

Schudnite a zbavte sa tuku
s jedným jedlom denne

ALYSSA SYBERTZOVÁ

OMAD

diéta

Viac ako

100
receptov

s nutričnými
informáciami.

PRÍRODA

ALYSSA SYBERTZOVÁ

OMAD

dieta

Schudnite a zbavte sa tuku s jedným jedlom denne
pri prerušovanom pôste

PRÍR^{DA}

OMAD diéta

Copyright © 2020 Ulysses Press

Text copyright © 2020 Alyssa Sybertz

Translation © 2021 by Karolína Kráľovičová

Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Poznámka pre čitateľov: Táto kniha nenahrádza žiadnu odbornú liečbu. Váš zdravotný stav by ste vždy mali prebrať s lekárom a mali by ste sa s ním poradiť aj pred tým, ako zmeníte svoje stravovacie návyky. Neprestaňte užívať vaše lieky bez predošlej konzultácie s odborníkom. Na základe tejto knihy sa nedá diagnostikovať žiadne ochorenie a neslúži ako náhrada návštevy u lekára. Kniha nie je sponzorovaná a cielene nepropaguje žiadny z uvádzaných produktov.

ISBN 978-80-551-7994-0

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 11 |
| PRVÁ ČASŤ: Veda o stravovaní OMAD | 17 |
| 1. KAPITOLA Pôst z vedeckého pohľadu | 19 |
| 2. KAPITOLA Ako si zostaviť jedno jedlo na deň | 30 |
| 3. KAPITOLA Čo môžete konzumovať počas pôstu | 50 |
| 4. KAPITOLA Cvičenie počas stravovacieho plánu OMAD | 60 |
| DRUHÁ ČASŤ: Recepty | 67 |
| 5. KAPITOLA Nápoje a malé zahryznutia povolené počas pôstu | 71 |
| Káva s kokosovým olejom | 71 |
| Povzbudzujúca káva | 72 |
| Mokka „Latte“ | 73 |
| Škoricovo-zázvorový čaj | 74 |
| Korenistý Chai Tea | 75 |
| Vanilkový Chai Tea | 76 |
| Pomarančový čierny čaj | 77 |
| Zelený čaj so zázvorom a s citrónovou trávou | 78 |
| Zlaté mliečne latte | 79 |
| Kurací vývar | 80 |
| Hovädzí vývar | 81 |
| Čokoládové tukové bomby | 83 |
| Mandľové tukové bomby | 84 |
| Kokosovo-limetkové tukové bomby | 85 |
| Mätové tukové bomby | 86 |
| Perníkové tukové bomby | 87 |
| Vanilkové tukové bomby | 88 |
| 6. KAPITOLA Raňajkové celé jedlá | 89 |
| Acai smoothie misa | 89 |
| Tropická smoothie misa | 91 |
| Čokoládovo-jahodová smoothie misa | 93 |
| Čokoládovo-mandľová ovsená kaša | 94 |
| Jablkovo-škoricová ovsená kaša | 95 |

