

# POCHUTNEJ SI SE STOBEM

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

54/2015



**ZKROCENÍ**  
VÁNOČNÍCH CHUTÍ

**TUKY** A VÁNOCE

VÁNOČNÍ  
**RYBÍ TUTORIAL**

TRADIČNÍ EVROPSKÉ  
**ŠTĚDROVEČERNÍ MENU**

# Obsah

Kliknutí na zvolené téma vás přesune na příslušnou stránku

## ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

„Chutné“ a pohodové Vánoce ..... 3

## VÁNOČNÍ SPECIÁL

Tradiční evropské štědrovečerní menu ..... 4

Tuky a Vánoce ..... 7

Vánoční rybí „tutorial“ ..... 10

Zkrocení vánočních chutí ..... 14

Vánoce ve zdraví, pohodě a bez výčitek? Plánujme! ..... 18

Tipy na vánoční dárky ..... 20

## AKTIVITY STOBU

Pár slov o semináři Jak řešit stres „(ne)jídlem“ ..... 21

Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství ..... 22

## ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Není důvod k panice, střídání konzumace červeného masa neuškodí .... 24

Buďte in, jezte mraženou! ..... 26

Pozor: Není mražená jako mražená! ..... 27

Jak chutná podzim? V UGO barech a salateriích to můžete zjistit ..... 28

## TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Kuskus s cottagem, oříšky a jablkem ..... 29

Jablečný crumble s jogurtem nature ..... 30

Pečený pstruh a ledový salát,  
brambory plněné sýrovým mexickým dipem ..... 31

## VAŠE PŘÍBĚHY

Jedno slůvko a 18 kilo dole ..... 33

Křížovka ..... 36



# „Chutné“ a pohodové **Vánoce**

Máme tady vánoční číslo a já přemýšlím, **M**co originálnějšího k tolikrát omílanému tématu Vánoc napsat. „Nešilte, mějte se rádi, domluvte se, že si budete dávat dárky v rozumné cenové relaci, a hlavně – předvánoční atmosféru i Vánoce si užijte!“ Pro STOB je prosinec trošku okurková sezona, a tak již mnoho let odjíždím v prosinci do teplých krajů, kde hledám vhodná místa na exotické hubnutí pro klienty a zhubnu do foroty 1–2 kila, která si pak dovolím o Vánocích přibrat. Poinspirujte se, jaké vánoční tabule mají v jiných zemích, a udělejte ve svém tradičním jídelníčku netra-

diční inovace, třeba k tomu přispějí i recepty v tomto vánočním čísle. Vy už dobře víte, že ať zvolíte jakékoli menu, rozhodující bude zkonsumované množství.

Co se podílí na tom, že přiberu o Vánocích jen jedno dvě kila? Peču dva druhy cukroví až těsně před Štědrým dnem, ty pak měním s dcerami a se sestrou, takže ve výsledku máme všichni pestrou paletu druhů, zato v malém množství. Sladkosti si dopřávám jen od Štědrého dne do Nového roku. A třebaže se i já v tomto období ráda setkávám se svými blízkými, sama na sobě jsem vyzkoušela platnost

hluboké pravdy, že příjemný pocit se umocní na základě kontrastu, jinými slovy že odpočinek s cukrovím si člověk lépe vychutná poté, co si trošku (nebo trošku víc) „potýrá tělo“ pohybem.

Dalších rad a podnětů, jak si vychutnat Vánoce bez ztráty kytičky, resp. získání nechtěných kilogramů, je v tomto čísle časopisu nepočítaně. Všechny se ale dají – jako ostatně všechno v životě – shrnout do jednoho moudra: všeho s mírou.

Jak docílit toho, abyste nepodlehli všemožným novoročním nástrahám na hubnutí, to se

zase dozvíte v lednovém čísle. Už teď se můžete dočíst, jak přišel Jirka Mařík změnou v nastavení mysli o 18 kilo živé váhy. Doufejme, že dodá odvalu i dalším mužům, pro které se v Praze od ledna otvírá specializovaný kurz zdravého hubnutí. A kurzy jsou samozřejmě připraveny i pro ženy, pro chronické dietáře, pro maminky na mateřské apod.

*Redakce vám přeje, aby byly vaše Vánoce, ať je budete trávit kdekoli a s kýmkoli, pohodové a aby vám „chutnaly“.*



# Tradiční evropské štědrovečerní menu

Redakce

Vánoce u nás patří k nejkrásnějším svátkům v roce. Za nejvýznamnější považujeme Štědrý den, který se již od samotného rána nese ve znamení velkých příprav, v uších znějí koledy a v kuchyni se odehrávají velké přípravy na štědrovečerní večeři.

**C**elá tato vánoční atmosféra má nezapomenutelné kouzlo, hlavní snahou je alespoň na chvíli zastavit celoroční shon, udělat si čas na své blízké, vidět štěstí v očích svých nejmilejších a posedět nad dobrým jídlem u společ-

ného stolu. Avšak ne všude se oslavuje stejně. Každá krajina si zachovává jiné tradice, výrazně se liší i štědrovečerní menu a jídelní zvyky. Dokonce nejen v rámci jednotlivých zemí, ale mnohdy i jednotlivých krajů a měst.

## Česká republika

V Čechách se tradiční vánoční večeře skládá z rybí polévky (v některých rodinách nahrazené polévkou čočkovou), smaženého kapra s bramborovým salátem, cukroví a vánočky. V některých krajích je talíř ještě doplněn například o vinné klobásy. V méně rodinách již holdují například kroupovému nákypu, takzvanému černému kubovi. Černý kuba patřil zvláště v minulosti mezi typická krajová štědrovečerní jídla. Naše babičky mají tento recept v oblibě a jedná se o kombinaci krup, česneku, hub, vývaru a majoránky.

V poslední době dostává i vánoční menu v Česku rozmanitější podobu: mnoho rodin vynechává rybí polévku, hlavní chod tvoří místo kapra losos či jiná ryba nebo řízek.

Příznivci zdravého životního stylu si samozřejmě dokážou vychutnat i dietnější úpravu ryby či masa a bramborový salát v odlehčené podobě.

## Slovenská republika

Vánoce ve Slovenské republice se od těch českých příliš neliší. Na Slovensku nabízí štědrovečerní menu kapustnicovou polévku (zelňač-





Na severu Německa se o Štědrém večeru podává bramborový salát s grilovanou klobásou či párkem.

ku) s houbami, někde i s uzeným masem či klobásou. Po polévce následuje nejčastěji ryba (smažený kapr) s bramborovým salátem, žemlovka s mákem či ořechy. Na stole nesmí chybět česnek, jablíčka, ořechy, medovníky a vánoční oplatky. Štědrovečerní večeře byla odjakživa rodinnou záležitostí a předcházela jí společná modlitba, po které gazdina namočila do medu stroužek česneku a udělala s ním křížek na čelo muži a dětem. Gazda potom rozkrojil nejkrásnější jablko a každému členovi rodiny z něj dal kousek. Znamenalo to, že rodinu tvoří všichni její členové stejně, jako se jablko skládá z jednotlivých dílků.

## Německo a Rakousko

Německo a Rakousko jsou země, jejichž obyvatelé vánoční svátky milují, holdují nádherné vánoční výzdobě i vánočním trhům a užívají si atmosféru všemi smysly. Co se týče štědrovečerní večeře, její skladba se v různých krajích velmi liší.

Na severu Německa bychom našli spíše bramborový salát podávaný s grilovanou klobásou či párkem. Na německém vánočním

menu bývá velmi častá pečená husa či kachna. Najdou se i takové kombinace, jako je kachna s dvěma druhy salátů a rajčatovou omáčkou. V Bavorsku a Bádensko-Württembersku nesmí na štědrovečerním stole chybět ryba, nejčastěji kapr a pečená štika. Oblíbená je tzv. konšelská mísa, která nabízí různé druhy masa v teplé či studené podobě – nejčastěji plátky vepřové pečeně, uzeného masa, pečené kachny nebo husy, pečené krůty a vinné klobásy.

Populárním doplňkem jsou sladké kompoty, zavařeniny a známá vánoční štola s marcipánem, případně štrúdl, který může oproti našemu jablečnému závinu obsahovat například ještě kompotované třešně.

V Rakousku se jako předkrm podává buď zauzené filátko ze pstruha, či speciální rybí knedlíčky v bylinkové omáčce. Jako hlavní chod se pak servíruje smažený candát s bramborovým salátem či jiné podobné kombinace jako v Německu.

## Francie

Francouzi milují jídlo a vždy si užívají dlouhou večeři, platí to i pro štědrovečerní večeři



Mezi důležité a zároveň velice oblíbené ingredience španělských vánočních cukrovinek patří máslo a nugát.

v rodinném kruhu, která je přehlídkou luxusních lahůdek. Jako předkrm se objevují čerstvé ústřice a bagety s pravým kaviárem, humr, mušle svatého Jakuba, šneci, dále žabí stehýnka a malé tapas v podobě husích jater a domácích pečených paštik.

Mezi vánočními rybami vévodí jednoznačně losos na kopru, pokud jde o drůbež, častá je krůta s nádivkou z mandlí či kaštanů.

Kromě toho se servíruje pečený Kristův chléb ozdobený cukrovou pěnou, aby se podobal malému Ježíškovi.

## Španělsko

Ve Španělsku se s jídlem na Štědrý den začíná již od rána a pokračuje se až dlouho do noci. Mezi typické cukrovinky patří cukroví z nugátu a různé druhy máslových sušenek. Vše se zapíjí nápojem zvaným cava, což je druh španělského šampaňského.

Hostina je často zahájena španělskými specialitami v podobě tapas, jedná se o chuťovky, alternativy českých jednohubek. Tapas se nejčastěji skládá z různých kombinací oliv s náplní, zeleniny, mořských plodů, klobásy chorizo,

sýrů, španělské šunky serrano, doplněno může být o bílý chléb či tortilly.

Španělská štědrovečerní večeře je bohatá na maso, především kozí, skopové a jehněčí, na stole dále bývají krocan či kuře s nádivkou a sladkou omáčkou ze švestek, meruněk apod. Oblíbený pokrm je tzv. patatas bravas neboli pečené brambory s omáčkou.

## Itálie

V italské rodině je velká hostina až 25. prosince, tedy na Boží hod. Štědrovečerní večeře je jednodušší a obsahuje především ryby. Na Boží hod se naopak jí hlavně maso. Tradiční je tzv. bollito misto, vařené maso různých druhů. Přestože se v různých částech Itálie menu významně liší, to, co byste mohli najít skoro všude, je moučník pannetone, mnohdy nazývaný sladký chléb. Hlavní přísadou jsou rozinky a kandované ovoce.

## Anglie

Vánoční menu v Anglii je velmi bohaté a rozmanité. Většina supermarketů nabízí již od





Tradiční britský pudink – oblíbený vánoční dezert.

října zdarma katalogy s mnoha lákavými tradičními vánočními recepty.

Vánoce se v Anglii slaví 24. prosince velmi bohatým jídelním menu, které začíná předkrmy, následuje hlavní chod, po něm přijdou na řadu sladké dezerty, sýry a samozřejmě nesmí chybět čaj a káva.

Předkrmy jsou obvykle kombinací uzeného lososa a krémového sýra, dále to mohou být krevety, humr a jiné mořské plody. Oblíbená

je také kachní paštika, sýrové suflé z čedaru, zapečený camembert s brusinkami a krevetový koktejl, některé rodiny mají v oblibě kuřecí polévku.

K hlavnímu jídlu si Britové dopřávají nejraději krůtu připravenou na mnoho způsobů. Oblíbenou úpravou je například krůta glazovaná medem s kaštanovou nádivkou, ale i jednodušší varianta pečené krůty s šalvějí či jinými bylinkami a rozmanitými druhy nádivky. Dále

to může být například trojkombinace masa nazývaná Three Bird Christmas Roast – kombinace kuřete, krůty a kachny s jablečnou a brusinkovou nádivkou obalená ve slanině. Některé rodiny volí hovězí maso v úpravě British Beef Wellington neboli hovězí maso s žampiony, česnekovým páté obalené v listovém těstě. Specialitou je také jehněčí maso nadívané sladkými brusinkami a jablky.

Jako příloha se nejčastěji podávají pečené brambory a gravy omáčka (velmi tmavá hnědá omáčka vyrobená z vývaru, která je v Anglii oblíbená nejen o Vánocích).

Vánoční stůl i celé menu zpestřují trimmings, nejčastěji se jedná o opečenou zeleninu v podobě mrkve a petržele pokrájené na špalíčky, zelenina je glazovaná meruňkovým pyré pro dodání sladké a vláčné chuti. Mezi méně zdravé trimmings by mohly patřit minipárečky, plátky pečené slaniny nebo třeba cibulová nádivka.

Jednoznačně nejznámějším vánočním dezertem je tradiční britský pudink a mince pies, koláčky plněné směsí ovoce a koření.

## Bulharsko

Vánoční menu sestává z více chodů, které jsou však převážně bezmasé. Každý pokrm na bulharském stole má svůj význam: fazolová polévka či jiná luštěnina je symbolem bohatství, med znázorňuje sladký život, papriky plněné například směsí z fazolí či rýže představují úrodnost a opět bohatství, ořechy předvídají budoucnost, vlašské ořechy mají přinést v budoucnosti úspěch a ovoce, nejčastěji citrusové plody (pomeranče, mandarinky) či sušené ovoce, je symbolem plodnosti.

Typickým vánočním pokrmem je pšenice vařená s vlašskými ořechy a cukrem, představuje vztah mezi životem a smrtí. Bulharská tradice říká, že čím více pokrmů na stole je, tím bohatší bude v následujícím roce úroda.

## Nizozemsko

Ani Holanďané na Vánoce nepřijdou zkrátka a mají bohatou hostinu. Vánoční menu se skládá z mnoha zajímavých pokrmů. Oblíbeným předkrmem jsou velmi malé krevety například v podobě koktejlu s vlašskými ořechy, celerem a majonézou nebo Beef Consommé – hovězí vývar.

Hlavní jídlo je nejčastěji pečený zaječí hřbet se smetanou. K zaječímu masu nesmí chybět zimní zelenina, červené zelí, brambory na mnoho způsobů, růžičková kapusta.

Jako sladká tečka se připravuje zmrzlina s ovocem, například dušenými hruškami a domácím tvarohem. Stejně jako v Británii i v Holandsku můžete ochutnat vánoční pudink – Dutch Christmas Pudding.

Další vánoční holandské speciality jsou Kerstkransjes – vánoční sušenkový věnec, Kerststol – sladký vánoční bochánek, obdoba české vánočky či německé štoly, Kerstkrans – pečivo ve tvaru věnce, který je zdobený glazovaným ovocem a plněný sladkým mandlovým krémem, dále kořeněné cukroví nebo šátečky z listového těsta opět s mandlovým krémem.

*Jak vidíte, jiný kraj, jiný mrav,  
jiná vánoční tabule. My vám přejeme,  
ať budete trávit Vánoce kdekoli a s kýmkoli,  
aby byly pohodové a aby vám „chutnaly“.*

# Tuky a Vánoce

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

*Vím, co jím a piju, o. p. s.*

Vánoce patří ke svátkům pohody a rodinného klidu, po celoroční práci si odpočinek zasloužíme. Někdo tráví volný čas aktivně na horách či chalupách, jiný upřednostňuje pobyt doma.

Většina z nás si ale o Vánocích dopřává více jídla, vánoční svátky rozhodně nejsou obdobím odříkání. To přichází obvykle až po Novém roce, když si stoupneme na váhu a zjistíme, že bychom měli nějaké kilo shodit.

