

# POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

59/2016



KONTROVERZNÍ  
MLÉKO ANEB  
**MÝTY O MLÉCE**

**ZÁZRAČNÉ**  
KLÍČKY LUŠTĚNIN

ŠTĚDROVEČERNÍ MENU  
NAŠICH PŘEDKŮ PODLE  
**ZÁSAD STOBU?**





# Obsah

Kliknutí na zvolené  
téma vás přesune na  
příslušnou stránku

## ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

**Motivace. Osm písmen, která dokážou i nemožné** ..... 3

## VÁNOCE 2016

**Štědrovečerní menu našich předků podle zásad STOBu?** ..... 4

**Štíhlé Vánoce a šťastný nový rok** ..... 6

**15 dobrých rad STOBu pro Vánoce bez výčitek a přibírání** ..... 8

## ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

**Dejte hrášku zelenou** ..... 10

**Kontroverzní mléko aneb Mýty o mléce** ..... 12

**Zázračné klíčky luštěnin vypěstujete i v PET láhvi** ..... 15

**UGO v zimě zasytí, zahřeje a zajistí vitaminy** ..... 17

## AKTIVITY STOBu

**Kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství** ..... 20

**Lednové kurzy zdravého hubnutí v Praze** ..... 21

**Prožijte s námi rok zdravě** ..... 22

**Konference Dialogem ke zdraví III** ..... 23

**Naladte se již dnes na vlnu exotických vůní** ..... 27

**Pánové pod taktovkou odborníka** ..... 29

## VAŠE PŘÍBĚHY

**Kurzy ve STOBu nejsou pouze výsadou žen** ..... 30

**Energie dává energii – perpetuum mobile zvané pohyb** ..... 32

## TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

**Rumové vánoční polínko** ..... 34

**Kakaovopomerančové kuličky s chia semínky** ..... 35

**Zapékané kukuřice** ..... 36

**Lilkový dip** ..... 37

**Pečený losos se šalvějovou Flora Gold** ..... 38

**Pikantní hráškový krém** ..... 39

**Křížovka** ..... 40



# Motivace. Osm písmen, která dokážou i nemožné

V telefonu mám chytrou aplikaci „Zdraví“, nahrazující starý dobrý krokoměr, a pro mě je právě ona skvělým motivátorem. Vždy na konci dne vidím, kolik kilometrů jsem za uplynulých 24 hodin nachodila, a následující den se tak snažím opět překonat laťku, která se momentálně ustálila na denní hodnotě alespoň 10 km. (I když víkend u rodičů dělá své a já po neděli nevěřicně hledím na zaznamenaných 50 kroků za den, které „nachodím“ nejspíše cestou do lednice a zpět ke stolu. :-) Od té doby, co jsem začala počítat své kroky, dělám maximum pro výsledky, které by se příliš často nepodobaly těm z lenošivých víkendů. A ačkoliv se v mrazivém počasí, které se již několik dní hlásí o slovo, bez důrazné motivace skutečně neobejdu, večer – až na vý-

jimky – uléhám se spokojeným pocitem dobře „odchozeného dne“.

Máte také motivaci – pomocníka, který vás podporuje při zdolávání nástrah a překážek a žene vás dál? Pro jednoho jím může být třeba právě chytrá aplikace, zaznamenávající sportovní výkony, pro druhého oblíbené džíny, které čekají ve skříni na lepší zítřky a pár shozených kil, pro někoho pocit, že dokázal překonat své staré a kulatější „já“, pro jiného snaha dosáhnout se snížením váhy také snížení vysokého tlaku a pro dalšího zase novoroční předsevzetí.

Ne vždy se cesta k cíli podobá pohodlné rovné silnici jako dělané pro dlouhé výšlapy. Mnohdy spíše připomíná náročnou horskou stezku se značným převýšením, chvíli stoupající a hned nato zase strmě klesající, a to jsou

pak pokroky překvapivě daleko pomalejší, než jaké jste si představovali. A právě v těchto chvílích je důležité se nevzdávat a být stále znovu a znovu motivováni, jelikož nezáleží na tom, jak rychle jdete, mnohem důležitější je, kam vaše kroky směřují. Možná to, co se skrývá za slovem „motivace“, stále ještě hledáte a možná to naleznete na následujících stránkách. Součástí vánočního čísla jsou příběhy, které pro vás sepsali úspěšní bojovníci s kily, každoroční praktické rady redakce, jak zvládnout adventní přípravu a nebát se vánočního hřešení. Čekají na vás také vánoční, zimní a silvestrovské recepty a mnoho dalších zajímavých informací ze světa zdravého životního stylu.

A jelikož je často jedním z důvodů zbytečného mlsání stres, dnes klidně zvolněte hek-

tické adventní tempo, nechte pečení pečením, balení dárků a vánoční úklid odložte na později a na chvíli spočítejte. Sedněte si, zabalte se do deky a popíjejte čaj vonící pomerančovou kůrou a skořicí. A v těchto několika minutách, které máte jen pro sebe, se nechte vtáhnout vánočním číslem „Pochutnej si se STOBem“.

S celým týmem STOBu vám srdečně děkujeme za vaši přízeň a do nového roku 2017 vám přejeme co nejvíce nachozených kilometrů, co nejvíce vyhraných malých bitev, které se nemusí týkat pouze nadbytečných kilogramů, co nejvíce splněných přání, a především motivaci pro následujících 365 dní. Ať je vašim pohonem pro dosažení malých i velkých cílů.

*Vaše redakce*

Vydavatel: **STOB CZ, s.r.o.**, ve spolupráci s **Hravě žij zdravě, z.s.**, [www.stob.cz](http://www.stob.cz), e-mail: [info@stob.cz](mailto: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.*



# Štědrovečerní menu našich předků podle zásad STOBu?

Ing. Karolína Fourová

Asi nikoho z vás nepřekvapí, že štědrovečerní večeře našich předků se té dnešní příliš nepodobala. Ještě před sto lety si česká rodina o smaženém kapru mohla nechat leda tak zdát. Jídla byla prostá a vzhledem ke křesťanským tradicím se maso servovalo až večer. Skladba podávaných chodů a styl prostírání se od těchto dob změnil, co se ale nezměnilo, je kouzlo štědrovečerní večeře, nezapomenutelného okamžiku, který má stále svá pravidla.

Štědrovečerní menu našich předků bývalo sice prosté, avšak ve srovnání s dnešním mnohem zdravější. Bylo zvykem servovat 9–12 chodů, podle počtu měsíců v roce. V nich

byly obsaženy všechny plodiny, které se urodily v uplynulém roce. Pokrmy tak byly připravovány například z luštěnin, obilnin a brambor. Nikde proto nechyběl například černý kuba

z kroup a hub s česnekem, vařené nebo sušené ovoce a čočka nebo hrách. Podle tradice se luštěninovými pokrmy měl zajistit dostatek peněz v následujícím roce. Na svátečním stole

se ale objevovala také bramborová, hříbková, luštěninová nebo rybí polévka a čerstvý chléb. Bohatší rodiny pekly několik dní před Štědrým dnem také sladkou vánočku a samozřejmě nesmělo chybět ani cukroví.

Právě chléb v ošatce byl pokládán do rohu stolu proto, aby v příštím roce měla celá rodina stále co jíst. Ačkoliv během roku se chléb jedl i po několika dnech od upečení, o Vánocích hospodyně dbala na to, aby byl čerstvý. Zbylé rohy stolu byly zdobeny ošátkou s obilninami a úrodou z uplynulého roku, peně-





” Počet chodů a skladba pokrmů byla rozmanitá a lišila se podle krajevých zvyklostí. “



Sladké pochutiny si na Vánoce rádi dopřávali i naši předkové – často se však jednalo o místní ovoce. Čokoládové kolekce byly tehdy přece jen špatně dostupné.

zi, aby se v příštím roce hospodářství dařilo, a nechyběla ani miska s kousky jídla pro slepice a dobytek, který v tuto sváteční noc prý mluvil lidskou řečí.

Počet chodů a skladba pokrmů byla rozmanitá a lišila se podle krajevých zvyklostí. V některých rodinách se servíroval hrách, který měl symbolicky stmelit stolovníky v dobrých i zlých časech, jinde čočka, která symbolizovala blahobyt a peníze, a následovala polévka dodávající sílu. V některých oblastech se po polévce podávaly křížaly, jinde již zakončili štědrovečerní večeři houbovým kubou, v bohatších rodinách později kaprem nebo jiným masitým pokrmem. Tam, kde se k večeři podával kapr, schovávala hospodyně rybí šupinky, které měly přinést rodině peníze a štěstí.

První zmínky o kaprovi jako vánočním jídlu pocházejí až ze 17. století, kdy začal být součástí štědrovečerní hostiny v rybníkářských oblastech nebo movitějších rodinách. Tento zvyk se více rozšířil až v 19. století, stále ale nešlo o kapra smaženého v trojobalu. Přípravoval se vařený načerno nebo namodro. Pokud chcete vyslešet také o Vánocích na zdravější stravová-

ní, vraťte se k těmto skutečně tradičním způsobům úpravy a uvidíte, že si na rybě pochutnáte i v této lehčí variantě.

Závěrem večere se podávaly samozřejmě také sladké pokrmy, na rozdíl od dnešních těžkých krémových dortů se ovšem jednalo o mléčnou kaši s ovocem, kompotované ovoce a drobné cukroví.

### Význam svátečního stolování

Nejen zdobení rohů sváteční tabule mělo hlubší význam. Prostíráte i ve vaší rodině jeden prázdný talíř pro náhodného příchozího? Již naši předkové prostírali, pokud byl počet stolovníků u sváteční tabule lichý, jedno místo navíc. Věřilo se, že smrt před večeří obhlídí prostřené stoly a pokud je počet talířů lichý, v příštím roce by se rodina nemusela sejít ve stejném počtu. Stejně tak tomu bylo v případě vstávání od stolu, dokud nedojedli také ostatní. Obě tyto tradice přetrvaly ve většině rodin až dodnes.

Štědrý den byl v českých zemích až do několikadodové večere původně dnem postním.

V některých domácnostech se tento zvyk udržel až dodnes, možná i vy po celý den odoláváte cukroví a chlebičkům, abyste večer viděli zlaté prasátko. V naší rodině tuto tradici kazí fakt, že po chaotickém dopoledni jednomu vyhládne. To se zdobí stromeček, třikrát se ořezává kmínek, aby akorát padl do stojanu, několikrát jsme se sestrou pokárány za špatně vysáté jehličky z koberce u vánočního stromečku a někdy se ještě jedou na poslední chvíli shánět elektrická světýlka, která se každoročně od loňských Vánoc v garáži ztratí. To si pak jeden s chutí v poledne sedne k mamčinu houbovému kubovi s dýňovým kompotem. A tak se naše rodina postí vždy pouze napůl – bez masa – a večer vyhlížíme ze zlatého prasátka alespoň ten ocásek :-).

*Ať už se vaše štědrovečerní hostina podobá více či méně té tradiční české, nezapomeňte, že důležitější než váš stůl a pokrmy, které podáváte, důležitější než přejít se po celém dni půstu, chaosu a shonu jsou lidé, kteří se kolem sváteční tabule sešli, aby společně s vámi strávili tento nejkouzelnější den celého roku.*

Z JINÉHO  
TĚSTA



## RYCHLÉ PERNÍČKY

### Suroviny:

- 800 g mouky žitné tmavé chlebové Na tmavé pečivo
- 150 g medu
- 100 g tuku na pečení pokojové teploty
- 350 g cukru moučka
- 3–4 vejce
- 20 g sody
- 1 prášek do perníku
- 1 lžička perníkového koření
- kakao (pokud chcete mít perníčky tmavší)
- mouka na podsypání

### Postup:

Tuk na pečení ušleháme s cukrem a medem. Postupně přidáváme vejce a šleháme do hladké pěny.

V misce si smícháme mouku, sodu, prášek do perníku, perníkové koření a kakao. Vše prosejeme společně přes sítko, abychom se zbavili případných hrudek.

Postupně přimícháváme sypanku část do ušlehané pěny. Těsto na závěr propracujeme rukama, zabalíme do potravinářské fólie a dáme minimálně na 30 minut odležet do lednice.

Vychlazené těsto vyválíme na plát silný cca 3–4 mm a vykrajujeme různé tvary, které si rovnou vyrovnáváme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme na 170 °C, horkovzduch, cca 8–12 minut. Každá trouba je jiná, proto si délku pečení upravte podle svých zkušeností.

ABY SE VÁM  
PEKLO LÉPE



# Štíhlé Vánoce a šťastný nový rok

MUDr. Karel Kubát

Vánoce jsou svátky tance a milování. Marie již krátce po porodu pilně poletovala, tančila v malé stáji mezi zvířaty a lidmi, mezi kolíbkou a žlabem. Nebylo to určitě lehké, obstarat několik zvířat i mladou rodinu současně. A to ještě na oslavu narození děťátka přišlo několik návštěvníků! Mimo jiné tři panovníci, králové různých říší, nesoucí vzácné dary, kadidlo a myrhu.

To se teprve musela mladá paní rychle otáčet! A přes veškeré zmatky, které při takovýchto příležitostech bývají, se přítomní měli v úctě, lásce, prostě se milovali. Jak se tento biblický příběh vyvíjel dál, nalezneme laskavý čtenář v odborné literatuře věnované danému tématu. Co však víme každý i bez hlubšího studia literatury, je fakt, že v současné době na památku této události slavíme každý rok čtyřiaadvacátého prosince Vánoce.

