

POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

57/2016



POTRAVINY PRO **ZDRAVOU PLEŤ**

PALMOVÝ OLEJ:
LEVNÝ ZABIJÁK?

UŽÍVEJTE LÉTO JINAK:
CVIČTE VENKU

LETNÍ GRILOVÁNÍ NEMUSÍ
BÝT DIETNÍM STRAŠÁKEM



Obsah

Kliknutí na zvolené
téma vás přesune na
příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Povolte uzdu letním zážitkům 3

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Tři krátké příběhy o prevenci diabetu II. typu 4

Objevte kouzlo luštěnin 8

Letní grilování nemusí být dietním strašákem 10

In je být pozitivní, ne dokonalá 12

V UGO vládnu zelené ingredience, svěží saláty i lahodná zmrzlina 14

Potraviny pro zdravou pleť 16

Palmový olej – levný zabiják? 18

Vyberte si chléb na míru 24

Zdravé dobrůtky k vodě, na cesty i na večírek 25

POHYB A ŽIVOTNÍ STYL

Užívejte léto jinak – cvičte venku 26

AKTIVITY STOBU

Kurzy zdravého hubnutí a Nordic walking v Praze 29

Konference Dialogem ke zdraví III 30

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Čočkový hamburger 31

Pomazánka s pečenými paprikami a fetou 32

Křížovka 33



ZDROJ: PIXABAY.COM

Povolte uzdu **letním zážitkům**

Nejen pro školáky a studenty, i pro všechny prací povinné přináší letní měsíce nějak podvědomě úlevu a mírné zvolnění pracovního tempa. Ačkoliv se od letošního léta mezi třetí zmiňované řadím alespoň z poloviny už i já, stále ve mně toto období vzbuzuje jakousi dětskou radost a vzrušení z očekávání nových zážitků. Jelikož bydlím jinde než moje rodina a pracovní tempo dostihlo i mě, nevidíme se přes rok tolik, nakolik bych si přála. Léto je skvělou příležitostí k tomu, abychom

si všichni udělali volno a vyrazili na rodinný výlet jako za starých časů. A je úplně jedno, že mi koncem července vlastně potáhne na třicet a že už nejím šmoulovou zmrzlinu. K setkáním s rodinou a přáteli patří neodmyslitelně dobré jídlo a v létě to je hlavně grilování. Díky našim tipům, jak se s ním vypořádat hravě a zdravě, které naleznete na následujících stránkách, si nemusíte voňavou večeři pod širým nebem vyčítat a můžete ji směle zařadit do svého jídelníčku.

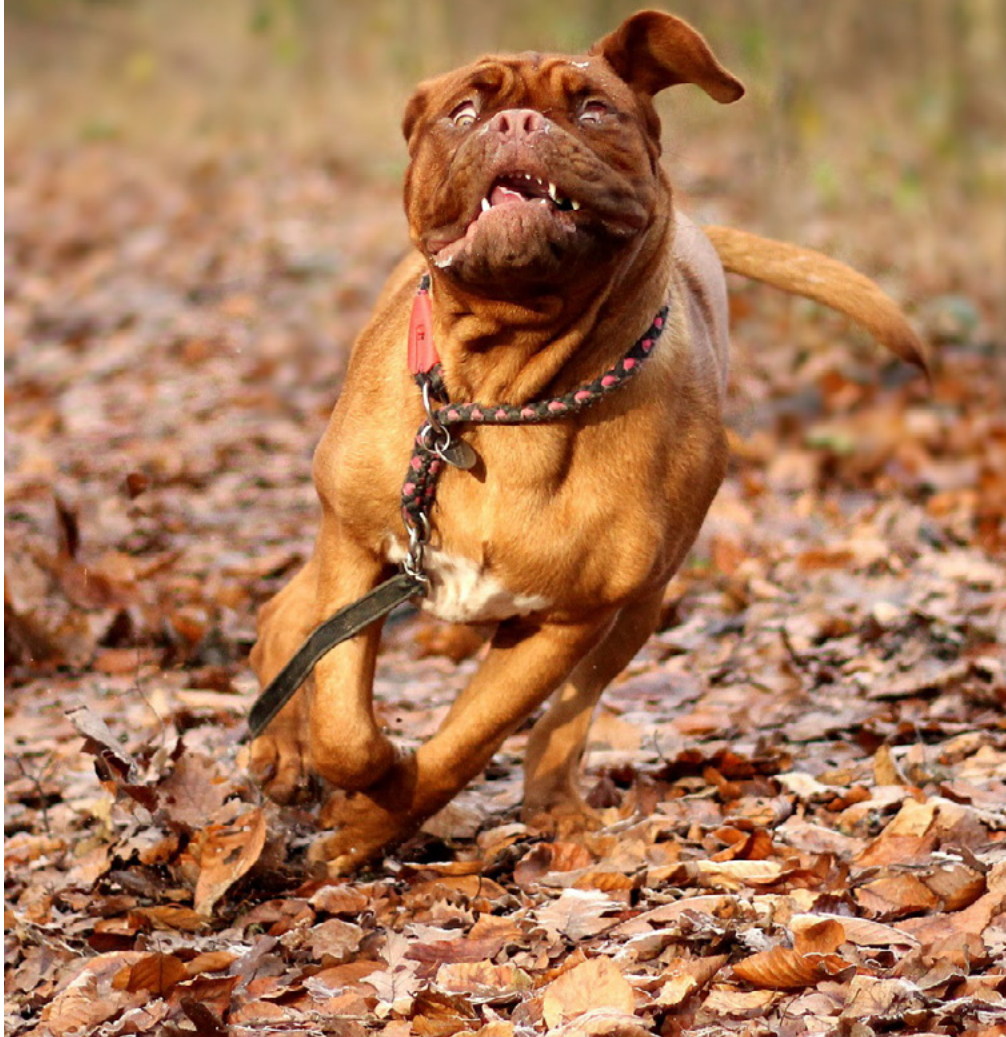
Na životě mám ráda, když mě čeká něco, na co se můžu těšit, a s příchodem léta se frekvence takových zážitků zvyšuje. Ať už se budete brodit zlatými pobřežními písky a necháte se omývat slanými vlnami, nebo naopak vystoupáte z rozpálených nížin do chladných hor či se vydáte ve volných dnech poznávat krásy Čech, rozhodnete se vyjít ze své komfortní zóny ve stanu na některém z hudebních festivalů nebo se během filmového festivalu hodláte procházet v extravagantním klobouku po kolonádě, udě-

lejte to a užijte si to. Vychutnávejte si nejen lehké pokrmy, ale i každý okamžik, který vám letní dny nabízí. Nastavte tvář náhlému osvěžujícímu dešti na sklonku horkého dne, který vás zastihne cestou z práce, radujte se z toho, že si konečně můžete dát odpolední kávu venku. Uvidíte, že i když zrovna neobjevujete divy světa, nepijete pina coladu pod slunečníkem na pláži a největší exotika, která vás dnes čeká, je tuňáková pomazánka k večeři, život stojí za to. A v létě obzvlášť.

Vaše redakce

Vydavatel: STOB CZ, s. r. o., www.stob.cz, e-mail: info@stob.cz, šéfredaktorka: Ing. Karolína Fourová, redakce: PhDr. Iva Málková, PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Nikola Hanyšová, Ing. Hana Málková, Bc. Zuzana Málková, grafická úprava: Eva Hradiláková, sazba: Max Funda.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že bude v tomto časopise publikován bez nároku na honorář, a to i opakovaně. Může být jakkoli redakčně upraven, nebude vám vrácen a lze ho použít k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem vydavatele.



ZDROJ: PIXABAY.COM 3X

Čtyřnozí se na rozdíl od nás, dvounohých, zpravidla netrápí faktem, že při pohybu mohou působit směšně.

Tři krátké příběhy o prevenci **diabetu II. typu**

MUDr. Karel Kubát

Milí čtenáři, doufám, že vás následující příběhy přesvědčí o tom, že nikdy není pozdě na trochu sportu – i kdybyste přitom měli vypadat směšně.

Že zvědavost, humor a maličko bláznovství jsou nedílnou součástí života. A naposledy, že k tomu, abychom neonemocněli obezitou či cukrovkou, stačí trocha střídmosti v jídle a dostatek pohybu.

Příběh první: Když dva dělají totéž, není to totéž

Třeboň

Na cestě zpátky do hotelu jsem potkal uříce nou postavu. Štíhlý pružný muž, zpotený, ale dokonale spokojený se proti mně hnal obrovskou rychlostí. „Kolik?“ ptám se. Podíval se na zápěstí a povídá: „Dvanáct.“ Přiznám se, že v tu chvíli jsem pocítil závist. Je o několik let starší než já, je docent, mohl by už jen spát na vavřínech, posedávat na konferencích, tloustnout a sbírat ocenění za své nekonečné vědomosti. A on tady utíká, že by mu nikdo nestačil. Tedy, já bych mu nestačil. Uběhl dvanáct kilometrů a jeho krok je stále lehký a pružný. Kruci! Nezávidím lidem bohatství, nezávidím

jim kariéru, ale když vidím, že je někdo lepší než já, trochu mne bodne u srdce. Ano, mohl bych se vymlouvat na to, že mám na sobě společenský oblek, že mne trochu škrtí kravata, že mám černé elegantní boty – boty, které běh neumožňují, a navíc je dnes mám poprvé na sobě. Ale budme upřímní – ve skutečnosti to jsou jen výmluvy. Je to jen moje lenost, která mi brání, abych se převlékl do tepláku a běžel s ním. Nebo to aspoň zkusil.

Druhý den ráno to bylo ještě horší. Šel jsem na snídani v hotelu – a koho nevidím na cestě – opět můj známý docent, běží stejně lehce a rychle jako včera, jen na druhou stranu. Venku byl ještě dost ostrý vzduch, ranní chlad zalézá do kostí. Dobře je jen těm, kteří běží. Už začínám chápat – tak takhle vypadají lidé, kteří opravdu žijí zdravě. Takhle vypadá docent, který se zabývá výživou, který učí mediky intenzivní medicínu se zaměřením na výživu – který žije skutečně zdravě. Měl určitě spoustu práce s přípravou své přednášky na konferenci. Přesto si – na rozdíl ode mne – čas na sport našel.



Litoměřice o týden později

Je krásný večer. Dnes si zatrénuju. I já dosáhnu formy, že mi jiní lidé budou závidět. I můj krok bude pružný a svižný! Běžím svůj okruh. Vlastně cestou do kopce jdu. Nějak se dnes ten kopec zvedá příliš příkře, dech je krátký. Nebo to je tím chladnějším vzduchem? Ale hned na rovince se rozbíhám, pak přichází zatáčka doprava a lehké klesání. Tady se mi poběží dobře. Tady udivím všechny protijdoucí svým výkonem! Potkávám paní středního věku, zavírá dvířka od zahrádky. „Dobrý den,“ zdravím. Cizí lidi zdravím, jsem tak zvyklý ze svého rodného maličkého města. Taky trochu doufám, že jí udělám radost – dnes lidé zapomínají na projevy vzájemné úcty, pozdravit neumí. „Dobrý den,“ odpovídá, ale vůbec se neusmívá. Vypadá vyděšeně. „Prosím vás,“ pokračuje ta paní. Hlavou mi bleskne „Co by tak mohla ode mne chtít? Vždyť se neznáme, co by to mohlo být?“ „Prosím vás,“ povídá paní, „zastavte se. Jste celý rudý, ať se vám nic nestane.“ Běžím dál a v hlavě se mi honí myšlenky. Tak to ode mne chtěla. Abych se jí nezhroutil mrtev k nohám. Ne chtivost, ne hamižnost, ale soucit byl příčinou jejich slov. To jsem tedy opravdu musel vypadat příšerně!

Když dva dělají totéž, není to totéž. Jinak vypadá běh, když jej provozuje dobrý sportovec, a jinak, když to zkouší amatér. Ale nevádí. I tak dnes večer půjdu spát s dobrým pocitem. Ne za výkon, ale za snahu. Nemůžeme být všichni špičkovými sportovci. A i to málo, co pro sport dělám, stačí, abych neztloustl a cítil se dobře. A možná, že za pár let usilovného tréninku i na mně spočinou oči kolemjdoucích. Ne se soucitem, ale s pohledem plným obdivu smíšeným s lehkou závistí.



Běžci, zvláště ti vytrvalostní, bývají čas od času považováni za blázny – běh je od vynálezu kola podle některých lidí jen zastaralým způsobem osobní dopravy.

Příběh druhý: Chvála bláznovství

Již ve středověku napsal jistý Erasmus Rotterdamský knížku Chvála bláznivosti. Bohužel jsem tu knížku nečetl, ale když jsem dnes přemýšlel, co jsem zažil zajímavého, vybavil se mi z útržků znalostí ze školy zrovna tento název. Opravdu, my šílenci jsme na tom často lépe než lidi normální. Nevěříte? Tak poslouchejte:

Máme partu kamarádů, se kterými jezdíváme na výlety. Jednou jsme byli v Chorvatsku,

v městečku zvaném Pisak. Samí dobří sportovci. Tedy, skoro všichni – kromě naší rodiny. Ale to, co mi příroda odepřela na sportovním talentu, to mi vynahradila bláznivými nápady. Zrovna jsem si udělal ploutve a chtěl jsem zjistit, zda fungují. Rozhodl jsem se přeplavat průliv mezi Pisakem a ostrovem Brač. Je to poměrně daleko, ale já byl přesvědčen, že oceán mezi pevninou a ostrovem přeplavu. Kanál, říkáte? Ne oceán, ale jen kanál? No dobře, ale uznejte, znělo by to lépe, přeplavat

oceán než přeplavat kanál. Kamarádi můj plán zhodnotili okamžitě a jednohlasně. „Zbláznil ses. Pokud ti nedojdou síly a neutopíš se, tak tě přejeď nějaká velká loď. A když tě nepřejeď, tak ti vynadají, že překážíš v plavebních cestách!“ Ale rozhodnutého člověka takováto poráženecká slova nezastaví. Dokončil jsem přípravu, do igelitového sáčku jsem si pečlivě zabalil několik bankovek, navlékl šňůrku na brýle, aby mi v moři nespady, a hlavně – zkontroloval plavky, aby mi nepraskla gu-



mička a neocitl jsem se v nesnadné situaci. A jednoho krásného rána jsem odplaval. Nic není krásnějšího než moře po ránu, kdy slunce stoupá po modré obloze a oceán září tisíci záblesky jako diamant! Za chvíli mi oči slzely a stěží jsem rozeznával detaily na protějším břehu. Potřeboval jsem doplavat do města, kde bych si koupil něco k jídlu, abych měl dost sil na zpáteční cestu. Je to zajímavé, kolik hodných a slušných lidí potkáte za pár chvil. Během cesty mne potkaly tři lodi. Samí příjemní lidé! Nikdo nenadával. Jen se ptali, zda opravdu plavu, zda se netopím. Po ujištění, že je vše v pořádku, že opravdu trénuji a mám jen svérázný plavecký styl, mi popřáli hodně štěstí a pluli si po svém. A do města na ostrově Brač jsem opravdu doplavav! Škoda jen, že to bylo v poledne, a proto bylo všude zavřeno. Žádné jídlo jsem nikde nekoupil. A zase zpátky do vln. Dokážu přeplavat i zpátky? Nezhynu bídně hladem? Moře bylo téměř klidné, i když boční proud mne unášel do strany a musel jsem plavat skoro v úhlu 45 stupňů, abych doplavav tam, odkud jsem ráno vyrážel. Pravda, to už zarudlé oči pomalu přestávají vidět, člověk plave po paměti a jen chvilkami zvedne hlavu, aby se ujistil, že se pomalu, pomaličku začínají objevovat detaily na břehu. V tu chvíli začíná plavec doufat, že za pár hodin vyvázne ze spárů vln.