| | |
|--|------------|
| Tekvicová ovsená kaša | 96 |
| Zeleninová omeleta so šunkou a syrom | 97 |
| Frittata Primavera | 99 |
| Stredomorská frittata | 101 |
| Bezmäsité mexické raňajkové burrito | 103 |
| Farmárske raňajkové burrito | 104 |
| Zeleninová panvička | 106 |
| Panvička pre milovníka mäsa | 108 |
| 7. KAPITOLA Veľké šaláty | 110 |
| Zeleninový šalát s grilovaným kuracím mäsom a kozím syrom | 110 |
| Veľký Cobbov šalát s dresingom Zelená bohyňa | 112 |
| Šalát s lososom a jahodami | 114 |
| Mexický šalát s kukuricou a avokádom | 116 |
| Thajský šalát s lososom a kokosovými vločkami | 118 |
| Trojité kura s krémovým parmezánovým dresingom | 120 |
| Kurací šalát s orechmi a krémovým sherry nálevom | 122 |
| Grécky šalát so sviečkovitou | 124 |
| Lososový šalát so zelenou fazuľkou a s pistáciami | 126 |
| Šalát s ružičkovým kelom, so šošovicou a s kelom | 128 |
| Čínsky šalát so sviečkovitou | 130 |
| Kelový šalát s quinoou a balzamikovým octom | 132 |
| Kebab šalát s nakladanou cibuľou | 134 |
| 8. KAPITOLA Senzačné misy | 136 |
| Pálivá mexická misa | 136 |
| Fall Farro kuracia misa s opekanou zeleninou | 138 |
| Thajská misa so špagetami a steakom | 140 |
| Misa s humusom a falafelom | 142 |
| Grécka misa s lososom a quinoou | 144 |
| Quinoová misa s pestom a so sušenými paradajkami | 146 |
| Cviklovo-šošovicová misa s krémovým citrónovým dresingom | 148 |
| Rybacia Taco misa s ryžou | 150 |
| Hubová misa s čiernou ryžou | 152 |
| Karibská misa s krevetami a ryžou | 154 |
| Morčacia misa s rozmarínovými zemiakmi | 156 |
| Sladko-korenistá misa s krevetami a so soba rezancami | 158 |
| Karí misa so sladkým zemiakom a cícerom | 160 |
| Thajská misa s hovädzím mäsom | 162 |
| Lososová misa s farro, opekanými paradajkami a pestom | 164 |
| Krevetová teriyaki panvička | 166 |

| | |
|--|------------|
| 9. KAPITOLA Bielkoviny, bielkoviny, bielkoviny | 168 |
| Teriyaki losos s basmati ryžou a rapini | 168 |
| Kuracie mäso so zemiakmi, s mrkvou a paštrnákom | 170 |
| Cheeseburger so zemiakovými kroketami | 172 |
| Steakhouse Classic s cesnakovo-bylinkovým maslom | 174 |
| Balzamikové kuracie mäso s brokolicou a čedarovou zemiakovou kašou s karfiolom | 176 |
| Grilované mahi tacos s limetkovou ryžou a avokádovým krémom | 178 |
| Pomarančové kuracie prsia s chrumkavým karfiolom a quinoou | 180 |
| Plnený BBQ zemiak | 182 |
| Medová bravčová kotleta so žaludovou tekvicou a s kelom | 184 |
| Steak a krevety s cesnakovou zemiakovou kašou a grilovanou cukinou | 186 |
| Rozmarínovo-cesnaková bravčová kotleta so šošovicovým rizotom | 188 |
| Obrovská talianska mäsová guľka | 190 |
| Kalifornský morčací burger s hranolkami zo sladkých zemiakov | 192 |
| Old Bay losos so zeleninovým šalátom s quinoou | 194 |
| 10. KAPITOLA Teplé čili a polievky | 196 |
| Sladké a korenisté morčacie čili | 196 |
| Rýchle zelené kuracie čili | 198 |
| Hovädzie čili so sladkými zemiakmi | 200 |
| Hubová polievka s jačmeňom | 202 |
| Minestrone polievka | 204 |
| Pálivá šošovicová polievka s klobásou | 206 |
| Morčacia polievka | 208 |
| Krémová kuracia polievka s divokou ryžou | 210 |
| Tortellini polievka s talianskou klobásou | 212 |
| Kukurická chowder polievka so slaninkou | 214 |
| Polievka s mini mäsovými guľkami a so špagetami | 216 |
| Klasická kuracia polievka so špagetami | 218 |
| Hovädzia polievka so šošovicou pripravená v tlakovom hrnci | 220 |
| Talianska kuracia polievka pripravená v tlakovom hrnci | 222 |
| Krevetová gumbo polievka s klobásou | 224 |
| 11. KAPITOLA Sýte porcie | 226 |
| Bolonské špagety s cesnakovou bagetou | 226 |
| Kurací koláč | 229 |

