

S výživou zdravě po celý rok

- Jak jíst zdravě a zůstat fit
- Jídla pro každý měsíc
- Vzorový jídelníček

Diana Chrpová



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Mgr. Ing. Diana Chrpová

S VÝŽIVOU ZDRAVĚ PO CELÝ ROK

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3854. publikaci

Odpovědná redaktorka Tereza Černá
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Fotografie MgA. Niké Papadopulosová
Počet stran 136
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

Recenzoval:

doc. Ing. Jan Pánek, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2512-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6577-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

| | |
|---|----|
| / Úvod | 7 |
| 1 / Leden | 9 |
| Energetická a biologická hodnota stravy | 10 |
| Bílkoviny ve výživě | 11 |
| Hubnutí nejen po Vánocích | 13 |
| Zelenina a ovoce v zimě | 18 |
| 2 / Únor | 21 |
| Sacharidy ve výživě | 22 |
| Glykemický index potravin | 22 |
| Jídelníček na horách | 27 |
| Výživa při nemocech z nachlazení, chřipce, viróze, infekci močových cest | 29 |
| 3 / Březen | 31 |
| Tuky ve výživě | 32 |
| Cholesterol | 33 |
| Ateroskleróza | 34 |
| 4 / Duben | 39 |
| Vitamíny | 40 |
| Výživa kojence a batolete | 41 |
| Nesnášenlivost lepku | 43 |
| 5 / Květen | 45 |
| Minerální látky | 46 |
| Laktózová intolerance | 48 |
| Osteoporóza | 48 |
| Výživa ve stáří | 51 |
| 6 / Červen | 59 |
| Antioxidanty | 60 |
| Bylinky v kuchyni | 62 |

| | |
|--|-----|
| Trocha z historie stravování | 69 |
| Ledviny a výživa | 71 |
| 7 / Červenec | 73 |
| Vláknina ve výživě | 74 |
| Zelenina a ovoce v létě | 78 |
| Výživa sportovce | 81 |
| Fenylketonurie | 82 |
| 8 / Srpen | 85 |
| Ostatní složky stravy | 86 |
| Potravní doplňky | 87 |
| Hygiena výživy | 88 |
| Jídelníček o dovolené | 90 |
| 9 / Září | 93 |
| Pitný režim | 94 |
| Děti a výživa | 95 |
| Výživa při hepatitidě A | 101 |
| 10 / Říjen | 105 |
| Cizorodé látky v potravinách | 106 |
| Výživa těhotných a kojících žen | 108 |
| Šetřící diety | 110 |
| 11 / Listopad | 115 |
| Alternativní směry výživy | 116 |
| Výživa při diabetu (diabetes mellitus) | 120 |
| Přírodní toxiny v potravinách | 121 |
| 12 / Prosinec | 123 |
| Polévky ve výživě | 124 |
| Vánoce zdravěji | 126 |
| Výživa po zánětu žlučníku | 127 |
| / Závěr | 131 |
| / Literatura | 133 |

/ Úvod

Prakticky denně slyšíme varování lékařů, že každý druhý člověk v České republice umírá na kardiovaskulární onemocnění. Obyvatelé naší republiky jsou na předním místě v onemocnění rakovinou tlustého střeva a konečníku. A mohly by se uvést další smutné příklady. Je řada příčin tohoto nepříznivého zdravotního stavu naší populace. Jednou z nich je nesprávný životní styl, do kterého patří i špatné stravovací zvyklosti jedinců. Správné stravovací návyky člověk získává už od útlého dětství, kdy je odkázán na péči převážně matky a od ní také základy stravovacích zvyklostí přejímá. Další ovlivnění stravování, kromě širší rodiny, pak nastává ve školských zařízeních, jako je mateřská škola, základní škola, střední škola, vyšší škola či vysoká škola. Jedince též během jeho vývoje stravovacích zvyklostí ovlivňují kamarádi či přátelé, média a řada dalších externích názorů a vjemů. Nemalý vliv mohou mít i prodělaná onemocnění jeho samotného nebo někoho blízkého, pokud součástí terapie byl léčebný výživový režim. To, že se zajímáme o své stravovací zvyklosti, nebo bychom se o ně měli zajímat, svědčí o naší vyspělosti. Svědčí to o tom, že chceme touto cestou správnou volbou stravování předcházet nemocem. Hlavně civilizačním. Stále přibývají odborné studie, které prokazují dlouhodobý vliv stravovacích návyků na celkový zdravotní stav jedinců. Proto je velmi důležité dbát na správné stravovací zvyklosti lidí již od dětství a dospívání.