## Kvalita je důležitější než kvantita

Vánoce provází bezesporu zvýšený příjem tuků, což vede k vyššímu příjmu energie. Nejde však jen o kvantitu, poslední výživová doporučení jsou k tukům smířlivá a doporučuje se i o něco vyšší konzumace tuků než 30 % z celkového příjmu energie. Tato hodnota byla dříve vnímána za limitní hranici. Mnohem důležitější než omezovat tuky ve stravě je udržovat vyvážený příjem a výdej energie. U tuků však platí, že bychom si měli více všimnout především jejich kvality. Pod pojmem kvalita rozumíme složení tuků, tedy jaká je skladba mastných kyselin v naší stravě. Jak ukazují spotřebitelské průzkumy o hloubce znalostí o výživě, jedná se o oblast, kde má většina lidí nejméně jasno.

Někdo má zažitě poučky, že by ve stravě měla převažovat konzumace rostlinných tuků nad živočišnými, alespoň dvě třetiny proti jedné třetině. Méně lidí však ví, proč tomu tak je. U tuků rostlinných (ale ne u všech) převládají nenasycené mastné kyseliny, které pozitivně působí na rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění. U tuků živočišných převládají nasycené mastné kyseliny, které mají opačné účinky. Speciální skupinu tvoří transmastné kyseliny, které se v menší míře vyskytují i v tucích přežvýkavců (mléčný tuk, lůj). Konzumace z těchto zdrojů však není obvykle vysoká. Větší nebezpečí představují transmastné kyseliny z částečně ztužených tuků, se kterými se stále můžeme setkat v některých potravinářských výrobcích. Patří mezi ně i ty, které jsme zvyklí konzumovat o Vánocích. V České republice máme větší příjem nasycených i transmastných kyselin, než jsou jejich tolerovaná množství (10 % v případě nasycených, 1 % v případě transmastných kyselin z celkového příjmu energie). Na druhou stranu máme nedostatek



Smažený kapr i bramborový salát jsou součástí české štědrovečerní tradice od 19. století

polynenasycených mastných kyselin, zvláště ze skupiny omega 3. Jednoduchým návodem, který můžeme praktikovat po celý rok i o Vánocích, je omezování příjmu nasycených a naopak vyšší konzumace zdrojů nenasycených mastných kyselin, zejména obsahujících vyšší podíl omega 3 mastných kyselin a úplné vyřazení konzumace částečně ztužených tuků. Co to znamená prakticky pro období Vánoc?

## Smažený kapr

Kapr smažený v trojbalu je tradiční pokrm servírovaný k večeři na Štědrý den. Ryba je potravina, která rozhodně patří mezi doporučované. Konzumace ryb zvyšuje příjem nedostatkových omega 3 mastných kyselin. Ryby by měly být zařazovány do jídelníčku alespoň dvakrát týdně. Obsah omega 3 mastných ky-





Energetická hodnota kuřecího řízku a smaženého kapra je podobná, vepřový řízek má však kilojoulů mnohem více.

selin v rybách je do jisté míry ovlivněn jejich stravou. Mořské ryby živící se planktonem mají vyšší obsah omega 3 mastných kyselin než ryby sladkovodní, které jsou v chovech přikrmovány obilovinami. Pokud se použije krmivo s vyšším obsahem omega 3 mastných kyselin (řepkové šroty, lněné semínko) lze obsah omega 3 mastných kyselin v rybách zvýšit, což se mimo jiné povedlo i jihočeským rybářům. Větší kapr obsahuje více tuku a je i lepším zdrojem nedostatkových omega 3 mastných kyselin. Na druhou stranu smažení nepatří ke kuchyňským úpravám, které by odborníci na výživu doporučovali. Smažením se nasákne do pokrmu více tuku, což zvyšuje příjem energie. Pomůže položit čerstvě smažený pokrm na ubrousek nebo papírovou kuchyňskou utěrku a přebytečný tuk se částečně odstraní nasáknutím do papíru. Ke smažení bychom měli používat tuky s vyšší tepelnou stabilitou. Dobrou stabilitu pro jednorázové smažení vykazuje i řepkový olej,

který je z tohoto pohledu lepší než běžný slunečnicový. Na trhu jsou i speciálně vyšlechtěné odrůdy řepkového i slunečnicového oleje s vysokým obsahem kyseliny olejové, které vydrží ještě větší tepelnou zátěž než běžné oleje. Smažení na sádle zvyšuje příjem nasycených mastných kyselin a může při něm docházet i k oxidaci cholesterolu v sádle přítomném, který je z výživového hlediska ještě více nežádoucí než cholesterol v přirozené formě. Smažit lze na pokrmovém (stoprocentním) tuku. Ten se vyznačuje vysokou tepelnou stabilitou, má však vyšší obsah nasycených mastných kyselin a některé varianty mohou obsahovat transmastné kyseliny.

### Bramborový salát

Bramborový salát patří neodmyslitelně ke smaženému kapru. Tradiční surovinou pro přípravu je majonéza. Majonézy patří mezi

produkty, které jsou z hlediska výživy vnímány jako méně vhodné a někteří odborníci na výživu je nedoporučují. Málokdo se však zamýšlí nad tím, proč tomu tak je. Majonéza je vyrobena ze tří základních surovin: oleje, vaječných žloutků a okyselující složky, kterou bývá nejčastěji ocet. Přidání jiných složek, jako například hořčice, je dobrovolné a záleží na chuti. Kvalitní majonézu neurčuje vysoký obsah žloutku, jak se občas dovídáme v různých testech srovnávajících majonézy s domácí přípravou. K vytvoření dobré emulze v moderních výrobních technologiích postačí i méně žloutku než v domácnosti. To má výhodu nižšího obsahu cholesterolu ve finálním produktu. Cholesterol konzumovaný prostřednictvím vajec vadí méně, než se tvrdilo v minulosti, na druhou stranu příjem cholesterolu nemusíme zvyšovat, pokud to není nutné. Domácí příprava majonéz na rozdíl od průmyslových technologií nepředstavuje záruku bezpečného výrobku. Syrové vaječné žloutky mohou být zdrojem mikrobiální kontaminace. Na trhu je možno zakoupit pasterované žloutky, jejich dostupnost je však nízká. Majonézy na českém trhu jsou v převážně většině vyrobeny z řepkového oleje, který má z běžně dostupných olejů na trhu nejvhodnější složení mastných kyselin. Obsahuje tedy méně nasycených mastných kyselin a je dobrým zdrojem omega 3 polynenasycených mastných kyselin. Vylučovacím způsobem dospějeme k závěru, že jediným důvodem, proč musíme být při konzumaci majonézy opatrní, je její energetická hodnota. Běžně uvažovaná velikost porce majonézy je polévková lžice (15 ml), což lze považovat za množství, kterého se nemusíme obávat. V řadě případů jsme schopni sníst mnohem

větší množství majonézy, aniž bychom si uvědomovali, co to pro nás znamená z hlediska příjmu energie. Čím je majonéza chutnější, tím je její vysoká konzumace pravděpodobnější. Na trhu je rozšířená nabídka majonéz s různým obsahem tuku. Bramborový salát se v majonéze nutně nemusí topit, můžeme ji nastavit nízkotučným jogurtem, čímž snížíme energetickou hodnotu celého pokrmu.

### Vánoční cukroví

Někdo používá na pečení máslo, jiný zase kvalitní margarín. Chuťové rozdíly nejsou velké, někdy nejdou ani rozpoznat. Kvalitní margaríny na pečení na trhu v ČR neobsahují částečně ztužené tuky, nemusíme se jich proto obávat. Oproti máslu mají méně nasycených mastných kyselin a obsahují více kyselin nenasycených, z hlediska výživy jsou tedy výhodnější. V průmyslově vyráběném pečivu se však mohou částečně ztužené tuky ještě vyskytovat. Proto je při nákupu potřeba číst pečlivě složení výrobků. Pokud se u tuků uvedených ve složení objevuje přívlastek „částečně ztužený“, potom je lepší si takový výrobek spíše nekupovat.

### Vánoční kolekce a ozdoby

Vánoční kolekce patří k tradičním sezonním výrobkům. V rodinách s malými dětmi se věší na vánoční stromek, odkud postupně mizí příležitostným mlsáním. I zde se můžeme setkat s rozdílnou kvalitou. Některé kolekce nemusí být vyrobeny z čokolády, v níž je hlavní tukovou složkou kakaové máslo. Při výrobě mohou být použity částečně ztužené tuky a produkty mohou obsahovat vyšší podíl transmastných





# 70 %

## DOSPĚLÝCH MÁ PROBLÉM S CHOLESTEROLEM A KREVNÍMI TUKY.\*

## A CO VY?

Flora  
pro·activ®



Odborná společnost  
praktických lékařů  
doporučuje rostlinný tuk  
Flora pro·activ

**KLINICKY  
PROKÁZÁNO**

**ZEptejte se svého lékaře na vaši hladinu  
cholesterolu. Vysoký cholesterol neboli,  
ale může mít vážné důsledky!**

**VÍCE NA [WWW.FLORA.CZ](http://WWW.FLORA.CZ)**

Flora pro·activ obsahuje přidané rostlinné steroly. Bylo prokázáno, že rostlinné steroly snižují hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu je rizikovým faktorem pro vznik ischemické choroby srdeční. Existuje více rizikových faktorů a je důležité věnovat pozornost všem. Konzumace 1,5–2,4 g rostlinných sterolů denně výrazně snižuje hladinu cholesterolu o 7–10 % během 2–3 týdnů.

\* 80 % dospělých mužů a 70 % žen v České republice má nevyvážený poměr krevních tuků.  
Zdroj: Zpráva o zdraví obyvatel České republiky, vydáno MZ ČR v roce 2014.

kyselin. Hlavním vodítkem je opět složení výrobku. Při nákupu zkontrolujte, zda ve složení výrobku nenaleznete výraz „částečně ztužený“.

### Ořechy

S vánočními tradicemi jsou spojeny i ořechy. U štědrovečerní večeře se podávaly v rámci devatera chodů spolu s jablky. Vlašské ořechy patří k nejlepším zdrojům omega 3 mastných kyselin. Málokdo ví, že vlašské ořechy jsou jednou z mála potravin, pro něž existuje schválené zdravotní tvrzení vázané na produkt jako celek. Většina zdravotních tvrzení se totiž týká živin nebo aktivních látek vyskytujících se v potravinách. Podle schváleného zdravotního tvrzení vlašské ořechy přispívají k lepší pružnosti cév. Příznivého účinku se dosáhne při sněžení 30 g vlašských ořechů denně.

### Skryté tuky

Skrytými tuky nazýváme tuky, které nejsou na první pohled vidět a mohou významně přispívat ke zvýšenému příjmu energie. Navíc mívají i méně vhodné složení mastných kyselin, převažují u nich obvykle nasycené mastné kyseliny. I zde existuje pár drobných rad. Používat maso libové spíše než tučné. Drůbeží maso má příznivější složení mastných kyselin než maso vepřové či hovězí. U mléčných výrobků existuje široký výběr variant s různým obsahem tuku, méně tučné jsou z výživového hlediska vždy výhodnější. Různé dortíky, sladkosti apod. mají často rovněž vysoký obsah tuků, v nichž převažují nasycené mastné kyseliny.



### Domácí pomazánky

Při různých příležitostech, návštěvách či na Silvestra často připravujeme občerstvení, které je pohotově k dispozici. K němu patří různé pomazánky servírované na jednohubkách či chlebičkách. Jako dobrý nutričně vhodný základ pomazánek s příznivým zastoupením mastných kyselin mohou sloužit kvalitní rostlinné tuky spolu s nízkotučnými mléčnými výrobky. Vhodný základ představuje i avokádo, které si získává v poslední době stále větší oblibu.

### Nezapomínejme na pohyb

Výše zmíněné tipy ukazují, jak lze i v rámci vánočních svátků udržet doporučený poměr mezi rostlinnými a živočišnými tuky nebo mezi nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami. Pro udržení správné hmotnosti bychom neměli zapomínat na fyzickou aktivitu.

*Když místo nečinného ležení u televize vyrazíme s rodinou na procházku, velmi tím prospějeme svému zdraví.*



# Vánoční **rybí** „tutorial“

Redakce

V současné době se objevuje mnoho diskusí na téma prospěšnosti ryb a mořských plodů. Diskutuje se o tom, jaké přínosy a jaká rizika s sebou nese konzumace ryb, probírá se především otázka kontaminace těžkými kovy a dalšími škodlivými látkami. Závěr většiny odborníků však potvrzuje, že ačkoliv maso mořských ryb (ať již chovaných, či volně žijících) vykazuje určitou hladinu škodlivin, přínos lidskému organismu rizika převažuje a pozitivní vliv na lidské zdraví je jednoznačný.

**P**ři časté konzumaci většího množství mořských živočichů lze sice přivést do těla nezanedbatelné dávky toxických látek, ale vzhledem k celkově nízké spotřebě mořských ryb a živočichů v naší zemi se nemusíme vyššího příjmu těchto látek obávat.

Ryby jsou kvalitním zdrojem důležitých živin a rozhodně by na našem talíři neměly chybět, ideálně by se tam měly objevovat alespoň dvakrát týdně. Samozřejmě není řeč o rybě obalené v těstíčku či strouhance a fritované v přepáleném oleji, doplněné porcí smažených hranolků.

Hlavními složkami rybího masa je voda (50–83 %), bílkoviny (15–20 %) a tuky (1–35 %). Nutriční složení ryby je závislé na jejím druhu, stáří, ročním období či na prostředí, ve kterém žije, důležité také je, čím se živí. Ryby jsou kvalitním zdrojem lehce stravitelných bíl-

kovin, rybí maso obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, čímž se vyrovná masu teplokrevných zvířat.

Dále jsou ryby zdrojem vitaminů rozpustných v tucích (A, D) a v menší míře i vitaminů rozpustných ve vodě (B1, B2, B6 a B12), obsahují také některé minerální látky (např. fosfor, zinek, selen a v případě mořských ryb jod). Hlavní hodnotou mořských ryb je významný obsah nenasycených mastných kyselin, včetně omega-3 kyselin EPA a DHA, které si naše tělo neumí vyrobit, a je proto důležité je přijímat ze stravy. Obecně je příjem těchto kyselin v našich jídelnících nízký a bylo by vhodné to změnit,





Kapr bezkonkurenčně patří mezi nejoblíbenější české ryby – nejen o vánocích.

například častější konzumací ryb. Důležité je tedy vědět, že i ryby s vyšším podílem tuku do našeho jídelníčku patří.

Nejbohatším zdrojem omega-3 kyselin jsou tučné mořské ryby – losos, makrela, sled' či například sardinka .

Na přísun omega-3 nenasycených mastných kyselin by měly dbát i ženy v těhotenství, tyto mastné kyseliny jsou totiž potřebné pro správný vývoj mozku dítěte. Těhotné ženy by však měly konzumaci ryb hlídat a nekonzumovat více než 300 g za týden a vyhýbat se speciálně žralokovi, mečounovi a makrelce, ve kterých bývá vyšší koncentrace těžkých kovů, především rtuti.

## Kapr – nejoblíbenější vánoční ryba u nás

Kapr obecný je již po staletí nejčastěji chovanou rybou v českých rybnících. Podle ošupení se rozlišují čtyři základní druhy: kapr šupinatý, kapr lysec, kapr hladký a kapr řádkový. Kapr dorůstá hmotnosti až 5 kg, nejchutnější maso má při hmotnosti 2 až 3 kg. Před prodejem se nechává v proudící vodě, aby se zbavil bahnitě příchuti.

Kapr je velmi kvalitní středně tučná ryba – na 100 g čistého masa obsahuje 530 kJ, 18 g bílkovin, 6 g tuku, 0 g sacharidů.

Kromě živého kapra se dodávají na trh také zmrazené kapří půlky, chlazené kapří půlky, chlazené či mražené kapří filé, mražené rybí vnitřnosti či kapří mlíčí. Tradici a kvalitě českých kaprů byla přiznána dvě evropská označení vyzdvihující nespornou kvalitu této ryby: tradiční výrobek jihočeského rybníkářství Třeboňský kapr užívá evropskou známku Chráněné zeměpisné označení (CHZO).



