonom, spánkom, pohodou a dokonca veľmi výrazne ovplyvnia zdravie a život našich ďalších generácií (až štyroch).

Tu však vzniká prvý problém, pretože ľahko narazia na informácie, ktoré sú v úplnom rozpore. Podľa niekoho by sme nemali konzumovať veľa tukov, najmä nie tých nasýtených, podľa iného by sme sa mali vyhýbať bielkovinám a ďalší hádže vinu na sacharidy. Ako sa orientovať v tejto záplave protichodných informácií?

Určite uznáte, že táto problematika je oveľa komplexnejšia a nedá sa na ňu odpovedať jednou vetou. Každý z nás je trochu odlišný, či už fyzicky, geneticky, alebo metabolicky a „one size fits all“ prístup jednoducho nefunguje. Bohužiaľ, **ani v 21. storočí vám nemôže nikto s istotou tvrdiť, že taká alebo onaká strava je pre vás vhodná a optimálna.** A nedovolíme si to tvrdiť ani my. Dáme vám však až dve veľmi cenné rady a úplne ZDARMA.

Prvá, počúvajte výživových odborníkov a lekárov, ktorí **majú dlhodobé výsledky!** Druhá, študujte stravu a životný štýl **tradičných národov.** Ako vám pomôžu tieto rady?

V prvom prípade získate informácie a stratégie od ľudí, ktorí nielenže sami úspešne praktizujú to, čo odporúčajú, ale prospešnosť týchto odporúčaní si overili na veľkej vzorke ľudí. Takže to jednoducho zažili a prešli si pokusmi, omylmi a objavili výživové stratégie, ktoré zdá sa fungujú.

V druhom prípade získate ešte cennejšie informácie, pretože spoznáte stravu a životný štýl ľudí, ktorí počas celého svojho života (dlhého života) neboli poznačení súčasnými chronickými (ani infekčnými) ochoreniami. To znamená, že získate pomerne presný návod, ako si môžete udržať plné zdravie a vitalitu počas celého vášho života. Ako do toho celého zapadajú sacharidy?

Podľa všeobecných výživových odporúčaní by sme mali všetci konzumovať vysokosacharidovú stravu (viac ako 60 %) zloženú najmä z celozrnných obilnín, strukovín, zeleniny a ovocia. Zároveň by sme sa mali vyhýbať vyššiemu príjmu tukov a živočíšnych potravín. Tieto odporúčania sa s malými úpravami prezentujú verejnosti už viac ako 30 rokov a podľa prieskumov ich bežní ľudia dodržiavajú, aspoň čo sa týka percentuálneho príjmu makroživín.

Za tento čas však prudko stúpol výskyt obezity a chronických ochorení ako je cukrovka, srdcovo-cievne ochorenia, rakovina, Alzheimerova a Parkinsonova choroba, autoimúnne ochorenia, autizmus a iné. Ako je to možné? Sú na vine všeobecné výživové odporúčania?

Podľa nášho názoru do určitej miery áno, pretože neberú do úvahy individuálnosť každého z nás a vyhovujú najmä tretím stranám (potravinárske a farmaceutické korporácie), skôr než bežným ľuďom. Preto nie sme vôbec presvedčení o tom, že tvorcom týchto odporúčaní ide v prvom rade o úprimnú snahu podporiť zdravie obyvateľov tejto planéty. Hlavne nie na základe súčasných vedeckých, paleontologických a historických poznatkov. To však nie je predmetom tejto knihy (možno nejakej inej, ktorú raz napíšeme).

Na druhej strane ani tieto odporúčania ľuďom nehovoria, aby konzumovali priemyselne spracované potraviny, fast food, rafinované potraviny alebo sladené nápoje, ktoré sú nutrične podvyživené, umelé a ich nadmerná konzumácia je prepojená so súčasnými chronickými ochoreniami. No napriek tomu sú to jedny z najpredávanejších „potravín“, pretože sú lacné, chutné a bohužiaľ pre ich konzumentov aj návykové.

V každom prípade niečo v našej spoločnosti nefunguje a zodpovední ľudia by mali čo najskôr prehodnotiť, aké potraviny sa vôbec budú môcť predávať pre ľudskú spotrebu a ktoré sa budú odporúčať, ako tie najzdravšie. Dovtedy sa však musíte spoliehať hlavne na vaše osobné „výskumy“ s vaším vlastným telom, pretože nikto nebude vaše telo poznať lepšie ako vy, nikdy.