Regály se zaměřením na zdravý životní styl v našich knihkupectvích jsou plné knih o tom, jak se správně stravovat. Jak se ale v této nabídce orientovat? Jak poznat, že míněné rady v jednotlivých publikacích jsou zrovna ty správné? Že jsou podloženy doporučeními našich i světových odborníků na výživu? Dnes se výživou zabývá kde kdo. A nejen to. O výživě píše kde kdo. Bohužel právě doporučení o správné výživě kde koho jsou často zavádějící a laikem nepoznatelné. Proto jsem se pokusila sepsat publikaci o správné výživě, která vás, milí čtenáři, bude provázet po celých dvanáct měsíců. Seznámíte se se zásadami správné výživy, které jsou v souladu s posledními doporučeními Světové zdravotnické organizace. Dozvíte se jak sestavit jídelníček, aby vám chutnal a zároveň podporoval pozitivně váš organismus. Najdete zde například výživová doporučení nejen pro zdravé dospělé, ale i pro děti, těhotné a kojící, pro sportovce a pro seniory. Svě zde najdou také zastánci alternativních výživových směrů. Pojednáno bude i o vhodné výživě při různých onemocněních.



Leden

Energetická a biologická hodnota stravy

Bílkoviny ve výživě

Hubnutí nejen po Vánocích

Zelenina a ovoce v zimě

Energetická a biologická hodnota stravy

K životu potřebujeme energii. Náš organismus si ji vytváří každou vteřinu v každé buňce z látek, které získáváme z potravy. Těmto látkám se říká živiny, zřejmě proto, že nás živí. Jsou to bílkoviny, tuky a sacharidy, jejichž množství v organismu určuje energetickou hodnotu stravy. Množství a druh těchto látek pak tvoří hodnotu biologickou neboli nutriční. Bylo zjištěno, že 1 g sacharidů a 1 g bílkovin přinese organismu energii o hodnotě 17 kJ, 1 g tuků pak více než jednou tolik, tedy 38 kJ. Tyto údaje pak využíváme při výpočtu energetické hodnoty stravy z jídelníčku. Důležité je též vědět, jak je celkové množství energie, kterou přijímáme, rozděleno mezi jednotlivé živiny. Zdravému dospělému člověku je doporučeno hradit 12–15 % energie bílkovinami, do 30 % energie hradit tuky a 55–58 % energie hradit sacharidy. Kolik tedy potřebuje každý z nás energie ke zdravému fungování organismu? Základem je energie potřebná pro tzv. bazální metabolismus, který zajišťuje základní (bazální) fungování organismu, jeho základní funkce, například tlukot srdce, dýchání, atd. Toto základní množství energie člověk potřebuje, když je v klidu, tedy kupříkladu ve spánku. Velikost této energie je závislá nejen na věku a pohlaví člověka, ale i na poměru množství vydýchaného oxidu uhličitého k vdechnutému kyslíku, tedy na individuálním metabolismu (přeměně látek) jednotlivých živin. Množství energie bazálního metabolismu se dá orientačně spočítat podle rovnic Harrise – Benedicta.

- ▶ pro ženy: $BM = 655 + 9,6 \cdot H + 1,8 \cdot V - 4,7 \cdot R$
- ▶ pro muže: $BM = 66 + 13,8 \cdot H + 5,0 \cdot V - 6,8 \cdot R$
- ▶ H – hmotnost (kg)
- ▶ V – výška těla (cm)
- ▶ R – věk (roky)
- ▶ BM – bazální metabolismus (kcal/den), pokud chceme převést na kJ, musíme násobit 4,2

Koeficienty u těchto rovnic jsou dány samostatně pro muže a ženy empiricky. Bazální metabolismus může být též ovlivněn stravováním s přísným redukčním režimem nebo naopak nezřízeným dodáváním energie například vysokotukovou dietou. Energie pro bazální metabolismus by ale k životu nestačila. Potřebujeme totiž také energii pro fyzickou práci, kterou vykonáváme. Ať už je to pohyb po bytě, venku, nakupování, učení, sledování televize, činnosti vykonávané v zaměstnání, rekreační či dokonce vrcholově provozovaný sport, a další aktivity. Jednotlivé činnosti jsou pro snadnost výpočtu této energie zahrnuty do jednotlivých skupin pod určitými koeficienty. Těmi se pak vynásobí energie potřebná pro bazální metabolismus.

Vhodné energetické příjmy pro různé věkové kategorie můžeme najít v „doporučených dávkách pro obyvatelstvo“ Společnosti pro výživu, které sestavili naši přední odborníci dietologové. Problémem těchto doporučení je neexistence „průměrného obyvatele“. Jiné energetické nároky má samozřejmě 100 kg vážící muž a jiné 50 kg vážící dívka. Proto je nutné postupovat individuálně, jak bylo uvedeno výše.