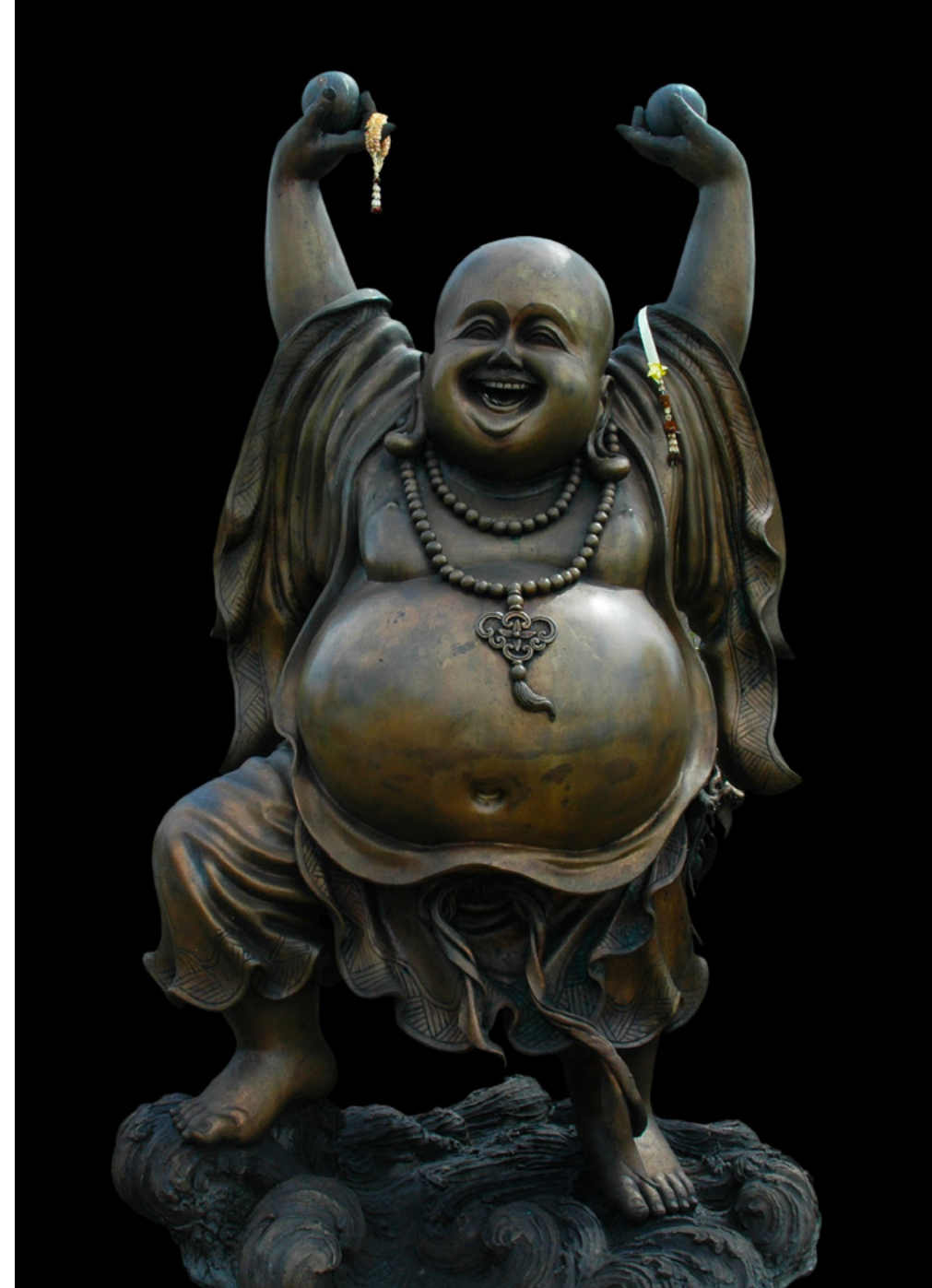
A proč vám to celé vlastně povídám? Po celou dobu, co jsem byl pryč, kárali naši přátelé mou manželku, jak může být tak nezodpovědná a pustit mne na onu nesmyslnou cestu. Večer, když jsem se – kupodivu ještě částečně živý – vrátil, čekal mne nadšený pokřik! Byl jsem hrdinou dne! Sportovec týdne! Všichni měli tak velkou radost, že jsem se neutopil, že

mi ani nikdo nenadával! Tak uznejte – my šílenci jsme na tom opravdu lépe!

Příběh třetí: O tlustých vrabcích

V odborné literatuře občas narazíte na vědecké články, které vás překvapí. Myslím tím – úplně překvapí. Napadlo by vás, že v odborném článku o cukrovce naleznete popis tichomořského ostrova? A zrovna od epidemiologa? Ten článek byl opravdu hodně provokativní. Nějaký Paul Zimmet popisuje, jak sedí ve své rezidenci v Austrálii, kouká se na moře a přemýšlí o neblahém vlivu bohatství. No – je tohle normální? V dějinách lidstva naleznete nejčastěji popis bídy a nedostatku. Národy, které trpěly hladem, se zvedly z míst, kde se jim nedařilo, šly a vyvražďily jiné, bohatší národy, usadily se v nové domovině, v místech, kde bylo všeho dostatek. A po určité době byly vystřídány zase jinými hladovými národy – a tak pořád dokola. Ale prakticky nikde nenaleznete zmínku o tom, že by se měl někdo tak dobře, že by se mu to stalo osudným. Ono zas tolik národů, které by náhle zbohatly, v dějinách nenaleznete. A pokud ano, pak to bylo jen díky nekončící píli a usilovné námaze. Ale nalezneme výjimky.

Na maličkém ostrově v Tichém oceánu zvaném Nauru odpočívaly při svých cestách sem a tam miliony let miliony ptáků. Takoví ptáci si naloví jako potravu ryby v oceánu, a to, co zbude, zanechají právě na zmíněném maličkém ostrově uprostřed Pacifiku. Obrovské nánosy ptačího trusu se v průběhu tisíciletí změnil v nesmírně kvalitní hnojivo. A zde právě začíná náš příběh. Obyvatelé maličkého ostrova Nauru – má asi 21 čtverečních kilo-



Buddhovo učení bylo ve své době určitě přelomové a sám Buddha byl pravděpodobně chytrý a příjemný chlapík, nicméně – soudě podle proporcí jeho soch – s velkou pravděpodobností mohl trpět hypertenzí a diabetem II. typu.



metrů, tedy čtyři krát pět kilometrů – se před několika lety stali druhými nejbohatšími na celém světě. Před nimi byl jen Kuvajt. Ten žije z ropy a nic bližšího o něm z literatury nevím. Ale díky diabetologii vím vše o Nauru. Těsně za ropnými šejky bylo tedy asi deset tisíc lidiček, kteří náhle zbohatli z těžby a prodeje kvalitních hnojiv – guána. Větší část ostrova tvořily doly na guáno (pro chemiky: jedná se o fosfátové soli). Doly v minulosti vlastnili cizinci, nejdříve Němci, pak jiní, nakonec Australané, ale v roce 1970 byly doly znárodněny a bohatství připadlo lidu. Každý člověk se stal bohatcem. Zdravotnictví a školství byly zdarma. Prostě ráj na zemi.

A co bylo dál? Nastalo bohatství – a zkáza. Lidé byli bohatí. Nemuseli platit daně. Mohli si koupit ta nejluxusnější auta. Mohli si koupit cokoli dobrého k jídlu. A že jim chutnalo! Za pár let byly více než dvě třetiny obyvatel obézní. A s tloušťkou přišla cukrovka. V roce 1979 nalézá zmíněný Paul Zimmet čtyřicet procent dospělých obyvatel Nauru trpících cukrovkou (dokonce u padesátiletých to bylo padesát sedm procent). Představte si to – prakticky polovina obyvatel byla náhle nemocných. Strašlivá představa. A aby toho nebylo málo – v blízkém okolí měli zrcadlo, které odráželo jejich prokletí: na nedalekém ostrově Tuvalu. Obyvatelé sousedního ostrova byli chudí – ale zdraví.

Dnes podle informací z internetu trpí asi devadesát sedm procent mužů a devadesát tři procent žen žijících na Nauru nadváhou nebo obezitou, asi třicet procent má cukrovku. Fosfáty prakticky vytěžili, na velké ploše ostrova vznikla neobyvatelná poušť. Obyvatelé se dnes údajně věnují bankovníctví, ne zcela průhled-



Toto není momentka z Nauru z 80. let, ale obraz Triumfující Bacchus od malíře Cornelise de Vos. Už ve starověku a středověku bylo obecně známo, že nestřídmost vede nejen k obezitě, ale i k různým nemocem a dalším potížím. V dnešní době si však může „dovolit“ být obézní každý obyvatel vyspělého světa, nejen panovníci a aristokracie.

nému peněžnictví a na chléb svůj vezdejší si začínají vydělávat jinak. Ale to už je jiný příběh. Pro nás je důležité to, že stačilo trochu bohatství, trochu jídla a pohodlnosti, a kde se vzala, tu se vzala, najednou tu byla cukrovka. Možná nás tento pokus přesvědčí, že diabetes mellitus souvisí s naším životním stylem. Přesně řečeno – druhý typ cukrovky, typ spojený s obezitou. Ale možná je za vším genetika, vrozené vlastnosti! Potřebujeme ještě jeden pokus, který odhalí vliv prostředí a genetické zátěže na vznik obezity a s ní spojených chorob.

Mám rád sýkorky. Jsou to takoví elegantní ptáčci, nádherně zbarvení, prostě jsem spokojený, když je vidím. Udělal jsem jim budku na zahrádě. A podařilo se mi velice výhodně sehnat dva pytle krmení. Pověsil jsem jedno krmítko, dvě, tři a těšil jsem se, jak tyto létaující drahokamy přiletí. Přiletěli vrabci. Veselí, švitořiví a věčně hladoví. Po pár týdnech mne kárají dcery: Otče, jak můžeš ty, který tvrdíš, že cukrovka druhého typu je z přejídání, udělat obézní vrabce?! Kouknu z okna, a opravdu. Tlustý vrabec, že by si jej člověk málem sple-

tl s kánětem, kolíbá se pomaličku po cestičce, a stále se cpe, stále se cpe. Co jsem mu to provedl?! Matka příroda nás zřejmě stvořila všechny tak, že když máme dostatek jídla, přejíme se. My lidé, stejně jako vrabci. Starověké pudy, které nám pomáhaly přežít období bídy a hladu, nám v dnešní době přinášejí problémy. Je zapotřebí, aby si člověk uvědomil, že opravdu zítra neumře hladu. A že je vhodná určitá střídmost a pohyb.

*Končím a jdu se projít.
Přeji vám hezké chvíle při sportu.*



Objevte kouzlo luštěnin

Ing. Karolína Fourová

Luštěniny (nebo také luskoviny) jsou známy už z jídelníčků starověkých civilizací, kdy se pěstoval nejčastěji bob, hrách nebo cizrna. Od raného středověku se, zejména tedy hrách, pěstovaly i u nás.

V současnosti konzumujeme nejen zralá semena, jako je hrách, čočka, fazole, sója a cizrna, ale také semena nezralá, kam radíme hrášek, nebo rovnou celé nezralé lusky (hráškové, fazolové). Podle průzkumů je průměrná spotřeba luštěnin v jednotlivých zemích světa velice rozdílná a pohybuje se od 1 do 25 kg na osobu za rok. Celosvětový roční průměr činí 7 kg a průměr evropský 3,5 kg. Česká republika

se řadí mezi země s nejnižší průměrnou konzumací luštěnin, a to okolo 2 kg na osobu za rok.

Ještě před několika lety se mnohým lidem při slově „luštěniny“ vybavila pouze čočka na kyselo nebo trenčianský párok s fazulou. Dnes se ovšem „popelka“ jídelníčku dostává do popředí zájmu a není se čemu divit. Pojďme se společně podívat, co všechno nám tato prastará skupina plodin nabízí.



Průměrné složení semen luštěnin (na 100 g)

	Hrách	Čočka	Fazole	Cizrna	Mungo fazolky
Energie (kJ)	1420	1380	1410	1450	1400
Bílkoviny (g)	20,0	24,0	21,7	19,0	25,0
Tuk (g)	1,5	0,7	0,8	5,0	1,5
Sacharidy (g)	60,0	56,0	60,0	55,0	54,0
Vláknina (g)	13	15	18	15	18



Luštěniny jsou ceněné pro vysoký obsah bílkovin, který činí 20–25 %, se zastoupením většiny aminokyselin, v nedostatku jsou pouze sirné aminokyseliny. Velmi výhodné je kombinovat v jídelníčku luštěniny s obilovinami, svým aminokyselinovým složením se vhodně doplňují a můžeme získat v podstatě plnohodnotné bílkoviny i z čistě rostlinné stravy.