Vánoční svátky vždy označujeme slovy „šťastné a veselé“. Navzájem si přejeme klidné prožití svátečních dnů. Snad takové opravdu na začátku své tradice bývaly. A to i u nás! Moudří a laskaví obyvatelé zdejších hor a údolí se nechali zapadat sněhem a ve svých skromných obydlích si u stromečku společně zazpívali několik krásných koled. Večer viděli zlaté prasátko. Buď

díky tomu, že se celý den postili (nejedli), nebo proto, že plamen prosvítající škvírou z kamen dělал na protější stěně mihotavé obrázky.

Ó jak se vše změnilo. Šťastné a veselé Vánoce mají dnes snad jen pohodoví obyvatelé Austrálie. Jen oni dokázali udržet mír, tanec a milování. Ale tam idylu poněkud kazí fakt,

že je zrovna nejparnější léto. Člověk slaví Vánoce v úmorném vedru – no je tohle normální? Tichá noc, svatá noc se tiše line do dunění tamtamů, podupávání klokanů a radostných výkřiků dalších a dalších

úspěšných lidí, kteří zjistili, že se stali díky své pilné a poctivé práci milionáři. A u nás? Místo klidu a míru spěch a stres. Shánění nejrůznějších krámů! Bombardování mnohdy nevkusnými reklamami. Děda Mráz! Santa Claus! Sobi a nákladáky plné hnědé limonády!

„ Nejvíce na změnu vánočních zvyků doplácí ženy. “



Rozmotávání chumtlů vánočních žárovek, které vznikly při novoročním úklidu, nepatří mezi uklidňující činnosti.

Nejvíce na změnu vánočních zvyků doplácí ženy. Co pro ně znamenají svátky? To, že všude musí být dokonale čisto. Dny a noci před Štědrým dnem taková matka rodiny uklízí, pere, myje, převěšuje záclony, čistí okna. Mnoho dnů předem peče a zdobí cuk-

roví, které následně pracně a obvykle naprosto neúspěšně schovává před věčně hladovými členy rodiny. Ve sváteční den vaří, smaží, peče, dělá salát a horu řízků. Večer upadá na gauč zcela vyčerpaná. Unavená, bez nálady. A při rozbalování dárků mnohdy usne.







## Víte, že správný výběr potravin přispívá k udržení dobrého zdraví? Logo „Vím, co jím“ pomáhá s výběrem potravin.

Potraviny s logem „Vím, co jím“ obsahují méně:

- Nasycených mastných kyselin
- Trans mastných kyselin
- Soli, resp. sodíku
- Přidaných cukrů

Hledáte ověřené informace o výživě a zdravém životním stylu?

Navštivte portál

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

- Původní články
- Testy potravin
- Videá s odborníky
- Zdravé a chutné recepty
- Soutěže
- Poradna
- Databáze potravin s logem Vím, co jím



I otcové o svátcích trpí. Pokud se jim podaří včas nalézt cukroví, mají chvíli krásný pocit, ale krátce nato je zločin odhalen – každý zločin vyjde najevo a následuje trest! Místo pohody a koled vynadání: „Tos nemohl počkat aspoň na svátky?!“ I tam, kde podobný problém nevznikne, i tam obrovská večere poškodí veškerou konverzaci. A televize ji dorazí. Třetí řízek a ještě jedna lžice bramborového salátu udělá ze stolovníka mátohu. S vypětím všech sil přežije rozdávání dáreků. Mnohdy i on usne. Potom rychle do postele. Ale ouha. Přeplněný žaludek se tlačí zpátky a nenasytu začne pálit žáha. Převaluje se na posteli, a ne a ne usnout. Tak se zase zvedne a jde zpátky, v kuchyni se ještě trochu jídla najde... Víte, jak naše děti přejmenovaly Vánoce? Žránoce! A žádají od nás změnu. A nejspíš každý z nás by chtěl jiný způsob oslavy Vánoc. Nevěříte?

Největší dárek, který si asi pánové představují pro sebe, je takzvaný „pekáč buchet“. Budete se divit, ale opravdu velká část z nás mužů sní o tom, jak oslní své partnerky vypracovanými břišními svaly, které jsou tak „sexy“. A která žena by si nepřála mít štíhlý pas? Snad každá! To jsou ty pravé poklady. Zdravé tělo, zdravý duch. K získání těchto vzácných darů však nemusíte utrácet horentní sumy, nepotřebujete se zadlužit. Stačí toho uvařit a upéct trochu méně. A místo vystávání front v supermarketech si zatrénovat i o adventním čase. Vyberte si – pro bohatší bychom navrhovali lyžování v Alpách, plavání v Thajsku nebo

turistiku po Jižní Africe. Pro nás ostatní něco podobného v místních podmínkách. Třeba procházku nádhernou přírodou v okolí vašeho města. Řekněme pět až deset kilometrů. Budete spokojeni.

Vánoce jsou svátky tance a milování. Můžete to chápat, jak je výše popsáno, nebo jakkoli, jak vám bude libo. V žádném případě neuděláte chybu. Místo pečení si s manželkou dejte vášnivé tango! Čaču! Valčík nebo polku, večerní procházku, návštěvu půlnoční mše, cokoli. Věnujte si navzájem úsměv a pohodu. A třeba si ani navzájem nebalte žádné balíčky pod stromeček. A možná si dokonce ani žádný stromeček neřezejte! Pokud byste neodolatelně toužili jej navštívit, zajděte si za ním na zahradu nebo do lesa! Ale nechte ho tam, vážený čtenáři. Dobře, dobře! S jednou, jedinou výjimkou. Těm, kteří milují špičkové výkony, napětí a adrenalin, pouze těm můžeme povolit, aby si stromeček v lese ukradli a pokusili se jej donést domů. Pronásledování hajným, marný úprk před zuřivou psí smečkou a večer strávený v chladné cele jim zaručeně zabezpečí dokonale štíhlou postavu – a o tu by nám mělo jít především! Dostatek pohybu a střídmost! Kolikrát to již bylo napsáno! Kolikrát to bylo řečeno! A pořád je to pravda! Toto jsou dva nejlepší dárky, které nám zajistí šťastný nový rok!

*Přejeme vám štíhlé Vánoce!*

*A těšíme se na shledání  
v příštím roce!*





# 15 dobrých rad STOBu pro Vánoce bez výčitek a přibírání

Redakce

Lopotíte se celý rok, abyste shodili přebytečná kila, a proto vás začíná děsit již příchod adventu? Vánoce jsou pro mnohé lidi nejlenivějším obdobím v roce a současně obdobím, kdy si dobrot dopřávají více, než je zdrávo.

**P**řiznejte se, zkoušeli jste si někdy spočítat, kolik energie vánočním mlsáním přijmete? Divili byste se, kolik nechtěných kilojoulů spořádáte, pokud si k snídani po celé svátky budete dopřávat vánočku s máslem, na Boží hod dojíte kapra se salátem z předešlého dne a po obědě si s návštěvou dáte vaječný likér, který zajíte jak jinak než cukrovím. Zde je přehled nejčastějších vánočních dobrot (obsah energie je orientační, závisí na použitých surovinách a hmotnosti):

- vanilkový rohlíček: 300 kJ
- linecké kolečko s lepkavou marmeládou: 400 kJ
- vosí hnízdo plněné máslovou náplní: 600 kJ
- rumová kulička: 300 kJ
- perníček: 300 kJ
- plátek vánočky (50 g): 700 kJ
- plátek vánočky s máslem (50 g vánočky + 10 g másla): 1000 kJ
- smažený kapr (150 g): 1700 kJ
- bramborový salát s majonézou (200 g): 2300 kJ

Zkuste vánoční období tentokrát zvládnout bez zbytečného přejídání, inspirujte se těmito jednoduchými pravidly a letos se po uplynutí svátků nebudete muset obávat stoupnout na váhu.

1. Neslevujte z cílů. Ukočíte svá vánoční myšlenky typu „teď si dopřeju a začínám hubnout od Nového roku“, pokuste se udržet si celoroční postoj „všeho s mírou“ i o vánočních svátcích.
2. Nepečte na dojem. Nesoutěžte s ostatními v množství a počtu druhů napečeného cukroví, vyberte si jen pár nejoblíbenějších druhů a upečte přiměřené množství. Dojídání cukroví ještě měsíc po Vánocích už bude jen z povinnosti a nikdo to neocení.
3. Vybírejte si. Máte-li na něco sladkého chuť, vybírejte si z cukroví na talířku méně kalorické druhy (např. sněhové pusinky) nebo menší kousky vašeho nejoblíbenějšího cukroví.



Vánoce opravdu nemusí být přehlídkou co nejvíce druhů cukroví, navíc pokud možno v co největším množství.

4. Omezte tuky a cukry. Při přípravě cukroví se snažte omezit množství použitého tuku a cukru.
5. Schovejte cukroví. Nemějte vánoční dobrotu stále na očích, čím větší překážku k dosažení

cukroví musíte překonat (pokud cukroví leží například ve sklepe), tím méně ho sníte. Oddělte si na talířek pár kousků cukroví, které si za den dovolíte, a neuzobávejte nevědomky, kdykoli jdete kolem plné mísy cukroví.







Santa Claus se zásadami STOBu nikdy neřídil. Tento fakt se podepsal nejen na jeho zdraví, nýbrž i na jeho kariéře. Kvůli svým současným proporcím už nemůže doručovat dárky do amerických domácností komíny běžné velikosti.

6. Odlehčete salát. Do bramborového salátu přidejte více zeleniny a majonézu nahradte zakysanou smetanou nebo ještě lépe bílým jogurtem. Místo klasické majonézy můžete použít také majonézu light, která má zhruba poloviční energetickou hodnotu a na chuť to nepoznáte. Pokud se nebojíte experimentovat, zkuste promíchat salát se zeleninovým vývarem, s trochou okurkového nálevu a solí a pepřem. Je to výborné.
7. Nejezte tuk navíc. Volte jiné tepelné úpravy než smažení nebo alespoň přebytečný tuk odsajte ubrouskem. Smaženého kapra či řízek můžete také zbavit přebytečného tuku krátkým ponořením do vroucí vody.
8. Zapojte rozum. Na štědrovečerní večeři si naplánujte zvýšený kalorický příjem, tedy bez výčitek si pochutnejte. Není nutné vždy hledat nějaké méně energetické náhražky, pokud si jednou za rok dopřejete smaženého kapra s bramborovým salátem, určitě po tom nepřiberete, pokud však v duchu štědrovečerní večeře prožijete celé období Vánoc, na vaší hmotnosti se to již pravděpodobně projeví.
9. Buďte asertivní. Na návštěvě nemusíte sníst vše, co vám bude nabídnuto, naučte se asertivně odmítat.
10. Buďte kreativní. Zkuste návštěvě připravit odlehčenou variantu pohoštění (např. v podobě zeleninových jednohubek či ovoce), uvidíte, že to po několikadenním přejídání většina hostů ocení.
11. Pijte s mírou. Dejte si pozor na alkohol, který je energeticky velmi vydatný, místo tvrdého a sladkého alkoholu si dejte raději skleničku piva nebo dobrého vína.
12. Hýbejte se. Nezapomínejte na pohyb, můžete tím kompenzovat zvýšený energetický příjem a věřte, že po rodinné procházce vychutnáte ležení u televize daleko více, než kdybyste tam leželi celý den.
13. Hodte se do gala. Třebaže je to pohodlné, netrvejte vánoční svátky pouze ve volném oblečení a v teplácích na gumu, které leccos skryjí, a vy si nevšimnete, že se zakulacujete. Po Silvestru byste mohli být nemile překvapeni, až se budete soukat do džínů, které jsou najednou těsnější než kdy jindy.
14. Změňte stereotyp. Ačkoliv jsou praskající nákupní košíky, lednice a prohýbající se stoly jedním ze stereotypních obrázků Vánoc, vzpomeňte si na jejich opravdový význam. Soustřeďte se na to, že Vánoce jsou o klidu, odpočinku, lásce a času stráveném s nejbližšími, nikoli o několikadenním hodování.
15. Především myslte na zkonsumované množství a zbytečně se nepřejídejte.  
*Uvidíte, že si svátky bez neustálého pocitu těžkého žaludku mnohem více užijete.*



# Dejte hrášku zelenou

Ing. Karolína Fourová

Lidem se často pod pojmem hrášek vybaví jen obloha k minutkám v levnějších typech restaurací. Využití hrášku v kuchyni je však mnohem širší a dají se z něj připravit opravdové delikatesy. S ohledem na spektrum nutrientů, které poskytuje, jde o velmi přínosnou potravinu, která by v našich jídelnících rozhodně neměla chybět.

Sladké a na skus křupavé zelené kuličky hrášku přímo vybízejí k zamíchání do pokrmů, a kdyby princezna, která nešťastně vzdychala na zelené kuličce hrášku, bývala znala jeho nutriční složení, pravděpodobně by probdělou noc této lahodné zelenině odpustila.

Zelený hrášek je skvělým zdrojem vitamínů a řady minerálních látek. Hrnek syrového hrášku obsahuje pouhých 490 kJ, je bohatým zdrojem antioxidantů a díky svěží chuti a křupavé textuře se stane králem každého zeleninového salátu. Malý hrnek obsahuje 9 g vlákniny, která přidá vašemu jídlu objem a pomůže vám cítit se déle syti. Minerální látky a vitamíny si zelený hrášek zachovává ve velkém množství buď v syrové formě, nebo po šetrné konzervaci, jakou je například mrazení. Menší hrnek syrového hrášku obsahuje cca 50 mg vitamínu C,

což představuje více než 60 % denní doporučené dávky. Bohatý je i na vitamíny skupiny B, vitamin K, ale také hořčík, draslík a železo. Hrášek by se ale měl ve vašem jídelníčku objevovat, jak se dozvíte na následujících řádcích, nejen pro své pozitivní účinky na vaše zdraví.