Jak již bylo řečeno, biologickou neboli nutriční hodnotu stravy určuje množství a druh jednotlivých základních složek stravy; tedy bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálů, vlákniny a tekutin a některých dalších významných součástí potravin, které konzumujeme a o jejichž důležitosti se postupně od odborníků dovídáme. Jako například bioflavonoidy, různé přírodní antioxidanty, koenzym Q10, atd. O těchto jednotlivých látkách bude postupně pojednáno.

Bílkoviny ve výživě

Jak většina z nás ví, jsou bílkoviny základní stavební látkou našeho organismu. Naše svalovina je složena z bílkovin, pojivové tkáně a organická část kostí a zubů též. Ale nejen to. Látky, bez nichž by neprobíhal v organismu žádný děj, žádná chemická reakce, enzymy, jsou také bílkovinného charakteru. Také řada hormonů jsou látkami bílkovinné povahy. Transport důležitých látek v organismu také zajišťují bílkoviny. Všichni určitě známe hemoglobin přenášející kyslík k jednotlivým tkáním.

Základními stavebními kameny bílkovin jsou aminokyseliny. Podle druhu, vzájemného poměru a množství jednotlivých aminokyselin se bílkoviny rozdělují na plnohodnotné a neplnohodnotné.

Plnohodnotné jsou ty, které obsahují všechny nezbytné aminokyseliny ve správném množství a poměru potřebném pro zdravé fungování organismu. Patří sem bílkoviny živočišné, jako jsou bílkoviny masa, mléka a vajec.

Druhou skupinu tvoří bílkoviny neplnohodnotné, které vlastnosti plnohodnotných bílkovin nespĺňují. Jsou to bílkoviny z rostlinných zdrojů, jako celozrnné obiloviny (rýže, pšenice, žito, oves, pohanka, amarant, proso, kukuřice), luštěniny (sója, fazole, hrách, čočka), ořechy a semena, brambory.

V naší stravě by rozhodně neměly chybět bílkoviny z živočišných zdrojů. Denně by se měl v jídelníčku objevit mléčný výrobek, nejlépe zakysaný (živý jogurt, jogurtový nápoj, acidofilní mléko, biokys, a další), který nejen poskytne organismu důležitý vápník, ale i blahodárně působí na správné fungování trávicího traktu dodáním příznivých mikroorganismů, které byly v některých výrobcích použity při jeho výrobě, případně jimi byly tyto výrobky ještě obohaceny.

Jak často jíst maso? Odborníci se shodnou, že rybí maso by se mělo objevovat v našem jídelníčku dvakrát týdně. Je nejen lehce stravitelné, pokud vybereme méně tučný druh ryby a ještě bez kůže, obsahuje velmi málo energie, protože vysoké procento ryb zaujímá voda, ale obsahuje velmi kvalitní tuk s protiaterogenními, protisrážlivými a protizánětlivými účinky. A co ostatní druhy masa? Soudí se, že zdravému dospělému člověku s průměrnou fyzickou aktivitou postačí maso dva- až třikrát týdně. Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) bychom ve svém jídelníčku měli upřednostňovat masa světlá. O rybím mase jsme již hovořili, dále je to tedy maso drůbeže, králíka. Masa tmavá, jateční (hovězí, vepřové), bychom asi neměli úplně zatracovat, ale konzumovat je méně často, než doporučují konzervativní rady tradiční české kuchyně a tmavé maso zařadit jen občas, vždy libově a nejlépe mladých zvířat. Pokud by zastánci některých alternativních výživových směrů nejradyji maso vyškrtli z jídelníčku úplně, mohu je ubezpečit, že v naší stravě konzumujeme mnohem více jiných negativních (z hlediska správné výživy) potravin, jako například přesolené a přetučnělé chipsy různých příchutí, přeslazené a přebarvené limonády, které ovocnou složku neviděly ani z dálky. Kromě kvalitní plnohodnotné bílkoviny poskytuje organismu maso i jiné důležité látky, jako je například železo. Srovnatelná množství jsou jak v libovém jatečním mase, tak i v kuřecích řízcích. Proto není důvod někomu vnucovat konzumaci tmavého masa z důvodu obsahu železa v něm. A co uzeniny? Někteří si myslí, že jsou kvalitou srovnatelné s masem. Tak tomu není. Uzeniny se z masa sice vyrábí, ale množstvím kvalitního proteinu za ním velmi zaostávají. Zvláště levnější druhy uzenin obsahují velmi málo svaloviny, masné výrobky jsou pak doplňovány moukou, škrobem, sójou nebo látkami, které váží vodu.