Čo je príčinou prudkého nárastu chronických ochorení podľa nás? Tých príčin je viacero, ale z pohľadu výživy je to podľa nás **množstvo a najmä druh sacharidov, ktoré v dnešnej dobe konzumujeme**. Ak si našu druhú radu vezmete k srdcu a budete študovať tradičné národy a stravu našich predkov, tak zistíte, že väčšina z nich konzumovala oveľa menej sacharidov (a najmä cukru) než konzumujeme dnes. Avšak, ako sa dozviete v ďalšom texte, neplatí to pre všetky tradičné národy.

Preto je podľa nás **rozhodujúci najmä výber sacharidov**. Ten bol úplne rozdielny v minulosti v porovnaní so súčasnosťou a naši dávnejší predkovia nikdy nepoznali rafinovaný cukor, múku a obilniny či priemyselne spracované potraviny ako keksy, sušienky, sladkosti, krekry, chipsy, sladené nápoje a iné „výdobytky“ modernej doby. Tí o niečo mladší predkovia už spoznali tieto „potraviny“ a tvrdo na to doplatili. Akonáhle ich začali konzumovať, spoznali chronické a infekčné ochorenia, bolesti zubov, telesné deformácie a iné zdravotné a fyzické problémy.

Takže stačí vyberať celozrnné obilniny a mám vyhrané? Bohužiaľ, ani to nie je celkom pravda. Dnes sa naša výživa orientuje najmä okolo pšenice, ale tá nepatrila do jedálneho košíka mnohých tradičných národov. Naši predkovia konzumovali rôzne druhy sacharidov podľa územia, na ktorom žili a dokonca mnohé tieto druhy sa dodnes u nás ani nepredávajú. Viaceré z nich sa k nám už dovážajú, ale nie vždy sú to tie pravé originály a nie vždy musia byť prospešné práve pre vás. Dôvod je ten, že to nie sú lokálne plodiny a kvôli preprave sa niektoré z nich zberajú ešte predtým než plne dorastú a dozrejú.

Múdrosť a skúsenosť našich predkov ich tiež viedla k tomu, že pestovali svoje plodiny inými spôsobmi než sa používajú dnes. Keď boli tieto plodiny analyzované, zistilo sa, že obsahujú oveľa viac vitamínov, minerálov a iných esenciálnych živín, než rovnaké plodiny vypestované modernými spôsobmi (umelé hnojivá, pesticídy, monokultúra).

Navyše, dnešná pšenica, ale aj iné obilniny, zelenina či ovocie, sú šľachtené pre účely zisku, odolnosti voči škodcom, prípadne chuti. Takéto plodiny sú teda iné než tie, ktoré konzumovali naši predkovia. Napríklad porovnanie modernej pšenice (dwarf) s tradičnými odrodami (emmer, einkorn) odhalilo, že moderná pšenica je menej výživná a obsahuje agresívnejšie peptidy (časti bielkovín), ktoré zvyšujú riziko vzniku celiakie v porovnaní s tradičnými odrodami. Takže nie je plodina ako plodina.

A to stále nie je všetko. Naši predkovia sa rokmi naučili, že musia rastliny upraviť, aby z nich získali potrebné živiny a vyhli sa tráviacim a zdravotným problémom. Aj keď vtedy ešte nepoznali dôvod, prečo im spôsobujú neupravené rastliny problémy, vedci

postupne zistili, že neupravené rastliny obsahujú tzv. **antinutrienty**, ktoré bránia vstrebávať živiny a môžu spôsobiť tráviace, autoimúnne a iné zdravotné problémy.

Práve z týchto dôvodov sme sa rozhodli napísať túto knihu. **Naučiť vás, ako vyberať, pripravovať, časovať a kombinovať sacharidy tak, aby boli pre vás čo najvýživnejšie a teda aj najzdravšie.** Dopredu vás musíme upozorniť, že v žiadnom prípade vám neodporúčame konzumovať naše recepty od rána do večera a dokonca niektorým ľuďom ich neodporúčame vôbec. Prečo?

Pretože **naše recepty nie sú vhodné pre každého a niektorým ľuďom so zdravotnými problémami by mohli dokonca zhoršiť stav.**

Možno vás posledné vety prekvapili, pretože nimi akoby ideme sami proti sebe. Ak však sledujete môj blog www.martinchudy.sk, tak viete, že som obhajca nízkosacharidovej stravy, ktorú som úspešne aplikoval na sebe a na množstve svojich klientov. Napriek tomu nie som proti sacharidom ako takým a nemyslím si, že všetky sacharidové potraviny poškodzujú naše zdravie. Naopak, mnohé z nich môžu za určitých okolností byť veľmi prospešné pre niektorých ľudí.