| | |
|---|------------|
| Cestoviny s talianskou klobásou a vodkovou omáčkou | 231 |
| Mäsové guľky s pestom a dvojitou porciou cestovín | 233 |
| Chicken Marsala s orechmi, so zeleninou a s mašličkami | 235 |
| Enchiladas | 237 |
| Marocké kuracie stehná | 239 |
| Mušličky s hovädzím mäsom, so špenátom a s píniovými orieškami | 241 |
| Barbecue sendviče s bravčovým trhaným a pálivým šalátom | 243 |
| Cesnakové cestoviny s baklažánom, artičokami a hubami | 245 |
| Špenátovo-cukinové lasagne | 247 |
| Shepherd's Pie so sladkými zemiakmi a šošovicou | 249 |
| Mexické tacos s bravčovým trhaným a so štiplavým guacamole | 251 |
| Podakovanie | 253 |
| O autorke | 255 |

*Pre všetkých, ktorí sú frustrovaní a nedarí sa im schudnúť.
Súčasťou vašej budúcnosti je úspech, viem to!*

ÚVOD

Jasavý spev bol stále hlasnejší. Ženy zdvihli zrak spoza kríkov, z ktorých oberali bobule, aby sa pozreli na prichádzajúci dav. Muži sa vracali z lovu a zdalo sa, že uspeli. Ťahali obrovské zviera, asi losa alebo chľapatého nosorožca, bližšie k ženám. Zalial ich pocit úľavy. „Konečne, jedlo!“ Po dňoch, či možno týždňoch, na kyslom ovocí a tvrdej koreňovej zelenine večer doplnia energiu z bielkovín.

Veľakrát sa už diskutovalo o tom, aké typy jedál jedli počas staršej kamennej doby naši predkovia lovci a zberači, ale zadefinovať jeden typ stravovania tohto obdobia je nemožné. Obyvatelia kmeňa Hiwi z Kolumbie a Venezuely sa stravovali najmä mäsom a rybami a iba 5 % ich stravy tvorili ovocie a zelenina. Zatiaľ čo stravu obyvateľov kmeňa !Kung z južnej Afriky tvorili zo 60 % orechy a semienka a iba 10 % mäso a ryby (oba kmene sa rovnakým spôsobom stravujú dodnes).¹ Bez ohľadu na rozdiely v stravovaní mali spoločné to, akým spôsobom si lovci a zberači zabezpečovali potravu. V skutočnosti to vyplývalo aj z ich pomenovania: preživali vďaka loveniu, hľadaniu a zberu. Keďže neboli schopní jedlo

¹ Ferris Jabr, „How to Really Eat Like a Hunter-Gatherer: Why the Paleo Diet Is Half-Baked [Interaktívne & Infografické],“ časopis Scientific American, 3. jún 2013, www.scientificamerican.com/article/why-paleo-diet-half-baked-how-hunter-gatherer-really-eat/.

produkovať sami, boli úplne odkázaní na hojnosť výskytu divej zveri, rýb, ovocia a/alebo rastlín vo svojej oblasti. Keby sa napríklad náhle zmenilo počasie a rastliny by vymreli, alebo keby neboli zruční v lovení, zostali by bez jedla.

Ludia v staršej kamennej dobe nemali nikdy istotu v tom, ako bude vyzerat' ich ďalšie jedlo a kedy sa k nemu dostanú. Keď bolo potravy dosť, najedli sa poriadne. A keď jej bolo pomenej, postili sa.

Dokonca, aj keď sa poľnohospodárstvo rozvíjalo a rástlo, ľudia ani vtedy nejedli hneď tri jedlá za deň. Starovekí Rimania si vychutnali najväčšiu (a niekedy jedinú) porciu jedla poobede alebo podvečer a po nej nasledovala ľahká večera pred spaním. Raňajky, pre tých, ktorí ich jedli, tvoril väčšinou malý kúsok chleba.² V starovekom Japonsku boli štandardné dve jedlá za deň – aristokrati jedli neskoro ráno a druhé jedlo skoro večer a robotníci si dávali jedno jedlo skoro ráno a druhé neskoro večer.³ V neskorších dejinách, v stredovekom Anglicku, jedli ľudia hlavné jedlo uprostred dňa a často bolo aj jediné v ten deň.⁴