Třetím plnohodnotným živočišným zdrojem bílkovin jsou vejce. Kvalitní protein s vysokou využitelností obsahuje jak žloutek, tak i bílek. Názory na to, jak často zařazovat do svého jídelníčku vejce, se poslední dobou mění. S bílkem problém není, prakticky ho je možno jíst denně. Ve žloutku je kontroverzní vysoký obsah cholesterolu, kolem 250 mg, což je prakticky skoro jeho denní doporučená dávka. Záleží také kolik dalších potravin s obsahem cholesterolu v den, kdy jsme snědli žloutek, sníme. Cholesterol v potravě doprovází živočišné tuky, tudíž je obsažen v mase a masných výrobcích a v mléku a mléčných výrobcích. Celkové množství cholesterolu za den by totiž nemělo překročit 300 mg. Navíc žloutek obsahuje lecitin, látku, o které se zjistilo, že cholesterol v organismu snižuje.

Aby se zvýšila výživová hodnota bílkovin z rostlinných zdrojů, je potřeba tyto potraviny kombinovat. Nejvíce se svým složením blíží plnohodnotné živočišné bílkovině bílkovina sóji. Její využitelnost je však nižší, stejně jako ostatních rostlinných bílkovinných zdrojů díky přítomnosti vlákniny a některých antinutričních látek, tedy látek, které snižují využitelnost látek organismu prospěšných. Kolik bílkovin ve stravě tedy přijímat a jaký by měl být poměr živočišných a rost-

linných bílkovin? Odborníci podle posledních výzkumů tvrdí 0,8–1 g bílkovin na kilogram váhy člověka. Pro naši čtyřicetiletou ženu s hmotností 62 kg je to 49–62 g bílkovin denně. Soudí se, že optimální je přijímat polovinu bílkovin živočišných a polovinu bílkovin rostlinných. Dávka bílkovin by neměla dlouhodobě překračovat 2–2,5 g bílkovin na kilogram hmotnosti člověka. Bylo by to velmi zatěžující pro játra a ledviny, orgány, které vytváří a vylučují z přebytečných bílkovin odpadní dusíkaté látky, jako například močovinu.

Hubnutí nejen po Vánocích

Nejen po vánocích hubneme tak, abychom neztráceli svalovinu. Leden je čas různých předsevzetí. Jedno z velmi častých je přání snížení hmotnosti. O vánočním volnu jsme měli méně pohybu a více času na dobré jídlo, kterým naše vánoční stoly oplývají. Jako bychom před svátky a po svátcích téměř nejedli nebo jedli velmi skromně jako naši předkové. Nicméně pokud jsme nabrali nějaký ten kilogram navíc, je potřeba zase svou hmotnost vrátit k normálu a nezatěžovat tak organismus. Pokud jsme přibírali na váze již delší dobu, musíme počítat s tím, že návrat k akceptovatelné hmotnosti bude velmi pomalý a budeme potřebovat mnoho a mnoho trpělivosti. Jaká je vlastně normální hmotnost? Existují určitá uniformní hodnocení, jak by měla vypadat ideální hmotnost, rovnice, dle které ji lze vypočítat. Většinou však nezohledňují věk jedince, jeho morfolgický typ, obsah svaloviny a tuku v organismu a ani jeho bazální metabolismus. Orientačně většinou poslouží hodnota BMI (Body Mass Index). Vypočte se jako hmotnost v kilogramech vydělená plochou výšky člověka v metrech. Ideální rozmezí je mezi 18,5–25.

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$$

Příklad: Žena vážící 85 kg, která měří 1,72 m
 $\text{BMI} = 85 / 1,72^2 = 28,8$ – to znamená nadváhu

| BMI | Kategorie dle WHO | Zdravotní rizika |
|-----------|---------------------|--|
| <18,5 | Podváha | Malnutrice, anorexie |
| 18,5–24,9 | Normální rozmezí | Minimální |
| 25,0–29,9 | Nadváha | 25–26,9 lehce zvýšená 27–29,9 zvýšená |
| 30,0–34,9 | Obezita I. stupně | Středně vysoká |
| 35,0–39,9 | Obezita II. stupně | Vysoká |
| >40 | Obezita III. stupně | Velmi vysoká |

Pokud bychom chtěli určit, jakou by měla hmotnost, aby její BMI bylo na horní hranici, tedy 25:

$$25 = \text{hmotnost} / 1,72^2, \text{ tedy: hmotnost} = \mathbf{73,9 \text{ kg}}$$