## Zelená je synonymem zdraví

Zelený hrášek je bohatým zdrojem antioxidantů. Mezi ně se řadí flavonoidy, karotenoidy, fenolové kyseliny a polyfenoly, všechny tyto látky jsou účinnými bojovníky proti oxidačnímu stresu (nadprodukcí volných kyslíkových radikálů, majících na svědomí stárnutí buněk nebo dokonce buněčnou smrt). Čerstvý hrášek má ale také vliv na podporu přirozené imunity. Je jedním z bohatých zdrojů vitamínu C po-

“ Zelený hrášek je jedním z druhů zeleniny, která přispívá ke správné stavbě kostí. “



ZDROJ: PIXABAY.COM

Hrášek je chuťově nejlepší hned po sklizni – vysoký obsah cukru se v průběhu skladování postupně mění na škrob.

silujícího imunitní systém a chránícího před častým onemocněním chřipkou nebo nachlazením. Silný imunitní systém je nezbytným prostředkem, jak zůstat fit i přes zimní sychravé počasí.

Hrášek se pyšní také obsahem fytosterolů, konkrétně beta-sitosterolu, který pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Nižší hladina cholesterolu zároveň redukuje riziko jeho ukládání v cévních stěnách a možnosti ucpaní jejich průsvitu a vzniku aterosklerózy.

Pro kvalitní život jsou důležité silné kosti a zelený hrášek je jedním z druhů zeleniny, která ke správné stavbě kostí přispívá. Nenápadné zelené kuličky obsahují nejen vitamin K, který se uplatňuje při mineralizaci kostí, ale jsou bohaté na vápník a obsahují také zinek, který vstřebávání vápníku podporuje. Z tohoto důvodu je dobré zařazení zeleného hrášku do jídelníčku rostoucích dětí, ale také těhotných žen a žen po čtyřicátém roce věku, které jsou k onemocněním osteoporózou obecně náchylnější než muži.





## Bystrá mysl i zrak?

Vysoký obsah vitamínu K v hrášku má vliv na redukci neurálního poškození. Je spojován s prevencí degenerace mozkových buněk a mohl by tak být účinný při snížení rizika vzniku Alzheimerovy choroby.

Menší hrnek tepelně upraveného hrášku je zdrojem téměř 4 mg luteinu. Jedná

se o antioxidant, který se hromadí v sítnici a chrání oči před škodlivým UV zářením. Neexistuje sice přesné doporučení, které by určovalo vhodný denní příjem luteinu, ale studie udávají, že pozitivní účinek na lidské zdraví má již denní příjem okolo 10 mg. Tento příjem může působit

protektivně proti stárnutí očí. Také vysoký obsah vitamínu A v hrášku podporuje ostré vidění a působí preventivně proti degeneraci tkáně sítnice.

Když přijde na výčet potravin bohatých na kyselinu listovou, hrášek bude pravděpodobně na předních místech. Právě foláty jsou nezbytné ve stravě těhotných žen pro správný vývoj plodu, a proto jsou jimi mnohé potraviny uměle obohacovány. Jejich příjem je však důležitý nejen v těhotenství.

## Se mnou nikdy nezestárneš

Stárnutí kůže je problém, který se týká nás všech. S rostoucí koncentrací kontaminantů v ovzduší a spolu s nevhodnými stravovacími návyky a životním stylem je stárnutí ple-

ti u dnešní populace mnohem rychlejší, než tomu bylo dříve. Pokud se chcete vráskám co nejdéle vyhýbat a zachovat pleť jemnou s jednotným tónem, dopřejte pleť hráškovou kúru. Antioxidační látky, jako jsou flavonoidy, katechiny, karotenoidy a vitamin C ve stravě, redukuje oxidativní poškození pleti způsobené volnými radikály, pokožku vyživí, prozáří, a zmírní tak projevy jejího stárnutí.

Hráškové kuličky, které dáte při vaření stranou, můžete rozmixovat a tuto pastu, případně obohacenou medem, poté použít jako přírodní peeling na tvář i celé tělo. Tato péče je navíc vhodná také pro mladou problematickou pleť. Vitamin C, B<sub>6</sub>, kyselina listová a přírodní minerální látky

působí protizánětlivě a antibakteriálně, proto může být hrášek výborným prostředkem pro zmírnění projevů akné, pomáhá chránit přirozené zásoby kolagenu a elastinu v kůži, a dodává jí tak pružnost.

Stejně tak jako pro zbytek vašeho těla jsou nutrienty obsažené v této zelenině nezbytnou výživou také pro vlasové folikuly zajišťující růst a zdraví vlasů. Vitaminy skupiny B, jako je kyselina listová, vitamin B<sub>6</sub> a vitamin B<sub>12</sub>, se uplatňují při tvorbě červených krvinek rozšiřující molekuly kyslíku do celého těla včetně pokožky hlavy, vlasových folikulů a vlasů samotných. Deficit těchto vitaminů má za následek lámavé a slabé vlasy s tendencí vypadávat. Součástí tvorby kolagenu, který je nezbytný pro pevné a zdravé vlasy, je také již výše zmíněný vitamin C.

„Když přijde na výčet potravin bohatých na kyselinu listovou, hrášek bude pravděpodobně na předních místech.“



Recept na pikantní hráškový krém s hráškem Bonduelle Vapeur najdete na [straně 39](#). →

ZDROJ: ARCHIV

## Rady pro správný nákup

„Hrášek je chutově nejlepší hned po sklizni, jelikož vysoký obsah cukru se v průběhu skladování postupně mění na škrob.“

Hrášek cukrový a hráškové lusky jsou dostupné v obchodech nyní po celý rok. Pokud saháte po čerstvém produktu, dbejte na jeho kvalitu. Vybírejte lusky, které jsou pevné, plné a jejichž povrch je sametově jemný, ve středně zelené barvě. Vyhýbejte se luskům scvrklým, přezrálým nebo zažloutlým, neměly by být ani nafouklé, nasáklé vodou nebo plesnivé. Než sáhnout po zelenině, která není zcela perfektní, je vhodnější raději upřednostnit tu mraženou. Bonduelle a jejich řada Vapeur splňuje i ty nejvyšší požadavky na kvalitu, jelikož hrášek se sklízí v nejvyšší fázi zralosti, aby byl chutný a plný vitamínů. Mražená zelenina si může ten-

to komfort dovolit na rozdíl od zeleniny čerstvé, která se sklízí mnohem dříve, než plně dozraje, aby se na pultech obchodů objevila ještě atraktivní a neovadlá. Studie zveřejněná v časopise Journal of the Science of Food and Agriculture pod vedením Joy Rickmanové z University of California – Davis uvádí, že během 48 hodin po sklizení ztratí hrášek více než polovinu vitamínu C! Těmto nežádoucím chuťovým a kvalitativním změnám zabráníte na pár dní umístěním hrášku v chladničce, na několik měsíců jeho zmrazením.

Bonduelle zelenina je blanšírována v páře, čímž dojde ke zničení nežádoucích enzymů, a následně je šokově zmrazena, aby si zachovala stejné množství vitamínů, barvu a chuť jako v den sklizně.

Vzhledem k tomu může společnost Bonduelle s čistým svědomím říct, že její zelenina řady Vapeur je mnohdy čerstvější než čerstvá.



# Kontroverzní mléko aneb **Mýty o mléce**

Redakce

Mléko způsobuje v těle záněty, řada lidí je na něj alergická, mléko zahleňuje, mléko je příčinou obezity a další podobná negativní tvrzení bychom o této potravíně našli za posledních let stovky. Přitom byla dříve tak opěvovaná. Čemu máme tedy věřit, když se neustále dočítáme protiklady? A to se zdaleka netýká jenom mléka.

Říká se, že polopravda je horší než lež. Mnoho z nich se objevuje i v souvislosti s mlékem a mléčnými výrobky. Můžeme se dočíst, že konzumace mléka a mléčných výrobků vede k obezitě a může také poškodit v podstatě všechny naše tělní soustavy. Argumentuje se, že největší četnost lidí s nadváhou či s obezitou je v nejvyspělejších zemích, kde se konzumuje nejvíce mléka. Jenže toto tvrzení je velmi rozporuplné.

## Konzumace mléka a nadváha?

„Zdaleka již neplatí, že obézní lidé žijí pouze ve vyspělých zemích Evropy a Ameriky. Vidíme doslova pandemii obezity, zvláště mezi mladými lidmi, ve většině rozvojových zemí světa,“ vysvětluje Jan Krejssek z Ústavu klinické imunologie a alergologie LF UK a FN v Hradci Králové, odborník projektu Bílé plus. „Nikdo nemůže zpochybnit skutečnost, že mléko

a mléčné výrobky jsou nutričně i energeticky velmi bohaté. Musíme je tedy považovat za vydatné jídlo a tomu také přizpůsobit celkový jídelníček. Měl by zahrnovat převahu potravy rostlinného původu, která je rozumně doplněna o živočišné bílkoviny a tuky. Přítomny by proto měly být i mléčné potraviny, a to pro své nenahraditelné nutriční parametry.“

S jistotou se dá tvrdit, že lidé s obezitou se do tohoto stavu rozhodně nedostali konzumací mléka a mléčných výrobků. Jejich nadměrná hmotnost se odráží v jejich nezdravém životním stylu, v němž chybí dostatek pohybu a preference organismu prospěšných potravin, tedy zeleniny a ovoce.

## Pití mléka a odvápnování kostí?

Ještě nedávno v medicíně zdůrazňovali negativní důsledky nadváhy pro tělo, především na oběhovou soustavu, a spojovali ji s ateroskleró-



ZDROJ: BILEPLUS.EU

Dá tento obrázek vzniknout mýtu o růstu tzv. mléčných knírů z důvodu velké konzumace mléka? Doufáme, že ne.





zou. Zvětšená tuková tkáň u obézních lidí byla vnímána jenom jako estetický problém nebo jako něco, co pouze obtěžuje. Tyto představy jsou ale již překonány.

„Tuková tkáň obézních lidí, lokalizovaná v břišní dutině a játrech, vysílá prozánětlivé signály, kterými vzbuzuje poškozující zánět ve všech orgánech. Poškozuje tak slinivku za vzniku cukrovky, poškozuje játra a další metabolicky aktivní orgány za vzniku metabolického syndromu. Dále velmi výrazně ovlivňuje procesy probíhající v našich kostech. Zde zánětlivá reakce zesiluje vstřebávání kostní hmoty s výslednou osteoporózou,“ varuje pan profesor. „Neexistují žádné důkazy, že by pití mléka mohlo kostní hmotu negativně ovlivnit. Je to naopak, mléko obsahuje vápník, fosfor a další prvky spolu s vysoce kvalitními bílkovinami obsahujícími všechny esenciální aminokyseliny a také vitamin D. Těmito složkami je zajištěna průběžná obnova našich kostí.“

## Mléko vs. průjmy a zácpy

Často si vybíráme potraviny, které nám chutnají. Až na výjimky většina oblíbených potravin v sobě neobsahuje dostatek vlákniny, která pozitivně ovlivňuje trávení a složení střevní mikrobioty. Tato strava spolu se sedavým zaměstnáním a nedostatkem pohybu způsobuje obtíže s vyprazdňováním, což vede k zácpě. Jedinci vyznávající alternativní výživové směry navíc varují naši populaci před produkty z mléka a tvrdí, že jsou příčinou jak průjmu, tak i zácpy. Tím se ale dopouští velkého omylu. Nerovnováhu organismu, která se projevuje problémy s trávením a vylučováním, mohou pozitivně ovlivnit právě zakysané mléčné výrobky.

” Neexistují žádné důkazy, že by pití mléka mohlo kostní hmotu negativně ovlivnit. Je to naopak. “



Pasterizace mléka se provádí kvůli možné přítomnosti choroboplodných zárodků. Bezcenná nevyživná bílá voda se však kvůli tomu z něj nestane. Byť to tvrdí jeden z mýtů.

„Ve fermentovaných produktech z mléka (např. v jogurtech, kysaném podmásí aj.) jsou kromě velmi cenných nutričních látek přítomny také prospěšné mikroorganismy, které ozna-

čujeme jako probiotické bakterie. Blahodárny vliv těchto mikroorganismů na trávení prokázalo velké množství vědeckých studií. V případě zácpy působí příznivě na střevní mikrobio-

tu, která je většinou narušena našimi špatnými stravovacími návyky. Paradoxně velmi výhodně působí probiotické mikroby i v opačné situaci, kdy trpíme průjmem,“ vysvětluje odborník.







Pro tradiční plechové nádoby na mléko se v minulosti běžně používal také název konev.

Průjem má celou řadu příčin. Nejběžnější z nich jsou ovšem pozitivně ovlivněny probiotickými mikroorganismy, které jsou ve velkém počtu přítomny ve zkvašených mléčných výrobcích. Jejich význam je doložen ve vědeckých studiích a vizionářsky ho odhalil zakladatel imunologie – Ilya Mečnikov – před více než 100 lety.

### Mléko a nedostatek železa či anémie?

Velmi populárním mýtem je tvrzení, že pití mléka způsobuje nedostatek železa a anémii. Je pravdou, že mléko patří mezi složky naší stravy, ve kterých je množství železa skutečně relativně nízké, avšak rozhodně není příčinou jeho nedostatku.

„Kromě kojeneckého a batolecího věku, kdy jsou mléčné formule určeny pro daný věk obohaceny o železo a kdy se nedoporučuje pít běžného mléka, musíme svůj jídelníček obohatit o potraviny, jež jsou na železo bohaté. Za případnou anémii tedy není vinné mléko, ale nenormální skladba jídelníčku, ve které chybí základní zdroje železa, jakými jsou například obiloviny nebo červené maso,“ upřesňuje odborník.