Preto vás v ďalšom texte oboznámime s tým, pre koho sú naše recepty určené a kedy a v akom množstve by ich mali vybrané skupiny ľudí konzumovať. Naším cieľom je naučiť vás, že sacharidy nie sú ZLO dnešnej doby, ale podobne ako iné makroživiny (tuky, bielkoviny), majú svoje výhody aj nevýhody a nie je sacharid ako sacharid.

Mnohí z vás konzumujú sacharidy a chcú ich konzumovať. Dôvody sú rôzne, chuťové, ekonomické, etické, výživové, zdravotné, estetické či výkonnostné. Preto sa nás mnohí pýtate, aké, kedy a koľko sacharidov môžete konzumovať. **Táto kniha je našou odpoveďou.**

Rozhodli sme dať dokopy všetky naše doposiaľ nadobudnuté informácie o sacharidoch vo výžive, ktoré sme zbierali viac ako 9 rokov a následne testovali na sebe. Netvrdíme, že táto kniha je správna odpoveď na každú vašu otázku ohľadne sacharidov, ale ak chcete konzumovať nejaké sacharidy, tak si určite našu knihu prečítajte až do konca.

Pretože **to, čo sa v nej dozviete, môže významne zmeniť váš doterajší pohľad na sacharidy.** Veríme, že vás naša publikácia osloví a vezmete si z nej veľa dôležitých informácií a hlavne stratégií, ktoré zavediete do praxe.

Aby ste ich lepšie pochopili a dokázali ihneď aplikovať, **vytvorili sme pre vás niekoľko zaujímavých bonusových video návodov úplne ZDARMA**, ktoré nájdete

v členskej sekcii, do ktorej ako čitateľ tejto knihy môžete zdarma vstúpiť a pozrieť si tieto video návody. V nich vás prevedieme krok po kroku pri výbere, spracovaní, príprave a kombinovaní sacharidov. Viac o členskej sekcii na str. 142.

V tejto knihe však nenájdete informácie len o sacharidoch a ani výlučne sacharidové recepty. Ako možno viete, pôvodne sme vydali 2 elektronické knihy s názvom Výživné sacharidové recepty a Sladké bez hriechu. Viac o týchto e-knihách nájdete na stránkach www.martinchudy.sk/tradicnerecepty a www.martinchudy.sk/dezerty.

V tejto knihe sme sa rozhodli spojiť obe do jednej a naučiť vás správne pripravovať nielen sacharidové recepty, ale aj sladké dezerty, koláče a zákusky, ktoré môžete s láskou pripravovať svojim najbližším. Niektoré z nich sú viac sacharidové, iné vysokotučné, avšak pri každom sme presvedčení o ich výživovej kvalite, ktorú sme si sami na sebe otestovali.

Veríme, že vám všetky naše recepty budú chutiť a oceníte pridanú hodnotu, ktorú vám v tejto knihe dávame.

Budeme veľmi radi, ak nám po prečítaní našej publikácie a vyskúšaní našich receptov a dezertov napíšete spätnú väzbu, či sa vám publikácia páčila, či vám recepty chutili, čo sa vám na nej naopak nepáčilo, alebo čo vám v nej chýbalo.

Napíšte nám aj svoj najobľúbenejší dezert z našej knihy a dajte nám vedieť, čo sa vám na ňom najviac páčilo. Vaše názory a postrehy nám môžete poslať mailom na recepty@martinchudy.sk a my vám veľmi radi odpíšeme.

Zatiaľ vám prajeme dobrú chuť a veľa energie a radosti pri príprave nových, chutných a výživných jedál.

S pozdravom Majka a Martin.

www.martinchudy.sk

ZROD SACHARIDOVÝCH POTRAVÍN

AKO VSTÚPILI SACHARIDY DO STRAVY ČLOVEKA?

Ešte pred 12 000 rokmi moderný človek takmer vôbec nepoznal slovo obilniny. Približne v tej dobe totiž skončila doba paleolitu a mezolitu, ktorú vystriedala neolitická doba spojená s veľkou poľnohospodárskou revolúciou. V tejto dobe prestal byť moderný človek Homo Sapiens lovcom-zberačom a využil prírodu k tomu, aby mu poskytla potrebné zdroje pre život.