Luštěniny obsahují poměrně vysoké množství vlákniny, což má řadu pozitivních účinků. Ve větším množství je zastoupena vláknina nerozpustná, rozpustná vláknina tvoří zhruba čtvrtinu obsažené vlákniny. Vláknina podporuje nejen správné fungování tlustého střeva, ale má vliv i na metabolické procesy v organismu, působí preventivně proti kardiovaskulárním onemocněním, obezitě, diabetu II. typu a některým nádorovým onemocněním. Rozpustná vláknina pomáhá ke snížení hladiny cholesterolu. Dle studie zveřejněné v lékařském časopisu *Canadian Medical Journal* snižuje konzumace $\frac{3}{4}$ šálku vařených luštěnin denně hladinu LDL cholesterolu až o 5 % a celkové riziko rozvoje kardiovaskulárních onemocnění o 5 až 6 %.

Proteiny spolu s vlákninou nechávají žaludek déle plný a prodlužují dobu nasycení, proto jsou luštěniny, zároveň s nízkým obsahem tuku, skvělým společníkem při redukci a kontrole hmotnosti. Výhodou luštěnin je také jejich nízký glykemický index, z tohoto důvodu jsou nutričně výhodné i pro diabetiky.

Semena luštěnin obsahují mimo jiné řadu vitaminů, jedná se hlavně o vitaminy rozpustné ve vodě, ve významném množství je zastoupen především vitamin B₉ (kyselina listová) a vitamin B₆ (pyridoxin), ale i další vitaminy skupiny B, s výjimkou vitamínu B₁₂.

Vitamin C je v suchých semenech luštěnin obsažen jen v malém množství, vyšší obsah mají nezralá semena a naklíčené luštěniny.

Další přednosti luštěnin

Luštěniny jsou významné také díky obsahu polyfenolů, což je rozmanitá skupina sloučenin s antioxidační aktivitou s mnoha pozitivními účinky na náš organismus.

Luštěniny nabízí i celou škálu tělu potřebných minerálních látek, jež jsou důležité pro správnou funkci a vývoj organismu, činnost srdce a nervového systému. Významný je zejména obsah draslíku, fosforu, vápníku, mědi, železa a zinku. Naopak nízký je v luštěninách obsah sodíku, což lze v dnešním „přesoleném“ světě považovat za velkou výhodu. Pozitivně v tomto ohledu působí také draslík, který přirozeně vyrovnává hladinu sodíku, a reguluje tak obsah vody uvnitř i vně buněk, což má pozitivní vliv na krevní tlak. Na regulaci krevního tlaku se podílí také hořčík, který mimo to podporuje i nervové funkce. Luštěniny jsou bohaté také na železo.



Nedostatek železa je v západním způsobu stravování jednou z nejčastějších příčin anémie. Denně se doporučuje přijímat kolem 18 mg železa (doporučení pro ženy) a mnoho potravin se dnes tímto nutriemem z důvodu prevence jeho nedostatku obohacuje. Jen v polovině šálku luštěnin se skrývá téměř 3,5 mg železa.

Je však třeba mít na paměti, že pro organismus je využitelnost železa z rostlinných zdrojů menší. Železo se v nich vyskytuje v hůře využitelné nehemové formě, proto je lepším zdrojem například červené maso, které obsahuje železo v dostupnější hemové formě (forma železa vázaná v krvi a lépe využitelná pro organismus). Vstřebávání lze pozitivně ovlivnit současným příjmem vitamínu C. Vitamin C zvyšuje vstřebatelnost nehemového železa až šestkrát. Abyste vytěžili z luštěnin maximum, jezte je proto například v kombinaci s paprikou, brokolicí, rajčaty nebo citrony.

Odborníci doporučují konzumovat v průměru tři šálky luštěnin týdně. Častým důvodem, proč jsou luštěniny omezovány, je fakt, že jejich konzumace může

Recept na čočkový hamburger z čočky Bonduelle Vapeur naleznete na **straně 31**. →



působit nadýmavě. To ovšem není to důvod, proč bychom je měli z jídelníčku zcela vyřadit. Je prokázáno, že lidé, kteří jedí luštěniny pravidelně, mají menší obtíže s nadýmáním než lidé, kteří je jedí pouze občas. Nadýmání (tzv. flatulenci) mohou způsobovat nestravitelné oligosacharidy. Jejich obsah v luštěninách lze snížit vhodnou technologickou úpravou, jako je luhování ve vodě a klíčení. Právě klíčením lze obsah oligosacharidů snížit nejúčinněji, a to až na 20 % původní hodnoty. V našich obchodech jsou k dispozici zejména naklíčená semena viny zlaté, známé pod názvem fazole mungo. Nemusíte se bát ale ani domácího klíčení. Jak na to se dozvíte v některém z dalších článků věnovaném tématu luštěnin.

Luštěniny jsou z výživového hlediska velice hodnotnou potravinou a rozhodně by měly být součástí zdravého jídelníčku. Častou výmluvou, proč luštěniny opomíjíme, je jejich zdoluhavá příprava. Ale i pokud nemáte času nazbyt, můžete si dopřát pestrou paletu živin – využijte jejich konzervované varianty od společnosti Bonduelle. Konzervované luštěniny hravě nahradí v jakémkoli receptu luštěniny vařené, ať už do salátu, pomazánek nebo i při vaření či pečení.

Ušetříte čas, který byste věnovali namáčení a dlouhé přípravě, a luštěniny si přitom zachovávají lahodnou chuť i celou řadu vitaminů a minerálních látek.

Letní grilování nemusí být dietním strašákem

Ing. Hana Málková

Největším tématem následujících měsíců bude rozhodně grilování. Je možné ho bez problémů zařadit do zdravého jídelníčku? STOB vám poradí, jak si užít letní posezení s přáteli bez výčitek a zbytečného přibírání.

V první řadě si uvědomte, že grilování nutně nemusí znamenat přejedení se k prasknutí. Opravdu nemusíte připravovat maso na kila, k tomu ještě nějaký ten hermelín, klobásku, špekáček... Bohatě si vystačíte s běžnou porcí masa, kterou doplníte zeleninovým salátem, pochutnáte si a užijete si pocit, že vám nebude po grilování těžko.

Co na gril?

Rčení, že pouze tučné pokrmy jsou dobré, je v dnešní době spíše předsudkem, jelikož i libové maso se dá připravit velmi chutně. Klobásu či vepřovou krkovicí můžete vyměnit například za vepřovou panenku nebo hovězí rumpsteak a určitě to nebudete vnímat jako nějakou náhražku. Vynikající a čím dál vyhledávanější surovinou na gril jsou v dnešní době také ryby. Ti, kdo mají ryby rádi, jim mohou dát přednost před leccjakou klobásou.

Výhodou grilování libového masa je nejen nižší energetická hodnota, ale navíc při grilování tučných surovin vzniká z odkapávajícího tuku řada škodlivých látek.

Samozřejmě je důležitý také samotný proces grilování. U každého masa, a u libového to platí dvojnásob, je základem ho správně ugrilovat, jen tak zůstane hezky šťavnaté. Je tedy potřeba správně odhadnout dobu a teplotu přípravy – aby bylo maso dostatečně propečené, a zabránilo se tak možným bakteriálním nákazám, ale zároveň nesmí být vysušené. Říká se, že grilování je nejlepší svěřit do rukou mužů, odborníků na slovo vzatých. Určitě to chce trochu zkušeností, ale po několika pokusech už dokážete ideální dobu přípravy masa odhadnout i vy. Dobře poslouží také marinády, například kuřecí prsa se dají naložit do jogurtu, maso tím krásně zkréhne a i téměř netučná kuřecí prsa budou šťavnatá. Výborně se vám osvědčí také marinády z balzamikového octa nebo citronové šťávy, nejlepší šéfkuchaři nakládají hovězí steaky přes noc například i do vodky. Alkohol i ocet se během tepelné úpravy odpaří a svým složením působí na bílkoviny v maso, čímž ho činí úžasně křehkým. Olejové marinády nejsou úplně ideální, a to především z důvodu vzniku škodlivých látek, které z tuku za vysokých teplot vznikají. Když už byste olej chtěli pou-

ZDROJ: PIXABAY.COM 2X



Grilovat lze nejen maso, ale i zeleninu nebo houby – vše společně ve formě špízů.

žit, tak jím raději potřete až hotové maso. Pro lepší propojení chutí a zachování šťavnatosti je důležité nechat maso chvíli odpočinout a nekrájet ho ihned po sundání z grilu. Než se do něj pustíte, zabalte ho do alobalu a pár minut se na něj těšte.

Klasický špekáček v dietní podobě bohužel neexistuje, ale i zde se vyplatí vybírat kvalitní výrobky. Špekáček získal označení Evropské unie „Zaručená tradiční specialita“ a jeho slo-

žení podléhá přísným pravidlům. Pravý špekáček musí mimo jiné obsahovat 38,5 % hovězího masa s obsahem tuku do 30 %, 17,5 % vepřového masa s obsahem tuku do 50 % a 27 % vepřové slaniny. Proto pokud špekáčky milujete, tak vybírejte opravdu špekáčky a ne náhražky, jako jsou různé opékáčky apod. Na pravém špekáčku si určitě více pochutnáte, a když to bude jen několikrát za léto, určitě po něm nepřiberete.



INDIANA JERKY

... POŘÁDNÝ KUS ENERGIE



INDIÁNSKÁ STRAVA, INDIÁNSKÝ VÝKON



Hovězí



Kuřecí



Vepřové



Krůtí



- Vysoký obsah bílkovin až 53 %
- Velmi nízký obsah tuku (1g v 25g)
- 100g sušeného masa Indiana Jerky odpovídá 240g syrového masa
- Bez lepku a přidaných glutamátů



www.facebook.com/indianabeefjerky



www.instagram.com/indianajerky

www.jerky.cz

Kečup, hořčice nebo majonéza?

Dobře připravené kvalitní maso nepotřebuje podle mého názoru žádný dressink. Češi jsou často zvyklí zalít vše kečupem nebo hořčicí a samotná chuť masa už se v tom bohužel trochu ztrácí. Pokud také patříte ke kečupovým milovníkům, vyzkoušejte příště alespoň pár soust bez něj a zaměřte se na přirozenou chuť masa.

Nicméně dobré dressinky mohou určitě zpestřit a vhodně doplnit například přílohu nebo salát. Nejlepší variantou je v tomto případě vyvarovat se dressinků kupovaných, které jsou často příliš tučné a slané, a připravit si své vlastní. Nejen že budou mít vhodnější nutriční složení, ale také si na nich mnohem více pochutnáte. Dipy a omáčky lze připravit v odlehčené variantě například z bílého jogurtu, případně zakysané smetany nebo tvarohu a nahradit jimi tučné majonézové pochoutky. K ochucení stačí přidat čerstvé bylinky, popř. trochu soli, česneku nebo citronové šťávy a během pár minut máte připravený vynikající dressink. Nicméně ani kvalitní majonéza v malém množství není jednou za čas problém, obsahuje sice hodně tuku, ale jedná se o tuk s prospěšnými nenasycenými mastnými kyselinami.

Kečup není tak kaloricky vydatný jako například majonéza a může být i skvělým zdrojem lykopenu – antioxidantu obsaženého ve slupce rajčat. Bohužel to platí jen pro kvalitní kečupy s vysokým podílem rajčat, většina kečupů obsahuje především hodně cukru, a proto rozhodně není vhodné to s ním nikterak přehánět. I v případě kečupu dbejte tedy na množství a na složení – mnohé obsahují také jablečné pyré nahrazující dražší rajčata.



Z odkapávajícího tuku mohou vznikat škodlivé látky.

A co ještě k masu?

V první řadě nezapomínejte na zeleninu, a to jak v podobě čerstvého zeleninového salátu, tak i grilovanou – nejlépe se na gril hodí například paprika, cuketa a lilek, ale můžete vyzkoušet i jiné kombinace. Pokud si se zeleninovou přílohou nevystačíte, můžete sáhnout po bramborách, které se také dají připravit na grilu. Je však nutné je začít dělat s předstihem, protože potřebují určitě mnohem více času. Dobrou volbou může být také kousek celozrnného pečiva nebo chleba. Vhodná je i kombinace přílohy se zeleninou – například ve formě lehkého bramborového, těstovinového či kuskusového salátu.

Grilování nemusí být provázáno pocity viny a člověk by si ho měl užít. Připravujte i pokrmy na gril s rozumem a pak si nemusíte tyto chvíle, které k létu rozhodně patří, upírat ani při kontrole či redukci hmotnosti.



In je být **pozitivní**, ne dokonalá

Ing. Karolína Fourová

Příchod prvních teplých dní a postupné odkládání zimních svršků znamená pro mnohé ženy také období shazování přebytečných kil do plavek, zvýšení frekvence návštěv fitness centra za účelem posílení problémových partií a současné omezování jídelníčku.

Snad žádná žena není s něčím na svém těle spokojená. Nízké sebevědomí a negativita nás ženy nejen brzdí, ale ztěžuje nám život, a my si tak nemůžeme naplno užít léto. Spokojený život není jen o kontrole jídla a honbě za tím být dokonalá, ale hlavně o pozitivním

přístupu k životu. „Žij pozitivně!“ je novým heslem snídaňových cereálií značky Fitness. Přidejte se i vy k této misi a získejte super tipy, jak být pozitivní.

Je samozřejmé, že sebedůvěra se někdy musí budovat a k pozitivnímu přístupu k životu vede

dlouhá cesta. Začněte tím, že budete dělat to, co je pro vás a vaše tělo nejlepší. Neodkládejte to na neurčito, ale začněte hned teď! Na webových stránkách FITNESS <http://nestle-fitness.com/cz/> najdete tipy, jak pozitivně jíst, jednat a myslet – zkrátka jak pozitivně žít!

K tomu, aby se člověk cítil a vypadal skvěle, nevede cesta hladovění, to již každá z nás ví. Dlouhé prodlevy mezi jídly nebo úplné vynechávání některých jídel působí kolísání hladiny krevního cukru a následně neodolatelné chutě na něco sladkého. Jíst pozitivně znamená vybírat si to nejlepší jídlo, užít si ho, vychutnat, a nesníst všechno, co vám přijde pod ruku! Začněte svůj den snídaní s cereáliemi FITNESS. Křupavé lupínky obsahují celozrnné cereálie, vlákninu, pět vitaminů, vápník a železo pro pozitivní start do náročného dne. Snídaně s cereálními lupínky FITNESS s mlékem nebo jogurtem je kvalitním zdrojem třetiny doporučené denní dávky vápníku, která u dospělých představuje 800–1200 mg/den. Naše kosti sílí do 25 let, do 28 let se do nich ukládá zásoba vápníku, poté se jejich pevnost pomalu snižuje, a to obzvláště v menopauze. Snídaní s Nestlé FITNESS udržujete díky obsahu vápníku a vitamínu D své kosti pevné.