### Mléko a alergie či nesnášenlivost?

Často se stává, že lidé tyto dva pojmy zaměňují nebo ztotožňují. Jenže nesnášenlivostí (intolerancí) mléka rozumíme sníženou aktivitu enzymu laktázy, který rozkládá mléčný

cukr – laktózu. Lidé s nízkou aktivitou laktázy mléčný cukr dostatečně nerozkládají, což jim způsobuje problémy, jakými jsou nejčastěji nadýmání, bolest břicha či průjem. Takto je u nás postiženo méně než 5 % dospělých, ovšem jiné světové populace (např. Asiati) ztrácí v dospělosti laktázovou aktivitu běžně a většina populace mléko netoleruje.

Vedle nesnášenlivosti mléka může být vzácně příčinou zdravotních obtíží vyvolaných konzumací mléka a mléčných výrobků alergie na některé jeho složky.

„Jedná se o imunopatologickou reakci, při níž některé protilátky reagují určitým způsobem s definovanými alergeny mléka. U alergických osob vyvolá vystavení se i pouhému stopovému množství alergenů okamžitou alergickou reakci. Postiženy mohou být všechny orgány těla. Klinické projevy, jako je svědění či otok, obvykle začínají v ústní dutině,“ pokračuje přední český alergolog.

Případy alergie na mléčnou bílkovinu jsou v naší populaci ještě vzácnější než případy intolerance. Nejčastěji se vyskytují v dětském věku (2–3 % tříletých dětí). Většina dětských pacientů však z těchto obtíží „vyroste“ a v dospělosti je u nás výskyt alergie na mléko odhadován na 0,1–0,5 % populace.

### Škodlivé látky v krmivu dojníc, přidaná voda a „konzervanty“ v mléce?

Bezpečnost potravin je prioritou politiky EU, proto se v žádném případě nemohou dojnice krmit krmivy obsahujícími nebezpečné látky a stejně tak ani mléko dojníc nesmí obsahovat zdraví škodlivé látky z krmiv nebo patogenní

mikroorganismy pocházející ze špatné hygieny. Mléko se řadí mezi základní potraviny, do které je zakázáno jakékoliv přidávání „éček“ či jeho ředění vodou.

„Je všeobecně známo, že v současné době Evropa prožívá až kritickou nadprodukcí mléka. To umožňuje zpracovatelům mléka zvyšovat nároky na kvalitu mléčné suroviny. Sedlák, který by neplnil tyto přísné sledované ukazatele kvality mléčné suroviny, mléko zpracovatel neprodá,“ dodává Jan Krejssek z Ústavu klinické imunologie a alergologie LF UK a FN v Hradci Králové, odborník projektu Bílé plus.

Více na [www.bileplus.eu](http://www.bileplus.eu).

## O projektu Bílé plus

Účelem projektu Agrární komory ČR Bílé plus v letech 2014–2016, který navazuje na podobný projekt realizovaný v období 2011–2013, je podpořit spotřebu mléka a mléčných výrobků v ČR a nově i v SR. Projekt Bílé plus je podporován z prostředků Evropské unie a České republiky. Financování je rozděleno v poměru 50 % EU, 30 % ČR a 20 % z vlastních prostředků AK ČR. Více informací na [www.bileplus.eu](http://www.bileplus.eu).



bílé plus



# Zázračné klíčky luštěnin vypěstujete i v PET láhvi

Ing. Hana Málková, Ing. Milan Houška

Kromě nadmutého břicha, které, jak se později dočtete, nemusí být po konzumaci luštěnin nutným následkem, nám luštěniny přináší i mnoho pozitiv. Jsou zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, vlákniny, některých vitaminů, minerálních látek a řady biologicky aktivních látek, které pomáhají v prevenci civilizačních onemocnění. Výhodou luštěnin je také jejich nízký glykemický index, nevyčhlí nám tolik hladinu cukru v krvi a na dlouhou dobu nás zasytí.

**L**uštěniny by měly být pravidelnou součástí našich jídelníčků, realita je však jiná. Spotřeba luštěnin v České republice se již mnoho let pohybuje na úrovni jen **okolo 2,5 kg na osobu za rok, v roce 2014 spotřeba činila 2,7 kg. Zhodnoťte si sami, kolikrát týdně nebo alespoň měsíčně se ve vašem jídelníčku luštěniny objeví?** A jak často je dáváte svým dětem?

Pokud je vaše odpověď několikrát týdně, pochvalte se a v těchto návycích určitě pokračujte. Troufám si ale odhadovat, že u většiny z vás je odpověď jiná a je to velká škoda. Vždyť luštěniny byly běžnou součástí tradiční české kuchyně, tak proč jich jíme v dnešní době tak málo?

Ty, kteří luštěniny nekonzumují, lze rozdělit zhruba do tří skupin – na zaryté odpůrce luštěnin, kterým luštěniny nechutnají, další je nejedí jen z důvodů obav z nadýmání a třetí skupinu tvoří ti, kteří mají luštěniny rádi, ale zkrátka je jen zapomínají jíst nebo se jim zdá jejich příprava příliš náročná.

Ať už je důvod vyhýbání se luštěninám jakýkoli, pro všechny existuje řešení. V tomto článku se zaměříme zejména na to, jak vyřešit problém se zmiňovaným nadýmáním, o zbytku zase někdy příště.

Pokud na luštěniny nejste zvyklí a víte, že vám dělají problémy, zařazujte je do jídelníčku ze začátku jen v malém množství. Postupně můžete porce zvětšovat a váš trávicí trakt by si měl po nějaké době zvyknout a nedělat už takovou neplechu.

## Co způsobuje nadýmání a jak se mu bránit?

Bohužel jak už to tak bývá, i luštěniny mají kromě mnoha pozitiv svá ale. Jejich negativem je především přítomnost **antinutričních látek**. Významnou skupinou antinutričních látek v luštěninách jsou nestravitelné oligosacharidy. Jedná se zejména o alfa-galaktosidy – rafinózu, stachyózu, verbaskózu –, jejichž konzumace



Cizrna je po hrachu a fazolích celosvětově třetí nejvýznamnější luštěnina, u nás však příliš známá není.

mívá za následek známé trávicí potíže. Kvůli absenci enzymu alfa-galaktosidáza není lidský organismus schopný tyto sacharidy v tenkém střevě rozštěpit, doputují tedy až do tlustého střeva, kde je rozkládá střevní mikroflóra za vzniku plynů – vodíku, oxidu uhličitého a me-

tanu. Alfa-galaktosidy jsou termostabilní, nelze se jich tedy zbavit vařením ani jinou tepelnou úpravou luštěnin. Jedná se však o látky rozpustné ve vodě, proto je vhodné luštěniny před konzumací namáčet a následně namáčecí vodu slít a uvařit luštěniny v nové vodě.



## Zázračné klíčení


Výrazného snížení obsahu problematických alfa galaktosidů lze docílit také klíčením, při kterém dochází ke snížení až o 80 % z jejich původního množství. Pro rostlinu slouží alfa galaktosidy jako zdroj energie – během klíčení se spotřebovávají, a jejich obsah v naklíčených luštěninách je proto nižší. Kromě toho dochází během klíčení k navýšení obsahu některých vitaminů, zejména vitamínu C, B<sub>2</sub> a B<sub>3</sub>, a využitelnosti minerálních látek, především vápníku.

V průběhu klíčení se také mění chuť luštěnin, dává vám to možnost vyzkoušet nové chutě a nové recepty. Klíčené luštěniny třeba zachutnají i těm, kteří v oblíbě klasickou luštěninovou chuť zrovna nemají. Naklíčené luštěniny jsou vynikající jen tak do salátů, ale lze je upotřebit i všude tam, kde byste použili klasické uvařené luštěniny. Hodí se pro přípravu pomazánek, karbanátků, placek, kaší apod. A uplatní se i při přípravě sladkých pokrmů.

## Jak na domácí klíčení?

Nemusíte být nijak zdatní kuchaři ani není potřeba trávit v kuchyni hodiny, abyste si zvládli luštěniny naklíčit. Pro klíčení se nejčastěji používají fazole mungo, čočka a sója, ale lze použít i cizrnu, hrách nebo jakékoli jiné luštěniny. Některé druhy naklíčených luštěnin koupíte v tržní síti, ke klíčení však nejsou potřeba žádná speciální zařízení, a proto se ho nebojte vyzkoušet doma. Budete k tomu potřebovat jen luštěniny (důležité je koupit klasické celé neloupané), klíčící zařízení a vodu. A samozřejmě tomu musíte dát nějaký ten čas. Na webových stránkách lze nalézt různá klíčící zařízení od nejlevnějších děrovaných misek až po automatizovaná klíčící zařízení určená pro domácí prostředí. Pokud klíčící zařízení nevládníte, bohatě postačí i obyčejná PET lahev, do které uděláte zespona pár děr. Luštěniny nejprve nechte přes noc nebo celý den máčet ve vodě, poté je slijte, propláchněte a vložte do PET lahve (případně klíčící nádoby). Luštěniny

takto ponechte při pokojové teplotě zhruba 2–3 dny, dokud



Zapojte se do projektu „**Prožij rok zdravě**“, kde se budeme luštěninám věnovat v rámci Měsíce luštěnin po celý únor! Dozvíte se plno zajímavostí, ale především získáte i praktické rady a tipy, jak luštěniny postupně začlenit do svého života. Samozřejmě se můžete těšit i na spoustu zajímavých receptů. Více informací najdete na **straně 22**. →

# PROŽIJ ROK ZDRAVĚ!

nevyrostou klíčky, u každého druhu to trvá jinak dlouho. Během toho je nutné luštěniny pravidelně proplachovat čistou vlažnou vodou, dělejte to, kdykoli si vzpomenete, ideálně několikrát za den. Naklíčené luštěniny skladujte v chladničce a co nejdříve spotřebujte.

Nevýhodou naklíčených luštěnin je možnost snadného rozmnožení mikroorganismů, je proto nutné dodržet správné postupy klíčení, naklíčené luštěniny skladovat v chladničce a co nejdříve je spotřebovat. Pokud byste chtěli mít opravdu jistotu, můžete naklíčené luštěniny povařit, tím však zase přijmete o část cenných vitaminů.

## Luštěniny mají své místo i v dětském jídelníčku

Nehleďte jen na svůj jídelníček a nezapomínejte luštěniny zařazovat do jídelníčku také svým dětem. Ty budou možná luštěniny ze začátku odmítat, ale buďte trpěliví. Nové jídlo musí děti vyzkoušet několikrát (podle výzkumů až sedmkrát), než ho vezmou na mi-

lost a začne jim chutnat. Samozřejmě je důležité připravit pokrm z luštěnin chutně a pro děti je důležitý také atraktivní vzhled. Vyzkoušejte například různé placičky nebo kuličky, připravte barevný salát z luštěnin a zeleniny, vyzkoušejte pomazánku nebo dip, do kterého si budou děti namáčet například špalíčky mrkve apod. Pokud budou děti na luštěniny zvyklé z domova, je velká šance, že je budou jíst i ve školní jídelně.

O vyšší spotřebu luštěnin, a zejména jejich rozšíření do školních jídelen usiluje Výzkumný ústav potravinářský Praha, v. v. i., který v rámci projektu QJ1610202 s názvem „**Vývoj nových plodin s cílem produkce potravinářských výrobků s vyšší výživovou hodnotou**“ financovaného Ministerstvem zemědělství provádí výzkum postupů klíčení různých druhů luštěnin a návrhy pokrmů připravených z takto naklíčených luštěnin.

Budeme se těšit, že se díky jejich záslužné práci snad v brzké době budeme setkávat s produkty z klíčených luštěnin nejen ve školních jídelnách, ale i v podobě hotových výrobků na českém trhu.

*Dejte luštěninám šanci a uvidíte, že jim přijdete na chuť a že váš jídelníček bude rázem zase o něco pestřejší a „zdravější“.*





# UGO v zimě zasytí, zahřeje a zajistí vitaminy

PR článek

Co je nejlepším zdrojem vitaminů, který vás ochrání před bacily a chřipkou? Přece čerstvé ovoce a zelenina. A právě to je základem všech drinků i jídel v UGO freshbarech a salateriích. Tak honem doplň vitamínové zásoby, než bacily zaútočí!





V UGO freshbarech se osvěžte drinkem z čerstvě vymačkaného ovoce a zeleniny nebo popadněte do ruky některou ze zdravých svačinek v podobě chia pudingu, wrapu, mazaného chleba nebo baleného salátu.

### Zahřejte se lehkým obědem

V UGO salateriích se můžete ještě navíc zahřát miskou domácí a pěkně od základu vařené polévky nebo si pochutnat na některém z křupavých salátů a nově i na teplých jídlech. Ta v zimních měsících příjemně zahřejí, a jsou navíc sytá tak, že s nimi v pohodě zvládnete celé pracovní odpoledne a přitom se nemusíte bát, že přijde klasická poobědová únava a zívání. Během zimy máte v UGO na výběr ze dvou teplých jídel: rýže s kuřecím masem, arašídovou omáčkou a grilovanou zeleninou nebo rýže s kuřecím masem, lehkou kari zálivkou, mandarinkou a řapíkem.

Čtyřikrát do roka UGO navíc část drinků a salátů obměňuje podle aktuální sezony, protože sezonní suroviny jsou přece nejchutnější a obsahují nejvíc nutričně cenných látek. Právě teď na více než 60 pobočkách UGO panuje sezona zimní.



V České republice má UGO již více než 60 poboček – tucet z nich jsou právě UGO salaterie.

### Kelímek plný zdraví a barev

Letošní zimní sezonu v UGO zastupuje pět drinků. První dva mají jako základ voňavé mandarinky, pochutnat si na nich můžete buď v kombinaci s granátovým jablkem, nebo s mangem, medem a chilli.