Druhou ochrannou značku Evropské unie – Chráněné označení původu (CHOP) – nese Pohořelický kapr.



| Ryby s nízkým obsahem tuku (do 2 %) | Energetická hodnota kJ | Bílkoviny g | Tuky g | Sacharidy g |
|-------------------------------------|------------------------|-------------|--------|-------------|
| Candát                              | 350                    | 19          | 1      | 0           |
| Humr                                | 350                    | 18          | 1      | 0           |
| Chobotnice                          | 330                    | 15          | 1      | 2           |
| Kalamáry                            | 390                    | 16          | 1      | 3           |
| Krab                                | 400                    | 19          | 2      | 0           |
| Krevety                             | 390                    | 18          | 2      | 1           |
| Lín                                 | 330                    | 19          | 0      | 0           |
| mořský d'as                         | 290                    | 15          | 0,5    | 0           |
| mořský jazyk (kambala)              | 340                    | 18          | 1      | 0           |
| Mušle                               | 310                    | 13          | 1      | 3           |
| Pangasius                           | 390                    | 17          | 1      | 4           |
| Platýz                              | 340                    | 18          | 1      | 0           |
| Štika                               | 360                    | 19          | 1      | 1           |
| Tilapie                             | 490                    | 19,5        | 1      | 0           |
| treska aljašská                     | 310                    | 17          | 1      | 0           |
| treska tmavá                        | 350                    | 19          | 1      | 0           |
| Ústřice                             | 280                    | 7           | 2      | 5           |
| Ryby středně tučné (2–10 % tuku)    | Energetická hodnota kJ | Bílkoviny g | Tuky g | Sacharidy g |
| Pstruh                              | 500                    | 18          | 5      | 0           |
| Halibut                             | 500                    | 21          | 4      | 0           |
| Kapr                                | 530                    | 18          | 6      | 0           |
| Mečoun                              | 500                    | 19          | 5      | 0           |
| Okoun                               | 420                    | 19          | 3      | 0           |
| Sardinka                            | 500                    | 19          | 5      | 0           |
| Sumec                               | 500                    | 16          | 6      | 0           |
| Tuňák                               | 500                    | 22          | 4      | 0           |
| Žralok                              | 550                    | 21          | 5      | 0           |
| Ryby tučné (více než 10 % tuku)     | Energetická hodnota kJ | Bílkoviny g | Tuky g | Sacharidy g |
| Herink                              | 880                    | 17          | 15     | 0           |
| Losos                               | 850                    | 22          | 12     | 0           |
| Makrela                             | 750                    | 18          | 12     | 0           |
| Sled'                               | 700                    | 18          | 10     | 0           |
| Úhoř                                | 1000                   | 19          | 17     | 0           |



## CANDÁT S TOMATOVÝM PYRÉ A PEČENÝMI BRAMBORY S PARMEZÁNEM

- ◆ 200 g brambor
- ◆ 80 g filetu z candáta
- ◆ 50 g červené cibule
- ◆ 30 ml smetany
- ◆ 20 g parmezánu
- ◆ 5 g olivového oleje
- ◆ čerstvý tymián
- ◆ cherry rajčátka
- ◆ třtinový cukr 5 g (čajová lžička)
- ◆ česnek
- ◆ citron na ozdobu
- ◆ čerstvý kopr či jiné bylinky
- ◆ sůl
- ◆ bílý pepř

**POSTUP:** Nejprve oloupeme brambory a nakrájíme je na tenká kolečka. Osolíme, můžeme opepřit, zalijeme smetanou a posypeme strouhaným parmezánem. Pečeme je cca 45 minut při 180 °C. Rajčata spaříme a oloupeme. Na pánvi rozehejeme olivový olej a přidáme oloupaná rajčata. Rozmačkáme je a přidáme špetku soli, lžičku třtinového cukru a plátky česneku. Necháme dusit cca 10 minut, poté odstavíme. Předehřejeme si troubu na 200 °C. Do zapékací misky položíme soleného a opepřeného candáta, přidáme snítku čerstvého tymiánu, můžeme přidat i oblíbené koření na ryby. Celou rybu přelijeme směsí z dušených rajčátek a dáme zapékat do změknutí – asi 20 minut.

Nutriční hodnota výsledného pokrmu: 1860 kJ, 27 g bílkovin, 16 g tuku, 48 g sacharidů

**TIP:** Candáta lze zaměnit i za lososa, recept je taktéž chutný. Porce lososa bude 70 g. Nutriční hodnota výsledného pokrmu s lososem bude pak 2180 kJ, 28 g bílkovin, 23 g tuku, 48 g sacharidů. Chcete-li snížit podíl tuku, můžete vynechat parmezán a smetanu a podávat s bramborem vařeným, vařeným ve slupce či pečeným nasucho ve slupce.

## CANDÁT S TOMATOVÝM PYRÉ A VAŘENÝMI BRAMBORY

Z ingrediencí vynecháme smetanu a parmezán a brambory pouze uvaříme. Množství candáta zvýšíme na 130 g, abychom navýšili podíl bílkovin.

- ◆ 200 g brambor
- ◆ 130 g filetu z candáta
- ◆ 50 g červené cibule
- ◆ 5 g olivového oleje
- ◆ čerstvý tymián
- ◆ cherry rajčátka
- ◆ třtinový cukr 5 g (čajová lžička)
- ◆ česnek
- ◆ citron na ozdobu
- ◆ čerstvý kopr či jiné bylinky
- ◆ sůl
- ◆ bílý pepř

Nutriční hodnota výsledného pokrmu: 1640 kJ, 28 g bílkovin, 6 g tuku, 47 g sacharidů

## KLASICKÝ SMAŽENÝ KAPR S BRAMBOROVÝM SALÁTEM

Jen pro porovnání uvádíme nutriční hodnoty klasického vánočního pokrmu:

Smažený kapr 150 g + 400 g bramborového salátu s majonézou 4300 kJ, 43 g bílkovin, 62 g tuků a 70 g sacharidů.

Pokud však tento pokrm bude jen jednou za rok na štědrovečerním stole, můžete si na něm bez výčitek pochutnat i přes jeho vyšší energetickou hodnotu. Vánoce mají být především svátky pohody, proto se nestresujte každým soustem. To ale ani v nejmenším neznamena, že byste měli dva týdny proležet u televize obklopeni cukrovím a dalšími dobrotami. Zkrátka: všeho s mírou.

## Český trh ovšem nabízí i další sladkovodní ryby:

**Pstruh obecný** – drobná lososovitá ryba čistých potoků a řek, dnes chovaná i na farmách. Má velmi jemné, chutné a libové maso. Na 100 g masa obsahuje 500 kJ, 18 g bílkovin, 5 g tuku a 0 g sacharidů.

**Štika obecná** – dravá ryba žijící v řekách, rybnících a jezerech po celé Evropě. Má chutné libové bílé maso s drobnými kůstkami.

**Candát** – z čeledi okounovitých – téměř nemá kosti a jeho maso je libové, jemné a zároveň velmi pevné. Na 100 g obsahuje 350 kJ, 19 g bílkovin, 1 g tuku, 0 g sacharidů.

**Okoun říční** – sladkovodní paprskoploutvá ryba z čeledi okounovitých, je v České republice velice hojně rozšířen. Má výborné maso, málo kostí, mezisvalové kůstky u něho úplně chybí. Při přípravě může být poněkud náročnější odstranit do kůže pevně vrostlé šupiny. Lze si však pomoci tím, že stáhneme celou kůži i se šupinami.



Pstruzi bývají velmi hákliví na (ne)čistotu vodních toků.

Okoun říční je dravá ryba s bílým jemným masem výtečné chuti, chutná velice příjemně a čistě. Po přípravě se bílé libové maso stává šťavnatým a jemným a zároveň si zachovává pevnost.

Okoun říční je výborný připravený na grilu nebo pečený v troubě, 100 g masa obsahuje 420 kJ, 19 g bílkovin, 3 g tuku, 0 g sacharidů.



## Twiggy má pro Vás více chutí a soutěž.

Vychutnejte si **Twiggy** rozpustný nápoj v nových příchutích citrus mix a lesní směs. Unikátní složení pro redukci hmotnosti, zdravé cévy a snížení hladiny cukru v krvi samozřejmě zůstává.

Navíc můžete soutěžit o 3 osobní multifunkční váhy Zelmer BS 1850.

Více na [www.vitasmart.cz](http://www.vitasmart.cz).



Nutričně zcela nevhodná úprava ryby: vše na fotce kromě samotného talíře (a omáček) prošlo fritézou.

### Na co si dát při konzumaci ryb pozor

Při konzumaci některých ryb a mořských plodů musí být opatrní jedinci citliví na potravinové alergie. Nejčastější bývá alergická reakce na korýše. Osobě alergické na ryby někdy stačí pouze projít rybí restaurací – nemusí ani ochutnat – a objeví se alergická reakce.

Někdy se setkáváme s tzv. pseudoalergiemi, které často vyvolávají potraviny s vyšším obsahem histaminu. Rybí konzerva (tuňák, makrela), která obsahuje velké množství histaminu, může u citlivých osob vyvolat příznaky podobné alergickým projevům, to však ještě neznamená, že jsou na tuňáka či makrelu alergické. V tomto čísle vám nabízíme několik pomůček, jak zvolit vhodnou rybu, případně mořské plody, na – nejen – vánoční talíř.

Z mořských ryb se u nás stal velmi oblíbenou rybou losos. Populární se stal především pro nízký obsah kostí, šťavnatou chuť a snadnou úpravu. Losos je sám o sobě velice chutný a ke zhotovení lahodného rybího pokrmu proto postačí jen pár ingrediencí. Problém je sehnat skutečně čerstvou mořskou rybu. Mořské ryby prodávané v ČR jako čerstvé jsou zpravidla „staré“ již několik dní po ulovení v moři. Nehledě na to, že část tzv. čerstvých ryb je pouze rozmražená.

*Proč tedy nevyužít kvalitních a opravdu čerstvých sladkovodních ryb, které jsou odchované v Česku?*

# Zkrocení vánočních chutí

Redakce

Vánoce jsou symbolem klidu, pohody, sváteční atmosféry a takovou příležitost má řada z nás spojenou s dostatkem jídla, alkoholu, spoustou návštěv a sledováním vánočních pořadů v televizi. Jenomže tento způsob vánoční dovolené přináší mnohdy nejen dostatek relaxu, ale také kil navíc. Jak tedy prožít Vánoce nejen v pohodě, ale i zdravě a s udržením váhy?

V prvé řadě je důležité poznat nejčastější důvody a situace, které nás lákají k mlsání a přijímání většího množství jídla, než jsme zvyklí.

## ► 1. Příliš volného času

Po dlouhodobém pracovním shonu, kdy na jídlo kolikrát nemáme ani pomyslení, najednou nastoupíme na vánoční dovolenou s nezvyklým množstvím volného času. Důvodem nadměrné chuti k jídlu může být podvědomá touha umocnit pohodu a dát si „něco dobrého na zub“. Může to být také nuda, kterou zaháníme uzobáváním pamlsků. Dále je to samozřejmě spousta krabic napěchovaných ka-

lorickým cukrovím, mnoho návštěv, které je potřeba jednak absolvovat, jednak dostatečně pohostit. Pokud se snažíme udržet ve formě, je vhodné již před zahájením dovolené naplánovat strategii, jak nepřibrat a jak udržet chutě na uzdě. Konkrétní tipy nabídneme v druhé části článku.

## ► 2. Předvánoční a vánoční stres a shon

Velmi častým důvodem větší chuti k jídlu a přibírání během Vánoc je stres a shon. Vánoce by sice měly být svátky klidu, ale zvláště ženy, které mají na starost úklid, nákup dárků pro celou rodinu, pečení cukroví a přípravu štědrovečerní večeře, mají tolik starostí a zařizování,



Svařené víno k Vánocům neodmyslitelně patří – nejen o kaloriích v alkoholu pojednává druhá část tohoto článku.



že potřebují toto vypětí nějak kompenzovat. Musí si, jak se tak říká, „obalit“ nervy čokoládou. Mnohdy jsou v jednom kole, takže si celý den nevzpomenou na jídlo a jeho nedostatek dohánějí večer. A to se samozřejmě negativně odrazí na váze.

### ► 3. Pocit samoty, úzkost, zklamání

Velmi často jsou zvýšené chutě k jídlu způsobeny vnitřním nedostatkem lásky, pocitu bezpečí, pocitu sounáležitosti. Řada lidí kompenzuje vnitřní strádání právě jídlem. Jak je známo, po konzumaci jídla, zvláště pak sladkého, se uvolňuje serotonin. Serotonin je hormon, který pomáhá vytvářet pozitivní emoce, udržuje naši náladu v rovnováze, zmírňuje stavy úzkosti a ulevuje od deprese. Mnoho lidí, kteří mají nedostatek serotoninu, „dorovná“ jeho sníženou hladinu právě konzumací sladkostí.

### ► 4. Nedostatek sluníčka

Špatnou či zhoršenou náladu také řada lidí vnímá při dlouhodobějším nedostatku slunce, které přirozeným způsobem stimuluje produkci serotoninu.

### ► 5. Nedostatek pohybu, lenošení na kanapi

Určitě jste slyšeli, že pohyb je zaručeným prostředkem zlepšení nálady a vyčištění hlavy od problémů. Pohyb stimuluje tvorbu endorfinů. Avšak endorfiny si naše tělo umí zajistit i jiným způsobem, a to právě konzumací jídla. Například čokoláda obsahuje látky, které mají uklidňující, povzbuzující, a dalo by se říct až antidepresivní účinek. Po snědení čokolády se zvyšuje hladina serotoninu v krvi, stejně tak se začnou vyplavovat endorfiny a vy máte posléze lepší náladu. Přesto však zkuste kompenzovat

špatné rozpoložení raději pohybem nebo alespoň nalézt rozumnou hranici mezi příjmem a výdejem energie. Určitě tím prospějete svému zdraví a nebudete se muset trápit s nadbytečnými kilogramy.

### ► 6. Zima a chlad

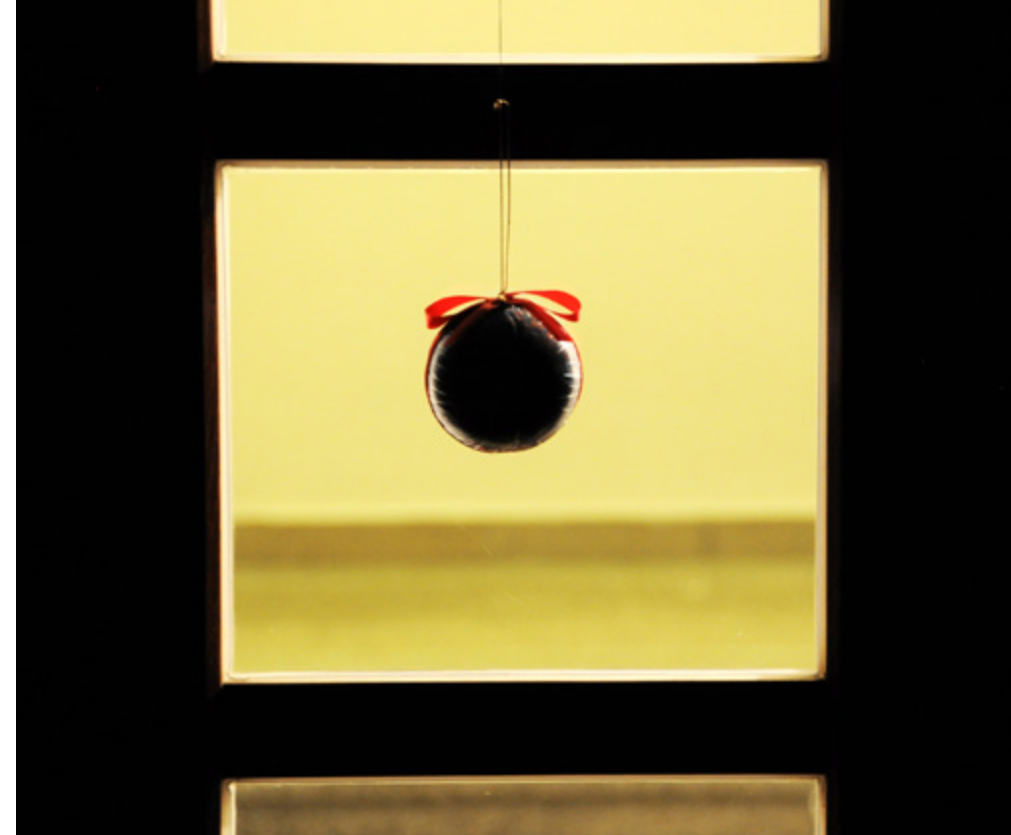
Naše tělo potřebuje v zimě více energie na udržení stálé teploty, a proto si žádá vydatné pokrmy, které mu potřebnou energii dodají. Obvykle máme v zimě mnohem větší hlad než v létě, kdy naopak celá řada lidí vlivem horka nemá na jídlo chuť. Naše tělo v zimních měsících vyhledává hutnější teplé pokrmy. S tím samozřejmě souvisí i jejich vyšší kalorická hodnota. Naopak mnohem menší chuť máme v chladných měsících na čerstvé saláty, vymačkané zeleninové a ovocné šťávy a studené pokrmy.