Ľudia začali postupne obrábať pôdu a pestovať plodiny a tiež chovať zdomácnené zvieratá. Obidva tieto zdroje im následne poskytovali obživu, vďaka čomu sa ich život zjednodušil. Už sa viac nemuseli hnať za potravou ako lovci alebo sa spoliehať na šťastie pri hľadaní potravy ako zberači. Svoju potravu si jednoducho začali produkovať sami.

Toto obdobie znamenalo v dejinách ľudstva obrovskú zmenu, pretože do stravy človeka vstúpili nové druhy potravín. Hlavnou zmenou bol najmä príchod obilnín do stravy človeka, obzvlášť v podobe tradičnej pšenice (emmer, einkorn – jednozrnka). Taktiež človek začal postupne konzumovať strukoviny a mliečne výrobky, ktoré dovtedy prijímal v podobe materského mlieka len počas kojenja v rannom detstve.

Tieto nové potraviny časom spôsobili mnohé zmeny v génoch človeka, ktorý sa takto prispôboval novým potravinám. Aj vďaka týmto zmenám sú dnes niektorí ľudia schopní stráviť mliečny cukor (laktóza) v mlieku a mliečnych výrobkoch aj v dospelosti. Avšak nie všetci majú gény pastierov. Preto len asi 35 percent obyvateľstva tejto planéty má toto privilegium a dokáže stráviť v dospelosti laktózu vďaka prítomnosti enzýmu laktáza.

Rovnako to platí pre obilniny a strukoviny. Niektorí ľudia, ktorí sú potomkovia poľnohospodárov, majú viac kópií génov pre slinnú amylázu, čo je enzým, ktorý pomáha tráviť škroby. Títo ľudia sú lepšie prispôbení pre konzumáciu obilnín, strukovín a hľúz.

Tieto genetické zmeny však nastali veľmi pomaly a nálezy pozostatkov z neolitickej doby preukázali, že osoby konzumujúce neolitické potraviny (najmä obilniny a strukoviny) trpeli rôznymi deformáciami, zdravotnými problémami a menším vzrastom. Dokonca v dnešnej dobe je možné predpokladať, že väčšina ľudí nie je dostatočne geneticky adaptovaná na konzumáciu obilnín, strukovín a mliečnych výrobkov.

Preto je veľmi dôležité poznať svoje telo a jeho reakcie na jednotlivé potraviny. Možno práve VY patríte k potomkom lovcov-zberačov. V takom prípade by ste mali našu knihu odložiť, alebo ju niekomu darovať, pretože naše sacharidové recepty nie sú pre vaše zdravie optimálne.

NAJVÄČŠÍ ZLOM VO VÝŽIVE ČLOVEKA

Príchod neolitických potravín do stravy človeka priniesol nové ochorenia a spôsobil významné zmeny v celých dejinách ľudstva. Avšak človek sa postupne prispôboval a učil, čo viedlo k tomu, že sa naučil lepšie a efektívnejšie pestovať rastliny, chovať zvieratá, spracovávať, upravovať a pripravovať neolitické potraviny.

Preto samotné neolitické potraviny nemožno viniť za dnešnú pandémiu rakoviny, infarktov, cukrovky a iných chronických ochorení. Ako sa postupne dozvieme, viaceré tradičné národy konzumovali vysoké množstvo obilnín, strukovín, hľúz a mliečnych výrobkov a netrpeli uvedenými ochoreniami.

Tieto národy však neboli nijako geneticky imúnne voči týmto ochoreniam a neskôr tiež ochoreli na chronické a infekčné ochorenia, ak upustili zo svojich stravovacích návykov. Kedy a kde teda nastal najväčší zlom?

Rovnako ako pred 12 000 rokmi, kedy začala poľnohospodárska revolúcia, nastala pred asi 200 rokmi obrovská zmena vo výžive človeka. Dovtedy ľudia nepoznali pojem „rafinované obilniny“ a „priemyselne spracované potraviny“. Obe sa v strave človeka rozšírili najmä v priebehu posledných 100 rokov a v dnešnej dobe predstavujú rafinované obilniny až 85 percent celkovej produkcie obilnín v USA, pričom podobné čísla by sme objavili aj v iných rozvinutých krajinách.