Myšlienka troch jedál za deň na udržanie výživy a síl, ktoré potrebujeme pri robení každodenných úloh, sa rozvíjala tisíce rokov po lovcoch a zberačoch. Obzvlášť v Amerike sa rozvrh troch jedál objavil až po príchode európskych osadníkov. Tí ho v skutočnosti uvádzali ako príklad toho, prečo sú civilizovanejší ako pôvodní Američania, ktorí bežne jedli vtedy, keď boli hladní. Abigail Car-

² Mark Cartwright, „Food in the Roman World,“ Ancient History Encyclopedia, 18. august 2019, www.ancient.eu/article/684/food-in-the-roman-world.

³ Mark Cartwright, „Food & Agriculture in Ancient Japan,“ Ancient History Encyclopedia, 19. august 2019, www.ancient.eu/article/1082/food--agriculture-in-ancient-japan.

⁴ Mark Cartwright, „Leisure in an English Medieval Castle,“ Ancient History Encyclopedia, 20. august 2019, www.ancient.eu/article/1232/leisure-in-an-english-medieval-castle.

rollová, autorka knihy „Three Squares: The Invention of the American Meal“, vysvetľuje, že Európania mali pocit, že vytvorenie zábran a obmedzení v tom, kedy budú jesť, ich odlišuje od zvierat, ktoré sa pasú a jedia sporadicky počas dňa.

Rozvrh jedenia trikrát denne vznikol ako potreba po priemyselnej revolúcii a rozvoji pracovného času od deviatej do piatej. Ľudia sa najedli predtým, ako odišli do práce, v strede dňa počas prestávky a potom po návrate domov. Robili to tak preto, že im to prikazoval pracovný harmonogram, a nie preto, že by ich žalúdok nariekal od hladu v tieto stanovené hodiny. Byť súčasťou modernej civilizácie plnej priemyslu znamenalo potrebu zriadiť nové vzory a štandardy pre moderný pracovný deň, a to vrátane vzoru stravovania.

Priemyselný rast v poslednom storočí, najmä v posledných šesťdesiatich rokoch, bol jednou z hlavných príčin stúpajúcej obezity. Podľa ekonómov z Harvardovej univerzity viedla zvýšená produkcia spracovaného a masovo pripravovaného jedla od šesťdesiatych rokov k tomu, že ľudia trávili menej času pripravovaním jedál, a rovnako aj k zvýšenému počtu a rozmanitosti dostupných jedál, čo malo u mnohých Američanov za následok navýšenie priemernej príjmu kalórií.⁵ Technologický pokrok premenil predtým aktívnu pracovnú pozíciu skôr na sedavú, čím sa zároveň znížil kalorický výdaj pracovníkov. Zodpovedala tomu aj rastúca miera obezity, ktorú zverejnilo Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb – zo 16 % v roku 1971 na 30 % v roku 1988 a následne na 40 % v roku 2016. Taktiež stúplo i riziko srdcovo-cievnych ochorení, vysokého krvného tlaku, cukrovky 2. typu, osteoartritídy a duševných chorôb. Napriek tomu, Američania stále jedia tri jedlá denne.

⁵ David M. Cutler a kol., „Why Have Americans Become More Obese?“ *Journal of Economic Perspectives* 17, č. 3 (2003): 93–118, DOI:10.1257/089533003769204371.

Mnohým sa podarí udržať si zdravú váhu pri troch jedlách. Ale takmer polovica populácie do tejto kategórie nepatrí a znížený počet porcií jedla z troch na jednu by mohol byť práve tou zmenou, ktorú potrebujú, aby schudli a zlepšili svoje zdravie. A tu prichádza na rad táto knižka.