Být pozitivní znamená také dopřát si čas od času nějaký požitek, pokud je zbytek jídelníčku vyvážený a zdravý. Když si nějakou potravinu člověk striktně odpírá, tak po ní tím víc touží. Proto je důležité nevyčítat si výjimečný prohřešek, sem tam si dopřát něco oblíbeného a najít energetickou rovnováhu mezi jídlem a pohybem. Pokud hledáte inspiraci na letní dobrůtky, navštivte na stránkách společnosti Nestlé sekci *Jez pozitivně* a vyzkoušejte některý z lahodných receptů. Recepty obsahují nutriční informace, a vy tak budete mít přehled, kolik vitaminů, minerálů a energie svému tělu dodáte.

Jak jsme již naznačili, mise „Žij pozitivně!“ se netýká jen jídla. Pokud má člověk pozitivní přístup ke všemu, co dělá, mozek uvolňuje do těla hormony štěstí – endorfiny. Je to způsob,





Držení těla, styl chůze i oční kontakt hrají při prvním dojmu velký význam.

jak se pozitivně nejen cítit, ale i vypadat. Na stránkách nestle-fitness.com/cz/ naleznete tipy, jak se pomocí jednoduchých cviků na čerstvém vzduchu připravit na přicházející léto. Nezáleží na tom, jestli máte možnost navštěvovat fitness centrum a kolik máte času, v létě se dá cvičit téměř kdekoli a každá minuta se počítá. Ideální je věnovat se pohybu alespoň 30 minut denně.

Abyste člověk cítil příjemně, je důležité i sebevědomé vystupování. Řeč těla je neuvěřitelně silná zbraň, která nám pomůže nejen cítit se, ale i jednat pozitivně! Značka FITNESS pro vás na svých stránkách připravila pár jednoduchých triků, které si můžete snadno vyzkoušet. Velký rozdíl ve vašem vystupování udělají na-

příklad překvapivě prosté změny v držení těla, třeba zdvižení hlavy nebo delší kroky. Ne nadarmo se říká, že první kontakt dělá dojem. Až se příště setkáte s někým novým, zkuste udržet po dobu tří sekund oční kontakt. Nejen, že navážete silnější spojení, ale také budete vypadat i cítit se jistěji. Podívejte se na [stránky Fitness](#) nebo na You Tube kanál [Nestlé Fitness CZ](#) na zábavná videa s dalšími užitečnými radami od Patti Woodové, expertky na řeč těla.

Nebuďte k sobě kritické, mějte se rády takové, jaké jste. Užívejte si letních dní se svými přáteli a dobrou náladou. Pokud se budete skvěle cítit, budete také skvěle vypadat.

Více informací najdete na <http://nestle-fitness.com/cz/>.



Přidej se k naší Misi:



TIPY A INSPIRACE NA: nestle-fitness.com/cz/



V UGO vládnu zelené ingredience, svěží saláty i lahodná zmrzlina

Redakce

UGO freshbary a salaterie už tradičně s příchodem nové sezony provětraly menu a oživily ho veskrze jarními ingrediencemi.

V drincích si tak můžete pochutnat na bylinkách, rebarboře nebo řeřiše. Salátové menu hraje jarními barvami a neschází v něm ani veganský salát. No a s nástupem teplých dnů nesmí chybět dva druhy zmrzliny vyrobené ze 100% ovocné šťávy.

Jaro má v UGO zelenou

Přesně ve chvíli, kdy se venku začala zelenat příroda, zazelenalo se to i v odšťavňovačích UGO freshbarů. Všechny drinky z jarního menu obsahují alespoň jednu zelenou ingre-

dienci, ať už je to avokádo, řeřicha, kiwi, špenát, nebo meduňka s bazalkou. Všechny drinky se navíc vyvedly v krásných pastelových barvách, takže jaro připomínají i na pohled.

Něco pro vegany i milovníky mořských plodů

Jarní menu udělalo radost všem zastáncům veganské stravy, protože přineslo do UGO salate-

rií první 100% veganský salát. Je krásně barevný díky mrkvi a ředkvičce a výživný díky křupavým kešu oříškům. Nádech exotiky najdete v salátu





NovoFine® na vašich pocitech záleží

NovoFine®: „Jaký je to pocit, když si aplikujete inzulín? Bolí to?“

Erik: „Ne, necítím vůbec nic, navíc aplikace inzulínu s jehlami NovoFine® je opravdu velmi snadná.“

Tenčí jehly působí při vpichu méně bolesti¹. Abyste léčbu inzulínem dobře zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

Reference: 1. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 2. Siegmund T et al. Comparison of Usability and Patient reference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin-Wall" Needles Compared to "Regular-Wall" Needles: An Open-Label Study. Diabetes 2009; 11 (8): 523-528. 3. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

měníme diabetes

V Novo Nordisk měníme diabetes. Naším přístupem k výzkumu a vývoji, naším závazkem pracovat efektivně a eticky při hledání nových léků. Víme, že neléčíme pouze diabetes, ale že pomáháme skutečným lidem zlepšit kvalitu jejich života. Toto porozumění stojí za každým naším rozhodnutím a naplňuje nás odhodláním změnit do budoucna k lepšímu léčbu a vnímání diabetu.



Novo Nordisk s.r.o.
Hadovka Office Park, Evropská 33c, 160 00 Praha 6
Tel.: +420 233 089 611, www.novonordisk.cz

- **Menší pocit bolesti**
Tenčí jehly méně bolí¹. Společnost Novo Nordisk se trvale snaží nabízet co nejtenčí jehly.
- **Menší síla potřebná ke vpichu**
Technologie tenké stěny zlepšuje průtok inzulínu pro rychlejší a snazší aplikaci².
- **Pocit jistoty**
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější³.
- **Pocit bezpečí**
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



novofine®
Na vašich pocitech záleží

DIA_225/15



Všechny drinky se letos vyvedly v krásných pastelových barvách.

s grilovanými krevetami, fazolkami edamame a rýžovými nudlemi. Salátu s grilovaným kuřetem, okurkou a výhonky z červené řepy krájuje lehoučká zálivka z manga a bílého jogurtu. A poslední jarní novinkou je krutí sous-vide se salátem coleslaw a lžičkou majonézy, ozdobený mákem.

Mlsání bez výčitek

Protože teplých dnů bude stále přibývat, bude se rozhodně hodit skvělá zmrzlina pro osvěžení. Ta od UGO je vyrobená z čerstvé 100%

ovocné šťávy, neobsahuje laktózu, lepek, konzervanty ani barviva, a dokonce ani přidanou vodu. Pro neškodné mlsání si můžete vybrat ze dvou druhů – červenou (malina-borůvka-jahoda-jablko) nebo žlutou (banán-pomeranč-jablko). Pokud si rádi dopřáváte něco navíc, nechte si z vybraného druhu zmrzliny připravit pohár. Ke zmrzlině v něm dostanete čerstvé jahody, mandle, čokoládový krém a snítku čerstvé máty.

Jarní sezona potrvá v UGO freshbarech a salateriích do 20. června, kdy ji vystřídají letní novinky. Více informací na www.ugo.cz.

Potraviny pro **zdravou pleť**

MUDr. Hana Mojžíšová

Zdravá a krásná pleť je určitě snem každé, možná i každého z nás a pro její kvalitu můžeme mnohé udělat sami. Zdraví jsme schopni ovlivnit celkovou životosprávou a také tím, jak se stravujeme. A v případě pleti to platí dvojnásob.

Klíčem ke všem živinám potřebným pro obnovení kůže je pestrý talíř a dostatečná hydratace také „zevnitř“, tedy dostatečný pitný režim.

Antioxidanty

Nadbytek volných radikálů tělu neprospívá – v pokožce rozkládají elastin a kolagen. Antioxidanty pomáhají chránit před vznikem vrásek a udržovat pleť napjatou a elastickou. Mezi nejznámější antioxidanty patří vitamin C a E, dále také betakaroten a selen.

Minerální látky

Z minerálních prvků, které jsou pro kůži důležité, lze uvést zinek či selen. Oba se podílí také na kvalitě vlasů a nehtů. Zinek se používá jako doplněk při léčbě akné. Dobrymi zdroji zinku jsou luštěniny, ořechy, celozrnné výrobky, vejce, mořští živočichové, zelené fazolky.

Užívání selenu může ochránit před poškozením kůže slunečním zářením. Uvádí se, že selen chrání kůži před vznikem rakoviny kůže. Jedním z potravinových zdrojů jsou ořechy, ze-

jména para ořechy, dále celozrnné potraviny, rýže natural, olejnatá semena nebo losos.

Pokožka obsahuje vedle vody také sůl, tedy chlorid sodný, který je spolu s hořčíkem a vápníkem důležitou složkou vody z mrtvého moře. Ta se využívá například při léčbě lupénky či ekzému.

Na tvorbě kolagenu a elastinu, jež zodpovídají za pevnost a pružnost pleti, se podílí také měď společně s vitaminem C a zinkem. Společně se selenem chrání před poškozením kožních buněk vlivem slunečního záření.

Křemík má schopnost vázat na sebe molekuly vody, je tedy důležitý pro správnou hydrataci kůže. Najdeme ho např. v zelených fazolkách, celeru, chřestu, jahodách, pórku a luštěninách, zejména v cizrně.

Jednou z hlavních složek vlasů, kůže a nehtů je síra. Zajišťuje jejich pevnost a v případě vlasů lesk. Je velmi důležitá pro tvorbu kolagenu – proteinu, který je součástí vazivových a podpůrných tkání. Síra patří také k antioxidantům, chrání tělo před působením volných kyslíkových radikálů, jež způsobují stárnutí a poškození kůže.



ZDROJ: PIXABAY.COM 1X, FOTOLIA.COM 1X

Na prvním místě v péči o pleť je správný pitný režim, poté následují vitaminy a minerály.

Vitaminy

Vitamin C se také mimo svou antioxidační aktivitu, jež byla zmíněna výše, účastní přeměny aminokyselin (prolinu a lysinu) na kolagen. Vitamin C prospívá cévnímu systému v kůži, vede tedy k lepšímu prokrvení, a zajišťuje tak zvýšený přívod živin. Jeho množství se s při-

bývajícím věkem v pokožce snižuje. Vitamin C bychom měli mít na talíři pravidelně v menších porcích a jistě není tajemstvím, že nejlepším zdrojem je ovoce a zelenina, zejména jahody, ostružiny, rajčata, paprika...

Vitamin A je důležitý pro regeneraci kůže, proto může pomoci oddálit její stárnutí. Hraje také důležitou roli při léčbě lupénky a akné



a rovněž při opalování, kdy dokáže upravit změny způsobené UV zářením, například narušení kolagenních vláken. Vitamin A můžeme získávat ze stravy přímo, nejvíce je ho obsaženo v játrech, nebo jako provitamin betakaroten, ze kterého následně vitamin A vzniká. Betakaroten je obsažen například v mrkvi, špenátu, kapustě, meruňkách a dalším ovoci a zelenině.

Vitamin E působí zejména jako antioxidant, jeho přirozenými zdroji jsou za studena lisované oleje, olejnatá semena, mořské ryby nebo avokádo.

Neměli bychom zapomenout ani na vitaminy skupiny B, které získáme zejména z masa, mléčných výrobků a vajec, ale také obilovin.

Nejvýznamnější vitamin skupiny B pro pleť je biotin (vitamin B₇, označovaný také jako vitamin H), který je součástí kůže, vlasů i nehtů. I jeho mírný nedostatek může způsobovat svědění, šupinatění kůže a další kožní problémy včetně padání vlasů. Vitamin B₁ (thiamin) podporuje hojení ran a pásového oparu. Vitamin B₅ pomáhá předcházet vzniku vrásek a společně s biotinem a inositolem podporuje růst vlasů. Nedostatek vitaminů skupiny B mívá za následek zvýšení mastnoty pleti a tvorbu akné. Vitaminy skupiny B je vždy dobré užívat ve formě komplexu, jelikož při metabolických dějích vzájemně jednotlivé vitaminy spolupracují.

Esenciální mastné kyseliny

Mastné kyseliny jsou nezbytné pro tvorbu ochranného hydrolipidového kožního pláště. Pokud organismus trpí jejich nedostatkem, např. kvůli špatné stravě, kůže má sklon k dehydrataci a zánětům. Zaměřme se na zvýše-

ní zejména omega 3 mastných kyselin. Jejich zdrojem jsou mořské ryby, olejnatá semena (např. jemně mletá lněná semena) a ořechy.

Co zařadit do jídelníčku?

Rostlinné oleje, ořechy a semínka

Extra panenský olivový olej, sezamový olej lisovaný za studena, lněný olej, řepkový olej a další rostlinné oleje, stejně jako ořechy a semínka, olivy a avokádo obsahují vysoce kvalitní látky a nenasycené mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro zdraví našich buněk a jsou předpokladem pro zářivou a pevnou pleť.

Bobulovité ovoce

Borůvky, jahody, maliny, ostružiny a další bobulovité ovoce jsou velmi bohaté na antioxidanty a fytoochranné látky. Tyto látky jsou významné především svými antioxidantními účinky, dále snižují riziko aterosklerotických srdečních onemocnění a mají i antivirový a antibakteriální potenciál. Bobulovité ovoce je extrémně bohaté na vitamin C.

Granátové jablko

I když toto osvěžující a lahodné ovoce u nás stále patří mezi exotické, má mnoho pozitivních účinků na zdraví.

Díky obsaženým antioxidantům a vitaminům zpomalujícím proces stárnutí buněk pomáhá i k zářivé a mladistvé pleti.

Listová a košťálová zelenina

Zelí, brokolice, květák, růžičková kapusta, listový salát a špenát nám dodají zajímavé živiny a minimální množství kalorií. Obsažené látky chrání buněčnou DNA před poškozením, košťálová zelenina navíc obsahuje síru, které se někdy právem přezdívá minerál krásy.

Zelený čaj

Antioxidanty v zeleném čaji pomáhají organismu bojovat s volnými radikály ze znečištěného prostředí, ze stresu a z nevhodné stravy, které přispívají k rychlejšímu stárnutí pokožky.