### ► 7. Vánoční a silvestrovské přípitky, koktejly, punče a další alkoholové „bomby“

Vánoce jsou spjaty s návštěvami, přípitky, dobrým vínem, punčem apod. Stále je ale nutno mít na paměti, že alkohol přináší tělu mnoho energie navíc, a když se spojí s nadbytkem jídla, ukládá tělo přebytečnou energii do tukových polštářů, na kterých se sice možná velmi příjemně sedí, ale jen velmi těžko se jich na jaře zbavuje.

### ► 8. Nedostatečný pitný režim

Zvláště v zimních měsících klesá spotřeba tekutin, ale voda je základem metabolických pochodů v lidském těle a při jejím nedostatku dochází ke zhoršenému odvodu odpadních látek. Dlouhodobý nedostatek tekutin má za následek pocit únavy, pokles výkonnosti a větší pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů.



Nedostatek sluníčka a pocitu samoty mohou v konečném důsledku snadno vést ke zvýšené chuti k jídlu.

Mnohdy také může platit pravidlo, že „hlad je převlečená žízeň“, a my se snažíme nahradit nedostatek tekutin vyšším příjmem jídla.

Takže: i v zimním období potřebujeme udržovat dostatečný pitný režim.

### ► 9. Nevyvážený jídelníček, nevhodná skladba

Nezvladatelné chutě k jídlu v základu způsobuje špatně poskládaný jídelníček. Nejčastější chybou je nepravděpodobná strava, příliš dlouhé pauzy mezi jídly, vynechávání snídaně, posouvání snídaně až na dobu svačiny, příliš dlouhá pauza mezi posledním jídlem a usínáním apod. K chutím také přispívá nevhodná volba jídelníčku s nízkým obsahem bílkovin a převahou

sacharidů, s tím souvisí vysoký glykemický index jídla a nevyvážená hladina glykemie během dne.

### ► 10. Nedostatek mikronutrientů – vitamínů, minerálních látek

Máme neustále chutě na specifické druhy potravin, je nám někdy až divné, na co máme chuť? Pokud nebude příčinou tohoto stavu těhotenství, pak jí může být i to, že naše tělo upozorňuje na nedostatek některých pro něj důležitých mikroživin. Zkusme se proto zaměřit na dostatečný přísun komplexní a vyvážené stravy.

V další části článku se podíváme na deset možných řešení výše popsaných situací.



## První pomoc proti nadměrným chutím nejen o Vánocích

### ► 1. Příliš volného času

Zkuste si na letošní Vánoce, posléze to můžete rozšířit i na jiné svátky a víkendy, naplánovat konkrétní program. Předějte tak zbytečnému stresu, zda stihnete oběhnout všechny návštěvy nebo každý den uklízet pro případ, „co kdyby dnes přišla nějaká návštěva“.

Vytvořte si plán aktivit, naplánujte si, co byste chtěli každý den navštívit, který den bude jaká návštěva, kdy naopak budete věnovat čas relaxaci, naplánujte si, i jakou relaxaci si ideálně představujete. Mnohdy máte krásnou představu relaxace, romantického výletu, ale rodina či partner tuto představu nesdílí, a vy tak Vánoce strávíte u žehlicího prkna a s tabulkou čokolády na „uklidnění“.

Pokud budete plánovat již předem, můžete si případně promyslet svůj vlastní program, budete mít víc času na sladění návštěv a představ členů vaší rodiny. A nakonec místo tabulky čokolády u žehlicího prkna absolvujete třeba čokoládovou masáž.

### ► 2. Předvánoční a vánoční stres a shon

Zkuste letos začít s přípravami o něco dříve, ať máte na všechno dostatek času. Nebojte se zaznamenat, kam jste schovali všechny dárky, ať se nemusíte stresovat na Štědrý den hledáním nemožného. Pokud se snažíte udržovat štíhlou linii a víte, že při pečení cukroví zákonitě musíte i ochutnávat, upečte letos pouze jeden nejoblíbenější druh, abyste si navodili tu správnou atmosféru, ale zbytek cukroví si objednejte či vymyslete nízkokalorické druhy. A bude-li nejhůř, pečte po poctivé dentální hygieně se živý-



Dlouhé zimní večery, a to nejen ty vánoční, svádí k lenošení – a týká se to i těch, kteří žádné pohodlné kanape nemají, zpravidla si rychle najdou jiné vhodné místo.

kačkou v ústech, aby vám bylo líto ochutnávat. Část hotového cukroví můžete také zamrazit a vytvořit si sáčky s malým přidělem, aby vás to nelákalo sníst velké množství.

### ► 3. Pocit samoty, úzkost, zklamání

Pokud je to jen trochu možné, naplánujte si setkávání s přáteli, abyste naplnili své dny pocitem sounáležitosti se svými blízkými. Není-li to možné, zvažte, zda by nebylo řešením například pořízení zvířecího kamaráda, aby vám bylo na světě veseleji. Navíc byste tak měli i více důvodů k pohybu, což by vám opět zvedlo náladu. Pokud to nepovažujete za dobrý nápad, zkuste si vymyslet, jaké aktivity kromě jídla máte v životě rádi? Zda není něco, co jste chtěli již dlouho vyzkoušet, ale ještě jste se k tomu nedostali?

Pokud se cítíte sami a přejete si najít přátele, ale v reálném světě to nejde, zkuste využít třeba našeho komunitního webu, kde se sdružují velmi milí lidé se zájmem o zdravý životní styl z celé České republiky. A třeba si najdete kamaráda nebo kamarádku pro osobní život.

### ► 4. Nedostatek sluníčka

Patříte-li mezi ty, kterým sluníčko velmi chybí, zkuste si naplánovat zimní dovolenou v teplých krajích. STOB nabízí možnosti aktivní dovolené u moře i v zimních měsících: v únoru a březnu můžete navštívit například Kanárské ostrovy či Vietnam a v dubnu Mauricius. Ale sluníčko můžete najít i na horách, navíc spojení zimních radovánek s čerstvým vzduchem pomůže vyhnat špatnou náladu.

### ► 5. Nedostatek pohybu, lenošení na kanapi

Nezapomínejte, že i v zimě máte celou řadu možností pohybu, ať už při venkovních či vnitřních aktivitách. Zasněžená krajina láká k tomu, abyste třeba i po letech vytáhli lyže. Nebo můžete s rodinou alespoň vyrazit na procházku na čerstvém vzduchu. Pokud se vám nechce překročit práh, zacvičte si v pohodlí domova – podle knih nebo videí na internetu, možností je opravdu celá řada. A jestliže jsme vás nepřesvědčili, zkuste se alespoň krátce protáhnout, srovnat záda, správně dýchat, případně si pořídit balon, na kterém můžete sedět a posilovat tzv. hluboký stabilizační systém a postupně přidávat třeba i cviky proti bolavým zádkám, na krční páteř apod.





### ► 6. Zima a chlad

Jednou z možností, jak jsme se již zmínili, je zkrátit si zimu dovolenou v teplých krajích. Další možností je zajít do sauny, která dokáže velmi účinně prohrát, ale také posílit vaši imunitu. Náladu vám může zlepšit například hrnek voňavého čaje, velmi blahodárné účinky má aroma vanilky, skořice nebo máty. Odstranit chmury a špatnou náladu pomůže například meduňkový čaj, třezalka, mučenka či mateřídouška.

Pohodu lze umocnit i zapálením vonné svíčky. Kupte se vonné oleje, které můžete přidat do aromalampy nebo si připravit relaxační voňavou koupel. Jen dejte pozor, všeho moc škodí, takže začněte opatrně s menším množstvím, nadbytek těchto aromatických látek by u citlivějších osob mohl naopak navodit nepříjemné pocity.

### ► 7. Vánoční a silvestrovské přípitky, koktejly, punče, a další alkoholové „bomby“

S alkoholem a přípitky o Vánocích zacházejte opatrně, nic se nemá přehánět. Samozřejmě pokud si dáte sklenku suchého vína či šampaňského, nic se neděje, ale ne vždy stačí jedna sklenka.

Světová zdravotnická organizace stanovila pomocí mnoha výzkumů tzv. systém jednotek, přičemž ženám doporučuje vypít maximálně dvě standardní jednotky denně a mužům jednotky tři. Standardní alkoholová jednotka je takové množství alkoholu, které představuje pro zdravého člověka množství, jež neškodí zdraví. V České republice tomu odpovídá cca 10 g absolutního (100%) etanolu. Za přiměřené množství se u žen považuje 10 až 30 g, u mužů 20 až 40 g čistého alkoholu za den.

### ► 8. Nedostatečný pitný režim

Snažte se i během zimních měsíců dodržovat dostatečný pitný režim, ideálně v podobě čisté vody nebo jiných neslazených nápojů. Pitný režim můžete jistě obohatit i prostřednictvím čajů, které vás navíc zahřejí.

Velkou chybou lidí, kteří se snaží hubnout nebo udržovat přiměřenou hmotnost je, že v nápojích přijímají často zbytečně velké množství energie.

### ► 9. Nevyvážený jídelníček, nevhodná skladba

Základem rozumného stravování je samozřejmě pravidelná strava s optimálním množstvím energie ve vhodné skladbě, což znamená zejména omezení živočišných tuků a sacharidů s vysokým glykemickým indexem. Více o správné skladbě jídelníčku naleznete na našich stránkách [www.stob.cz](http://www.stob.cz) nebo na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz). Jako vánoční dárek si můžete nadělit i velmi šikovnou brožuru Talířky – jídelníček na celý den či některou z knih Ivy Málkové.

### ► 10. Nedostatek mikronutrientů – vitamínů, minerálních látek

Vyváženým jídelníčkem si zajistíte dostatek vitamínů a minerálních látek a vaše tělo nebude strádat. Díky tomu posílíte nejen pravděpodobnost dobré nálady a zaručíte si příliv energie, ale také můžete odstranit celou řadu zdravotních komplikací.

*Doufáme, že vám naše rady pomohou zůstat během svátků v klidu a pohodě a že stejně tomu bude i po jejich skončení. Užijte si Vánoce ve zdraví!*



## PŘEHLED JEDNOTEK ALKOHOLU

MUŽI 3–4 JEDNOTKY/DEN

ŽENY 2–3 JEDNOTKY/DEN



### ČERVENÉ, RŮŽOVÉ A BÍLÉ VÍNO S 13 % ALKOHOLU

125 ml – 1,6 jednotky

175 ml – 2,3 jednotky

250 ml – 3,3 jednotky

750 ml (1 lahev) – 10 jednotek



### VELKÉ PIVO (500 ml)

výčepní 10° s 4 % alkoholu – 2,3 jednotky

ležák 12° s 5 % alkoholu – 3 jednotky

пивní speciály s 8 % alkoholu – 4,5 jednotky



### PANÁK TVRDÉHO ALKOHOLU

25 ml – 1 jednotka



# Vánoce ve zdraví, pohodě a bez výčitek? **Plánujme!**

Redakce

Vánoce jako symbol klidu a pohody...

Také je ještě tak vnímáte? Každý má jiné představy a potřeby, ale asi většina z nás prožívá každoročně místo poklidného adventu spíše spěch a stres. Používáme mnohem častěji výrazy jako „nestíhám, nemám, musím...“.

**S**kutečně musíme mít všechno tak, jak to bývalo? Je nutné v dnešní uspěchané době dodržovat v plné míře všechny tradice? Přemíra tradičních jídel včetně x druhů cukroví, hromada leckdy nežádaných dáreků, návštěvy, které nás již ani nepotěší, protože jsme vyčerpaní?

Dárkem nežádaným bývá často i nějaké to kilo navíc, na to se mnozí můžeme spolehnout. Ale musí to tak opravdu být?

Univerzální návod na prožití a „přežití“ Vánoc neexistuje, jistě však můžeme něco připravit jinak, než jsme byli zvyklí dosud. Začneme

programem, promysleme si, jak svátky strávíme – hory, či „hory“ návštěv a jídla. Nesnažme se stihnout všechny návštěvy, na které po celý rok nedošlo. Plánujme, střídejme aktivity.

Pojďme se zamyslet nad naším svátečním jídelníčkem. Pokud zůstaneme u tradičního pojetí Vánoc, patřilo k nim i střídmé postní adventní období s odlehčeným jídlem a bez alkoholu. Jak vypadá advent dnes, asi všichni víme – jeden vánoční večírek či setkání se známými a kamarády střídá druhý, a tak přecházíme bez odlehčení a vyčerpání do období skutečných Vánoc. Leckterý žaludek, slinivka břišní a další orgány se již moc necítí, osobní váze se raději vyhýbáme obloukem...

A v oblasti gastronomické? Vytyčme si plán! Co komu chutná, co a jak letos připravíme. Co nechceme jíst, nekupujeme. Omezme množství připravovaného jídla, víme, že hladý určitě strádat nebudeme a dojídat několik dní smažené ryby, zbylou kachničku s knedlíkem či bramborový salát, to nemůže dobře dopadnout. Střízlivá data uvádějí, že průměrný občan přes svátky přibere 3 kg. Na zbavení se 1 kg tuku musíme vydat kolem 25 000 – 30 000 kJ a to raději na aktivitu ani nepře počítáme. Tradiční rodinné stravovací návyky velí: „Vánoce šidit nebudeme.“ Podobně jako poté masopust, Velikonoce, dovolenou, zkrátka pořad je něco.



Po plánování následuje nákup, samozřejmě se seznamem, a najezení. Všichni teorii známe, v praxi však její realizace pokulhává. Uvědomme si, kolik košíků a tašek si domů neseme, kam to všechno dáme a jak dlouho se přebytečných kil budeme zbavovat. Nezapomínejme, že denně mají v ČR všechny obchody otevřeno, kdykoliv můžeme „chybějící“ potraviny dokoupit.

## Zkusíme vymyslet nějaké desatero?

- 1. Plánování** – dovolím si přibrat (a kolik?), či chci váhu udržet? Program: návštěvy, aktivity, jídlo
- 2. Nákup** – vycházíme z vytyčeného plánu...
- 3. Množství jídla** – všeho méně, zavedme výslužky, zbytky zamrazit nebo rozdat potřebným
- 4. Odlehčení tradičních receptur** – smažení, restování, grilování nebo pečení? Bramborový salát jinak... Zdravé občerstvení pro návštěvy
- 5. Zmenšení porcí** – zmenšujeme přílohy, jíme méně sladkého včetně ovoce
- 6. Zelenina ke každé porci jídla** – část klasické přílohy nahradíme chutně upravenou zeleninou
- 7. Cukroví méně a dopoledne** – dovolme si pár kousků, nenahrazujme sladkostmi jídlo
- 8. Omezme alkohol** – alkoholu méně, vhodný výběr: nejradyji suché bílé víno, pozor na likéry, alkoholické koktejly
- 9. Pohyb** – samozřejmě denně!
- 10. Odpočinek** – nezapomněli jsme?