Prvá časť tejto knihy sa detailne zaoberá pôstom a jedením jedného jedla za deň z vedeckého pohľadu, najmä tým, čo sa deje v tele na bunkovej úrovni, ak neprijíma jedlo každých pár hodín, a výskumami, ktoré sa vykonali ohľadom výhod tohto systému. Získate nástroje a informácie na to, aby ste si poskladali jedno jedlo, ktoré bude spĺňať denné výživové potreby zdravého a šťastného dospelého človeka. Prvá časť sa tiež zaoberá zdravými praktikami, ktoré môžete a mali by ste robiť počas pätnásť-hodin, keď nekonzumujete jedlo. Zahŕňa aj typy jedál a nápojov, ktoré sú počas obdobia pôstu dovolené, ako aj najlepšie druhy cvičení, ktoré dopĺňajú konzumáciu jedného jedla za deň. V prvej časti sa taktiež dočítate o úspechoch ľudí, ktorí vyskúšali stravovanie OMAD (pozn. prekl. One Meal a Day – jedno jedlo za deň) a ako im pomohlo splniť osobné ciele týkajúce sa zdravia a chudnutia.

Ale predtým, ako začnete experimentovať s jedlami, môžete prejsť na druhú časť tejto knihy, v ktorej nájdete viac ako 100 vynikajúcich receptov špeciálne vytvorených tak, aby vám ako jedinému jedlu počas dňa dodali potrebné živiny a potrebnú energiu. Sú v nej recepty každej chuti od výdatných jednoduchých jedál, ktoré pripravíte v jednej mise, cez veľké sýte šaláty až po sladké raňajkové jedlá. Či ste na ketogenickej, paleo, rastlinnej alebo bezlepkovej strave, určite nájdete recepty spĺňajúce obmedzenia vášho stravovania. Pri každom recepte sú uvedené nutričné hodnoty, aby ste vedeli sledovať svoj denný príjem a mali istotu, že jedenie jedného jedla denne vás neoberá o potrebné živiny.

Nie som školená kuchárka, takže recepty v tejto knihe som vytvorila tak, aby boli jednoduché a prístupné pre kuchárov samoukov. Ich príprava si nevyžaduje špeciálne nástroje či vybavenie a ani prísady, ktoré by ste nenašli vo svojej komore či v najbližších potravinách. Varenie s prázdny žalúdkom sa môže zdať skľučujúce, no recepty sú navrhnuté tak, aby odbúrali stres z celého procesu.

Táto kniha má slúžiť ako sprievodca, ako štartovací bod pre každého, kto má záujem vyskúšať konzumáciu jedného jedla za deň. Ničím vás neviaže a neuvádza ani počet dní, počas ktorých musíte dodržiavať tento plán. V receptoch nenájdete prísne stravovacie obmedzenia. Ak máte radi mäso, môžete si vybrať mäsité jedlá. Ak dávate prednosť rastlinnej strave, nájdete pre seba mnoho receptov. Jeť iba jedno jedlo denne sa môže zdať desivé, zastrašujúce alebo nemožné. Ako spisovateľka zaoberajúca sa zdravím a výživou už roky ponúkam ľuďom rady o tých najjednoduchších a najefektívnejších spôsoboch, ako zlepšiť zdravie za pomoci zmien v stravovacích návykoch a životnom štýle. Narazila som na nespočetné množstvo rôznych stratégií, pričom jedna bola pútavejšia a nádejnejšia ako druhá. Ale počas prieskumov, ktoré som robila pri písaní tejto knihy, som bola čoraz presvedčenejšia o výhodách pôstneho životného štýlu. Verím, že keď to človek robí inteligentne a chutne, môže to byť kľúčom na odblokovanie úplne novej úrovne zdravia a šťastia.