O bazálním metabolismu již byla řeč. Pokud jsme náš organismus potrápili již několikrát opakovaně různými přísnými redukčními postupy, od hladovek po příjem energie jen například kolem 2000 kJ, organismus se naučil významně šetřit s tak pro něj malým energetickým příjmem a bazální metabolismus si proto upravil. Logicky ho velmi snížil. Pokud jsme po takto přísné redukci začali opět normálně jíst, pro naše základní metabolické funkce začalo postačovat menší množství energie než dříve a přibýlo tím pádem množství energie potřebné pro naši fyzickou aktivitu. Ano, jedná se o tzv. jo-jo efekt. Vážíme více, než když jsme začali s redukční dietou. Co z toho vyplývá? Pokud chceme trvale zhubnout, musíme zvolit mírnější redukční režim a nesmíme zapomenout na častější zařazování vhodné pohybové aktivity. Opět zvolíme příklad: doporučený energetický příjem pro čtyřicetiletou ženu s lehkou fyzickou aktivitou je cca 8500 kJ za den. Z toho jsme vypočetli, že je cca 6600 kJ na zajištění jejich základních životních funkcí, tedy bazální metabolismus. Zbýlých 1900 kJ je pro její fyzickou aktivitu. Pokud žena například během jednoho roku nabrala svou hmotnost zvýšeným energetickým příjmem a nedostatečným fyzickým výdejem o 10 kg a během svého života se opakovaně pokoušela přísně hubnout, může být její bazální metabolismus snížený, například na cca 5500 kJ. To znamená, že doporučený energetický příjem pro tutéž ženu bude muset být snížený přibližně o tolik, o kolik se jí snížil bazální metabolismus. Protože má ale tato žena nadváhu 10 kg, doporučíme jí energetický příjem snížit na cca 6000 kJ a zároveň navýšit pohybovou aktivitu. Například jedenkrát týdně výlet na kole nebo na běžkách. Jedenkrát týdně rychlou chůzi, vytrvalostní běh, spinning, aerobic, kalanetiku, florbal a podobné svižnější aktivity. Intenzivnější pohyb by měl trvat při optimální tepové frekvenci nejméně 35–40 minut, aby se začaly intenzivněji spalovat tuky. Pravidelně bychom měli zařazovat i relaxační techniky, jako například plavání.

Dále je velmi důležitá úprava stravovacího režimu. Mění se částečně energetický trojpoměr živin. Nechceme přece při hubnutí ztrácet svalovou hmotu, proto je dobré lehce navýšit množství bílkovin ve stravě na cca 15–17 % energie na úkor tuků a sacharidů, které ve stravě při redukčním režimu snižujeme. Významné je také nejen to, co jíme, ale také kdy to jíme. Neměli bychom rozhodně vynechávat snídani. Řada lidí se totiž marně pokouší hubnout, přestože omezují energetický příjem, někdy velmi přísně, až na 2000 kJ, a navýšují pohybovou aktivitu. Ráno a během dopoledne nic nejí a většinu své stravy zkonzumují v druhé části dne, spíše až večer. Jejich organismus se tak přizpůsobí tomu, že

v první polovině dne nedostane žádnou potravu a s energií dodanou v druhé části dne a večer začne velmi šetřit a začne si ji ukládat ve formě zásob. A váha dolů nejde a nejde. Stačí pak rozložit příjem energie do celého dne a hubnutí se začne dařit. Doporučuje se jíst šestkrát denně. Strava hubnoucího by měla obsahovat potraviny s nižší energetickou hodnotou. To znamená menší množství pečiva a škrobových příkrmů jako jsou rýže, těstoviny, knedlíky, brambory. Cukr a výrobky z něj bychom prakticky měli při redukční dietě vyloučit. Dále zařazovat potraviny s nižším obsahem tuku. Rozhodně by byla chyba tuk ze stravy úplně vyloučit, protože by byly omezeny důležité metabolické pochody v organismu a taktéž by byla chyba úplně vyloučit ze stravy i sacharidy složené, čili škroby, protože jsou základním fyziologickým zdrojem energie pro organismus. Biologická hodnota by měla být zachována. Při redukční dietě bychom neměli mít pocit hladu a měli bychom si i pochutnat. Proto je třeba zařazovat potraviny a pokrmy s vyšším obsahem vlákniny jako je ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny, luštěniny, brambory a ořechy. Pozor samozřejmě na množství těchto potravin, protože některé zdroje vlákniny obsahují i škroby, které organismu dodávají energii. Sama vláknina organismu energii prakticky nedodává, ale způsobuje svým působením v žaludku pocit nasycení, což je velmi žádoucí. Technologická úprava pokrmů by měla být běžná, pouze vylučujeme způsoby se spotřebou velkého množství tuku, jako například smažení, fritování, opékání. Někteří odborníci nedoporučují při redukční dietě konzumovat polévky, protože podporují chuť k jídlu. Jiný názor je ten, že méně energetické polévky, tedy jen vývarové se zeleninou nebo zeleninové bez zahušťování, vhodné jsou. Jednak nepřinesou organismu téměř žádnou energii, jednak organismus zavodní, jsou nutričně hodnotné a zaplní žaludek tak, že nebude vadit menší přírůstek hlavního chodu. Omáčky však skutečně vhodné pro redukcii hmotnosti nejsou.