Pokud si v zimě rádi zvedáte náladu veselými barvami, bu-

dete mít v UGO z čeho vybírat. Na sezonním menu najdete červený drink s řepou, pomerančem a chia semínky, zelený s avokádem, špenátem, kiwi a zázvorem nebo žlutý s mangem a kardamomem.

### Pochutnejte si jako na dovolené

V zimě, kdy u nás čerstvé ovoce ani zelenina nedozrává, sázíme v našich salateriích na ci-

zokrajné ingredience a receptury. Právě proto v rámci zimní sezony nastupuje thajský salát s kuřetem, mangem, mátou a arašídovou salsou s chilli a grilovaný losos s francouzskou čochkou, estragonem, granátovým jablkem a drinkem z podmáslí.

*Těšíme se na vás v našich salateriích. Více najdete na [www.ugo.cz](http://www.ugo.cz).*





# Tlačítko, které může zachránit život

PR článek

Nejen časová, ale i psychická zátěž, která je spojená s péčí o stárnoucí rodiče, může být opravdu vyčerpávající. Naštěstí máme dnes k dispozici moderní technologie, jejichž největší předností je jednoduché ovládání.

Stárnoucí rodiče mohou mít, kromě zdravotních problémů, mnohdy také svou hlavu. Někdy je opravdu těžké skloubit vlastní život a práci s péčí o rodiče. I když se chystá nový zákon, který umožní přizpůsobit alespoň na nějakou dobu možnosti dětí pečujících o své rodiče, z dlouhodobější perspektivy je někdy situace bezvýchodná.

Přitom zvláště u stárnoucích lidí, kteří jsou pohybliví a doveudou se o sebe postarat, není nutná permanentní odborná péče či pobyt v domově seniorů. Mnozí ale víme, jak snadno nás mohou ovládnout obavy, když už za sebou rodiče mají kupříkladu akutní infarkt myokardu nebo mozkovou mrtvici. Co o samotě prožívají samotní senioři, se těžko dozvíme. Ve snaze o samostatnost nám možná neřeknou o úzkosti a obavách, že je další útok nemoci zastihne o samotě bez možnosti si v těžké situaci přivolat pomoc.



## Okamžité spojení s určenými telefony

Naštěstí jsou tady moderní technologie. Někdy pomůže telefon, ten ale senioři málokdy nosí

neustále u sebe, a navíc vytočit požadované číslo může být v kritických situacích pro starého člověka nadlidský úkol. Moderní řešení pro seniory může mít podobu malinkého zařízení s SOS tlačítkem.

Služba SeniAngel je přizpůsobena uživateli svou jednoduchostí a možností širokého využití. V rámci služby získáte SOS tlačítko s příslušenstvím. Pak už stačí jen rodiče přesvědčit, aby malinké tlačítko měli vždy u sebe. Zařízení je voděodolné a doporučuje se nosit jej i do koupelny. Právě tam totiž velmi často dochází k úrazům. Tlačítko velikosti klíčenky mohou mít senioři stále při sobě, aby v případě nouze mohli zmáčkнуть tlačítko SOS. Stačí si je zavěsit třeba na krk. Po použití apa-



ZDROJ: ARCHIV

rátu se okamžitě prostřednictvím SMS zprávy kontaktují určené telefony a lze zahájit účinnou pomoc. Díky GPS modulu zjistíme, kde zařízení v kritické situaci je. Poplach může spustit také pádový senzor umístěný v tlačítku. Pak už stačí zavolat na zařízení a ihned s rodiči komunikovat, aniž by volaný musel hovor přijímat. Pokud postižená osoba nekomunikuje, vytušíte alespoň z okolních zvuků, co se v okolí přístroje děje, a můžete tak ihned zajistit pomoc.

## Jednoduchost a podpora v českém jazyce

Samozřejmě, že najdete nabídky ke koupi samotného přístroje. Ten je ovšem bez SIM kar-

ty a čeká vás vyřizování telekomunikačních služeb, takže kromě poměrně vysoké ceny samotného přístroje budete nuceni hradit měsíční poplatky telefonnímu operátorovi. Navíc se musíte prokést dost složitým systémem zadávání čísel a nastavení systému – to vše samozřejmě v angličtině.

Výhodou služby SeniAngel je bezesporu její české prostředí a český provozovatel. Po zakoupení služby stačí zadat na internetu aktivní kód a pak jednoduše spravovat svůj účet přímo u služby SeniAngel na internetových stránkách.

Více se dozvíte na [www.seniangel.eu](http://www.seniangel.eu).

**SeniAngel**



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?

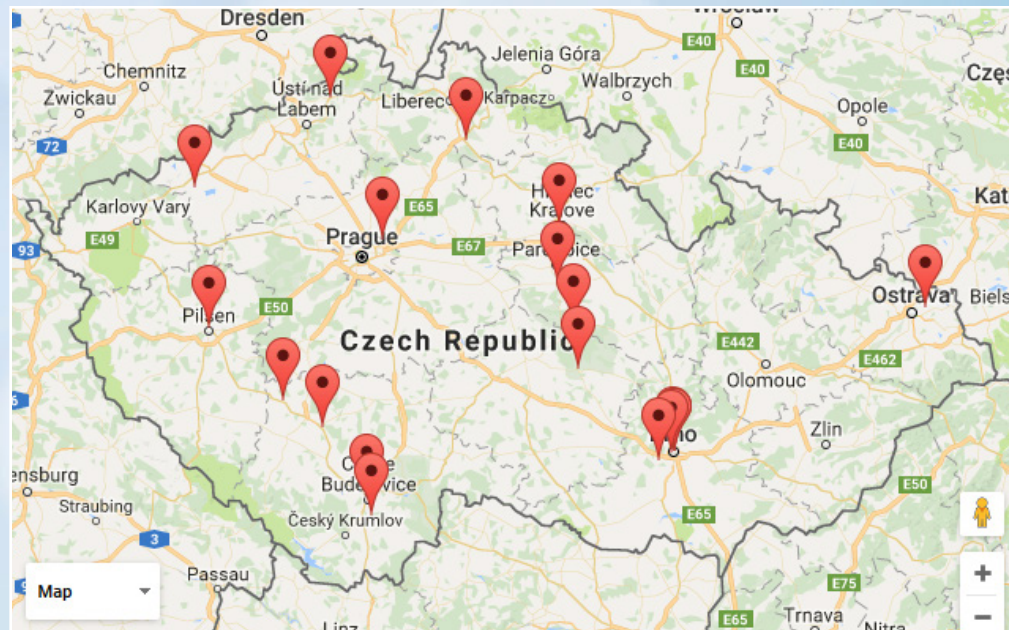
Kurzy zdravého hubnutí

Tištěné a interaktivní pomůcky

Komunitní web a praktické aplikace

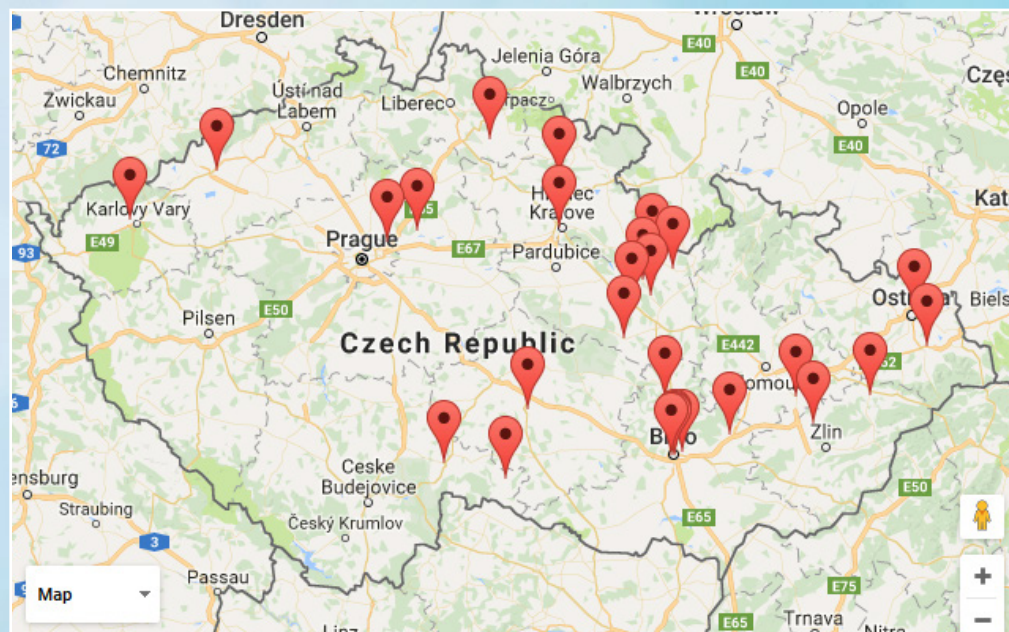
Zajímavé pohybové aktivity

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 17. 1. 2017, 17:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektorka 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!

### Speciální kurz zdravého hubnutí pouze pro MUŽE

- ▶ začínáme 23. 1. 2017, 19:00 – 21:30
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektorka 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 s cvičením fitness workout

- ▶ začínáme 9. 2. 2017, 18:00 – 21:00
- ▶ ZŠ Plamínkové, lektorka Marie Dobrovodská

„**Novinka!** V rámci kurzu poznáte mimo jiné více druhů pohybové aktivity, aby si každý našel to, co mu bude vyhovovat. Cvičení bude uzpůsobené všem věkovým i váhovým kategoriím. Půjde o kombinace fitness lekce a tabaty, intervalového tréninku, cvičení pilates a jógy. Při tréninku budeme pracovat především s vlastní vahou těla, s pomůckami – lehkými činkami, fitbally apod. Celá hodina přinese jedinečné spojení zábavy, zlepšení kondice a útok na naše tuky.

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

- ▶ začínáme 11. 1. 2017, 18:00 – 20:00
- ▶ ZŠ Sázavská, lektorka 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 20. 2. 2017, 18:45 – 21:30
- ▶ Fitness Olgy Šípkové, lektorka 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.

## Immun44<sup>®</sup> +

Doplňek stravy

Nepropásněte v lékárnách výhodné dárkové balení Immun44. Jednu z **deseti postavíček** pro kluky nebo holky z edice **Playmobil special Plus** můžete nyní získat zdarma jako dárek při zakoupení špičkového sirupu na podporu imunity dětí, preparátu Immun44.

Tato skvělá nabídka je součástí zaváděcí akce produktové řady Immun44, kterou v ČR přináší společnost **VEGALL Pharma s.r.o.**, známá především díky produktové řadě **SarapiS**.

Doplňky stravy **Immun44** patří již několik let například v Rakousku k nejprodávanějším preparátům na podporu imunity.

Využijte tedy aktuální možnosti získat k sirupu Immun44 zdarma navíc dětmi velmi oblíbené figurky **Playmobil special Plus** a k preparátu **Immun44 60 kapslí** praktickou skládací nákupní tašku, kterou můžete složit do tvaru poštovní obálky.



**Pro celou rodinu!**

## Velká hračka k velké dávce vitamínů.



Preparát získáte bez receptu v každé lékárně.

[www.immun44.cz](http://www.immun44.cz)



**POTRAVINY,  
BROŽURY,  
KNIHY A CD/DVD  
K DOSTÁNÍ  
V NAŠEM  
E-SHOPU**

# Prožijte s námi rok **zdravě**

Redakce

„Chtěl/a bych prožít rok 2017 zdravěji.“ To je jistě chvályhodné novoroční předsevzetí. Všichni, kdo mají chuť měnit svůj životní styl, zaslouží pochvalu. Hned na druhém místě by ale měla stát otázka: „A víte, jak na to?“

Většina z nás si totiž neuvědomuje, jak těžké je měnit návyky, které opakujeme už pěknou řádku let. Největší překážkou přitom nebývá nedostatek teoretických informací o tom, co je správné, ale neschopnost převést je do praktického života. Dalším problémem je také nedostatek motivace, proč dát přednost dlouhodobému cíli (například snížit cholesterol) před příjemným prožitkem právě teď (třeba dát si buček nebo oblíbený dortík). Internetový projekt Prožij rok zdravě je jedinečný právě v tom, že krom teorie učí především praxi a nezapomíná, jak důležitou roli hraje naše rozhodnutí. Každý měsíc na účastníky čeká jiné téma (v lednu například Měsíc omezení cukru, pokračovat budeme Měsícem luštěnin atd.). V sekci „Otestuj se“ účastník zjistí, na čem konkrétně je potřeba zapracovat. O tématu se více dozví v zajímavých článcích a své nové znalosti vyzkouší v závěrečném kvízu. Nejdůležitější částí je „Úkolník“, kam účastník zapisuje plnění dílčích úkolů, které si předsevzal. Vyplňováním testů, čtením článků a zapisováním úkolů

účastník sbírá body, a tak k největší odměně – zdravějšímu tělu i mysli – mohou přibýt ještě věcné odměny, o které se bude soutěžit.

Letos v říjnu proběhla pilotní verze projektu „Prožij rok zdravě“. Možná jste mezi více než třemi tisíci účastníky byli i vy, a zapojili jste se tak do tří zkušebních týdnů věnovaných zelenině, zdravým tukům a pohybu, díky nimž jste měli možnost získávat každý den po celé tři týdny nové informace z oblasti výživy, potravin a nakupování a vyzkoušet si nové tematické recepty a vědomostní kvízy. Pilotní verze vyvrcholila na Dni zdraví v Modřanech, kde byla oceněna stovka z vás dárkovým balíčkem od sponzorů projektu. Více než 70 % účastníků zvýšilo díky říjnové testovací verzi „Prožij rok zdravě“ zastoupení pohybových aktivit a více než 80 % udržuje stravovací změny zavedené díky pilotní verzi i po jejím skončení. Přidejte se k nám také.