Červené víno

Kromě tríslovin a minerálních látek obsahuje červené víno ve velkém také flavonoidy, které působí jako antioxidanty. Nejznámější je resveratrol, který vylučuje volné radikály, je tedy velice ceněn pro své protirakovinné schopnosti. Červené víno rovněž pomáhá chránit pleť před poškozením od slunce, snižuje riziko cukrovky a chrání oční sítnici před stárnutím.



CO NAŠÍ PLETI NEPROSPÍVÁ?

Pokud chcete mít svěží a krásnou pleť, omezte ve svém jídelníčku konzumaci alkoholu, příliš soli, jednoduché sacharidy, uzeniny, tučné potraviny a potraviny s převahou nasycených mastných kyselin. Vašemu tělu neprospívá ani nedostatek živin z jednotvárné nebo nekvalitní stravy.

Mezi hlavní nepřátele patří mimo jiné kouření včetně pasivního, nadměrné opalování, nedostatek spánku, a stejně tak nedostatek fyzické aktivity, ale i experimenty s nekvalitní kosmetikou.

Hořká čokoláda

Čokoláda s vysokým podílem kakaa je tisíce let starou lahůdkou obsahující velké množství flavonoidů, které také fungují jako velmi účinné antioxidanty. Ty působí příznivě na pleť a oběhový systém. Hořká čokoláda v malém množství ochraňuje naše srdce, snižuje riziko mrtvice, snižuje krevní tlak a v neposlední řadě zlepšuje náladu.

Je zřejmé, že potraviny, které jsou bohaté na látky prospěšné pleti, se opakují. Zdravý jídelníček je profitem pro celé tělo, jednotlivé výživové prvky v něm pracují komplexně ve vzájemné symbióze. Plnohodnotný jídelníček s kvalitními potravinami není možné nahradit pomocí doplňků stravy. Tělo využívá různých prvků v různých poměrech a různém chemickém skupenství.

Kožní buňky mají 28denní životní cyklus, kolagen dokonce 2–3 měsíce, proto budme trpěliví a neočekávejme výrazné změny hned druhý den.

Palmový olej – levný zabiják?

Doc Ing. Jiří Brát, CSc.,

Česká technologická platforma pro potraviny

Problematika palmového oleje patří mezi aktuální témata často se objevující v médiích. Zájem veřejnosti se mnohonásobně zvýšil v souvislosti s rozsáhlými požáry, které se koncem loňského roku nekontrolovaně šířily v Indonésii.

Palmový olej bývá nazýván skrytým či levným zabijákem. Nadměrná spotřeba v něm obsažených nasycených mastných kyselin negativně ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi, což následně zvyšuje rizika srdečně-cévních onemocnění. Podle výživových doporučení bychom neměli konzumovat více nasycených mastných kyselin než 10 % z celkového příjmu energie. To představuje přibližně množství 20 g pro osobu se střední fyzickou aktivitou při denním doporučeném příjmu energie 2000 kcal (8400 kJ). Nasycené mastné kyseliny konzumujeme v České republice v nadbytku. Nicméně palmový olej netvoří v české populaci hlavní zdroj příjmu nasycených mastných kyselin. Palmový olej je v poslední době často demonizován a negativní účinky jeho konzumace na lidské zdraví jsou zveličovány.

Palmový olej a jeho složení

Palmový olej obsahuje cca 50 % nasycených mastných kyselin s převahou kyseliny palmitové, dále 40 % mononenasyčené kyseliny olejové

a 10 % kyseliny linolové z řady omega 6 poly-nenasycených mastných kyselin. Z jader plodů palmy olejné se získává palmojádrový tuk, který má vyšší podíl nasycených mastných kyselin (82 %), hlavní nasycenou mastnou kyselinou je kyselina laurová (48 %), dále obsahuje 14 % kyseliny olejové a 4 % kyseliny linolové. Běžný spotřebitel neví, že palmový olej se může dále zpracovávat frakcionací, což je jednoduchý fyzikální separační proces. Tuk se zahřeje nad bod tání a následně zchladí a vznikající krystaly se oddělí od kapalné fáze. Tímto způsobem vzniknou další dvě rozdílné suroviny „stearin“ a „olein“ s odlišnými vlastnostmi i složením mastných kyselin. Proces frakcionace lze zopakovat v případě stearinu ještě jednou a v případě oleinu i dvakrát. Z původního palmového oleje vznikne široké portfolio produktů. Každá frakce se více hodí k jiným účelům. Všechny tyto složky jsou na obale potravin označeny jako palmový olej, případně palmový tuk. Označení „tuk“ je přesnější, protože palmový olej je za pokojové teploty tuhý, totéž platí i pro většinu jeho frakcí. Jako palmový olej/tuk může

být označen i palmojádrový tuk, i když někteří výrobci tyto dva druhy tuků ve složení rozlišují. Nařízení EU č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům vyžaduje nově u olejů doplnění rostlinného původu, což je v případě palmového oleje a všech jeho frakcí, stejně jako palmojádrového tuku palma olejná, původ je tedy „olej/tuk palmový“.

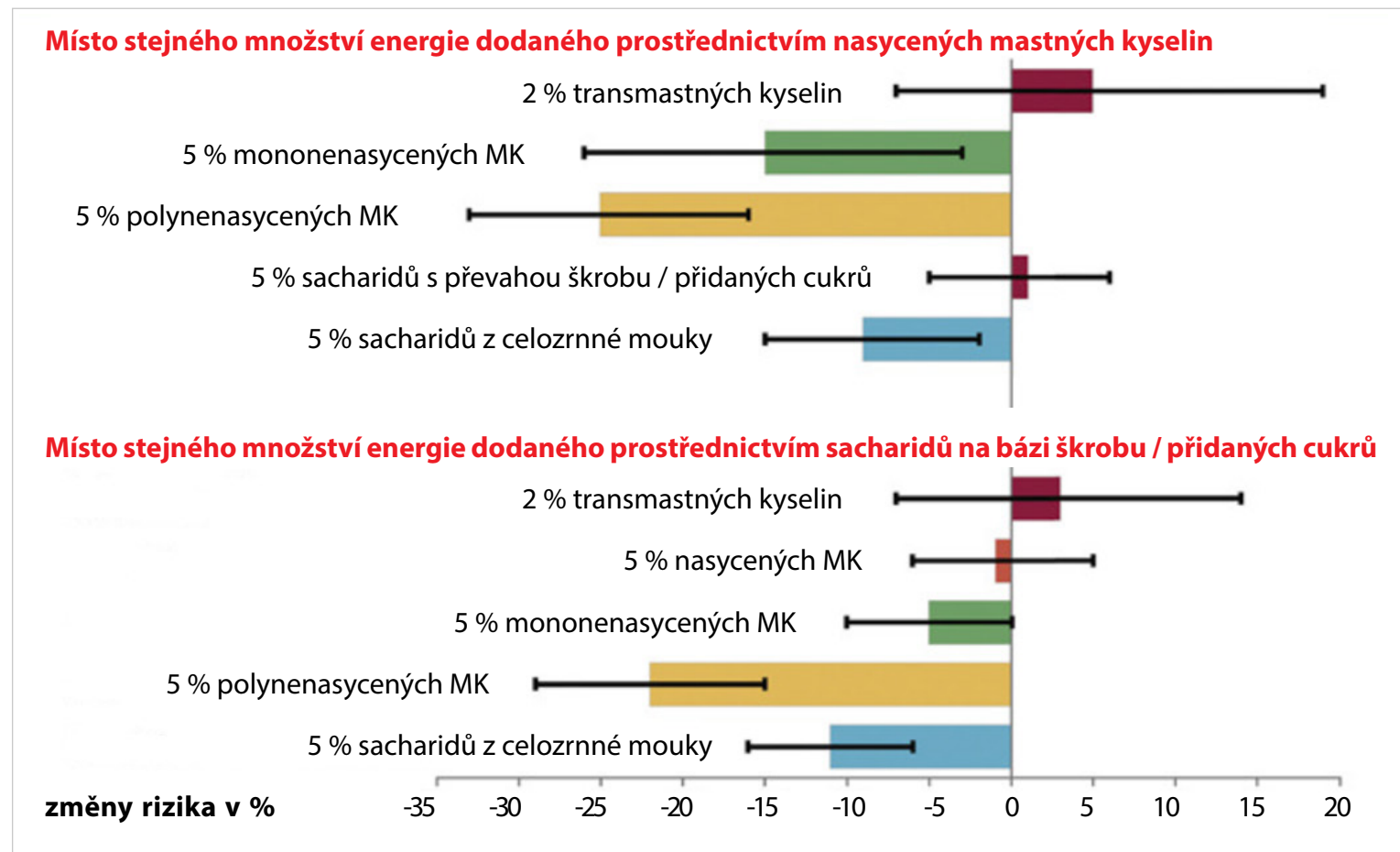


Jak poznat vhodné složení mastných kyselin ve výrobcích?

Z údajů ve složení potravin včetně informace, že výrobek obsahuje palmový olej, nelze dělat závěry o výživové hodnotě daného výrobku. K tomu slouží výživové údaje na obale. V současné době najdeme na většině potravin informaci o celkovém obsahu tuku a nasycených mastných kyselin. Od prosince 2016 budou muset být údaje o výživové hodnotě na všech výrobcích. Vydělíme-li obsah celkového obsahu tuku obsahem nasycených mastných kyselin a dostaneme-li hodnotu podílu vyšší než 3, má daný výrobek příznivé složení mastných kyselin. Čím je hodnota podílu nižší, o to více bychom měli konzumaci dané potraviny omezovat. Při vyšším obsahu tuku a pravidelné opakující se konzumaci může potravina s méně vhodným složením tuku přispívat k vyššímu příjmu nasycených mastných kyselin ve stravě. Nezáleží na tom, zda nasycené mastné kyseliny pocházejí z palmového tuku, živočišných nebo jiných tropických tuků.

Náhrada nasycených mastných kyselin nenasycenými

V posledních výživových doporučeních se objevuje nový prvek. Ukazuje se, že obdobně riziková jako nadměrný příjem nasycených mastných kyselin je i zvýšená konzumace přidaného cukru. Studie Harvardské univerzity publikovaná koncem září 2015 názorně dokumentuje záměnu jednotlivých živin z pohledu vlivu na zdraví. Je zároveň i vysvětlením, proč některé metaanalýzy, které sledovaly konzumaci nasycených mastných kyselin odděleně



Obr. 1: Změna rizika vzniku ischemické choroby srdeční při substituci jednotlivých živin¹

od zbytku stravy, nedospěly k očekávaným závěrům jejich negativního působení na některé rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění. Jak ukazuje obr. 1, nahrazení nasycených mastných kyselin ve stravě nenasycenými výrazně snižuje rizika vzniku ischemické choroby srdeční a patří k nejúčinnějším změnám v rámci stravovacích návyků s dopadem na lidské zdraví, zatímco záměna nasycených

mastných kyselin za sacharidy na bázi škrobu nebo přidaných cukrů prospěch nepřináší¹. To nebývá často správně pochopeno a laická veřejnost i někteří výživoví poradci nadměrnou konzumaci nasycených mastných kyselin často bagatelizují. Obrázek zároveň názorně ukazuje, že konzumace transmastných kyselin představuje nejvyšší rizika z hlediska vzniku ischemické choroby srdeční.

Americká doporučení mají jednu specifickou zvláštnost spočívající ve zjednodušeném dělení tuků na dvě skupiny: „pevné tuky“ a „oleje“². Ne všechny pevné tuky jsou v rámci tohoto rozdělení pevného skupenství a ne všechny oleje jsou kapalné, jak bychom očekávali. Z hlediska komunikace ke spotřebiteli z pohledu výživy je to však dobré, snadno zapamatovatelné zjednodušení.

Omezovat pevné tuky a nahrazovat je oleji

Mezi „pevné tuky“ se řadí všechny živočišné tuky kromě rybího tuku (máslo, lůj, sádlo, kuřecí tuk), rostlinné oleje vyrobené hydrogenací, tropické tuky jako kokosový tuk nebo palmový olej, margaríny balené ve fólii a pokrmo- vé tuky. Mezi potraviny s vysokým obsahem pevných tuků patří: plnotučné sýry, smetana, plnotučné mléko, zmrzlina, maso s mramorovanou strukturou tuku, běžné mleté hovězí maso, slanina, klobásy, drůbeží kůže a řada výrobků z kategorie jemného a trvanlivého pečiva vyrobených s použitím pevných tuků. Mezi „oleje“ se počítají různé druhy olejů rostlinných (řepkový, olivový, slunečnicový, sójový), dále i rybí tuk a plody bohaté na rostlinné oleje, např. olivy, ořechy, avokádo, ale i výrobky s vyšším podílem olejů, jako jsou kvalitní majonézy, dresinky, margaríny balené v kelímku a tekuté margaríny za předpokladu, že neobsahují částečně ztužené tuky a tím i transmastné kyseliny. Pevné tuky by měly být ve stravě omezo- vány a nahrazovány oleji².

Role palmového oleje v potravinách

Palmový olej bývá často prezentován jako laciná náhražka. Cena však není hlavním důvodem, proč je palmový olej v potravinářském průmyslu vyhledávanou surovinou. Jednotlivé frakce palmového oleje a palmojádrový tuk se výrazně liší svým složením i funkčními vlast- nostmi souvisejícími s různým bodem tání a dynamikou krystalizace. Každá z frakcí se používá k jiným účelům a výrobcům se nabízí



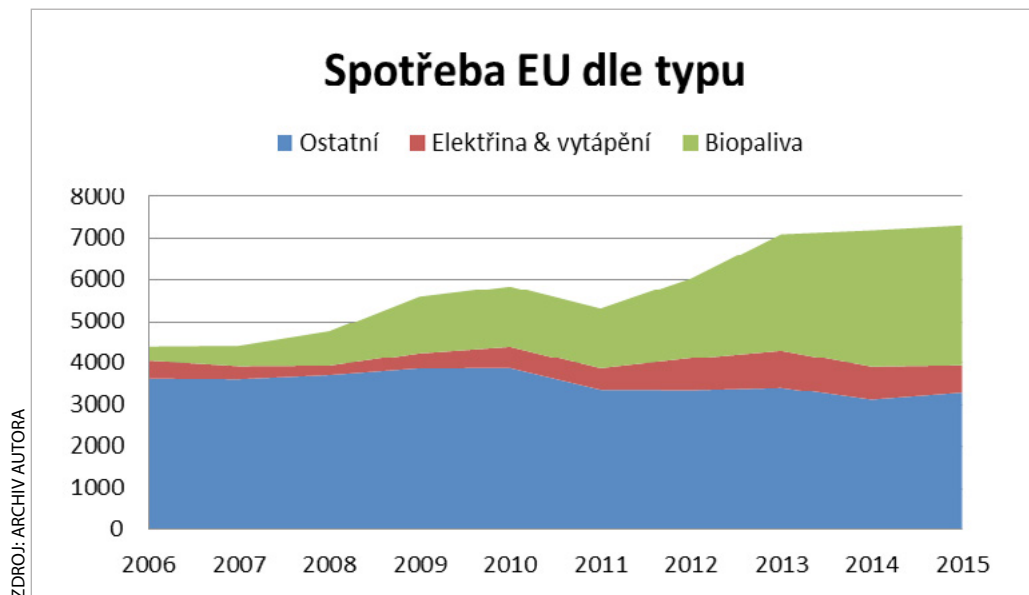
Plantáž s palmami olejnými – olej se získává z jejího oplodí, jehož obrázek jste mohli vidět na první stránce tohoto článku.