K výběru potravin: Masa vybíráme libová, bez kůže, která obsahuje nejen hodně tuku, ale také i cholesterolu. Uzeniny moc vhodné nejsou. Nejen pro redukční dietu. Obsahují totiž velké množství tuku a soli. Z uzenin se doporučuje kvalitní šunka ze svaloviny.

Z mléka a mléčných výrobků také zařazujeme ty s nižším obsahem tuku, byť se budeme sensoricky ochuzovat.

Z vajec je lépe používat bílek, neboť žloutek obsahuje velké množství cholesterolu a tuku, byť kvalitního.

Celozrnné obiloviny a výrobky z nich jsou díky obsahu vlákniny jistě vhodnější, než je například bílá rýže a výrobky z bílé mouky, které jsou prakticky pro organismus jen energií bez významné výživové hodnoty. Pozor ale na množství. Bylo by chybou si myslet, že například jeden celozrnný rohlík obsahuje méně energie, než rohlík obyčejný, bílý. Někteří jedinci zkoušející hubnout, klidně snědí celé balení celozrnných „polystyrenových chlebičků“ v domnění, že jsou

zdravé a méně energetické. Zdravé samozřejmě jsou, ale energeticky bohaté, stejně jako jakékoliv jiné pečivo. Celý balíček vyjde přibližně energeticky stejně jako oběd klasické české kuchyně.

Dále jsou vhodné luštěniny, které dodají kvalitní rostlinnou bílkovinu a vlákninu. Jejich úprava by měla být co nejjednodušší, abychom zamezili vzniku nepříjemného nadýmání. Ve vodě, ve které je před jejich technologickou úpravou máčíme, je nevaříme, protože se do ní částečně uvolní látky z povrchu luštěnin, které způsobují nadýmání. S touto vodou sice vylijeme i látky organismu pozitivní jako některé vitamíny, ale ty můžeme získat z jiných zdrojů.

Tuky volíme dle zásad zdravé výživy spíše rostlinné, jako například kvalitní jednodruhové oleje – olivový, řepkový, slunečnicový, sójový, margaríny. Pokud není problém s metabolismem cholesterolu, není nutné ze stravy vylučovat máslo.

Z příkrmů jsou nejvhodnější díky svému složení brambory. Ve srovnání s ostatními, u nás obvyklými příkrmy, si jich hubnoucí jedinec může dovolit více, protože obsahují kromě energie v obsaženém škrobu i vodu a vlákninu.

Co se týče ovoce a zeleniny, jsou vhodné prakticky všechny druhy. Někteří odborníci sice nedoporučují sladší druhy ovoce, z důvodu většího příjmu energie, díky cukru v něm ale není potřeba brát redukční dietu tak přísně. Rozhodně je lepší si pochutnat na sladkém ovoci, než na sladkých pamlscích různého druhu, plněných přemírou krémů s cukrem a nekvalitním tukem. Nejlépe je konzumovat ovoce a zeleninu čerstvou, buď jako jednotlivé plody, nebo ve formě různých salátů. Zeleninové saláty jsou chutné zakapané citronem a kvalitním olejem. Dlouhé stání zeleninového salátu v klasické české zálivce plné vody, octa a cukru snižuje jeho nutriční hodnotu, nemluví o jeho chuti. Kompoty jsou pro redukční dietu vhodné pouze ty bez přídavku cukru. Ovocné šťávy je dobré ředit vodou, přestože neobsahují přidaný cukr. I přirozený obsah cukrů z ovoce je v 100% šťávě velmi vysoký. Zeleninu je vhodné podávat i tepelně upravenou, například dušenou. Obsah některých vitamínů může být snížen, ale využitelnost jiných příznivých látek je tak vyšší. Dobré jsou též na mlsání ořechy, pozor ale na jejich větší množství, obsahují totiž velké množství tuku a tím pádem i energie. Doporučené množství je cca jedna hrst denně.