Veľká „biela“ trojka v podobe rafinovanej múky, ryže a cukru doslova ovládla svet. Zaujímavé sú napríklad štatistiky konzumácie cukru:

- V roku 1700 priemerný človek ročne skonzumoval okolo 1,8 kg cukru.
- V roku 1800 priemerný človek ročne skonzumoval okolo 8 kg cukru.
- V roku 1900 priemerný človek ročne skonzumoval okolo 40 kg cukru.
- V roku 2009, viac než polovica všetkých Američanov skonzumovala vyše 225 g cukru denne, čo predstavuje vyše 81 kg cukru ročne.

Na Slovensku bola v roku 2013 priemerná spotreba cukru na obyvateľa 31,1 kg, pričom sa v tomto roku na Slovensku spotrebovalo 168 537 ton cukru. Týmito číslami sa udržujeme na úrovni európskeho priemeru. V priemere teda **Slovák skonzumuje okolo 85 g cukru denne**. To predstavuje vyše **DVE TONY** cukru v priebehu celého života. Je to však len priemer, čiže niektorí ľudia skonzumujú možno až trojnásobné množstvo cukru oproti priemeru.

Celkové množstvo skonzumovaného cukru je však oveľa vyššie, pretože cukor má mnoho názvov a podôb. Mnohí ľudia sa napríklad zámerne vyhýbajú cukru, ale neuvedomujú si, že prijímajú nadmerné množstvo cukru z iných zdrojov ako pečivo, cestoviny, ryža, zemiaky či obilniny. Zo všetkých týchto potravín sa ich škroby ľahko a rýchlo premenia v ľudskom tele na glukózu (cukor).

Okrem toho ľudia prijímajú cukor aj nepriamo v podobe iných výrobkov, kde je úmyselne pridávaný (najmä sladené nápoje). Dokazuje to aj fakt, že v EÚ za posledných 20 rokov priama spotreba cukru poklesla, ale spotreba cukru zahrnutého v potravinárskych výrobkoch stúpla veľmi významne.

Ak sa pozrieme na ďalšie štatistiky (tabuľka nižšie), v roku 2013 skonzumoval priemerný Slovák vyše 103 kg obilnín, z čoho bolo 91,9 kg vo forme pšenice a 4,6 kg vo forme bielej ryže. Ďalších 81 kg bolo vo forme nejakého druhu múky, z čoho bolo 70,8 kg v podobe pšeničnej múky. Celkovo sa v roku 2013 na Slovensku spotrebovalo až neuveriteľných **998 573 ton obilnín** buď vo forme zrna, alebo vo forme múky (a to je pokles v porovnaní s predošlými rokmi).

Ak do toho pridáme aj ostatné zdroje cukru (okrem alkoholu, zeleniny a ovocia) ako zemiaky, chlieb, pečivo či cestoviny, **priemerný Slovák v roku 2013 skonzumoval 509,2 kg sacharidových potravín, čo je 1,4 kg na deň**. Toto číslo samozrejme nepredstavuje len sacharidy, pretože napríklad zemiaky obsahujú len 20 percent sacharidov a väčšina obilnín okolo 70 až 80 percent.

Stále však platí, že tieto čísla sú astronomicky vysoké a v porovnaní s konzumáciou týchto potravín počas paleotickej doby, kedy bola ich konzumácia takmer nulová (okrem zeleniny, ovocia a niektorých hľúz) a kedy sa vyvíjali naše súčasné gény, je to obrovský skok vo výžive človeka.

Spotreba vybraných sacharidových potravín (cukrov) v SR na obyvateľa a rok, okrem alkoholu					
Komodita (kg)	2009	2010	2011	2012	2013
Cukor	33,4	34,3	31,3	29,5	31,1
Obilniny v hodnote zrna	109,3	108,4	113,8	108,3	103,6
Obilniny v hodnote múky	81,0	80,3	84,2	84,4	81,0
Chlieb	41,6	40,1	39,4	38,1	38,4
Pšeničné pečivo	28,2	29,1	29,6	28,8	27,8
Trvanlivé pečivo	8,8	8,8	9,0	9,2	9,8
Cestoviny	7,0	6,8	7,4	7,5	7,7
Zemiaky	53,8	47,6	49,5	48,0	47,4
Strukoviny	1,5	1,6	1,6	1,6	1,3
Zelenina a zeleninové výrobky	102,5	94,6	100,6	100,9	104,7
Ovocie a ovocné výrobky	55,3	53,6	50,6	52,1	54,9
Čokoláda a čokoládové cukrovinky	4,7	4,3	4,3	5,1	4,8
Nečokoládové cukrovinky	2,1	2,3	2,3	2,0	2,4
Cukrárenské výrobky	4,7	4,9	3,4	3,1	3,7
Včelí med	0,8	0,7	0,8	0,9	1,2
Ochutené, prisládzané nápoje (l)	132,2	139,6	131,2	116,2	115,8
Ovocné šťavy a nektáre (l)	8,4	8,1	6,7	6,4	6,2
Sirupové nápoje (l)	36,0	31,1	20,6	23,6	27,0
Spolu	711,3	696,2	770,5	665,7	668,8