Začínáme již v lednu na [www.stobklub.cz/](http://www.stobklub.cz/)

## PROŽIJ ROK ZDRAVĚ!



## 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 bolesti<sup>1</sup>. 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; 49 (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 nelčíme pouze diabetes, ale že pomááme 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.

- **Menší pocit bolesti**  
Tenčí jehly méně bolí<sup>1</sup>. 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 aplikaci<sup>2</sup>.
- **Pocit jistoty**  
6mm jehly NovoFine® snižují riziko náhodného vpichu do svalové tkáně. Aplikace inzulínu je tak bezpečnější<sup>3</sup>.
- **Pocit bezpečí**  
Jehly NovoFine® jsou nedílnou součástí prověřeného portfolia pomůcek pro aplikaci inzulínu od společnosti Novo Nordisk.



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

**novofine®**  
Na vašich pocitech záleží



# Konference Dialogem ke zdraví III

Redakce

Třetí říjnovou sobotu, 22. 10. 2016, se zaplnil téměř celý kongresový sál pražského IKEMu. Přes stovku posluchačů z celé České i Slovenské republiky dorazilo na odbornou konferenci Dialogem ke zdraví, kterou již potřetí pořádala společnost STOB. Opět se na pódiu setkali odborníci a propagátoři alternativních výživových směrů, zastávající odlišné názory, aby společně diskutovali o rozporuplných tématech z oblasti výživy a představili publiku pozitivní, ale i negativní pohled na danou problematiku.

**K**dybyste se rozhlédli po hledišti, spatřili byste ženy a muže různého věku a povolání: nutriční terapeuti, výživové poradce,

lékaře i laiky, kteří se zdravým životním stylem zabývají pouze ve svém volném čase. Přes rozmanitost účastníků konference všechny pří-

tomné spojovalo jedno – touha udělat si jasno v kontroverzních tématech současné zdravé výživy. Letošní konference si totiž kladla otáz-

ky: Jak si vybrat poradce na výživu? Kolikrát denně jíst? Liší se sexuální život obézních lidí od těch s normální váhou? Je vegetariánství či paleo dieta vhodný stravovací směr?

Celou konferenci zahájila zakladatelka STOBu PhDr. Iva Málková. Ta v krátké řeči opět vybídla k tomu, abychom jídlu navrátili jeho základní funkci, kterou je ukojení hladu, a varovala před nadměrnou pozorností věnovanou stravování a před slepým oddáváním se extrémním směrům, které mohou vést ke skutečnosti, že trpí nejen duše, ale i tělo.



## Výživový poradce na míru. Nebo přes míru?

„Jak si vybrat poradce na výživu?“ To bylo téma prvního dialogu, resp. dialogu, neboť se na pódiu sešli hned tři odborníci na výživu. Za skupinu výživových poradců se představila Ing. Hana Střítecká Ph.D., nutriční terapeutky zastupovala Mgr. Tamara Starnovská, pozván byl také MUDr. Ondřej Nývlt, odborník ze společnosti Svět zdraví.

Zatímco MUDr. Nývlt spíše představil společnost Svět zdraví a služby nabízené klientům, obě přednášející se soustředily na praktické rady a varovné signály, kterými se řídit při výběru toho správného odborníka na výživu. V první řadě doporučovaly vybírat poradce s adekvátním vzděláním a praxí v oboru. Důraz kladly na kompetence jednotlivých odborníků a fakt, že výživoví poradci nemají vzdělání opravňující je ke spolupráci s klienty s jakýmkoliv zdravotním omezením. V tomto případě je třeba světit klienta do rukou zdravotnického personálu, tedy nutričních terapeutů nebo přímo lékaře. Vyvarovat by se měl klient také nabídek, které jsou abnormálně drahé nebo slibují zázračné výsledky v krátkém časovém horizontu. Dobrým vodítkem při výběru kvalitního výživového poradce jsou reference z něčí vlastní zkušenosti nebo skutečnost, že poradce spolupracuje s některým z lékařů.

## Otrokem stravování – kolikrát denně jíst?

Některé diety z průřezu posledních desetiletí doporučují různou frekvenci stravování. Zlatým středem je jíst třikrát denně, často se v poslední



Během diskuse o množství jídel během dne se obě diskutující shodly, že jedna jediná univerzální frekvence aplikovatelná na každého člověka neexistuje.

době doporučuje pět až sedm malých porcí, některé diety předepisují dokonce až jedenáct malých jídel. Na druhé straně stojí názor, že stačí jedno velké večerní jídlo. Otázkou tedy zůstává: „Kolikrát denně jíst?“ MUDr. Václava Kunová prezentovala zkušenosti ze své praxe v ordinaci pro snižování nadváhy a příkláněla se k pěti jídlům za den z důvodu vyrovnanější hladiny glykemie, eliminace „vlčího hladu“ a udržení aktivní svalové tkáně. MUDr. Dana Maňasková

se věnovala současným poznatkům z fyziologie i patofyziologie metabolismu. Vysvětlila, že hubnutí v tukové tkáni nastává teprve tehdy, kdy klesne hladina cukru a inzulinu v krvi, následně vzroste hladina glukagonu a spálí se část jaterního a svalového glykogenu. Teprve poté dojde k vytoženému lipolýze neboli odbourávání tuku v tukových buňkách. Celý tento proces však trvá několik hodin. Z této skutečnosti vyplývá, že čím častěji jíme, tím více je naše tělo zatěžová-

no metabolismem cukru, proto je podle názoru MUDr. Maňaskové zdravější rozmezí mezi jednotlivými chody prodloužit a jíst pouze třikrát denně pokrmy chudé na jednoduché sacharidy s vysokou glykemickou zátěží.

Závěrem lze shrnout, že frekvence stravování je závislá na potravinách, které obsahuje jídelníček konkrétní osoby, na zdravotním stavu, typu zaměstnání a v neposlední řadě na osobních preferencích.







Téma sexuálního života obézních bylo zvoleno pro odlehčení, všechna prezentovaná fakta byla však vědecky a statisticky podložena a publikum zaujala.

## Sexuální život s kily navíc

Po vynikajícím obědě byla atmosféra odlehčená přednáškou internistky obezitoložky MUDr. Dity Pichlerové na téma „Obezita a sex“. Nadbytečná kila zásadně ovlivňují sexuální život žen i mužů, přičemž se nemusí vždy jednat o psychickou nejistotu nebo stud. Obézní muži se velmi často, vzhledem k přebytku inzulinu v krvi, potýkají s erektilní dysfunkcí vlivem nízké hladiny mužského pohlavního hormonu testosteronu. Naopak, ženského pohlavního

hormonu estrogeneru, který je vylučován i tukovou tkání, mají obézní muži nadměru. Ale také obézní ženy se mohou potýkat s problematikou sexuální dysfunkce. Jedná se o nedostatečnou lubrikaci, možnou bolestivost při styku a zhoršenou schopnost dosáhnout orgasmu. Obézní ženy také častěji trpí úzkostně-depresivními poruchami a nízkým sebehodnocením, které ústí nezájmem o sex. Ne všechny obézní ženy však sexuální touhu nepocítují. Z výzkumů OB kliniky v Praze vyplývá, že obézní ženy jsou v počtu sexuálních partnerů „extremistka-

mi“, buď nemají žádné, nebo naopak enormně mnoho. Snad nejzávažnějším problémem, s nímž se však obézní ženy potýkají, je snížená plodnost. Právě touha po mateřství bývá nejsilnější motivací v redukci tělesné hmotnosti. MUDr. Pichlerová měla však na závěr pro ženy i muže bojující s obezitou povzbuzivá slova – všechny obtíže v sexuální oblasti se redukcí váhy spontánně upravují a je vědecky dokázáno, že riziko všech zdravotních komplikací spojených s obezitou se výrazně snižuje již při úbytku 10 % původní váhy.

## Žít zdravě bez masa?

V dnešní době, přející nejrůznějším extrémním výživovým směrům, již není vegetariánství nic neobvyklého. Na konferenci se kladům a případným záporům bezmasého stravování věnovali vegetarián Mgr. Martin Jelínek a gastroenterolog doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D., který si odběhl na konferenci v bílém plášti přímo z pracoviště. Mgr. Jelínek v úvodu představil tři stupně vegetariánství podle rozsahu omezení živočišné stravy: lakto-ovo vegetariánství (vyloučeno je pouze maso), veganství (vyloučeny jsou všechny živočišné produkty) a vitariánství (vyloučeny jsou všechny živočišné produkty a rostlinná strava se navíc tepelně neupravuje). Argument mnohých vegetariánů, že maso není pro člověka přirozenou potravinou, vyvrátil hned v úvodu Mgr. Jelínek poznatkem o délce lidského střeva, která člověka řadí do skupiny všežravců. Pozitivum vegetariánské stravy spatřuje v energetické úspoře při trávení, vyšším podílu přijímané vlákniny a zvýšeném přísunu antioxidantů. Vzápětí však zdůraznil, že zdravotní rizika extrémního veganství – při vyloučení nejen masa, ale i mléčných výrobků a vajec bez jejich adekvátního nahrazení – jsou velmi vysoká! Vegani či vitariáni do dvou let od vyloučení živočišných bílkovin trpí často v důsledku nedostatku vitamínu B<sub>12</sub> a železa únavou, zhoršením paměti, mravenčením končetin či svalovým třasem. Doc. Pavel Kohout ve své přednášce zmínil ještě další stravovací směr – frutariánství, jehož vyznačiči konzumují pouze plody rostlin, avšak pouze plody nepoškozené sklizní. Také on varoval před neuváženým vyloučením veš-





keré živočišné stravy, a to především rizikové skupiny, jakými jsou nemocní lidé, těhotné či kojící ženy a děti. Doplnil, že kromě nedostatku vitamínu B<sub>12</sub> a železa se vyznačují těchto směrů mohou potýkat s nedostatkem vitamínu D a esenciálních aminokyselin, což může vést k podvýživě a úbytku svalové i kostní hmoty. Dítě, které není zvyklé na živočišnou stravu, je navíc ohroženo zvýšenou hladinou cholesterolu v okamžiku, kdy z veganské stravy přechází na stravu normální.

V závěrečné diskusi se oba řečníci shodli na tom, že je možné všechny živiny nahradit, avšak vyžaduje to od vegetariánů a veganů velmi důkladné vzdělání v nutričním složení potravin, neboť jen tak jsou schopni sestavit svůj jídelníček plnohodnotně bez zdravotních rizik spojených s nedostatkem základních živin.

### Pravěká strava pro manažery 21. století?

Den strávený vzděláváním byl zakončen blokem věnovaným paleo dietě, výživovému stylu, který se inspiruje jídelníčkem našich pravěkých předků – sběračů a lovců. Na pódiu se setkali propagátorka paleo stravy Julie Zákostecká, DiS., a ten den již podruhé doc. MUDr. Pavel Kohout. Julie Zákostecká ve svém projevu představila paleo dietu včetně výhod, které jí přikládá. Podle jejího názoru je tento výživový směr vhodný i pro moderního člověka žijícího ve 21. století, jelikož vychází z předpokladu, že se v paleo éře (před 2,6 miliony lety) významně formovaly lidské geny. To, že naši předci netrpěli civilizačními chorobami, uvedla řečnice jako důkaz toho, že je paleo dieta zdraví prospěšná.

Paleo jídelníček se skládá především z tuků, bílkovin a vlákniny, naopak výrazně omezuje sacharidy. Paleo dieta ovšem, jak tomu u extrémních výživových směrů bývá, nespočívá pouze v úpravě jídelníčku, ale celého životního stylu. Důraz klade na dostatek přirozeného pohybu, kvalitního spánku, pobytu na slunci a mentální pohody. Paleo dieta podle slov Julie Zákostecké přináší redukci váhy, pocit sytosti po delší dobu, snížení chuti na sladké, nárůst svalové hmoty, zrychlení regenerace organismu a přísun životní energie. Naopak překážkami může být pracné osvojování si nových stravovacích návyků, finanční náročnost a užší výběr potravin, z nichž lze jídelníček sestavovat.

Doc. Pavel Kohout byl vůči paleo dietě skeptický. Řídit se zásadami extrémního směru, který znamená taková omezení ve výběru potravin, považuje za rizikové. Upozornil na logické nesrovnalosti v tvrzení zastánců paleo diety. Pračlověk sice netrpěl civilizačními chorobami, ale pravděpodobnějším důvodem než složení stravy je fakt, že se dožil pouze 27 let. Proti paleo stravě mluví i nesporný fakt, že náš životní styl se od toho před 2,6 miliony lety výrazně liší. Pračlověk nachodil kolem 40 kilometrů denně a často hladověl, v nepříznivém období až několik dní. Zdravotní rizika paleo diety a nadměrné konzumace masa vidí doc. Kohout v zátěži ledvin v důsledku nadměrného příjmu bílkovin a ve zvýšeném riziku vzniku onemocnění, jakými jsou dna, kolorektální karcinom či ateroskleróza.

Závěrečného slova, kterým byla konference Dialogem ke zdraví III uzavřena, se ujal doc. MUDr. Jan Piňha, CSc., internista a vedoucí Laboratoře pro výzkum aterosklerózy.



Způsob, jakým naše těla využívají snědenou potravu, je dán i složením střevní mikroflóry, nikoliv jen našimi geny.

Shrnu problémy dnešního vědeckého světa, důvody, proč se občas ani vědci nedrží pravdy, proč některé výzkumné studie podávají zkreslené výsledky a jak se těmto skutečnostem vědecký svět brání. V návaznosti na celodenní diskuse posluchačům doporučil řídit se výživovými tvrzeními jen v případě, že mají oporu ve skutečných vědeckých studiích.