Samozřejmě je nutné i při redukční dietě dodržovat pitný režim. Nejvhodnější je čistá pitná voda bez bublinek. Balené vody se prodávají i jen ovoněné, bez cukru, který by zbytečně navyšoval energii. Žízeň zaženou i různé druhy čajů, jako například ovocný, šípkový, zelený, slabý černý, z bylinkových ty, které nemají vysloveně léčivý účinek – z jahodníku, maliníku, ostružiníku. Zapomenout bychom měli na všechny možné sladké limonády. Obsahují přibližně ve čtvrt litru šest kostek cukru. Takto sladký nápoj jsme asi schopni vypít jen díky tomu, že je okyselený, většinou kyselinou citronovou, kolové nápoje též kyselinou

fosforečnou, a také díky tomu, že je vychlazený. Teplá cola nebo fantový nápoj by asi nikomu z nás nechutnala. Pokud se někdo skutečně nemůže obejít bez sladkých nápojů, pak může používat neenergetická náhradní sladidla, nejlépe aspartam nebo sukralózu.

Příklad jídelníčku redukční diety na jeden den:

| | |
|---------------------|--|
| Snídaně: | Šípkový čaj. Celozrnný rohlík. Margarín. Tvaroh s koprem. Paprika. |
| Přesnídávka: | Pomeranč. |
| Oběd: | Zeleninová polévka. Kuřecí plátek na rajčatech. Rýže natural. Salát z hlávkového zelí. |
| Svačina: | Bílý jogurt s broskví. |
| Večeře I.: | Zapečené brambory s brokolicí a sýrem. Červená řepa sterilovaná. |
| Večeře II.: | Jablko. |

Různé redukční režimy

Přísnější redukční režimy o nižším energetickém příjmu méně než cca 4000 kJ denně jsou indikovány v určitých případech lékařem a měly by probíhat pouze pod jeho dohledem. Existují doporučení pro redukci hmotnosti i od zastánců alternativních výživových směrů. Pokud se například budeme stravovat podle principů dělené stravy, naše nadbytečná hmotnost se normalizuje. Porovnáním propočteného jednodenního jídelníčku dělené stravy a podobného jednodenního jídelníčku stravy smíšené, je na první pohled jasný nižší energetický příjem u stravy dělené. Jen proto, že se nekombinují pohromadě v jednom pokrmu potraviny bílkovinné se sacharidovými, je jasné, že přijaté energie musí být zákonitě méně.

Jídelníček stravy smíšené pro zdravého dospělého člověka:

| | |
|---------------------|---|
| Snídaně: | Zelený čaj. Chléb. Sýr cottage. Margarín. Salátová okurka. |
| Přesnídávka: | Mandarinka. |
| Oběd: | Vývar se zeleninou a vlasovými nudlemi. Pečený králík na česneku. Špenát. Brambory. |
| Svačina: | Acidofilní mléko. Kornšpic. |
| Večeře: | Rizoto s kuřecím masem a zeleninou. Ledový salát. |

Jídelníček stravy dělené pro zdravého dospělého člověka:

| | |
|---------------------|---|
| Snídaně: | Zelený čaj. Chléb. Margarín. Salátová okurka. |
| Přesnídávka: | Mandarinka. |
| Oběd: | Vývar se zeleninou. Pečený králík na česneku. Špenát. |
| Svačina: | Acidofilní mléko. |
| Večeře: | Rizoto se zeleninou. Ledový salát. |

Na první pohled je patrné, že příjem energie z jídelníčku dělené stravy musí být menší než ze smíšeného jídelníčku. Na snídani chybí energie ze sýra, na obědě chybí energie z brambor, na svačině energie z kornšpice a na večeři chybí energie z kuřecího masa.