širší výběr materiálů. Kapalně oleiny se pou- žívají na smažení, vyznačují se velmi dobrou tepelnou stabilitou. Steariny či některé střední frakce oleinů, které jsou za pokojové teploty tuhé, plní ve výrobcích roli strukturního tuku, tvoří součást i dehydratovaných výrobků nebo plev. Výrobky mají homogenní konzistenci, nehrudkují se. Palmový tuk je surovinou i pro kojeneckou výživu. Palmitová kyselina je hlav- ní komponentou jak tuku mateřského mléka, tak i palmového tuku. V mateřském mléce je prioritně esterově vázána na druhé pozici gly- cerolu. Palmový olej slouží jako zdroj kyseli- ny palmitové a technologie výroby je vedena

způsobem, aby složení kojenecké výživy včetně proporcionalního zastoupení mastných kyselin v jednotlivých pozicích na glycerolu se co nej- více podobalo složení mateřského mléka.

Palmový olej nahradil v řadě potravin také v minulosti hojně užívané částečně ztužené tuky s vysokým podílem transmastných kyse- lin. Negativní dopad transmastných kyselin na zdraví je v dnešní době již nepochybnitelný a odborníci volají po omezení jejich příjmu. Problematikou se zabývala i Evropská komise, která vydala v prosinci 2015 dlouhou očekáva- nou zprávu týkající se transmasných kyselin³. Ve zprávě se konstatuje, že většina potravinář-

ských výrobků v rámci Evropské unie obsa- huje transmastné kyseliny v množství nižším než 2 g ve 100 g tuku, ale stále existuje řada potravin s vysokým podílem transmastných kyselin (nad 2 g na 100 g tuku) zvláště v někte- rých evropských zemích a některých druzích potravin. Palmový olej je poměrně rozšířenou surovinou v řadě potravin, nicméně průměr- ná konzumace palmového oleje se pohybuje v řádu několika gramů denně a palmový olej není nejvýznamnějším zdrojem příjmu nasy- cených mastných kyselin v české populaci. Více nasycených mastných kyselin konzumujeme stále z živočišných tuků.



Obr. 1: Poptávka po palmovém oleji pro potravinářské účely v Evropě není důvodem rozšiřování pěstební plochy palmy olejné – oním důvodem jsou totiž biopaliva.

Dopad pěstování palmy olejné na životní prostředí

Pěstování palmy olejné a z ní vyráběných olejů a tuků nemusí představovat ani výrazné negativní dopad na životní prostředí. Palma olejná poskytuje vysokou výtěžnost oleje, nejvyšší ze všech plodů a semen. Pěstování vyžaduje použití nižšího množství chemických prostředků (hnojiv i pesticidů) v porovnání s jinými plodinami, jako je např. řepka či sója. Z analýzy životního cyklu vyplývá, že palmový olej má nižší uhlíkovou stopu, acidifikační a eutrofiční potenciál, spotřebu energie na výrobu 1 tuny oleje než jiné běžně používané oleje⁴. Hlavní ekologickou zátěží v souvislosti s pěstováním palmy olejné je vypalování původní vegetace při zakládání nových plantáží. Rozsáhlé požáry jsou

zdrojem obrovského množství oxidu uhličitého, který se jednorázově uvolní do ovzduší. Rozšiřování pěstebních ploch se v dnešní době děje zejména za účelem produkce biopaliv. Spotřeba potravin v Evropě neroste a nemění se výrazně ani jejich skladba. Poptávka po palmovém oleji pro potravinářské účely v Evropě tudíž není důvodem rozšiřování pěstební plochy palmy olejné. Spotřeba palmového oleje v Evropské unii pro biopaliva již předstihla v roce 2015 jeho použití ve výrobě potravin a kosmetiky a jiných produktů pro domácnost dohromady.

Možnosti záměny palmového oleje v potravinách

Často diskutovaným tématem je, čím by bylo možné palmový olej v potravinách nahradit.



V roce 2015 shořely následkem extrémního sucha obrovské plochy porostů nejen z původní vegetace a do ovzduší se jednorázově uvolnilo velké množství oxidu uhličitého.

Některé iniciativy volají po používání tuzemských olejů, jako např. řepkového či slunečnicového. Ty lze ale použít jen ve velmi omezené míře ve výrobcích, kde se tuk nepodílí na struktuře produktu. Kapalné oleje tuto vlastnost nejsou schopny poskytnout. Tekuté oleje lze použít místo palmového oleje při smažení. Pro dlouhodobé smažení nebo fritování jsou však vhodné pouze speciální odrůdy s vysokým podílem kyseliny olejové. Ty se pěstují v malé míře a na jejich zpracování je potřeba i oddělený výkup semene, skladování a zpracování. Na to jsou dnes připraveny pouze menší zpracovatelské podniky odebírající semena olejnin z lokálních zdrojů v daném regionu s možnostmi vlastního uskladnění. Argument, že se palmový olej v potravinách nepoužíval a že se používaly tuzemské suro-

viny, také neobstojí. Tuzemské suroviny byly oleje částečně ztužené s vysokým podílem transmastných kyselin. Potravinářský průmysl se jich z větší části již zbavil a to je z hlediska vlivu na zdraví jediné dobře. Opětovné volání po tradičních tuzemských surovinách by byl krok zpět a vedlo by to ke zhoršení dopadu na zdraví české populace. Alternativou k palmovému oleji mohou být i jiné tropické tuky. Ty se pěstují ve stejném klimatickém pásmu, a pokud by měly palmový olej ve výrobcích nahradit, musela by se zvýšit kapacita jejich produkce, což by opět vedlo k rozšiřování pěstebních ploch. Z hlediska životního prostředí nejsou alternativou ani živočišné tuky. Chov hospodářských zvířat je zatížen emisemi skleníkových plynů, které jsou vyšší než emise plynů způsobených dopravou.



Hořické trubičky jako příklad správné reformulace

Hořické trubičky bývají často zmiňovány jako příklad výrobků obsahujících palmový olej. Bylo tomu například na semináři k problematice palmového oleje, který se konal dne 15. 3. 2016 v Poslanecké sněmovně, nebo i na konferenci Dialogem ke zdraví, která proběhla v pražském IKEMu dne 24. 4. 2016. Různé iniciativy volají po návratu k tradičním tuzemským surovinám, aniž by rozuměly technologii procesu výroby a důvodům, proč je palmový olej v receptuře používán. V těchto vystoupeních nejsou ani správným způsobem prezentována výživová doporučení související s konzumací tuků ve vztahu k některým rizikovým faktorům neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Hořické trubičky jsou zapsány v rejstříku chráněných označení původu (CHOP) a chráněných zeměpisných označení (CHZO). Návrh podalo Sdružení výrobců hořických trubiček. Součástí žádosti o zápis je vždy charakteristika výrobku, jeho historie, vymezení oblasti působení, ale i podrobnější popis technologie a použitých surovin. Jako jedna ze základních surovin pro výrobu náplně do trubiček je používán ztužený rostlinný tuk. Hořické trubičky mohou používat značku CHZO na základě nařízení komise (ES) č. 989/2007 ze dne 23. srpna 2007.

Časopis dTest uveřejnil počátkem roku 2014 rozbory hořických trubiček, které byly zaměřeny na složení tuku používaného při výrobě. Obsah transmastných kyselin se ve výrobcích pohyboval od 0,17 do 9,95 % z tuku⁵. Vznikla paradoxní situace, kdy výrobce, který na základě doporučení odborníků na výživu

přestal používat částečně ztužené tuky, se tímto odchýlil od specifikace výrobku zapsané v rejstříku CHOP a CHZO. Celá situace byla napravena jako malá změna v rámci nařízení komise (EU) č. 227/2014 ze dne 7. března 2014. Základní surovinou pro výrobu náplně je podle této úpravy ztužený nebo neztužený rostlinný tuk. Výrobci hořických trubiček mají tímto od roku 2014 možnost, zda zvolí z výživového hlediska vhodnější náplňový rostlinný tuk bez transmastných kyselin. Palmový olej je z tohoto pohledu dobrá volba. V hořických trubičkách není přítomen běžný palmový olej, ale jeho speciální frakce, která nejvíce vyhovuje výrobní technologii. Trubičky jsou při plnění křehké a náplň musí být dobře rozpustná v ústech, což klade speciální nároky na bod tání tuku. Podle současných deklarácí na obalech i další výrobci hořických trubiček zvolili cestu bez částečně ztužených tuků. Pokud by Evropská komise zrealizovala v budoucnu svůj záměr a stanovila limit na obsah transmastných kyselin v potravinách na 2 g na 100 g tuku, musela by změnami projít většina výrobků, které byly analyzovány časopisem dTest.

Vývoj složení pokrmového tuku Omega

Na konferenci Dialogem ke zdraví 24. 4. 2016 mezi posluchači koloval pokrmový tuk Omega jako příklad výrobku z palmového oleje. Jedná se o výrobek jednodruhový, jako surovina je tedy použit pouze palmový olej. Tento výrobek byl mimo jiné součástí obsáhlejšího testu tuků, který v letošním roce⁶ zorganizovala společnost Vím, co jím a piju. Podle výsledků byl obsah nasycených mastných kyselin 53 % a obsah



Jeden dílek oplodí palmy olejné vyfocený ve velkém detailu. Z jádra uvnitř uvnitř se vyrábí palmojádrový olej.

transmastných kyselin 0,6 %. Výrobek odpovídal moderní koncepci výrobku a neobsahoval částečně ztužené tuky. Rozbory tuků na trhu v České republice se pravidelně opakují, jsou publikovány a u zavedených značek na trhu lze dohledat, jaké bylo jejich složení v minulosti. V roce 2007 obsahoval pokrmový tuk Omega 50,9 % nasycených mastných kyselin a 4,5 % transmastných kyselin⁷. Podle analýz z konce roku 2000 obsahoval pokrmový tuk Omega 29,1 % nasycených a 29,8 % transmastných kyselin⁸. Tento zpětný pohled na historii této

značky jasně dokumentuje, co byly ony tradiční tuzemské suroviny. Většinou se jednalo o částečně ztužený tuk řepkový či slunečnicový, ale používal se i částečně ztužený palmový olej. Obsah 30 % transmastných kyselin ve výrobku znamenal, že již jen malé množství tuku (10 g) použité na smažení a snědené spolu se smaženou potravinou znamenalo překročení tolerovaného denního příjmu pro transmastné kyseliny. Nárůst obsahu nasycených mastných kyselin ve výrobku by při správně a cíleně vedené reformulaci neměl být vyšší než pokles ob-

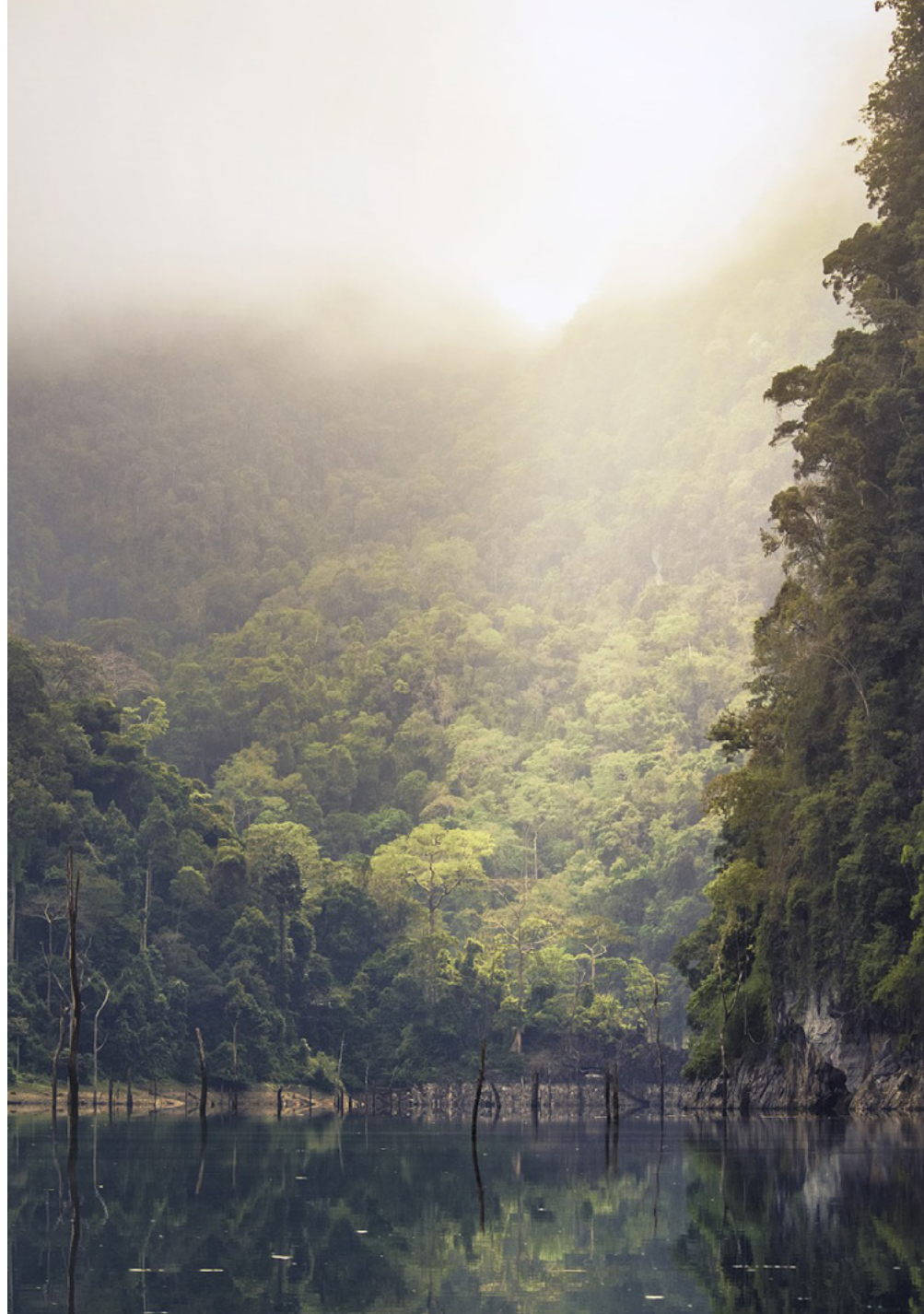


sahu transmastných kyselin. Obsah rizikových tuků se tím nezvýší a díky nahrazení transmastných kyselin nasycenými se výživová hodnota potravin zlepší. Změny složení pokrmového tuku Omega jsou v souladu s touto strategií. Samozřejmě však musíme vzít v úvahu, že obsah nasycených mastných kyselin přes 50 % je vysoký a z výživového hlediska bychom měli výrobky tohoto typu konzumovat v omezené míře. To však platí o všech výrobcích majících převahu nasycených mastných kyselin bez ohledu na to, zda obsahují palmový olej či jiný tuk. Vývoj receptury tohoto výrobku však dokumentuje, jak nebezpečné a zavádějící mohou být iniciativy volající po opětovném používání tradičních tuzemských surovin, což byly v minulosti ve většině výrobků částečně ztužené tuky.