Zastavme se u bramborového salátu. V tradiční receptuře můžeme nahradit majolku od-

lehčenou majolkou light či jogurtem, vynecháme měkký salám. Kalorické rozdíly mezi klasickou majolkou (3300 kJ/100 g), majolkou light (2010 kJ/100 g), sojanézou (1200 kJ/100 g) či jogurtem (cca 300 kJ/100 g – podle tučnosti) jsou velké. Každý asi již máme vyzkoušenou tu svou kombinaci, ten svůj recept. Řada lidí volí verzi salátu s méně vajíčky či bez nich, brambory se zeleninou a sladkokyselou zálivkou, rakouský typ bramborového salátu či středomořský s olivami. Zmenšená porce bramborového salátu doplněná zeleninou dozajista udělá našemu trávení radost.

Takto bychom mohli probírat položku po položce. Smaženou rybu v trojobalu, či jen restovanou nebo pečenou? Záleží i na kvalitě a množství použitého tuku. Pokud potřebujeme smažit pro větší společnost, volme vhodný tuk, např. řepkový olej, který má vyšší bod zakouření, tzn., že snese při přípravě jídla vyšší teplotu. Vyměňujeme tuk v pánvi včas, aby nevznikaly karcinogenní látky. Nezapomínejme, že slavnostní večere obvykle začíná aperitivem, předkrmem, pokračuje polévkou, hlavním chodem, dezertem, případně alkoholem a cukrovím ke stromečku. A druhý den k obědu kachnička?

Alkohol bychom měli konzumovat umírněně, naše republika zaujímá neslavné prvenství ve světě. Také výběr alkoholického nápoje je energeticky zajímavý. Sklenka bílého suchého vína (2 dcl) nám dodá přes 500 kJ, sklenka sladkého vína již kolem 700 kJ, šumivé víno mezi 600 a 900 kJ, míchané nápoje kolem 900 kJ a likéry? „Panák“ (5 cl) vaječného koňaku či baileys 700 kJ, stejné množství koňaku, rumu a ginu se pohybuje kolem 400–600 kJ. Tolik čísla.



Průměrný občan ČR přibere během vánočních svátků 3 kg – s pomocí desatera v tomto článku tomu být tak nemusí.

Cukroví? Klasické druhy jako vanilkové rohlíčky, pracny či slepovaná kolečka mají hodnoty kolem 300–500 kJ. Pozor, ne na kilogram, ale na 1 (slovy jeden) kousek! A cukroví s máslovým krémem a čokoládovou polevou odpovídá již dokonce větší svačině či menší večeři o hodnotě 1000 kJ. Každý k cukroví zaujme jistě jinou taktiku – někdo omezí množství, peče podle klasických receptur a volí jen určité druhy cukroví (to je můj případ), někdo ozdraví cukroví příměsí celozrnné mouky, „zdravějším“ cukrem a domnívá se, že je vyhráno. Kaloricky jsme na tom podobně a doplňovat minerální látky z celozrnné mouky formou vánočního cukroví není úplně logické. Chceme si přece i pochutnat, ale raději s mírou! Pokud

si linii hlídáme, dopřejme si pár kousků a cukroví dejme z dohledu. Slogan „sejde z očí, sejde z mysli“ by se nám tu mohl vyplatit.

Zvýšené množství energeticky bohatých jídel bychom měli dorovnávat zvýšenou pohybovou aktivitou. Ale to se asi řadě z nás nechce, zejména po jídle, a vzniká tak začarovaný kruh. Kdo a kdy ho rozetne, je na nás.

Nechceme si kazit Vánoce a zbytečně se děsit... Vánoce jsou svátky klidu a pohody, a pokud je takto chceme strávit, plánujme. Pak si můžeme vychutnat poklidný sváteční čas s rodinou a přáteli, s dobrým jídlem i pitím a s pocitem, že si právě takto chceme Vánoce užít.

*Bez nadbytečných kil, zkažených žaludků a bez výčitek.*

# Tipy na vánoční dárky

Redakce

První adventní neděle letos vyšla na 29. listopadu, tedy na 333. den roku podle gregoriánského kalendáře. Zároveň se jedná o mezinárodní den nenakupování, resp. den proti konzumerismu, jehož hlavním úkolem je, aby se lidé na chvíli zastavili, uvědomili si správné hodnoty a nepodléhali tolik materiálním svodům současné doby.

**M**y ve STOBU na našem hodnotovém systému neustále pracujeme a moc dobře víme, že to nejcennější – zdraví – se koupit nedá. Je však možné ho vhodnou stravou a cvičením posilovat. A protože se blíží Štědrý večer, přemýšlíme, jakým dárkem bychom udělali radost našim nejmilovanějším. Čím hodnotnějším bychom je měli obdarovat než špetkou zdraví?

Připravili jsme pro vás několik balíčků, které vaše blízké potěší, ale hlavně podpoří jejich zdravější životní styl a stravovací návyky. Ale abychom vás nesváděli na scestí, počkali jsme s nabídkou až na období po dni proti konzumerismu.

► **Na jaké balíčky se mohou vaši drazí pod stromečkem těšit?**

1. Vánoční balíček zdravého mlsání
2. Vánoční balíček zdravého nakupování a vaření
3. Vánoční balíček zdravého hubnutí

Pokud si nejste jistí, co přesně by vašim blízkým udělalo radost, můžete to vyřešit dárkovým poukazem. Obdarovaný už si sám vybere, zda ho uplatní na pravidelné cvičení, rozhodne se vyrazit na kurz zdravého hubnutí, vybere si z široké nabídky v našem e-shopu nebo se třeba půjde vzdělat na některý z našich seminářů.

*Milí STOBáci, nebojte se překvapit tak trochu jiným dárkem.*



**Balíček pro zdravé mlsání obsahuje:**

Ledničkový tahák  
Jerky – sušené maso  
Müsli REJ  
Sušenky REJ  
Sušená jablka Javero  
Nápoj Samaritan Citrus  
Křupavé tyčky Crispins  
Krétské olivy

objednat  
můžete  
zde ►



**Balíček pro zdravé nakupování a vaření obsahuje:**

Knihu Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí  
Jerky – sušené maso  
Sušenky REJ  
Sušené hrušky Javero  
Křupavé tyčky Crispins  
Krétské olivy  
Chia semínka  
Římské placičky  
Hummus  
Extra panenský olivový olej

objednat  
můžete  
zde ►



**Balíček pro zdravé hubnutí obsahuje:**

Knihu Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí  
Jerky – sušené maso  
Sušenky REJ  
Sušené hrušky Javero  
Křupavé tyčky Crispins  
Krétské olivy  
Chia semínka  
Římské placičky  
Hummus  
Extra panenský olivový olej

objednat  
můžete  
zde ►

# Pár slov o semináři **Jak řešit stres „(ne)jídlem“**

Redakce

Máte pocit, že věnujete příliš energie problematice hubnutí? Řešíte stresy jídlem, kterého si v tu chvíli moc neužijete? Život lidí s kily navíc se skládá často z etapy hubnutí, kdy se trápí, a z období nekontrolování a sbírání sil na další hubnutí, kdy si jídla také neužívají, protože trpí pocity viny, že zase selhali.

**P**ři hubnutí nestačí řešit jen samotnou konzumaci jídla, ale je také třeba se zabývat okolnostmi, které k příjmu konkrétních potravin vedou. V tomto semináři se budeme zabývat především emocemi, které způsobují, že jídlo dnes přestalo u mnohých lidí sloužit k uspokojení hladu, ale často slouží např. k řešení stresu, jedná se o tzv. emoční hlad.

## **Kdo vás seminářem provede?**

**PhDr. Iva Málková** v roce 1978 absolvovala studium psychologie na Filozofické fakultě UK. Protože měla od dětství problémy s kily navíc, začala se problematice obezity věnovat i profesně. V roce 1990 založila STOB, který sdružuje na tři sta odborníků, jejichž cílem je pomáhat všem, kteří chtějí hubnout s rozumem. V poslední době ovlivňuje STOB kromě tištěných pomůcek na hubnutí desítky tisíc hubnoucích i na dálku pomocí webových stránek [www.stob.cz](http://www.stob.cz) a s pomocí unikátního internetového programu Sebekoučink na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz).

**Dagmar Jackson** je certifikovaná instruktorka Pilatesovy metody. Ve své práci vychází z přesvědčení, že vědomý pohyb a dech jsou nejdůležitějšími nástroji, jak navázat komunikaci s vlastním tělem a vlastními pocity. Vyučuje také NIA tanec, který zdůrazňuje radost z pohybu a láskyplné přijetí svého těla. Vede pro STOB různé druhy pohybových aktivit a jezdí jako lektorka na „stobáckou“ aktivní dovolenou.

## **Jak se stres projevuje a jak ho vhodně řešit?**

Silné emoce vyvolávají tělesné změny, které jsou v dnešním civilizovaném světě zbytečné. Zrychlí se vám srdeční tep, napnou se svaly, ale vy nikam nevyběhnete, nebojujete o život, jako to museli dělat vaši dávní předkové, u nichž tyto změny plnily svůj účel. Energii, napětí, které se postupně hromadí, je třeba uvolnit vhodným způsobem, jinak může být příčinou vzniku psychosomatických onemocnění.



STOB pravidelně pořádá širokou škálu seminářů a kurzů – aktuální nabídku naleznete na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

Používáte-li v zátěžových situacích jídlo jako „uvolňovač“, neřešíte podstatu problému, nýbrž naopak vytváříte prostor pro vznik problémů dalších – vznik nadváhy. Uvolnění prostřednictvím jídla je jenom dočasné. Součástí semináře budou techniky, jimiž se naučíte uvolňovat napětí vhodnějšími způsoby než jídlem. Prožijete si autogenní trénink a můžete pak doma pokračovat v nácviku podle CD.

Vyzkoušíte si, jak lze pomocí vlastního dechu a hlasu téměř okamžitě změnit vnitřní rozpoložení. Naučíte se tříminutovou meditaci, kterou můžete používat během svého pracovního dne a která vám pomůže rozeznat a včas rozpustit negativní pocity a emoce, jež jsou častými spouštěči stresu. Budeme trénovat

uvědomění si procesu jídla, aby jídelní zlovyk nebyl v režii „autopilota“ (neuvědomělé automatické chování).

*Jídlo bychom měli vrátit tam, kam patří – k uspokojení fyziologických potřeb – a mělo by nám být zároveň potěšením.*

## **INFORMACE O SEMINÁŘI**

**Termín:** úterý 19. ledna 2016

**Čas:** 17:30 – 20:00 hodin

**Místo:** Praha

**Cena:** 550 Kč

**PŘIHLÁSIT SE NA SEMINÁŘ MŮŽETE ZDE**

Hubněte zdravě ...



... a natrvalo



# Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

## Co nabízíme?

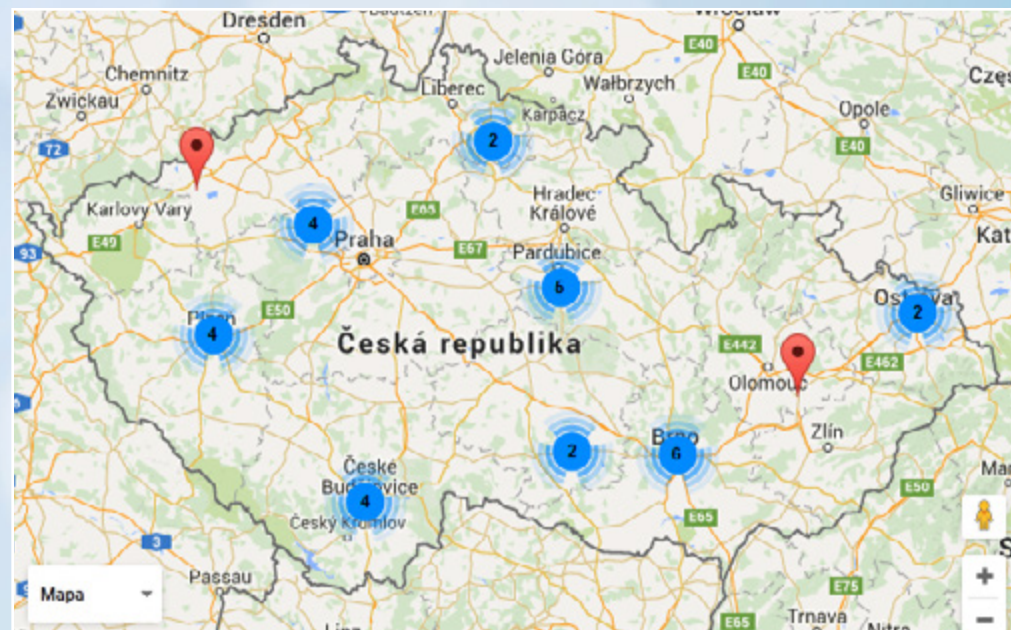
Kurzy zdravého hubnutí

Tišťené a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

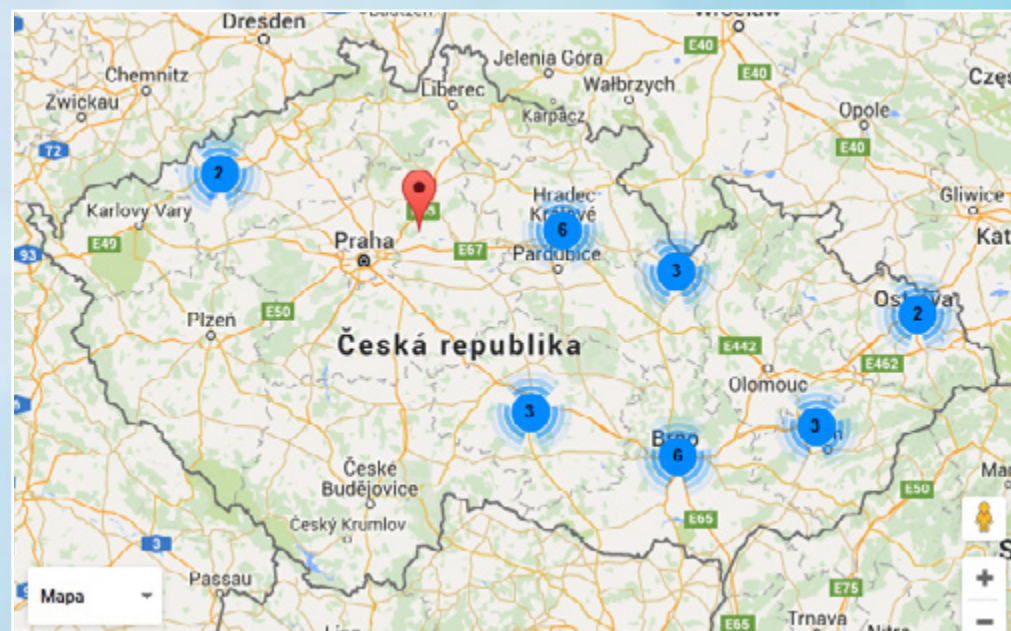
Zajímavé pohybové aktivity

Aktivní dovolenou



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

**Kurzy zdravého hubnutí ▲**  
**Individuální poradenství ▼**



## Lednové kurzy zdravého hubnutí v Praze

Základní kurz zdravého hubnutí s důrazem na posílení vůle

- ▶ začínáme 12. 1. 2016, 17:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektor Šárka Slabá

Chcete se cítit lépe, ztratit nějaké to kilo navíc a naučit se zvládat své všemožné chutě? Kurz úspěšně aplikuje 12týdenní metodiku, která se zaměřuje na práci s motivací a na podporu Vaší vůle. Dopřejte si čas jen pro sebe, Vaše tělo se Vám odvděčí!

Pokračovací kurz zdravého hubnutí

- ▶ začínáme 13. 1. 2016, 18:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektor Petra Mocová

Kurz je určen absolventům základních kurzů. Je pro ty, kteří se chtějí dále scházet a podporovat ve svém snažení, být pod odborným vedením a dozvědět se nové poznatky, které pomohou v udržování optimální váhy.