PRVÁ ČASŤ:

Veda o stravovaní OMAD

1. KAPITOLA

Pôst z vedeckého pohľadu

Lekári a liečiteľia používali pôst v minulosti ako spôsob liečenia a prekonávania rôznych chorôb. Hippokrates, zakladateľ modernej medicíny, bežne predpisoval pôst ako liečbu, o ktorej veril, že účinne „vyhladuje“ chorobu. Výskum a medicína prešli od starovekého Grécka dlhú cestu, ale pôst zostal po celé storočia nástrojom vo výzbroji lekára. Dnes vedci odhaľujú, čo presne sa deje v tele počas pôstu, aj to, aký má vplyv na bunkové a metabolické procesy riadiace organizmus.

Keď ľudia prijímajú potravu na pravidelnej báze, bunky sa spoliehajú na glukózu, najjednoduchšiu formu cukru, ako na zdroj energie. Keď sa človek naje, jedlo sa rozdelí na najzákladnejšie zložky (pri bielkovinách sú to aminokyseliny; pri tukoch masťné kyseliny; pri sacharidoch glukóza). Tieto zložky sa transportujú krvou do celého tela – aminokyseliny do svalov, aby pomohli udržiavať svalovú hmotu, masťné kyseliny do mozgu, tkanív a orgánov na podporu zdravého fungovania a glukóza do buniek v celom tele, ktoré ju využijú ako palivo. Hneď ako sú bunky v podstate plné, zvyšná glukóza z jedla sa preniesie do pečene a svalov, kde sa zmení na glykogén – malé zväzky molekúl glukózy – do zásoby.

Ak bunky vyčerpajú všetku glukózu a pred ďalším jedlom potrebujú viac energie, do pečene sa vyšle signál, aby vypustila zásoby glykogénu, premenila ho späť na glukózu a tú poslala do buniek.

Pravidelná a mierna konzumácia sacharidov udrží tento cyklus neustále v činnosti – glukóza sa použije, potom uskladní a potom sa znovu použije. Ľudia bežne priberajú vtedy, keď konzumujú priveľa sacharidov, pretože telo dostáva neustály prísun novej glukózy a nikdy nemusí rozbíjať zásoby glykogénu. V takom prípade tieto zásoby jednoducho ďalej rastú.

Bunky uprednostňujú ako palivo glukózu, ale dokážu používať aj mastné kyseliny. Sú však naprogramované tak, aby najskôr spotrebovali všetku dostupnú glukózu, a až potom sa obrátili na tuk, a práve tu prichádza na scénu pôst. Dlhodobá absencia sacharidov núti telo vyčerpať zásoby glykogénu. Keď sa vyčerpajú, telo je nútené obrátiť sa na tuk. V stave pôstu vysiela signál tukovým bunkám, aby sa začali rozkladať ako alternatívny zdroj paliva. Pri rozkladaní uvoľňujú mastné kyseliny a ketóny, ktoré sú vedľajším produktom procesu rozkladu. Mastné kyseliny a ketóny sa potom uvoľňujú do tela, aby poskytli palivo bunkám, ktoré vyčerpali glukózu.

Táto zmena netrvá dlho. Nedávny výskum profesora Marka Mattsona z Univerzity Johnsa Hopkinsa, ktorý bol publikovaný v časopise *Ageing Research Reviews*, sa zaoberal zmenami hladín glukózy a ketónov v tele v priebehu dvoch dní v reakcii na tri rôzne vzorce stravovania. Vysoká hladina glukózy signalizuje, že telo ju používa ako palivo, zatiaľ čo vysoká hladina ketónov naznačuje, že telo používa namiesto nej tuk.

U jedincov, ktorí dodržiavali typický americký stravovací režim troch jedál denne s neskorou večernou maškrtou (skupina jeden), zostali ketóny trvalo nízke, zatiaľ čo glukóza stúpala po každom jedle a držala sa pomerne vysoko po celý deň. U jednotlivcov, ktorí sa celý deň postili a nasledujúci deň zjedli tri jedlá (skupina dva), boli hladiny glukózy prvý deň nízke, zatiaľ čo ketóny neustále rástli až do raňajok nasledujúceho dňa, keď opäť klesli a glukóza sa prudko zvýšila. Nakoniec sa Mattson pozrel na jedincov, ktorí sa postili osemnásť hodín a poobede