Závěr

Kampaň proti palmovému oleji má pozitivní stránku z hlediska sledování příjmu nasycených mastných kyselin, které konzumujeme v nadbytku. Palmový olej však není hlavní složkou jejich příjmu. Nasycené mastné kyseliny je potřeba sledovat ve všech zdrojích a tomu uzpůsobit jídelníček. Záměna palmového oleje za jiné druhy tuků ve většině produktů nepřináší pozitivní vliv z hlediska dopadu na zdraví. Na druhou stranu používání palmového oleje místo částečně ztužených tuků je z hlediska dopadu na lidské zdraví jednoznačně prospěšnou záměnou. Pěstování palmy olejné nepředstavuje ani ekologickou zátěž.

Je potřeba vyloučit odlesňování a vypalování původní vegetace, sledovat původ palmového oleje a zasazovat se o pěstování palmy olejné udržitelným způsobem.



Uchování deštných pralesů je jednou z podmínek pro fungování ekologicky udržitelného zemědělství.

Literatura

1. Li Y, Hruby A, Bernstein AM., et al. *Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease* A Prospective Cohort Study. *J Am Coll Cardiol* 2015; 66 (14): 1538–1548.
2. *Dietary Guidelines for Americans 2015–2020, Eighth Edition.* <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
3. *REPORT FROM THE COMMISSION TO THE EUROPEAN PARLIAMENT AND THE COUNCIL regarding trans fats in foods and in the overall diet of the Union population, COM (2015) 619 final.* http://ec.europa.eu/food/safety/docs/fs_labelling-nutrition_trans-fats-report_en.pdf
4. Dumelin E. *The Environmental Impact of Palm Oil and Other Vegetable Oils* <http://www.ukm.my/ipi/wp-content/uploads/2013/07/29.2009The-Environmental-Impact-of-Palm-Oil-and-Other-Vegetable-Oils.pdf>
5. *Test Hořické trubičky a plněné oplatky.* *dTest* 2014; (2): 20–26.
6. Brát J, Doležal M. *Složení tuků v maloobchodní síti 2016, Potravinářská Revue* 2016; (3), v tisku
7. Kopicová Z, Brát J. *Výskyt transmastných kyselin v pražské tržní síti, Potravinářská Revue* 2008; (2): 36–38
8. Suchánek P, Brát J, Poledne R. *Složení jedlých tuků a olejů na našem trhu a jejich hodnocení.* *Diabetologie, metabolismus, endokrinologie, výživa* 2002; 5 (2): 106–110.

Vyberte si chléb na míru

Redakce

Záleží-li vám na nákupu kvalitních potravin, nezapomínáte jistě na celozrnné pečivo. Avšak i mezi celozrnnými výrobky je třeba vybírat. Aktivní životní styl si žádá dostatek energie, bílkovin, ale také vlákniny, vitaminů a minerálních látek.

Toho si je vědoma společnost PENAM, která přišla s novinkou v řadě Fit den, celozrnným pšenično-žitným SPORTY chlebem, a posunula tak pojem „celozrnný chléb“ opět o kus výš.

Kvalitní celozrnný chléb je nedílnou součástí zdravého a vyváženého jídelníčku, jelikož je zdrojem komplexních sacharidů. Ty štěpí organismus po dlouhou dobu, a dodávají tak energii postupně. SPORTY chléb od společnosti PENAM má navíc unikátní složení, vhodné právě pro sportovce a aktivní osoby. Díky obsahu klíčků a celých obilných zrn má vysoký podíl vlákniny. Nestravitelná část vlákniny na straně jedné podporuje střevní peristaltiku a má sytící schopnost, polostravitelná vláknina na straně druhé napomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

SPORTY chléb má recepturu obohacenou o sóju a výhonky luštěnin, díky nimž může – na rozdíl od jiných chlebů – nabídnout vyšší podíl bílkovin. Slyšeli jste o japonském výživovém paradoxu? Po druhé světové válce bylo Japonsko ovlivněno modelem amerického stravování. Mimořádně se zvýšila konzuma-

ce masa a živočišných tuků. V Japonsku jsou hladina cholesterolu v krvi, tlak krve a výskyt diabetu II. typu srovnatelné s výskytem těchto onemocnění na americkém kontinentu, avšak paradoxně byl zaznamenán pokles počtu úmrtí v důsledku kardiovaskulárních onemocnění. Tento světoznámý výživový paradox je přisuzován nejen vysoké konzumaci ryb, ale například i konzumaci sóji. Sója je významná pro obsah glykosidů daidzinu a genistinu – jde o prospěšné biologicky aktivní látky, které mají příznivý vliv na produkci hormonů, působí antikancerogenně a antiateroskleroticky.

Díky pečlivě vybrané kombinaci výhonků luštěnin a semen má SPORTY chléb jedinečné nutriční vlastnosti. Klíčky obsahují celou řadu vitaminů, jako je provitamin A, vitaminy skupiny B, vitaminy C a E, ale také minerální látky. Z nich jsou důležité vápník a fosfor pro správnou stavbu zubů a kostí, hořčík, nezbytný pro normální funkci svalů, činnost srdce a celkový oběhový systém, železo, které přenáší kyslík krevním řečištěm a napomáhá jeho ukládání ve svalech, nebo draslík, potřebný opět pro správnou funkci svalů a srdce, pod-



ZDROJ: PENAM.CZ

porující normální metabolismus bílkovin a sacharidů a udržující rovnováhu tělních tekutin vně i uvnitř buněk. Klíčky jsou navíc skvělým zdrojem bílkovin.

Směs lněných a slunečnicových semen je zdrojem esenciálních omega 3 a omega 6 mastných kyselin. Omega 3 mastné kyseliny přispívají ke správné funkci mozku a podporují růst, ale také kvalitu vlasů a kůže. Napomáhají snižovat cholesterol, hladinu tuků v krvi a krevní tlak, čímž mohou přispět ke snížení celkového rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění a aterosklerózy. Omega 6 mastné kyseliny jsou součástí slunečnicových semen a uplatňují se především během fyzické aktivity a po ní, kdy zabraňují poškození tkání a pomáhají jejich obnově a růstu.

SPORTY chléb oceníte nejen k snídani, ale také jako nutričně bohatou svačinku. Pro náročný den si z něj můžete připravit zdravé sendviče plněné například trhaným kuřecím masem a zeleninou.

Tak či onak, rozhodně neuděláte chybu a dodáte svému tělu dostatek energie, kterou potřebuje.

VÝŽIVNÁ SVAČINA PO SPORTU

Přemýšlíte, co si dát po sportu ke svačině? Máme pro vás bezva tip na super rychlou dobrotu, která dodá tělu potřebné bílkoviny, vlákninu a vitaminy, díky kterým budou mít svaly dostatek živin pro regeneraci.

Ingredience:

- ◆ Sporty chléb z řady FIT den PENAM
- ◆ tuňák ve vlastní šťávě
- ◆ šťáva z půlky citronu
- ◆ 100 g čerstvé nasekané rukoly
- ◆ 1 lžička loupaných konopných semínek
- ◆ 1 rajče
- ◆ olivový olej
- ◆ sůl a pepř

Tuňáka rozmačkáme vidličkou v misce, přidáme nasekanou rukolu, nadrobno nakrájené rajče a konopná semínka. Dochuťme olivovým olejem, citronovou šťávou, solí a pepřem. Podáváme s celozrnným chlebem.

Zdravé dobrůtky k vodě, na cesty i na večírek

Redakce

Také vás tolik nabíjí příchod krásného počasí a s ním spojená letní posezení s kamarády, pikniky a aktivní odpočinek?! Nás maximálně, a proto jsme pro vás ve STOBím e-shopu připravily potraviny ideální na „výletění“ i pro přípravu lehkých jídel na horké letní večery.

- ▶ **Sušené maso Jerky** – hodnotný zdroj bílkovin, nyní v balíčku 4+1 zdarma;
- ▶ **Sušenky REJ** – zdravější alternativa klasických sušenek, které nespádají ke sněžení „na posezení“, protože jsou baleny jednotlivě;
- ▶ **Crispíns tyčky** – zdravější varianta slaneho zobání;
- ▶ **Samaritan** – pomocník pro správnou hydrataci - ať už po dlouhém sportovním výkonu v horkém počasí, nebo po náročném večírku;
- ▶ **Ovocné tyčinky Dr. Light** – ideální svačinka do batůžku, pokud zrovna nemáte po ruce čerstvé ovoce.

*Nejen tyto potraviny, ale i spoustu dalších najdete na našem e-shopu. Nezapomeňte ani na vzdělávání a podívejte se do sekce **Knihy nebo Brožury**.*



ZDROJ: PIXABAY.COM



INZERCE



Sportáči,
vždy máte svůj chleba?



+ pro aktivní způsob života

+ zdroj sacharidů

+ zdroj bílkovin

+ zdroj vlákniny



Facebook Fit den

WWW.PENAM.CZ



Užívejte léto jinak – **cvičte venku**

Veronika Duží

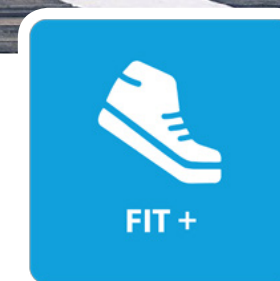
Ne všichni jsou příznivci posiloven, zato každý chce být se svou postavou, obzvláště v létě, spokojen. Chcete-li dosáhnout viditelných výsledků, musíte tomu přizpůsobit jak cvičení, tak i stravu.

Pokud je vaším cílem nejen hubnutí, ale také nabírání svalové hmoty, pak je důležitý zejména dostatečný příjem bílkovin. Ovšem najít si v každém dni čas na cvičení a poté ještě na chystání jídla nemusí být jednoduché. V tako-

vém případě můžete využít služeb **Zdravého stravování**, které nabízí krabičkovou dietu s výběrem z mnoha programů včetně **Fit+** a **Protein+**, které jsou určeny právě pro fyzicky aktivnější jedince.

Ačkoli základem zdravě vypadajícího těla je zdravá strava, bez pohybu postavu nezformujeme. A stejně jako ve stravě, i v pohybu je důležitá pestrost. Letní období nám nabízí ve výběru sportovních aktivit spoustu možností.

Do běžných venkovních aktivit, jako je běh, jízda na kole, in-line bruslení nebo pěší turistika, můžeme zařadit i venkovní posilování, u něhož se obejdeme bez strojů a cvičebních pomůcek. Stačí si najít v parku lavičku a vzít si s sebou dostatek pití a dobrou náladu. Tento venkovní workout dá zabrat jak začátečníkovi, tak pokročilemu sportovci, jelikož počet opakování lze přizpůsobit vlastním silám.



Před cvičením je důležité se rozehrát

Na začátku každého tréninku je dobré se rozehrát. Rozcvička zvyšuje průtok krve do svalů a jejich pružnost, což jim umožňuje pracovat efektivněji a snižuje se i riziko zranění.

Trénink by měl být už od samého začátku zábavný, proto k rozehrátí využijte cestu od domu do parku k intervalovému běhu, to znamená, že 20 vteřin běžíte a 40 vteřin pokluseváváte, popř. měníte za velmi rychlou chůzi. Dalším tipem k rozehrátí může být běhání či rychlá chůze do schodů nebo tzv. angličákování (tj. kombinace kliku, dřepu a výskoku). Angličáky patří k neefektivnějším kondičním cvikům

ve spalování tuků. Rozehrátí ale můžeme docílit i formou dynamického strečinku. Skvěle poslouží např. skákání panáků, kdy roznožujeme a přinožujeme při současném rozpažování a připazování. K rozehrátí vám postačí pět až deset minut.

Kruhový trénink

Tento kruhový trénink je zaměřen především na spodní část těla, což ocení především ženy. Neopomenuli jsme však ani břišní svaly, střed těla a paže. Ve výsledku tak dojde k posílení všech tělesných partií. Správný kruhový trénink musí obsahovat dynamické cviky, a tak počítejte s tím, že se pořádně zapotíte!

- 2 x 12* výstupy na lavičku
- 2 x 12* výpady na místě
- 2 x 10 bulharské dřepy
- 15x kliky o lavičku
- 10x tricepsově kliky
- 20x zkracovačky
- 30 vteřin výdrž v kolébce

*2 x 12 znamená 12 opakování na levou nohu a poté 12 opakování na pravou.

Celý trénink opakujte 2–3x. Cvičte dle vlastního uvážení a případně si počty opakování upravte či některé cviky vynechejte. Popis jednotlivých cviků naleznete na další straně.

ZDROJ: ARCHIV AUTORA 5X



→ Provedení bulharských dřepů (nahore) a tricepsových kliků s oporou o lavičku (dole).