Zelenina a ovoce v zimě

Od malinka slyšíme: „Jez ovoce a zeleninu, potřebuješ vitamíny!!!“ To je samozřejmě pravda, ale kde tyto úžasné plody nasbírat v lednu? My je naštěstí sbírat nemusíme, jsou jich plné obchody i v lednu, avšak za ceny, které nejsme zvyklí za ovoce a zeleninu platit. Tyto ceny za zboží, které je většinou dovážené, být vyšší logicky musí. Nehrajme si na pohádku „O dvanácti měsíčkách“, kdy nám jahody zadarmo donese hodná Maruška. Ceny ovoce a zeleniny v zimě ve srovnání s cenami některých potravin, které nemusí být součástí našeho jídelníčku, nejsou tak nekřesťanské, jak se na první pohled zdá. Například v některých cukrárnách koupíte ovocno-tvarohový dort za 36 Kč, za stejnou cenu v zimě pak 1,5 kg pomerančů nebo 0,5 kg broskví nebo pěkný velký hrozen vína bez pecek. Nikde není ovšem psáno, že musíme v lednu jíst ovoce a zeleninu, která dozrává našim pěstitelům v létě. Jak to dělali v zimě naši předkové? Konzumovali to, co šlo uskladnit nebo nějakým způsobem konzervovat. Z ovoce to byla jablka, kompoty, sušené švestky, křížaly, proslazené višně. Ze zeleniny to byla uskladněná kořenová jako mrkev, celer, petržel, pastinák, pak cukety a jiné dýně, hlávkové zelí, kapusta, nakládaná zelenina jako zelí a okurky, sterilovaná zelenina v octových nálevech, naložená zelenina v soli. Vitamín C, který v současnosti hlavně doplňujeme z citrusových plodů, naši předkové hradili z kysaného nebo uskladněného hlávkového zelí.

Zelené fazolky s kuřecím masem a rýží. Na lednové fotografii je pokrm, jehož součástí jsou zelené fazolky – příklad zeleniny, která je v mražené formě na trhu celou zimu.

- ▶ **Receptura:** Na cibulový základ opečeme kuřecí maso, přidáme červenou papriku, dusíme téměř do měkka, přidáme zelené fazolky a sušenou nať dle chuti. Dusíme do měkka. Podáváme s rýží, pokud možno s rýží natural.



Únor

Sacharidy ve výživě

Glykemický index

Jídelníček na horách

Výživa při horečnatých onemocněních

Sacharidy ve výživě

Další důležitou živinou, se kterou je nutno se podrobněji seznámit, jsou **sacharidy**. Pro organismus jsou základním a nejuhodnějším energetickým substrátem, tedy látkou, ze které organismus přirozeně získává energii ke svému fungování. Existují různé typy sacharidů. Jednoduché, které se též nazývají cukry a jsou organismem lehce stravitelné. Sem patří například glukóza (neboli cukr hroznový), fruktóza (neboli cukr ovocný), sacharóza (neboli cukr řepný či třtinový), maltóza (neboli cukr sladový) a laktóza (neboli cukr mléčný). Druhou skupinou jsou sacharidy složené. Sem se řadí sacharidy škrobového typu, které jsou v trávicím traktu organismu travitelné a organismus právě z nich nejvíce získává energii, a měly by proto zaujímat z celkového množství sacharidů největší procento. Jinými slovy, z celkového množství sacharidů, kterých by mělo být cca 300 g pro zdravého dospělého člověka, by jednoduché cukry měly zaujímat cca 15 %, zbytek – tedy cca 85 % by mělo padnout na škroby. A kde vlastně škroby najdeme? Jejich zdrojem jsou brambory, obiloviny a výrobky z nich tedy chléb, pečivo, těstoviny, atd. A dále luštěniny, kromě sóji. Sacharidy přijímané potravou se trávením přemění na glukózu, která je tím sacharidem, který přímo vstupuje do buňky a ovlivňuje tak energetický metabolismus. Ke složeným sacharidům pak ještě patří sacharidy vlákniny, které jsou organismem prakticky energeticky nevyužitelné, ale mají jiné dobré vlastnosti. O vláknině bude pojednáno v některé z dalších kapitol.

Glykemický index potravin

Je to číslo, které udává míru zvýšení glykemie, tedy hladiny krevního cukru po požití potraviny s obsahem 50 g sacharidů. Glykemická křivka znázorňující tuto glykemii je pak porovnávána s glykemickou křivkou glykemie po požití čisté glukózy. Matematické porovnání těchto dvou křivek je pak hodnotou, číslem, které je nazýváno glykemický index. V naší stravě by měly převažovat potraviny s nízkým a středním glykemickým indexem. Pro organismus je totiž nejfyziologičtější, pokud hladiny glykemií příliš nekolísají a jsou tedy co nejvyrovnanější. Hodnota glykemického indexu přibližně odpovídá množství určitého typu sacharidu v potravě. Potraviny s jednoduchými cukry (tedy sladké limonády, sladkosti) mají pochopitelně vysoký glykemický index. Potraviny obsahující protein, tuk nebo vlákninu mají glykemický index nízký. Glykemický index ovlivňuje i konzistence potraviny. Jablečný džus má vyšší glykemický index než jablko, bramborová kaše vyšší než brambory. I technologická úprava stravy ovlivňuje hodnotu glykemického indexu. Rozvařená rýže, která obsahuje uvolněný škrob,