Konference Dialogem ke zdraví III byla opravdu živým dialogem odborníků na pódiu, ale hojně se zapojovalo také publikum a výměna názorů a zkušeností jednotlivých účastníků často pokračovala i během přestávek. Z celo-

denní konference odcházeli posluchači se zajímavými podněty, ale i s dalšími nevyřešenými otázkami stran zdravého stravování, o nichž – pevně doufáme – budeme vést s odborníky dialog zase příští rok.

V příštím roce se můžete těšit na nové poznatky a názory odborníků v oblasti ketogenních diet a v dnešní době stále populárních půstů, dozvíte se, zda je vhodné či dokonce nutné využívat doplňky stravy a jak odborný svět pohlíží na průmyslově zpracované potraviny?

*Těšíme se na Vás v neděli 5. listopadu 2017 v pražském IKEMu.*



# Naladte se již dnes na vlnu **exotických vůní**

Redakce

Venku mrzne, až praští, a ráno začínáte škrábáním oken u auta? Už vám nestačí jedny rukavice? A co takhle prožít zimu s vidinou průzračného moře a bílých písků? Už jste psali Jěžíškovi?

**Ž**e ne? Vyberte si jeden z pobytů, zahrnujících cvičení, a naladte se na vlnu exotických vůní již nyní. Hlavním důvodem, proč zvolit **aktivní dovolenou**, je, kromě poznávání nových destinací, nalézt motivaci a radost z pohybu, naučit se odpočívat a navázat nová přátelství.

## Kanárské ostrovy

Chybí vám energie, slunce, dobrá nálada a opravdový relax? Fuerteventura je díky průměrným 3000 slunečným hodinám ročně „ostrovem věčného jara“, který je jednou z nejoblíbenějších destinací. Hotel Palm Garden s bazénem je situován v blízkosti pláže a všechny pokoje mají terasu s výhledem na moře.

Čekají vás různé druhy cvičení s Miluškou Novou na pláži i u hotelu, na suchu i ve vodě (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally a s gumičkami), turistika, dlouhé výšlapy s nordic walkingovými holemi po mořském pobřeží, koupání v bazénu i moři, přednášky či výlety. Veškerý program je koncipován tak, aby si každý mohl „doladit povánoční postavu“ a našel si denní zábavu podle svých představ.

## Exotické hubnutí

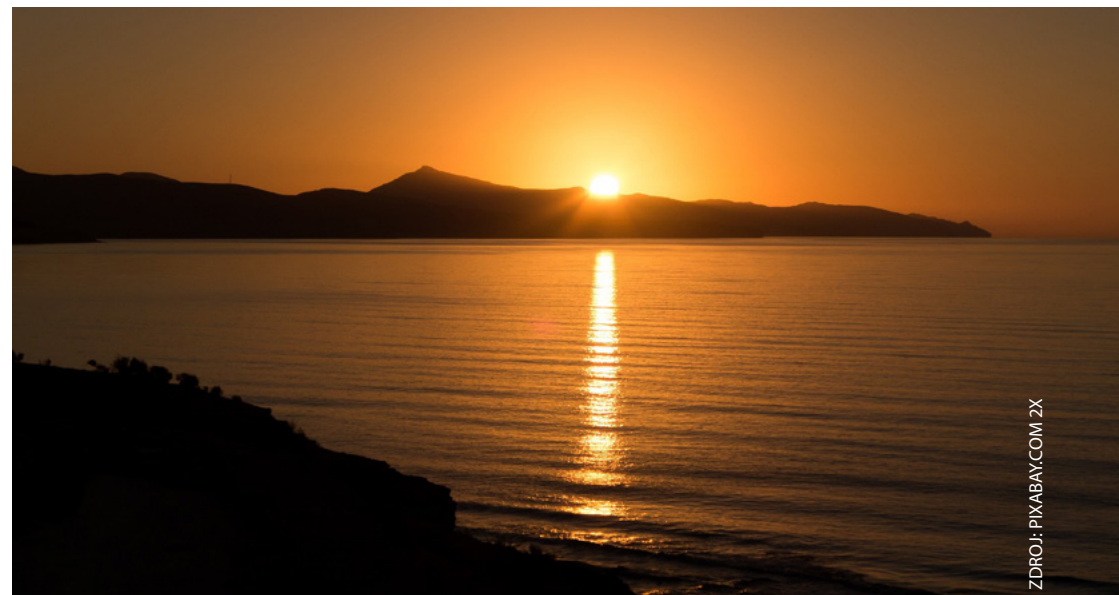
### Léčebný pobyt na Srí Lance

Srí Lanka je ostrov dlouhých liduprázdných horkých pláží a chladnějších vrchovin, kde se skvěle daří čaji, nad nimiž se majestátně tyčí vrcholky hor. Na Srí Lance načerpáte sílu, zharmonizujete tělo a posílíte psychickou pohodu. Kromě redukce váhy je pobyt zaměřen na léčbu zdravotních problémů ajurvédskou metodou (masáže, byliny, zábaly akupunktura), tai-či, jógy a stravou (plná penze se skládá z čerstvé zeleniny, ovoce, luštěnin, obilí, ryb). Organizaci včetně tlumočení zajišťuje Iva Málková a Hana Drábková.

### Ráj na Maledívách a rušná Dubaj

Maledivský ostrov Thinadhoo patří úrovni ubytování k nejlepším lokálním ostrovům. Nejde o izolovaný uzavřený resort, ale ostrov, kde žijí i místní obyvatelé.

Pro turisty, kteří holdují polehávání u bazénu s přestávkami na dorty, koktejly a svačinky z all inclusive nabídky, má tento ostrov své nevýhody, pro klienty STOBu jde o naprostý ráj. Na tomto ostrově se nesetkáte s prohýbajícími se stoly hotelových bufetů a platí zde prohi-



Na Fuerteventuře svítí slunce v průměru 3000 hodin ročně – což při přepočtu znamená prakticky každý den.

bice, ale vyberete si z bohaté polopenze s velkým množstvím ovoce a zeleniny, bez lákavých sladkostí a alkoholických drinků.

Další zdánlivou nevýhodou by mohl být fakt, že před hotelem, který je přímo u moře, je možné se koupat pouze v tričku a šortkách. V plavkách se dá koupat na vyhrazené pláži, která začíná po pěti minutách příjemné procházky podél moře, a na samotný cíp ostrova dojdete z hotelu za 10 minut.

Ostrov nabízí nádherné azurové moře, bílé písčité pláže a bohatý podmořský život. Na ty, kdo šnorchlují, zde čekají nevídané podvodní zážitky, ostatní mohou vidět bohatý podmořský život pod hladinou i bez brýlí. Již

na písčitém vstupu do moře upoutají vaši pozornost barevné korály.

S oázou Maledivského klidu je v kontrastu rušná Dubaj ve Spojených arabských emirátech. Zde strávíte tři noci ve výborně položeném hotelu pár minut od stanice metra a kousek od obchodního centra Mall of Emirates. Pokud vás nákupy a cestování po městě neláká, můžete relaxovat v hotelovém bazénu nebo se dopravit jednoduše metrem a tramvají nebo taxíkem na známou Jumeirah Beach. Neúnavní cestovatelé mohou absolvovat výlet po Dubaji nebo si vybrat z dalších nabídek výletů po Emirátech (výlety nejsou v ceně zájezdu).







Basilicata je nejhornatějším regionem v jižní Itálii – pouhých 8 % rozlohy území tvoří nížiny a rovina. Panoramata starobyklých měst jsou díky tomu velmi zajímavá.

Cvičení na Maledivách povede MUDr. Helena Michalíková (body styling, P-class, low aerobik, cvičení s overbally, chůze s holemi). Pobyt v Emirátech věnujete poznání země a přirozenému pohybu – chůzi.

## Malebná evropa

### Řecký ostrov Skopelos

Červené střechy, olivové háje, borovicové lesy, stuhy pískových pláží, skály a bílé kostelíky. To je malý řecký ostrov Skopelos v Egejském moři, unikátní a klidné místo. Ubytování budete v penzionu s bazénem a krásným výhledem na moře. V areálu je možné využít prostor na grilování pod pergolou obrostlou ibišky nebo se na večeri projít do některé z taveren, ležících v 800 m vzdáleném hlavním městě Skopelos.

Bohatý cvičební program (body-building, powerjóga, taneční aerobik, zdravotní cvičení, cvičení s overbally i s gumičkami, turistika, nor-

dic walking, plavání a cvičení v moři či bazénu) včetně pěších výletů zajistí Alena Ročková.

### Albánie

O Albánii vyšla kniha s názvem „Co tvoří krásku?“ V případě Albánie se jedná o moře s hezkými plážemi a okouzlující jezera, hory, starobylá města, tradiční kroje a milé lidi. Albánie je místem se silou tradic, kam zatím nevtrhl McDonald's, kde ochutnáte místní kuchyni, zralé ovoce a zeleninu a dobré víno. Místem, kde obyvatelé neholdují supermarketům a výhodným XXL balením, ale menším obchodům s tradičním zbožím. Ubytování je zajištěno v letovisku blízko městu Durrës (Drač) v hotelu s bazénem ležícím na písčité pláži s pozvolným vstupem do vody.

Po celou dobu pobytu bude připraven bohatý program pod vedením Dáši Jackson. Každý den začíná ranní sestavou s dechovým cvičením, jednoduchými cviky z jógy a cvi-

ky na rozprůdění lymfy v těle. Vyzkoušíte si cvičení NIA (kardiovaskulární taneční cvičení s jednoduchou choreografií) a cvičení Makaho (jednoduché protahovací cviky), večerní cvičení jógy na pláži při západu slunce, akva-aerobik, nordic walking po pláži i vědomou chůzi, která působí příznivě na fyzickou i psychickou kondici.

### Italská Basilicata

Oblast Basilicata je klidná hornatá oblast s nejvyšší horou jižních Apenin a krátkým pobřežím bez turistického ruchu ležící na jihu Itálie.

Ubytování je zajištěno v resortu u pobřeží Jónského moře se soukromou oblázkopísečnou pláží, bazény, tenisovými kurty, minigolfem a hřištěm na volejbal a basketbal. Jistě oceníte stravování polopenzí ve formě švédských stolů s dostatkem ovoce a zeleniny.

Na program bude každodenní cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink,

cvičení s overbally a gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, plavání v bazénu či v moři a výlety (nad rámec ceny pobytu) pod taktovkou Mílušky Nové.

Více informací [zde](#).

## A KDY VYRÁŽÍME?

Kanárské ostrovy: 23. 2. – 9. 3. 2017	Řecký Skopelos: 13. 6. – 23. 6. 2017
23. 2. – 2. 3. 2017	
2. 3. – 9. 3. 2017	Albánie Durres: 4. 9. – 11. 9. 2017
Maledivy a Dubaj: 9. 3. – 20. 3. 2017	Itálie Basilicata: 22. 6. – 29. 6. 2017
Srí Lanka: 24. 3. – 22. 4. 2017	





# Pánové pod taktovkou **odborníka**

Ing. Karolína Fourová

Téměř polovina českých mužů trpí nadváhou a celá pětina z nich je obézních. Androgenní obezita se vyznačuje zvýšeným obvodem pasu a právě tento typ postavy připomínající jablko představuje pro lidské zdraví mnohem větší riziko než řádné ženské pozadí.

U mužů se nadváha klasifikuje například jako obvod pasu větší než 94 cm a od 102 cm se jedná již o obezitu. A právě hubnutí mužů je kapitola sama o sobě. Ačkoliv jim jde samotné shazování přebytečných kil lépe než nám ženám, často bývá v jejich případě největším oříškem vůbec začít.

Hubnoucí muži neradi žádají výživové specialisty o pomoc a hubnutí chtějí řešit spíše po svém. Většinou se jim příliš nechce omezovat v jídle a prostě a jednoduše je děsí představa (ač často mylná), že by jim někdo na prvním sezení vyškrtal z jídelníčku všechny jejich oblíbené potraviny nebo zakázal skleničku piva

k večeri a donutil je místo toho jíst pouze zeleninové saláty.

Získat zpět ztracenou postavu se proto snaží spíše sami pomocí sportu. Ale i cvičení potřebuje vyváženou stravu, aby se docílilo kýžené redukce tuku se současným nárůstem svalové hmoty.

Speciální kurz zdravého hubnutí pro muže startuje již po Novém roce. Více informací o kurzu pro muže naleznete **zde**. Využít můžete také **individuálních poradenství v Praze** nebo právě **ve vašem městě**.

Mužská strava se obecně skládá z většího podílu masa a bílkovin než strava žen. Na druhé straně příliš neholdují ovoci a zelenině, ale většinou si snáze než ženy dokážou odpustit sladkosti, dortíky a jiné druhy mlsání. A na těchto skutečnostech je třeba stavět a využít je i při tvorbě redukčního jídelníčku.

Oblíbenými pokrmy mužů jsou často hotová jídla, zemité pokrmy klasické kuchyně, jídla z fastfoodů nebo jiných rychlých občerstvení, doplněná o skleničku piva pro dobré trávení. Takový jídelníček, na který je muž zvyklý, nelze změnit ze dne na den. Pokud muž miluje maso, jídelníček, který mu naordinuje pouhé chroupání zeleninových salátů a tofu, je přímou cestou k neúspěchu.

Proto je vhodnější zvolit trochu jiný přístup, který bude mít rozhodně větší šance na úspěch.

Jak tedy začít? Nejvhodnější je překonat stud a pro začátek se poradit s odborníkem. A ne s ledajakým, ale se specialistou na míru přímo pro pány. V kurzech pro muže se nemusíte stydět a lektor se také více zaměřuje na převedení zdravějších návyků do běžného života a praktické rady, jak se stravovat při úskalích zaměstnání, a přizpůsobuje kurz právě potřebám pánů. Rozhodně nečekejte nějaké striktní zákazy a příkazy.