Speciální kurz zdravého hubnutí pouze pro MUŽE

- ▶ začínáme 25. 1. 2016, 20:00 – 21:30
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektor Marie Dobrovodská

„I muži mají své dny.“ Pánové, nebaví Vás dívat se na Vaše unavené tělo, zadýcháte se po několika rychlých krocích? Chcete shodit pár přebytečných kilogramů a cítit se fit a v kondici? Právě pro Vás je připraven tento speciální kurz.

Základní kurz zdravého hubnutí pro ty, kteří mají méně času a preferují menší skupinu

- ▶ začínáme 13. 1. 2016, 18:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Sázavská, lektor Gabriela Špačková

Chcete shodit pár přebytečných kilogramů, líbit se sobě i partnerovi či znovu nabýt sebevědomí, ale říkáte si „kde na to najdu dostatek času“? Pusťte se s námi do kurzu zdravého hubnutí, který Vám nezabere moc času, ale přinese Vám to, co si přejete.

Základní kurz zdravého hubnutí na spinningovém kole

- ▶ začínáme 18. 1. 2016, 18:45 – 21:30
- ▶ Fitness Olgy Šípkové, lektor Petra Mocová

Chcete shodit pár přebytečných kilogramů, líbit se sobě i partnerovi a znovu nabýt sebevědomí? Chcete vyzkoušet spinning nebo jste už dnes jeho příznivci? Pak je tento kurz připraven právě pro vás. Účinně kombinuje metodiku STObu, spinning a relaxaci v relaxační zóně.

## Přírodní preparát Sarapis Soja!



### Je vám více jak 40 let a začala vám vynechávat menstruace?

Doplňek stravy **SARAPIS Soja** obsahuje kombinaci včelí mateří kašičky, květního a fermentovaného pylu, ke kterým jsou přidány extrakty ze sojových bobů a z červeného jetele. Preparát je dále obohacen o železo a vitamin C.

**SARAPIS Soja** je určený ženám v klimakteriu. Vitamin C a železo napomáhá při únavě a vyčerpání a je prospěšný pro imunitní systém. Vitamin C přispívá k normální činnosti nervové soustavy. **Předností přípravků se včelími produkty a fytoestrogeny ze sóji a z červeného jetele je to, že přirozenou cestou doplňují organismus výživovými prvky, které optimálně harmonizují funkce lidského těla.**



Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

[www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)

# Není důvod k panice, **střídmá konzumace červeného masa** neuškodí

Bc. Karolína Fourová

Koncem října zveřejnila Světová zdravotnická organizace (WHO) výsledky dlouhodobých studií, ve kterých bylo červené maso označeno jako pravděpodobně karcinogenní a masné výrobky jako karcinogenní. Tato skutečnost vzbudila pozornost médií, která vypustila do éteru katastroficky působící zprávy a tím vyvolala paniku u běžně se stravující populace. Je konzumace těchto potravin opravdu natolik riziková?

**J**e známo, že umírněná konzumace masa s sebou přináší mnohé zdravotní výhody. Libové červené maso vnímají odborníci jako součást zdravé výživy – je důležitým zdrojem hodnotných bílkovin a vitaminů skupiny B (významný je především obsah vitamínu B<sub>12</sub>) a dále některých dobře využitelných minerálních látek, zejména železa. Avšak vysoký příjem červeného masa a masných výrobků je spojen se zvýšeným rizikem úmrtí na srdeční choroby, nádorová onemocnění a některé další nemoci. Už v minulosti poukazovalo mnoho studií na malé zvýšení rizika vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku u lidí, kteří často konzumovali červené a zpracované maso. Navzdory všem výživovým doporučením jsou červené

maso, a zejména uzeniny součástí každodenního stravování mnohých lidí. Jejich spotřeba dokonce stále roste, a to především v zemích s nízkými a středními příjmy. Hlavním důvodem prohlášení WHO nebylo vyloučení masa z běžného jídelníčku, ale omezení jeho konzumace, čímž by se docílilo všeobecného zlepšení stravovacích návyků a zdravotního stavu populace.

## Co dělá maso škodlivým

Škodlivost červeného masa nebyla pří-

mo potvrzena. Maso přirozeně obsahuje některé sloučeniny, které se v tenkém střevě nevstřebávají a posouvají se dál do tlustého střeva, kde mohou mít negativní účinky. Některé škodlivé látky vznikají v maso při vysokých teplotách, ať už jde o pečení, přímý kontakt masa s plamenem nebo horkým povrchem, o grilování či smažení. Taková úprava vyprodukuje v maso několik druhů již známých karcinogenních látek. Bylo potvrzeno, že z důvodu produkce těchto toxických sloučenin masné výrobky a tepelně upravené maso představují mírně zvýšené riziko rozvoje nádorových onemocnění. V této souvislosti však nelze mluvit pouze o maso, malé procento škodlivých sloučenin vzniká také při pečení potravin bohatých na sacharidy,

jako je například pečivo nebo brambory. Řeč je především o akrylamidu, který vzniká při pečení současně s hnědým zbarvením kůrky a žádoucí vůní a chutí. Tyto látky přijímáme v potravě každý den a podle WHO jsou i ony zdrojem určitého rizika.

## Riziko v číslech

Riziko rozvoje rakoviny je tím vyšší, čím je vyšší spotřeba masných výrobků. Odhaduje se, že každých snědených 50 g masného výrobku denně zvyšuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva o 18 %.





Navštivte stránky

[www.lecbacukrovky.cz](http://www.lecbacukrovky.cz)

určené pro pacienty s diabetem 2. typu, jejich rodinám a blízkým

### Informace o diabetu

- ▶ Příčiny
- ▶ Příznaky a rizikové faktory
- ▶ Léčba
- ▶ Prevence



### Život s diabetem

- ▶ Selfmonitoring
- ▶ Nutriční kalkulačka
- ▶ Legislativa pro pacienty
- ▶ Edukační materiály



- ✓ rozsáhlé informace o diabetu 2. typu
- ✓ oblíbený edukační bulletin DIalog zdarma ke stažení
- ✓ kalkulačka pro výpočet sacharidů a tuků v jídle
- ✓ rámcové jídelníčky pro redukční dietu ke stažení

měníme diabetes™

  
novo nordisk®

jené s konzumací nezpracovaného červeného masa nelze přesně určit, u této potraviny se karcinogenita nepotvrdila. Pokud by se spojitost mezi červeným masem a vznikem rakoviny tlustého střeva prokázala, riziko by se mohlo zvýšit o 17 % pro každých snědených 100 gramů masa denně.

Podle nejnovějších výzkumů dochází na celém světě ročně k 34 000 úmrtí na následky nemoci způsobených stravou s vysokým obsahem masných výrobků. Jelikož dosud nebyla konzumace červeného masa označena za příčinu rakoviny, odhaduje se, že strava s vysokým obsahem červeného masa by mohla být odpovědná za 50 000 úmrtí ročně na celém světě. Tato čísla kontrastují s přibližně 1 milionem úmrtí ročně na rakovinu v důsledku kouření tabáku, 600 000 úmrtí za rok v důsledku konzumace alkoholu a více než 200 000 úmrtí v důsledku znečištění ovzduší.

### Je vegetariánství lepší volba?

Na základě mediální masáže ohledně škodlivosti masa a výrobků z něj by mohl leckdo přemýšlet o úplném vynečení masa z jídelníčku. Srovnání běžně se stravující populace a vegetariánů, případně skupin stravu jících se jiným

alternativním způsobem, je velice obtížné, většina těchto diet má své výhody i nevýhody. U vegetariánství může být problémem při nesprávně sestaveném jídelníčku především nedostatek některých vitaminů a minerálních látek, případně i bílkovin. U veganů, kteří vylučují veškeré živočišné potraviny, už je riziko těchto nedostatků značně vyšší.

Pravděpodobnost rozvoje jakéhokoliv nádorového onemocnění je velmi individuální, závisí na genetických předpokladech a mnohých dalších faktorech, mezi které patří nejen strava, ale i celkový životní styl. Existuje mnoho lidí, kteří jedí uzeniny každý den, a nádorové onemocnění je nepotká a na druhé straně existuje mnoho lidí, kteří se stravují podle výživových zásad a rakovinou tlustého střeva onemocní.

Nic tedy není jednoznačné a klíčem k zachování chladné hlavy při konzumaci masa je opět důraz na pestrou stravu, do které zařadíme červené maso, uzeniny a masné výrobky s rozumem.

*V tomto případě víc než kdy jindy platí:  
„Žádná potravina není nezdravá,  
nezdravé je jen množství.“*



# Bud'te in, jezte mraženou!

Redakce

Hlídáte každou minutu? Nemůžete si dovolit trávit mnoho času vařením? Nemáte čas chodit pravidelně nakupovat, ale přesto se chcete stravovat kvalitně a chutně?

Vyzkoušejte mraženou zeleninu, ta na vás počká v klidu v mrazáku. Vždy podá 100% výkon, tj. maximum vitaminů, je kdykoli po ruce, žádné omývání, strouhání, krájení a pokaždé odeberete jen tolik zeleniny, kolik potřebujete. Již žádné vyhazování zkažené zeleniny.

## Víte, že...

...mražená zelenina je to nejlepší, co můžete na trhu dostat, pokud jde o chuť a bohatství vitaminů? Prokazují to dvě nezávislé studie, které ukázaly, že mražená zelenina má lepší nutriční hodnoty a chuť než na trhu dostupná čerstvá zelenina.

## Ptáte se proč?

- ▶ Mražená zelenina se nekazí. Vydrží v mrazáku několik měsíců ve 100% kondici.
- ▶ Mražená zelenina si uchovává nutriční hodnoty a chuť ze dne, kdy byla sklizena.
- ▶ Mražená zelenina se sklízí na vrcholu zralosti. Obsahuje nejvyšší nutriční hodnoty.
- ▶ Pro zpracování se vybírá jen ta nejlepší zelenina.
- ▶ Rozmanitá zásoba po celý rok. Nemusíte spoléhat na sezonnost zeleniny.
- ▶ Znáte původ. Pokud kupujete váženou anonymní zeleninu, nevíte, kde a za jakých podmínek byla vypěstována a skladována. U mražené zeleniny vám výrobce garantuje kvalitu.
- ▶ Časová úspora – nemusíte chodit každý den na nákupy, trávit čas plánováním, mytím, loupáním, krájením.

*Místo toho si můžete užít jiné radovánky a to už za to stojí.*



ZDRAVÁ  
V  
SVAČINKA



1 BEZ PŘIDANÉHO CUKRU

2 PŘÍRODNÍ ZDROJ VLÁKNINY Z OVOCE

3 BEZ LEPKU

4 BEZ KONZERVANTŮ

# Pozor: Není mražená jako mražená!

PR

Věděli jste, že mražená zelenina je vlastně čerstvější než čerstvá? Jak je to možné? Jednoduše. Společnost BONDUELLE si pěstuje vlastní zeleninu a díky tomu, že všechny výrobní závody jsou v těsné blízkosti sluncem zalitých polí, zpracovává ji téměř ihned.

**P**o sklizení se zelenina myje, třídí a následně šokem zamrazí. Celý proces netrvá déle než čtyři hodiny a to je důležité, jelikož s časem uběhlým od sklizení zeleniny se významnou měrou ztrácí důležité vitaminy. Po uplynutí jednoho dne od sklizně obsahuje zelenina již jen 50 % původního množství vitaminů. Pokud tedy nemáte vlastní zahrádku přímo před okny, kde si zeleninu utrhnete a ihned ji sníte, nemáte šanci získat čerstvější zeleninu.

I mezi mraženou zeleninou jsou však velké rozdíly v kvalitě. Řeknete si: „Ti s tím nadělají. Prostě vezmou zeleninu a zamrazí ji.“ Opak je

však pravdou. V první řadě je důležitá kvalita vstupních surovin. Společnost BONDUELLE má vlastní produkci zeleniny, může tedy garantovat původ a ekologický způsob pěstování. Klíčovým procesem při zpracování je ale i samotný způsob zamražení. Společnost BONDUELLE má patentovaný proces mražení tzv. šokem za pomoci dusíku, díky této technologii nepotrhá voda obsažená v zelenině buněčnou strukturu, a zelenina tak zůstává ve výborné kvalitě. Rozdíl poznáte téměř okamžitě. Když sáček otevřete, bude obsahovat krásnou zeleninu v syčkém stavu. Žádný led. Pokud se tedy

dáte do vaření, oceníte, že máte vždy při ruce čerstvou zeleninu připravenou k okamžitému použití bez mytí, škrábání a navíc ve výborné kvalitě.

Kvalitně zamraženou zeleninu na talíři poznáte díky vynikající chuti, vůni, barvě, a hlavně konzistenci. Díky zmražení šokem za pomoci dusíku si budete moci vychutnat křupavou zeleninu a ne žádné bláto.

*Bon appétit!*



## VYZKOUŠELI JSME PRO VÁS TŘI RECEPTY

CÍSAŘSKÉ BRAMBORY PLNĚNÉ ZELENINOU

<http://www.bonduelle.cz/recepty/cisarske-brambory/>

ZELENINOVÉ KOBLÍŽKY S RAJČATOVOU OMÁČKOU

<http://www.bonduelle.cz/recepty/zeleninove-koblizky-s-rajcatovou-omackou/>

HRÁŠKOVÝ KRÉM

<http://www.bonduelle.cz/recepty/kremova-hraskova-polevka/>



# Jak chutná podzim? V UGO barech a salateriích to můžete zjistit

Redakce

Stále jste nenašli ideální způsob, jak se rychle a zdravě zasytit, a navíc si ještě pochutnat? Potom je nejvyšší čas navštívit některou z více než 50 poboček UGO barů a salaterií.

Revoluční „fast food“ totiž nabízí nejen desítky kombinací čerstvě vymačkaných ovocných a zeleninových šťáv, skvělé je také vyvážené občerstvení v podobě domácích polévek a chutných salátů. Ať už hledáte osvěžující svačinku, nebo vyvážený oběd, právě tady zvládnete obojí rychle a zdravě.

## Jak chutná podzim?

Protože v UGO barech a salateriích vědí, že nejchutnější a nejbohatší na prospěšné látky jsou sezonní suroviny, s každým ročním obdobím připravují novinky právě z toho, co zrovna padá ze stromů nebo roste ze země.



Odšťavňovače v UGO barech na podzim zaměstnávají především sladké hrušky, trsy hroznového vína a nově i švestky. Když se navíc ukázalo, že právě švestka si chuťově skvěle rozumí s kurkumou a pomerančem, nový exotický drink byl na světě.

V prosinci vystřídají podzimní ovoce tradičně oblíbené mandarinky. Letošní kombinace jsou zatím tajemstvím, nicméně je na co se těšit.

UGO nejsou jen šťávy, ale také hřejivé domácí polévky a svěží saláty – chutě podzimu se podařilo „propašovat“ i do nich. Ve čtyřech

nových podzimních salátech ochutnáte dýně, hrušky, hovězí sous-vide nebo pečenou řepu.



## Novinky do batohu i do kabelky

Další dobrotou pod značkou UGO jsou lahvičky plněné čerstvými šťávami, které díky šetrné metodě paskalizace vydrží v ledničce až čtyři týdny, a přitom si zachovávají chuť, barvu i vitaminy.

Nejnovějším přírůstkem do rodiny UGO lahviček je sytá kombinace jahoda-banán-jablko a šťavnatá malina-jahoda-jablko-borůvka. *Lahvičky, které můžete mít neustále po ruce, si můžete koupit už na stovkách míst.*

# KUSKUS S COTTAGEM, OŘÍŠKY A JABLKEM

Na 1 porci:

1250 kJ B 17 g T 10 g (SAFA 4,2 g) S 35 g



## Ingredience na 4 porce:

- ◆ 25 g kuskusu (v suchém stavu)
- ◆ 100 g Jihočeského Cottage bez příchuti
- ◆ 60 g jablek
- ◆ 8 g vlašských ořechů
- ◆ 5 g medu
- ◆ skořice

Kuskus připravte podle návodu na obalu. Jablka nakrájejte na kostičky, promíchejte s kuskusem a ochuťte skořicí. Posypte vlaškými ořechy, pokapejte medem a podávejte s cottagem. Cottage můžete vmíchat i přímo do kuskusu.