POSLEDNÍ ŠANCE

ZHUBNĚTE
DO PLAVEK

JEZTE A ZÁROVEŇ HUBNĚTE.

1 500 Kč
příspěvek
na vysněnou
postavu



volejte zdarma 800 204 204
doplavek.zdravestravovani.cz



Zkracovačky – cvik zaměřený přímo na břišní svaly.

Jak na cviky?

► Výstupy na lavičku

Při položení chodidla na lavičku by měl úhel v kolenním kloubu svírat přibližně 90°. Trup je po celou dobu cvičení vzpřímený a pohled směřuje vpřed. Chodidlo nohy vykonávající výstup musí být celou svou plochou na podložce, váha na patě a koleno při výstupu by nemělo jít přes špičku. Pohyb vykonávejte plynule, bez odrazu. V pohybu si pomáhejte pouze pažemi a koleno směřujte směrem k protilehlému lokti. Nezapomínejte ani na správné dýchání. Při výstupu se nadechnuňte a při sestupu vydechnuňte.

► Výpady na místě

Výpady a dřepy patří k nejčastějším a také nejefektivnějším cvikům. Stejně jako u výstupů platí pravý úhel v koleni, váha jde přes patu, trup je narovnaný. Výpady lze také dělat v chůzi.

► Bulharské dřepy

Bulharský dřep je obdobou klasického dřepu. Provedení je ovšem těžší, jelikož se zátěž soustředí jen na jednu nohu. Postavte se přibližně jeden velký krok od lavičky zády k ní. Stůjte vzpřímeně, jednu nohu natáhněte dozadu a nártem opřete o hranu lavičky. Druhou nohu s nádechem pokrčte v koleni a s rovnými zády snižujte těžiště. Chodidlo přední nohy je opět celou plochou na zemi, váha na patě. Ruce můžete dát v bok, čímž udržíte lepší stabilitu. S výdechem klesajte plynule dolů a s nádechem se vraťte zpět nahoru.

► Kliky

Jelikož venku nemůžete využít činek ani jiného závaží, efektivním cvikem jak na paže, tak i hrudník jsou kliky. Opřete se o lavičku, dlaně dejte na šíři ramen, tělo mějte v jedné rovině a hlavu držte v prodloužení páteře. Nejčastější



Při cviku výdrž v kolébce je důležité se příliš nehrbit a držet hlavu vzpřímeně.

chybou je vystrkování hýždí. Chodidla dejte pouze mírně od sebe a s výdechem přejděte do pozice kliku.

► Tricepsový klik

Tricepsový klik lze provést stejně jako klasický, a to pouze umístěním rukou blíž k sobě. Lokty při pohybu směrem dolů držte u těla. Druhým způsobem provedení cviku je otočit se k lavičce zády, chytout se za její okraje a spouštět pánev kolmo dolů. Lokty směřují dozadu a ve spodní fázi cviku svírají pravý úhel. Směrem nahoru se vraťte až do propnutí loktů. Nohy lze mít u cviku pokrčené (lehčí varianta) nebo natažené (těžší varianta).

► Zkracovačky

Ačkoli jste v tomto kruhovém tréninku zapojili už mnohokrát střed těla, a tedy i břišní svaly, i venku lze vymyslet speciální cvik zaměřený

primárně na ně. Sedněte si na zem nebo na lavičku, dejte ruce za hlavu a přitahujte střídavě koleno k lokti. Při každém přitahu vydechnuňte.

► Výdrž v kolébce

Nakonec přejděte do kolébky, natáhněte paže před sebe a vydržte v pozici, v níž cítíte břišní svaly. Při tomto cviku je důležité zpevnit břišní svaly (tedy zatáhnout břicho a zároveň ho zevnitř tlačit směrem dopředu), aby se nezatěžovala bedra a krční páteř. Při tomto cviku je důležité se příliš nehrbit a držet hlavu vzpřímeně.

Po celém tréninku by mělo následovat plynulé protažení všech svalových skupin. Ideální je držet každou svalovou skupinu alespoň 15 sekund v protažení a nehmatat.

Protažení je stejně důležité jako rozehřátí nebo samotné cvičení, abychom předcházeli zkracování svalů.

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



www.stob.cz

www.stobklub.cz

Kurzy zdravého hubnutí v Praze

Základní kurz zdravého hubnutí na spinningovém kole

- ▶ začínáme 12. 9. 2016, 18:45 – 21:30
- ▶ Fitness Olgy Šípkové
- ▶ lektor Petra Mocová
- ▶ **můžete se zapojit i od druhé lekce**

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.

Základní kurz zdravého hubnutí s důrazem na posílení vůle

- ▶ začínáme 27. 9. 2016, 17:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Plamínkové
- ▶ lektor Helena Michalíková

Chcete se cítit lépe, ztratit nějaké to kilo navíc a naučit se zvládat své všemožné chutě? Kurz úspěšně aplikuje 10týdenní metodiku, která se zaměřuje na práci s motivací a na podporu vaší vůle. Dopřejte si čas jen pro sebe, vaše tělo se vám odvděčí!

Nordic walking v Praze

Nordic walking pro začátečníky v Krčském lese

- ▶ začínáme 13. 7. 2016, středa 18:00 – 19:00

Nordic walking pro pokročilé v Krčském lese

- ▶ začínáme 13. 7. 2016, středa 16:30 – 18:00

Nordic walking pro pokročilé v Hostivaři

- ▶ začínáme 17. 8. 2016, středa 18:00 – 19:00

Nordic walking pro pokročilé v Krčském lese o víkendech

- ▶ začínáme 3. 9. 2016, sobota 09:30 – 11:30

Nordic walking pro začátečníky na Strahově

- ▶ začínáme 8. 9. 2016, čtvrtek 16:30 – 17:45

Nordic walking pro pokročilé na Strahově

- ▶ začínáme 8. 9. 2016, čtvrtek 18:00 – 19:00

Nordic walking pro pokročilé v Jinonicích o víkendech

- ▶ začínáme 15. 10. 2016, sobota 09:30 – 11:30

KONFERENCE DIALOGEM KE ZDRAVÍ III

**PALEO
DIETA**

**SOUMRÁK
MASA?**

**JE NUTNÉ JÍST
5X DENNĚ?**

**HUBNĚTE
PŮSTEM!**

**JAK SI VYBRAT
PORADCE
NA VÝŽIVU?**

**ČÍNSKÁ
STUDIE?**

**OBEZITA
& SEX**

**JEZTE JAKO
V PRAVĚKU!**

VEGETARIÁNSTVÍ

**PŘÍLOHY
NE!**

TAKÉ SE CÍTÍTE
POŘÁD TAKTO ZMATENÍ?

NEVÍTE SI RADY, ČEMU VĚŘIT?

PŘIJĎTE SI PRO ODPOVĚĎ!



Hubněte
zdravě
a natrvalo



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY



Společnost
pro výživu



**IKE
M**



Dialog u kulatého stolu moderuje Ivana Bendová

09:30 – 09:45 **Úvod**
PhDr. Iva Málková

09:45 – 11:00 **Jak si vybrat poradce na výživu?**
Ing. Hana Střítecká, Ph.D.
Mgr. Tamara Starnovská
MUDr. Ondřej Nývlt

11:00 – 11:30 Přestávka

11:30 – 12:30 **Kolikrát denně jíst?**
MUDr. Dana Maňásková
MUDr. Václava Kunová

12:30 – 13:30 Pauza na oběd

13:30 – 14:00 **Obezita a sex**
MUDr. Dita Pichlerová

14:00 – 15:00 **Vegetariánství?**
Mgr. Martin Jelínek
Doc. MUDr. Pavel Kohout

15:00 – 15:30 Přestávka

15:30 – 16:30 **Paleodieta?**
Julie Zákostecká, DiS.
Doc. MUDr. Pavel Kohout

16:30 – 17:00 **Slovo lékaře, diskuse**
Doc. MUDr. Jan Piňha, CSc.

Konference je určena nejen **odborníkům, ale všem, kteří se zajímají o výživu.** Jídlo je součástí života nás všech, a navíc velkou měrou ovlivňuje i naše zdraví, neměl by se tedy o výživu zajímat úplně každý?

Čočkový hamburger

Počet
porcí: 4



Ingredience:

- ◆ 1 plechovka (425 ml) Bonduelle Vapeur čočky
- ◆ 50 g strouhaného sýra Mozzarella light
- ◆ 2 středně velké brambory
- ◆ 1 středně velká cibule
- ◆ 2 stroužky česneku
- ◆ 1 vejce
- ◆ čerstvý rozmarýn
- ◆ kmín římský, kmín drcený, sůl, pepř a chilli

Návod k přípravě:

Cibuli nakrájíme na kostičky, smícháme s protlačeným česnekem, nejmenno nastrouhanými bramborami a vejcem. Do směsi přidáme sýr, čočku a důkladně promícháme. Následně dochutíme špetkou římského a drceného kmínu, solí, pepřem a případně i chilli kořením.

Vytvarujeme plátky ve tvaru hamburgeru přibližně 1 cm silné a opékáme na pánvi na sucho nebo můžeme péct v troubě ve formičkách.

Podáváme v celozrnné bulce doplněné čerstvou zeleninou a jogurtovým dresinkem nebo samostatně s jogurtovým dipem a zeleninovým salátem.

Pomazánka s pečenými paprikami a fetou

Počet porcí: 6 (cca 300 g)

Ingredience:

- ◆ 100 g rostlinného tuku Flora s máslem
- ◆ 1 velká červená paprika
- ◆ 80 g fety
- ◆ 1 menší červená cibule
- ◆ 2 oloupané stroužky česneku
- ◆ 1 lžice sekané petrželové natě
- ◆ 4 bobule kaparů
- ◆ 1 lžice černých oliv bez pecek
- ◆ špetka řeckého sena (pískavice), ale nemusí být

Návod k přípravě:

Troubu předehřejeme asi na 180 °C a vložíme do ní plech s omytou celou paprikou. Když je měkká, vyjme-me ji z trouby a ihned vložíme do mikrotenového sáčku, kde ji necháme cca 5 minut zapařit, aby se dobře vyloupila ze slupky. Mezitím si nadrobno nasekáme olivy, kapary, červenou cibuli, česnek i petrželku, vše vložíme do mísy a přidáme rostlinný tuk Flora s máslem spolu s nastrouhanou fetou. Papriku vyjme-me ze sáčku, oddělíme stopku s jádřincem a zbavíme ji slupky. Hladkou dužinu bez jadérek rozkrájíme téměř na kaši a vložíme spolu s ostatními ingrediencemi do mísy, kde vše dobře promícháme. Dochutíme špetkou řeckého sena a podáváme s bílým chlebem, bagetou či focacciou.

TIP: Pokud se vám nechce připravovat s pečením papriky, můžete si koupit již připravenou paprikovou pastu.



◆◆◆	LAŠKO- VÁNÍ	ANEBO (ZAST)	◆◆◆	STRČENÍ	LITEVSKÁ MINCE	MÍT SNY	STRNUTÍ ŠIJE	◆◆◆	◆◆◆	ATLETICKÝ VÝKON	STARŠÍ ČESKÉ JMÉNO	POSTEL	DOMÁCKY OLDŘICH	ŘÍMSKY 1004	◆◆◆	◆◆◆	BICEPSY	ANGL. VELIKOST	JUBILEJNÍ	BÝT PASTEV- CEM	◆◆◆	NÁDOBA NA TĚSTO	VOUS POD NOSEM
POPĚVEK			FILC KRYCHLE					◆◆◆	BELGIČAN DRAHO- KAM						PŘIKLÁ- DATI DO KAMEN	HADÍ CITO- SLOVCE					KÓD DÁNSKA SPONZOR UMĚNÍ		
JMÉNO SAINT- EXUPÉ- RYHO								BREBENTIT VELKÁ VLOČKA								MIKROŽI- VINA VÝLET TURISTŮ							
1. ČÁST TAJENKY																							
REVOLVER					NEPRAVÉ ZLATO KOLEGA ŠVEJKA					ZDÁNÍ TRPKÝ				POLOVINA VICHRY					VÝROBCE POČÍTAČŮ INICIÁLY ČASLAVSKÉ				
◆◆◆	DALEKO (FR.)	ZNAK RODU HAVÍŘ				STAVITEL ARCHY (ANGL.) CHTÍČ				SLABĚ	◆◆◆	BACILY ASIJSKÝ STÁT					VŠECHNO KONZER- VOVANÁ KOUŘEM				ORGANI- ZACE PRO CIVILNÍ LETECTVÍ PŘI OSN	UKAZO- VACÍ ZÁJMENO	
VYDÁVAT ZVUK PRSTAMA						ČÁST SVÍČKY TRUMF V BRIDGI						DOMÁCKY ALŽBĚTA NÁŠ SPISO- VATEL					UDĚLAT ALBÁN. PLATIDLO						
CITO- SLOVCE PODIVU				CHILSKÁ ŘEKA NÁDRO				TŘÁSTI ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY									KÓD STÁTU ARIZONA DOMÁCKY OLIVER			PODNOŠY CYANKALI			
ŘÍMSKY 49		POJÍTKO RUSKÝ SOUHLAS							ZN. POLÉ- VEK V PRAŠKU VOLTAMPÉR						MAZADLO ZKR. ŠEDO- MODRÉ					ROUCHO SPZ KOLÍNA			
2. ČÁST TAJENKY																						OZNAČENÍ LETADEL BELGIE	
◆◆◆	STOPKO- VÝTRUSNÁ HOUBA									DOMÁCKY ELIŠKA				DRUH ÚCESU									POMŮČKA: ALEK, ATUT, ICAO, LOA, LOIN, OO, TALM

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Gabriela Špačková z Tišnova, Štěpánka Mikšovská ze Sokolova a Romana Jarošová ze Žďaru nad Sázavou.

Křížovku z čísla 57 si vytiskněte, vylustíte a text tajenky, kterým je tentokrát citát římského císaře Marca Aurelia, pošlete na náš e-mail **krizovka@stob.cz**. Nezapomeňte připojit i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 58. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **Dárkový poukaz v hodnotě 300 Kč na nákup zboží na stránkách www.stob.cz** – a to s platností do 31. 12. 2016.

Dárkový poukaz
v hodnotě
300 Kč
na nákup zboží na stránkách www.stob.cz

Pro uplatnění poukazu použijte tento unikátní kód: [] u vaší objednávky. Poukaz je platný do 31. 12. 2016, je použitelný pouze k jednorázovému nákupu a nelze jej směnit za hotové peníze.