ČO NÁM PRINIESLI PRIEMYSELNE SPRACOVANÉ POTRAVINY?

Takže takto sme postupne prešli od stravy zloženej prevažne z mäsa, orgánov, vajec, orechov, semien, hľúz, zeleniny a ovocia, neskôr doplnených o tradičné celé obilniny, strukoviny a mliečne výrobky, k strave prevažne zloženej z bielej múky, ryže a cukru, sladených nápojov, pečených zemiakov, hranolčekov, chipsov, vyprážených jedál, rafinovaných rastlinných olejov, margarínov, fast foodu, umelých sladidiel a farbív, konzervantov, polotovarov, žuvačiek, cukroviniek, keksov a sladkostí.

Dnes už väčšinou nesedíme trikrát denne pri rodinnom stole a nekonzumujeme jedlá pripravené z potravín, ktoré nám poskytla príroda, ktoré boli pripravené starostlivo rukami našich milovaných a ktoré by sa pokazili za niekoľko dní, pretože sú čerstvé, výživné a preto sa rýchlo kazia.

Namiesto toho konzumujeme jedlá niekde po ceste v strese, rušnom prostredí a pripravujú nám ho z umelých surovín, ktoré by ste márne hľadali v prírode. Tieto „jedlá“ nám často podávajú cez okno auta a pokojne by ste ich mohli nechať na stole aj niekoľko mesiacov až rokov, pretože by vôbec nezhnili. Ak by ste detailne analyzovali tieto „jedlá“, nenašli by ste v nich veľa vitamínov, minerálov či enzýmov, ale skôr toxické látky, ktoré môžu mať napríklad rakovinové účinky.

Akého spoločného menovateľa má tento výživový skok zo skutočných potravín, ktoré nám poskytuje príroda, k priemyselne spracovaným potravinám plným cukru a rafinovaných obilnín? Dve slová, **CHRONICKÉ OCHORENIA!**

V minulosti ľudstvo sužovali infekčné ochorenia, ktoré vďaka kvalitnejšej strave, zvýšenej hygiene a kvalitnejšej lekárskej starostlivosti prakticky zmizli z rozvinutých krajín. Čo však nahradilo infekčné ochorenia, sú chronické alebo civilizačné ochorenia ako rakovina, srdcovo-cievne ochorenia, cukrovka či Alzheimerova choroba.

Priemyselne spracované potraviny a cukor sú spájané s približne 76 zdravotnými problémami, medzi ktoré patrí:

- Obezita
- Predčasné starnutie
- Znížená funkcia imunitného systému
- Cukrovka typu 2
- Srdcovo-cievne ochorenia
- Rakovina
- Demencia

- Parkinsonova choroba
- Alzheimerova choroba
- Syndróm polycystických vaječníkov (trpí ním až 10 % žien v USA)
- Nealkoholová tuková choroba pečene (trpí ňou 1/3 Američanov)

Preto si musíte vybrať, buď sa vrátite k tradičným stravovacím postupom a návykom a začnete konzumovať „skutočné jedlo“ plné esenciálnych živín, alebo hľadajte krátkodobé potešenia v lacných a priemyselne spracovaných „junk“ (odpad) potravinách.

Na jednej strane je zdravie, vitalita, energia, dlhovekosť, vysoký pracovný a fyzický výkon, kvalitný sex, dobrý spánok a radosť zo života. Druhá možnosť ponúka chvíľkové potešenie zakončené bolesťami, dlhodobými zdravotnými problémami, nevoľnosťou, vyšŕavením, útlmom, mentálnou hmlou, únavou a veľkými finančnými výdavkami v neskoršom veku.

Výber je na VÁS. Myslite však na to, že to trvá nejaký čas, kým zdravotné problémy nastanú a niekedy je to už takmer nezvratné.