# JABLEČNÝ CRUMBLE S JOGURTEM NATURE

Na 1 porci:

1300 kJ B 8 g T 10 g (SAFA 5,5 g) S 47 g

## Ingredience na 4 porce:

- ◆ 300 g Jihočeského bílého jogurtu Nature
- ◆ 400 g jablek
- ◆ 120 g ovesných vloček
- ◆ 30 g Jihočeského másla
- ◆ 10 g cukru
- ◆ 35 ml rumu
- ◆ skořice



Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců, nakrájíme na plátky, krátce podusíme s trochou rumu a ochutíme skořicí. Hotová jablka vložíme do pekáče nebo zapékacích mističek a zasypeme je směsí připravenou z ovesných vloček, cukru, skořice a Jihočeského másla. Pečeme při 180 °C, dokud povrch nezezlátne. Můžeme podávat ještě teplé s Jihočeským jogurtem Nature, crumble je ale výborný i za studena.



# PEČENÝ PSTRUH A LEDOVÝ SALÁT, BRAMBORY PLNĚNÉ SÝROVÝM MEXICKÝM DIPEM

Na 1 porci: 2760 kJ B 46 g T 31 g S 47 g

Počet porcí: 2

Obtížnost: středně těžké



## Pečený pstruh

### Ingredience:

- ◆ 2 pstruzi (každý 200 g) 2000 kJ
- ◆ 30 g rostlinného tuku Flora Gold 780 kJ
- ◆ 2 g zelené petrželky 0 kJ
- ◆ 2 g tymiánu 0 kJ
- ◆ 2 g soli 0 kJ

### Návod k přípravě:

Pstruhy omyjte zvenku i zevnitř studenou vodou, vysušte je a osolte. Břišní dutinu vyplňte petrželkou a snítkami tymiánu. Ryby dejte na plech vymazaný rostlinným tukem Flora Gold a upečte je ve vyhřáté troubě dozlatova.

## Ledový salát s fenyklem a pomeranči

### Ingredience:

- ◆ 100 g fenyklu 110 kJ
- ◆ 100 g ledového salátu 50 kJ
- ◆ 2 pomeranče (jeden 150 g) 600 kJ
- ◆ 10 g olivového oleje 370 kJ

### Návod k přípravě:

Ledový salát a fenykl nakrájejte, přidejte nakrájený pomeranč, sůl, olivový olej a šťávu z druhého pomeranče. Vše zlehka promíchejte a podávejte společně s upečeným pstruhem.

**TIP:** Talíř můžete nazdobit lístky fenyklu.



## Plněné brambory

### Ingredience:

- ◆ 300 g brambor (2 velké brambory) 990 kJ
- ◆ 6 g římského kmínu (kumínu) (1 čajová lžička) 0 kJ
- ◆ 30 g limetky (1 malá limetka) 40 kJ
- ◆ 20 g čerstvého koriandru (4 snítky) 0 kJ
- ◆ 20 g zralé nastrouhané goudy nebo čedaru (2 polévkové lžíce) 310 kJ
- ◆ 20 g rostlinného tuku Flora pro.activ (4 čajové lžičky) 260 kJ
- ◆ 2 g mletého chilli 0 kJ
- ◆ 2 g černého pepře 0 kJ

**Budete potřebovat:** alobal

### Návod k přípravě:

Předehřejte troubu na 225 °C. Očistěte brambory, po celém povrchu propíchejte vidličkou slupku a každou bramboru zabalte zvlášť do alobalu. Položte je na plech a pečte v předehřáté troubě. Po 75 minutách vyjměte plech z trouby, opatrně odstraňte alobal a brambory vraťte ještě na 15 minut do trouby. Zatím orestujte na nepřilnavé pánvi bez tuku římský kmín – restujte ho jen do chvíle, kdy začne jemně praskat, pak ho okamžitě sundejte z ohně a nechte vychladnout. Zkontrolujte, zda jsou brambory hotové (píchněte do nich na několika místech vidličkou), a pokud nejsou dostatečně měkké, pečte je ještě několik dalších minut. Nastrouhejte kůru z celé limetky, poté limetku rozpulte, z jedné poloviny vymačkejte šťávu a druhou rozkrojte na čtyři části. Nasekejte nejmenno koriandr, dejte ho s římským kmínem, kůrou z limetky, několika kapkami limetkové šťávy, sýrem a rostlinným tukem Flora pro.activ do malé misky a smíchejte vše dohromady, směs ochuťte chilli a černým pepřem. Upečené brambory rozřízněte podélně, ale pozor, aby držely stále pohromadě. Vidličkou vydlabejte vnitřek, brambory naplňte připravenou směsí a sevrěte je, aby se náplň mohla uvnitř rozpustit. Dejte na dva talíře, na každý přidejte dva dílky limetky a okamžitě podávejte s pečeným pstruhem a ledovým salátem.

**TIP:** Pokud chcete ušetřit čas, brambory před pečením předvařte (přibližně 10 minut).



**TIP:** recept s použitím Flora pro.activ je vhodný pro lidi s vysokou hladinou cholesterolu. Ti, kteří si jen chtějí hlídat hladinu cholesterolu, ji mohou zaměnit za Flora Gold.





# Jedno slůvko a 18 kilo dole

Redakce

Jirka Mařík zhubl ve svých 51 letech 18 kilo – ze 105 na 87 – za půl roku díky jednomu slůvku lékaře. Jak k tomu došlo? Přečtěte si jeho příběh.

Jirka vyrůstal na vesnici u Domažlic – byl typický vesnický kluk bez systematického sportování, ale od rána do večera lítající venku. Na druhém stupni základní školy musel dojíždět do jiné vesnice a v nové škole se poprvé zamyslel nad svým vzhledem. Začala ho šikanovat sportující dvojčata s vyrýsovaným atletickým tělem, která udělala 30 shybů, zatímco on jen dva. Když se nad sebou zpětně zamyslel, byl takové „masíčko bez bicepsů“. Byl slabší než spolužáci, což se mu v životě běžně nestávalo, je spíše vůdčí typ. Uvědomil si, že by bylo možná lepší mít svaly a fyzičku. A protože je cílevědomý, co si dá za cíl, to splní. Byl šikovný na sporty – měl rád míčové hry, fotbal, běhal a tělocvikář mu nabídl, aby hrál košíkovou. A tak poznal, co je to aktivní sport s intenzivními tréninky a s letními soustředěními, nakonec se stali s minibasketem mistry republiky. Moc ho to bavilo, měl pocit opravdového sportovce a dvojčata si už na něj nic nedovolila.

## Šťastné dospívání

Byl chytré dítě, kvůli kádrovému profilu rodičů však nešel na gymnázium, ale do učňovského

střediska v Plzni ve Škodovce. Byla to krásná léta. Měl štěstí, na „učňáku“ otevřeli nový perspektivní obor, o který byl velký zájem (brali jen každé šesté dítě). Sešly se zde inteligentní děti „nesprávně smýšlejících rodičů“ a přednášeli tam i profesori s kádrovými škraloupy. Vesnickému klukovi se otevřel nový svět. Profesori mu rozšířili obzory kromě přírodních věd zejména v oblasti literatury. Jediným minusem bylo, že mu na internátu nedovolili dvojfázový trénink košíkové. Cítil však, že sport je pro něj to pravé, a když se mu naskytla možnost tréninku volejbalu, dotáhl to do dorostenecké extraligy a potom hrál úspěšně volejbal za vysokou školu v Plzni.

Co se týče stravování, živil se typicky studentsky. Vzhledem k aktivnímu sportu váhu nemusel řešit, i když miloval sladké a dívky, které pekly buchty. Při výšce 183 cm vážil 76 kilo. Na vysoké škole poznal také svoji nynější manželku Jarku. Brali se, když mu bylo 25 let.

## Co rok, to kilo

Nastoupil do „sedavé“ práce jako programátor a od té doby soustavně přibíral – co rok



Ručička váhy se u Jirky k trojčíferným číslům posunovala roky velice nenápadným tempem.

to kilo, v 50 letech to dotáhl na 105 kilo. Byl vždy „žravý“ a s manželkou si jídlo opravdu vychutnávali. Největší přírůstkové období bývalo pravidelně od Vánoc do března, kdy se nakumulovaly různé svátky a narozeniny,

které se vždy mohutně slavily dobrým jídlem. Měl zhruba stejný přísun potravy, ale výrazně méně pohybu. Ne že by nesportoval – ale bylo to zase takové „vesnické lítání“ bez systematického tréninku. Občas si zahrál volejbal



a začal hrát tenis. Ve 25 letech také začal jezdit v létě na dovolenou do Poříčí u Strakonice, kde se schází parta lidí majících dodnes vztah ke sportu.

Postupně přibývající kila nikdo moc neznamenal. Měl vždy širší ramena s robustnější postavou, a tak se kila nějak rozložila. Během roku se mu váha měnila v intervalu plus minus 2–3 kil, ale vždy zůstalo něco navíc. A Jirka sám přijal každé další kilo bez pocitů, že by mu vadilo. Jen při volejbalu se mu každým rokem snižoval výskok, ale stejně na tom byli i ostatní. Jen profesně deformovaná autorka tohoto článku pravidelně obdarovávala na dovolené v Poříčí tloustnoucího Jirku novými knihami STOBu. Trvalo však čtvrt století, než přišel jejich čas.

### Kouzelné slůvko

V 50 letech šel na prohlídku a ortel zněl: vyšší cholesterol a léky. Když to řekl lékaři a rodinnému příteli Davidu Havlovi, ten jen nevinně utrousil – „...to chceš brát léky už celý život? Nebylo by lepší zhubnout?“ A to Jirkovi stačilo, rozhodl se, že zhubne.

### Jirkova metoda

A teď byl ten pravý čas sáhnout po knihách STOBu, úhledně vyrovnaných v knihovničce nad počítačem :-). Jirka se kromě jiné inspiroval i internetem, ale musel přijít na vlastní způsob, jak dosáhnout energetické nerovnováhy. Chtěl zhubnout ale bez velkých životních změn, a hlavně bez pocitu hladu. Rozhodl se pro kombinaci více energie vydávat a méně přijímat, a to tak, aby pro něho nebylo nepřijemné.

Začal chodit s třemi partami 5x týdně na volejbal a jednou týdně na tenis. Při hubnutí mu dělala radost nejen ubývající kila, ale i zvyšující se výskok. Nyní už zase v pohodě smečuje z výskoku vyššího o 15 cm.

### Snížení energetického příjmu

Dřívější typický jídelníček odpovídal obezitě. Se ženou vždy bohatě posnídali – buď koláče a buchty nebo dva krajíce chleba s uzeninou, tučné sýry apod. Na obědy chodil v práci, vybíral si vždy energeticky nejhodnotnější surimi pokrm, jako je řízek s bramborovým salátem apod. K večeři přišla na řadu zase tučná jídla typu uzeniny, maso, ale třeba i sádlo, škvarky. U televize kouřil, tak to potom musel přebít kávou se zákuskem a alkoholem. V podstatě nejedl zeleninu, nikdy nepočítal energii toho, co konzumoval, ale jedl zhruba tak dvakrát víc než nyní.

### Změna jídelníčku

Jirka musel vymyslet, jak co nejméně bolestně snížit příjem. Za základní pravidlo si dal, že omezí tuky (dělá to přece kvůli cholesterolu) – tedy uzeniny a sladkosti – a vynechá alkohol. Snídali společně se ženou, takže snídání ponechal, jen vynechal uzeniny, jedl méně tučné sýry a na chleba si mazal Fluor Pro-Active. Zpočátku používal často „Ledničkový tahák“ (opět dárek od zakladatelky STOBu za nějaký ten vyhraný zápas v tenise), který mu slouží jako „přítel na telefonu“. To když se potřebuje rychle rozhodnout, jakou potravinu použít či nakoupit.

# LEDNIČKOVÝ TAHÁK

## hubnutí ■ udržení váhy ■ zdravý životní styl

Hubněte zdravě a natrvalo  
Najdete nás na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)

### Jaké informace z taháku vyčtete?

**Glykemický index**  
 ● nízký (pod 30) = vhodný  
 ● střední (30-70)  
 ● vysoký (nad 70) = nevhodný

**Energetická hodnota (kJ/100 g)**  
 množství klopuje ve 100 g  
 čistě váhy potraviny

**Název potraviny** 1980

**Bilkoviny** **Tuky** **Sacharidy** **Voda**

### Tabulka optimálního složení jídelníčku při různé veliké energetickém příjmu

|                           | Hubnutí | Udržení váhy |
|---------------------------|---------|--------------|
| Energetický příjem kJ/den | 6 000   | 7 000        |
| Bilkoviny g               | 105     | 100          |
| Tuky g                    | 50      | 60           |
| Sacharidy g               | 140     | 180          |

|   |  |   |  |   |   |
|---|--|---|--|---|---|
| <b>Zelenina</b><br>Brambory 330<br>Brokolice 140<br>Cibule 190<br>Hrášek 330<br>Kvedlubna 120<br>Kukuřice 400<br>Květák 110<br>Meloun 140<br>Mkev 170<br>Okurka salátová 60<br>Paprika červená 130<br>Paprika zelená 90<br>Petžel - kolien 220<br>Pór 160<br>Rajčata 90<br>Redvíčkový 70<br>Salát - průměr 60<br>Špenát 110<br>Zel - průměr 110<br>Mřáz. zel. směs - průměr 200 | <b>Ořechy</b><br>Kaštiny 900<br>Kokos sušený strouhaný 2750<br>Ořechy - průměr 2650<br><b>Kompoty, džemy</b><br>Kompot light - průměr 120<br>Džem - průměr 1000<br>Džem light - průměr 500<br><b>LUSTENINOVÉ MOKY</b><br>Bohatý zdroj bílkovin<br>Vhodné na zahušťování<br>Jako základ polévek<br>Mléko odluštěné 140<br>Mléko polotučné 190<br>Mléko plnotučné 270<br><b>Jogurty</b><br>Jogurt bílý nízkotučný 200<br>Jogurt bílý polotučný 280<br>Jogurt bílý smetanový 500<br>Jogurt ovocný nízkotučný se slad. 190<br>Jogurt ovocný nízkotučný slazený 300<br>Jogurt ovocný polotučný slazený 400<br>Jogurt ovocný smetanový 600 | <b>Sýry tvrdé a polotvrdé</b><br>Edam 20%t. 1100<br>Edam 45%t. 1450<br>Emmentál 45%t. 1560<br>Parmezán 32%t. 1620<br><b>Sýry plátkové a zrající</b><br>Hermelín 30%t. 900<br>Hermelín 45%t. 1250<br>Hermelín 60%t. 1500<br>Niva 50%t. 1400<br>Sardinry v oleji 950<br>Sardinry v tomatě 530<br>Surimi tyčinky krabi přích. 550<br>Třeska 340<br>Tuňák 500<br>Tuňák v oleji 830<br>Tuňák ve vlastní šťávě 420<br>Zavináče ze sledů 500<br><b>Mouka, cereálie</b><br>Mokraká uzená 1100<br>Matisey v oleji 1900<br>Morňaké plody 2400<br>Pangasius 390<br>Patruh 500<br>Sardinky v oleji 950<br>Sardinry v tomatě 530<br>Surimi tyčinky krabi přích. 550<br>Třeska 340<br>Tuňák 500<br>Tuňák v oleji 830<br>Tuňák ve vlastní šťávě 420<br>Zavináče ze sledů 500<br><b>Mišli tyčinky</b><br>Tyčinka bez pevnosti - prům. 1500<br>Tyčinka s pekovou - prům. 1750<br><b>Jemné sladké pečivo</b><br>Blatovka 1850<br>Březový - průměr 1640<br>Croissant 1700<br>Koblíha 1790<br>Koláč máslový - průměr 1530<br>Mazanec, vánočka 1410<br>Muffin čokoládový 1750<br>Pečivo linecké - průměr 2300<br>Peč. listové s náp. - prům. 1600<br>Překot. rohlík s krém. náp. 1620<br>Písloty - průměr 1600 | <b>Ryby, rybi výrobky</b><br>Kapr 530<br>Krevety 390<br>Losos 850<br>Makrela 750<br>Mokraká uzená 1100<br>Matisey v oleji 1900<br>Morňaké plody 2400<br>Pangasius 390<br>Patruh 500<br>Sardinky v oleji 950<br>Sardinry v tomatě 530<br>Surimi tyčinky krabi přích. 550<br>Třeska 340<br>Tuňák 500<br>Tuňák v oleji 830<br>Tuňák ve vlastní šťávě 420<br>Zavináče ze sledů 500<br><b>Mouka, cereálie</b><br>Mokraká uzená 1100<br>Matisey v oleji 1900<br>Morňaké plody 2400<br>Pangasius 390<br>Patruh 500<br>Sardinky v oleji 950<br>Sardinry v tomatě 530<br>Surimi tyčinky krabi přích. 550<br>Třeska 340<br>Tuňák 500<br>Tuňák v oleji 830<br>Tuňák ve vlastní šťávě 420<br>Zavináče ze sledů 500<br><b>Mišli tyčinky</b><br>Tyčinka bez pevnosti - prům. 1500<br>Tyčinka s pekovou - prům. 1750<br><b>Jemné sladké pečivo</b><br>Blatovka 1850<br>Březový - průměr 1640<br>Croissant 1700<br>Koblíha 1790<br>Koláč máslový - průměr 1530<br>Mazanec, vánočka 1410<br>Muffin čokoládový 1750<br>Pečivo linecké - průměr 2300<br>Peč. listové s náp. - prům. 1600<br>Překot. rohlík s krém. náp. 1620<br>Písloty - průměr 1600 | <b>Bonbony</b><br>Bonbony tvrdé bez cukru 1000<br>Bonbony tvrdé - průměr 1600<br>Bonbony želatinové průměr 1400<br><b>Sladidla</b><br>Cukr 1690<br>Med 1360<br><b>Příchutě</b><br>Bramborová kaše 960<br>Br. hranolky peč. na suchu 590<br>Br. hranolky smázané 1300<br>Brambor. vařené 350<br>Knedlíky bramborové 700<br>Knedlíky houskové 960<br>Luštěliny vařené 490<br>Ryže vařené bílé 510<br>Těstovinový vař. 600<br>Tortilla 1360<br>Zelí kysané na tuhu 470 | <b>Fast food</b><br>Čas. hranolky smázané (zabalené, 300 g) v hranolku s omáčkou 1. porce, na ka. 100 g sádla 220<br>Čas. hranolky smázané (zabalené, 300 g) v hranolku s omáčkou 1. porce, na ka. 100 g sádla 220<br>Big Mac McDonalds 2080<br>Gyros - průměr 3000<br>Hot & Spicy Strips KFC-5 ks 2420<br>Hot Wings KFC - 5 ks 2270<br>Hranolky střední McD 1400<br>Cheeseburger 1270<br>Longer KFC 1270<br>Písek v rohlíku - průměr 1090<br>Pizza 1/8 - průměr 1110<br>Salát Colestov KFC 760<br>Shake střední McD-prům. 1440<br>Twister KFC 2260<br><b>Mápage nealkoholické</b><br>Čaj, káva bez mléka a cukru 0<br>Džus - průměr 200<br>Kofola 140<br>Limonády slazené - průměr 180<br>Minerálky slazené - průměr 70<br>Voda, minerálka bez příchutě 0<br>Zeleninová šťáva 70<br><b>Mápage alkoholické</b><br>Energetický nápoj s alkoholem (nejvíce 100 ml) s příchutí (bez cukru) 200<br>Energetický nápoj s alkoholem (nejvíce 100 ml) s příchutí (s cukrem) 200<br>Balerky 1390<br>Bacherovka 1300<br>Destiláty lihoviny 40 % ak. 1160<br>Pivo nealkoholické 90<br>Pivo světlé 10° 150<br>Pivo světlé 12° 190<br>Pivo tmavé 11° 220<br>Vaječný lísek 1260<br>Vínno bílé sládké 350<br>Vínno bílé suché 280<br>Vínno červené 310<br>Vínno portské 670<br>Vínno surimové sládké 380<br>Vínno surimové suché 310 |
|---|--|---|--|---|---|

Ledničkový tahák, který sloužil Jirkovi jako „přítel na telefonu“, si můžete objednat v e-shopu na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).





Jirka po úspěšném shoení 18 kilogramů.

Žena ze zvyku nakupovala stále stejné množství uzenin a tučných sýrů, které mu pak nabízela, aby to nezbylo. Trvalo dost dlouho, než si zvykla kupovat potraviny, které nejedl, pouze pro sebe. On to zvládal dobře, když si dá nějaký cíl, jde za ním a konec konců mu už 30% sýry chutnají více než 50%. Víkendové obědy se snažila manželka uzpůsobit anebo si to, na co byli dříve zvyklí (kuchařsky složitější jídla) uvařila jen pro sebe. Přes týden obědvá Jirka v práci, kde vybírá z pěti jídel ty méně tučné, a tudíž méně kalorické pokrmy – kuřecí či krutí maso s rýží, brambory apod. Největší změnou byly večeře, což je prakticky jediné jídlo, které mohl skutečně sám ovlivnit bez zásahu okolí či tlaku okolností – nějaký čas experimentoval, co mu bude vyhovovat. Bylo mu jasné, že to bude zeleninový salát. Postupně zjišťoval, že cibule, okurky a paprika mu nedělají dobře na žaludek a že je musí zajíst např. pečivem. Nakonec to vyladil – jistil to ledový salát, půlka rajčete nebo trocha tenkostenné papriky (kvůli barvě), dvě lžice balzamikového octa, necelá lžice olivového panenského oleje a většinou nějaká bílkovina (někdy kousek nivy nebo tuňák Rio Mare pro zpestření). Zpočátku také často přidával zeleninové konzervičky Bonduelle, které řešily problém s nákupem čerstvé zeleniny. Salát si udělal vždy čerstvý po příchodu z práce a před sportováním (a po něm) si na něm pochutnal. Množství neřešil, snědl vždy tolik, co hrdlo ráčilo.

### Průběh hubnutí

Od září 2014 do poloviny prosince hubl půl kila až kilo za týden a dostal se na 92 kg. O Vánocích se snažil držet, přesto nabral asi dvě kila

zpět – důsledek tří týdnů bez sportu. Ale opět nasadil zavedený režim a začátkem března už měl 87 kilo. Celou dobu důsledně bez alkoholu – výjimečně při oslavách sklenku vína.

Váží se dvakrát denně. Zapisuje si do App „Zdraví“ na iPhone, což graficky hezky znázorňuje průběh hubnutí a je to zároveň motivační prvek. Pokud by šla nyní váha nahoru, hned ji zase srazí dolů, aby si nekazil křivku grafu :-). Drží si váhu už skoro půl roku. Najel na udržovací režim – přidal nepatrně na množství, k salátu si někdy přidá pečivo i další potraviny nebo nějaký mléčný produkt – např. aktivii, po sportu si dá klidně i pivo. Snaží se nevytvářet si špatné jídelní stereotypy, které, jak zjistil, byly nenápadným zdrojem jeho přírůstků.

Sportuje stále stejně, kombinuje všemožné míčové sporty, kolo, lyže – je pohyblivější a cítí se moc dobře. Tělo snese lépe i větší zátěž. Na beach volejbal může jít s dobrým pocitem pouze v plavkách. Okolí ho chválí (až obdivuje), což dělá dobře jeho mužské ješitnosti :-), a hlavně je rád, že to dokázal.

### Jak ho vidí žena

Zpočátku jsem nevěřila, že to vydrží déle, a nebrala jsem to moc vážně. Teprve postupem času jsem si navykla jinak vařit o víkendu, během týdne spolu totiž moc nejíme. Jirka miluje sladké, já moc ne, tak pečtu teď jen málokdy a většinou něco s tvarohem a ovocem, to má nejráději. Obdivuji jeho vůli a hlavně to, že mu chutná denně v podstatě stejná večeře. On si ale pochvaluje různé obměny salátů, někdy přidá tuňáka, jindy třeba luštěniny apod. Saláty si dělá sám, má asi pocit, že bych mu tam přidala něco „špatného“. Leccos z toho mi také chutná,

ale třeba nízkotučné sýry ne. Já si dám raději malý kousek sýra, ale tučnější. Musím říci, že mu to sluší a doufám, že ta změna bude trvalá.

### A jak ho vidí přátelé z Poříčí?

#### Jakub:

Jirku jsem letos nepoznal hned dvakrát. Po prvé, když jsme se potkali po příjezdu do Poříčí, podruhé další den na horažďovických kurtech.

*Byl totiž ještě pohyblivější než loni, a i proto jsme neměli proti nim v deblu moc šancí.*

*Díky, Kubo! :-)*

#### Jana:

Jirku a jeho ženu Jarku znám dlouho a považuji je za své kamarády. A právě proto, že je považuji za kamarády, jsem nikdy nehodnotila jejich „figuru“ zvenčí, a tudíž jsem si nevěšmala, zda se vidíme v době „kulatější nebo hubenější“. Jirku znám jako člověka, který rád sportuje. A sportovci bývají vytrvalí. Tato vytrvalá urputnost se v dobrém slova smyslu přetavila v urputnost snížit si váhu a zpevnit tělo. Jsem přesvědčená, že žádná dieta bez změny přístupu k dennímu režimu není efektivní a je vidět, že s podobným smýšlením ke svému tělu přistoupil i Jirka.

*Jsem si jistá, že změnil-li jednou „své nastavení“ v hlavě, jedná se už o jev trvalý a k tomu jemu i jeho okolí moc gratuluji...*

*No a bude-li nad námi vyhrávat v tenisu, tak mu to budu jen a jen přát :-).*

| STOP<br>OBEZTE                               | JAZZOVÝ<br>STYL<br>S NEPRAVI-<br>DELNYM<br>FRÁZOVÁNÍM | PATRO VE<br>STODOLE<br>(NÁŘEČ) | V<br>SOUHLASE<br>S                        | MALÁ LÍPA                                | VAŘENÉ<br>VEPŘOVÉ<br>MASO           | STOP<br>OBEZTE                                     | HLAS<br>VRÁNY    | ANGL. JIŽ      | UDIVENÝ                            | SPOJKA<br>ODPORO-<br>VACÍ                                  | STOP<br>OBEZTE                   | ČÁST<br>HLAVY   | PEVNÉ<br>SEVRĚNÍ         | ČÁST<br>KAMEN<br>(NÁŘEČ.)                       | ŽENSKÉ<br>JMÉNO<br>(15.3.) | VZOREC<br>NITRIDU<br>TANTALU                        |
|--|---|--------------------------------|---|--|-------------------------------------|--|------------------|----------------|------------------------------------|--|----------------------------------|---|--------------------------|---|----------------------------|---|
| BAJONET                                      |   |                                |   |  |                                     | BEZBARVÉ<br>BARVIVO                                |                  |                |                                    |  | VTÉKAT                           |   |                          |   |                            |   |
| POKLES<br>HLADINY<br>MOŘE                    |   |                                |   |  |                                     | MADRIDSKÝ<br>KLUB<br>INICIÁLY<br>BRZOBO-<br>HATĚHO |                  |                |                                    |  | HOUFY<br>RUDNÉ<br>DOLY<br>(ZKR.) |   |                          |   |                            |   |
| 1. ČÁST<br>TAJENKY                           |   |                                |   |  |                                     |  |                  |                |                                    |  |                                  |   |                          |   |                            |   |
| STOP<br>OBEZTE                               | ZEMŘÍT  | PODZEMNÍ<br>CHODBY             | DRUH<br>KAMEN<br>LIBÉRIJSKÁ<br>LET. SPOL. |  |                                     |  | TURECKÉ<br>SÍDLO | PŘED-<br>LOŽKA | ZN. NA<br>AUTĚ                     | NĚM. ČLEN<br>URČITÝ<br>TOVÁRNA<br>NA NÁBYTEK<br>V BYSTRICI |                                  |   |                          | KŘESTNÍ<br>JMÉNO<br>SKLADA-<br>TELE<br>KREJČIHO | SMOTATI                    | ZALIBENÍ  |
| BRÝLE  |   |                                |   |  | KUS LEDU                            | ČÁST<br>KOSTRY<br>ŘEMESL-<br>NICKÝ STŮL            |                  |                |                                    |  | FRONTA                           | ANGLICKY<br>POLIBEK<br>RUSKY<br>TITO                  |                          |   |                            |   |
| KLUB<br>ANGAŽO-<br>VANÝCH<br>NESTRÁ-<br>NIKŮ |   |                                |   | 2. ČÁST<br>TAJENKY                       |                                     |  |                  |                |                                    |  |                                  |   | SPOJE NITÍ               |   |                            |   |
| JMÉNO<br>PROZAÍKA<br>PAVLA                   |   |                                |   | ROZLIŠIT<br>PARTNER<br>V MAN-<br>ŽELSTVÍ |                                     |  |                  |                |                                    |  |                                  |   | ANGL.<br>MÍRIT<br>FOUKAT |   |                            |   |
| TU MÁŠ                                       |   |                                | ANGL. MUŽ<br>ANGL.<br>NÁKLADNÍ<br>AUTO    |  |                                     |  | SKANDÁL          | ČÁSTEČNĚ       | ATOL<br>V SOUSO-<br>TROVÍ<br>ROTAK | ZÁZRAK<br>JMÉNO<br>HOBITA<br>Z PÁNA<br>PRSTENŮ             |                                  |   |                          | ZN.<br>NEPTUNIA<br>PODPĚRNÉ                     |                            |   |
| ÚŘEDNÍ<br>SPISY                              |   |                                |   |  | EGYPTSKÁ<br>NÁDOBA<br>ZN.<br>ARSENU |  |                  |                |                                    |  |                                  | TUROVITÝ<br>SAVEC<br>ZKR. HOSPO-<br>DÁŘSKÝCH<br>NOVIN |                          |   |                            |   |
| BRAŠNA                                       |   |                                |   |  |                                     | ČESTNÝ<br>INIC.<br>BOROVS-<br>KÉHO                 |                  |                |                                    |  | PŘEMÍSTIT<br>STUPEŇ<br>V JUDU    |   |                          |   |                            |   |
| STOP<br>OBEZTE                               | 3. ČÁST<br>TAJENKY<br>SPZ<br>OLOMOUCE                 |                                |   |  |                                     |  |                  |                |                                    |  |                                  |   |                          |   |                            |   |
| DĚDINY                                       |   |                                |   |  | KUS                                 |  |                  |                |                                    |  |                                  |   | ALIANCE                  |   |                            |   |
| ČÁST<br>PERIODIC-<br>KÉHO<br>DĚJE            |   |                                |   |  | ČÁST<br>BUDOVY                      |  |                  |                |                                    |  |                                  |   | NÁZEV<br>HLÁSKY T        |   |                            | POMŮCKA:<br>ALUK, ANOA, IŠA, KYPA,<br>LNA, ODR, TÁL |

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Hana Minaříková z Dobrušky, Jaroslava Špaková z Prahy-Letňan a Ivana Singerová z Dolního Rychnova.

Křížovku z č. 54 si vytiskněte, vylustíte a text tajenky pošlete na náš e-mail **krizovka@stob.cz**.

Nezapomeňte připojit i záložní adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 55. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **Fertilan** – doplněk stravy k udržení plodnosti mužů.