*Pokud stále ještě váháte, možná vám dodá odvalu příběh pana Johánka.*





# Kurzy ve STOBu nejsou pouze výsadou žen

Jiří Johánek

Jmenuji se Jiří Johánek a je mi 36 let. Patřím k lidem, kterým stačí projít kolem zákusku a již přiberou. Zatímco jiní snědí, co chtějí, a nepřiberou, já jsem pravý opak. Geny prostě neošidíte :-).

V dětství jsem byl přesto téměř až vychrtlý a ve školce mě prý dokonce nutili do jídla. Někdy kolem svých 16 let se však něco zlomilo a já jsem začal přibírat. Nikoli hodně a skokově, ale zato nepřetržitě. Vůbec jsem nesnídal, moje první jídlo byl až oběd, stres jsem zajídal a množství jídla jsem neřešil. Dával jsem si vše, na co jsem měl chuť, a tu jsem měl nejvíce večer. Měl jsem rád sladkosti (sušenky, čokolády, zákusky, koláče atd.) a sladké limonády, bagety, často jsem chodil do KFC a McDonald's, tedy učebnicový příklad nezdravého jídelníčku.

Nebylo divu, že při takovém životním stylu jsem to na konci roku 2015 „dotáhl“ na 120,5 kg při výšce 186 cm. Hodně jsem se potil, při každém rychlejším kroku jsem se zadýchal, byl jsem unavený a necítil jsem se dobře. Při preventivních návštěvách mi praktický lékař doporučil zhubnout, ovšem změnit od základu svůj způsob života musíte chtít jen a pouze vy sami, a pokud na vás tlačí okolí a vy chcete měnit svůj způsob života pro někoho jiného, nemáte podle mě naději na úspěch. A já jsem (zatím) nechtěl... Poslední „kapkou“ však byly výsledky většího lékařského vyšetření v létě 2015, které neukázalo jen vyšší hladinu cholesterolu, ale ani jiné hodnoty nebyly v normě. A tehdy jsem si řekl dost.

Rozhodl jsem se, že změním svůj životní styl a začnu se sebou něco dělat. Věděl jsem však, že na začátku budu nad sebou potřebovat jednak onen pověstný „bič“, protože jsem očekával, že vůli bude třeba nejprve vypěstovat, a druhak také někoho, kdo mi ukáže cestu, po které se vydat. Obrátil jsem se proto na STOB (o kterém jsem dříve slyšel), konkrétně na lektorku Petru Mocovou, kterou jsem v listopadu 2015 oslovil kvůli absolvování individuálního základního kurzu hubnutí STOBu. Paní lektorka navrhla začít kurz již v listopadu, ale já věděl, že Vánoce se všim cukrovím a dalšími sladkostmi by byly na začátek příliš velké „sousto“, proto jsme se dohodli až na začátek ledna 2016.

Kurz jsem tedy zahájil 6. ledna letošního roku a postupně se mi podařilo pod vedením paní lektorky zcela změnit své stravovací návyky a životní styl. Mým cílem bylo zhubnout 30 kg, tedy na 90 kg. Začal jsem snídat, přestal jsem si dopřávat sladkosti všeho druhu, pít sladké limonády a svačit (dříve tak oblíbené) bagety. V KFC a McDonald's jsem byl letos asi třikrát (dříve zhruba třikrát za dva týdny). Zařadil jsem do stravy více bílkovin, ovoce a zeleninu a začal jsem číst složení potravin na jejich obalech, abych věděl, co vlastně jím. Začal jsem jíst také více ryb a luštěnin. Přidal



Jiří Johánek od ledna 2016 do listopadu téhož roku úspěšně zhubl 31 kg – z původních 120 kg na současných 89 kg.

jsem pohyb, v práci chodím v drtivé většině případů po schodech (dříve jsem cestoval pouze výtahem) a z práce na metro chodím každý den 1,5 kilometru pěšky (dříve jsem využíval tramvaje). Postupně jsem si s pomocí paní



ZDROJ: ARCHIV

lektorky „vyladil“ a nastavil stravovací režim tak, aby byl dlouhodobě udržitelný a abych se po ukončení kurzu již ke svým „starým“, a jak jsem postupem času poznal, strašným, stravovacím návykům nevrátil.



Moje váha šla dolů, zhubl jsem více než 30 kg a nyní v listopadu 2016 vážím 89 kg. Svůj původní cíl jsem tedy splnil. Jsem si ale vědom, že musím takhle dále pokračovat. Jím tedy pětkrát denně, což je pro mě optimální, a nepocítuji během dne hlad. K snídani mám snídaně cereálie s mlékem, u kterých si hlídám, aby obsahovaly maximálně 20 gramů cukru na 100 gramů výrobku, a k dopolední svačince jakékoli ovoce, tedy např. jablko, hrušku, pomeranč, mandarinku, banán, švestky apod. Obědvám v závodní jídelně v zaměstnání. Tam někdy není lehké si vybrat, často vaří omáčky s knedlíky a podobná těžká jídla, takže se jako přílohu snažím volit alespoň rýži či brambory, bramborovou kaši nebo těstoviny. Výjimečně si dopřeji i knedlíky, ovšem časy, kdy jsem si jich dával pět, již skončily :-). Jednou týdně využiji pravidelné nabídky jídelny a dám si také rybu. Polévky vynechávám, ale každý den si k jídlu sám namíchám zeleninový salát.

K dopolední svačince volím různé mléčné výrobky – bílé jogurty, ovocné tvarohy, sýr Cottage nebo proteinovou tyčinku a k večeři si dávám tmavé pečivo, k tomu kvalitní šunku nebo jiný druh uzeniny (samozřejmě s min. 80 % masa) nebo méně tučný sýr, někdy také zeleninový salát s tuňákem, ale vždy zeleninu. Jím hodně zeleniny, denně kolem 300 gramů.

Slazené limonády jsem vyměnil za čaj k snídani a obědu, přes den v práci a k večeři za 1,5 litru neperlivé vody a o víkendu, když mám chuť na něco sladkého, přidávám kofolu bez cukru.

Samozřejmě jsou dny, kdy nový režim nedodržuji na 100 % – a to víkendy a dovolené. V těchto dnech přichází „plánované vybočení“, jak to ve STOBu hezky nazývají. Nejvíce jsem za tento rok „hřešil“ na týdenní dovolené u moře,



Některé potraviny se neprodávají v obalech, ze kterých je možné vyčíst jejich hmotnost a složení. Co oči nevidí, to srdce (a nebo spíš slinivku břišní) nebolí. Minimálně ne hned.

kdy jsem za sedm dní přibral tři kila. Tam jsem se skutečně nedržel vůbec a jedl všechno bez omezení. Po návratu jsem se ale vrátil k výše uvedenému a váha šla opět dolů. Další vybočení jsem si dovilil při 14denní dovolené na chatě v srpnu, kdy jsem opět ne vše přesně dodržel (občas zmrzlina, špekáčky na ohni apod.) a váha se zvýšila o plánovaných 0,5 kg. Občas také zajdeme s přítelkyní na večeři, ke které si dám skleničku piva, a na pracovních akcích s obcerstvením si nějaký ten sladký koláček neodpírám, stejně tak na rodinných oslavách řez dortu. A myslím, že tak to je v pořádku. Nelze si odpírat celoživotně to, co má člověk rád. Je ale důležité znát správné množství. Sladké mi

nechybí, jelikož si jej občas dám, a o to více si pak tyto příležitosti vychutnám.

Dříve tak oblíbeným sladkostem se vyhýbám a pohyb v „toxickém prostředí“ se snažím eliminovat na minimum, i když někdy je to dost obtížné – v obchodech jsou čerstvé sladké koláčky, u pokladen zase různé čokoládové tyčinky apod., ale prostě si to nekoupím, jako bych to udělal dříve.

Žádné jídlo si nezakazuji, jím vše, na co mám chuť, ale menší porce, jím pravidelně a večer se již nedojídám. Úbytek váhy je nyní zcela jasně viditelný a v práci mě již oslovují i lidé, které znám jen od vidění, a ptají se, jak jsem dokázal tolik zhubnout a že mi to sluší.

Obecně se cítím mnohem lépe, se zadýcháváním je prakticky konec, jsem mnohem méně unaven než dříve. A výsledky lékařské prohlídky jsou výborné. V mém úsilí mě velmi podporuje rodina a moje přítelkyně, za což bych jim chtěl moc poděkovat. A poděkování patří také paní lektorce Petře Mocové za její milý, vstřícný a laskavý přístup při vedení kurzu.

Vím, že není snadné změnit své stravovací návyky a životní styl a dlouhodobě tyto změny udržet. Ovšem člověk nezjistí, co je schopen dokázat, dokud se nerozhodne to zkusit. Jsem velmi rád, že jsem to zkusil :-).

*Zkuste to i vy.*





# Energie dává energii – **perpetuum mobile zvané pohyb**

Redakce

Nechte pohyb, aby se stal součástí vašeho života, nikoli pouze nepříjemnou povinností. Občas můžete mít pocit, že jste ztratili motivaci nebo jste najednou lenivější. Nemáte chuť vyrazit jako každý čtvrtek na kolo nebo do fitness centra nebo si prostě nedovedete představit, že byste se měli ráno vyhrabat z postele a uběhnout několik kilometrů s rampouchem u nosu předtím, než půjdete do práce. Ale co když berete pohyb jako něco, nad čím už přemýšlet ani nemusíte? Jako něco, co vám přináší radost? V této chvíli dojdete kýženému duševnímu smíru. Nechte se inspirovat příběhem paní Marie (61).

Je nesporné, že k udržení přiměřené hmotnosti v rozmezí indexu BMI je důležitá nejen strava, ale i přiměřený pohyb. Ať z hlediska lo-

giky zachování energie i hmoty, nebo pouhého selského rozumu by měl být příjem i výdej v rovnováze, což lze ještě umocnit pohybem,

neboť aktivní člověk s ním spjat vždy byl, je a bude. A pokud si to uvědomíte, ideálně hned teď, můžete jenom získat.



ZDROJ: ARCHIV 2X / PIXABAY.COM TX

## **Pohyb? Jistě. Ale proč a jak začít?**

Takhle napsané se to zdá být naprosto jednoduché, jak se ale s přiměřeným a pravidelným pohybem sžít? Vlastní zkušenost mne naučila přímému jednání: „Vím, co chci a proč, a to také udělám.“ Nezabývám se tím, že nemám čas (ten pro sebe vždy mít budu a od tohoto postoje je třeba se odrazit), ani tím, zda jsem starší, silnější a méně ohebná atd. (jsem, jaká jsem), takže nad výmluvami a důvody, proč to nejde, vítězí jednoznačně pohyb a cvičení.





# 100% ŠŤÁVA LISOVANÁ ZA STUDENA



MILUJ ZDRAVÍ, MILUJ ŽIVOT



Počítač si pokládám na bar (popř. na počítačový stůl s nastavitelnou výškou) a pracuji ve stoje, posadím-li se na židli, použiji overball, stejně jako při jízdě autem, vlastně téměř kdekoliv.

Při sledování televize místo ležení na gauči balancuji na fitballu, během reklamy jej zas využiji k protažení těla. Pro získání další inspirace již dlouhou dobu navštěvuji říjnový Den zdraví STOBu, kde jsem se letos dozvěděla, co vše je možné pod odborným vedením na fitballech cvičit a jak je s jejich pomocí možné zdokonalit rovnováhu i držení těla. Obě tyto dovednosti považuji za velmi důležité, nejenže tak trochu napovídají o zdravotním stavu, ale díky rovnováze lze v případě hrozícího pádu leccos zdárně vybalancovat. Proto neškodí ji trénovat a fitball je k tomu ideálním pomocníkem.

## Od rána do večera v pohybu

Každý den začínám protahovacími i uvolňovacími cviky, třeba i v posteli, a své pohybové aktivity umocňuji domácími pracemi. S tímto pocitem mi pak ruční mytí oken nebo podlahy jde mnohem lépe od ruky.

Kromě cvičení doma nevynechám ani každodenní delší chůzi za každého počasí. Nyní se snažím, abych chodila technicky správně, plně se na chůzi soustředím – na tuto aktivitu se již pořádají dokonce i kurzy. Při své procházce nevynechám zcela automaticky žádné schody, při čekání na zastávce se snažím cvičit naprosto nenápadné cviky k posilování určitých (asi

jakých?) partií, občas využiji na posílení a protažení i zábradlí nebo lavičku. Tyto nenáročné pohyby provázející celý můj den mám natolik zažity, že je nepovažuji za cvičení, ale za skutečnost, jež mi dělá radost.

Věřím, že právě tyto maličkosti každého dne mi evokovaly další způsoby, jak rozšířit pohybové aktivity, neboť jsem přesvědčena, že energie dává energii. Je to vlastně jako perpetuum mobile, zlepšující kvalitativně život po všech stránkách. Pohyb je pro mě natolik obohacující, že neustále hledám nové zdroje této energie. Možností je zatím naštěstí víc než dost. Nepřeberné množství informací nalézám hlavně na stránkách a akcích STOBu.

Pohyb je pro mne jeden z důvodů, proč mám i ve svém věku přiměřenou váhu, díky své fyzické zdatnosti se pohybuji bez omezení, bez bolestí, bez nemocí, bez depresí, s dobrým držením těla a vyšším sebevědomím.

*Život a benefity štíhlé a posílené postavy mě utvrzují v mém přesvědčení, že pohyb je a už navždy bude jednou z nejdůležitějších a nejradostnějších věcí v mém životě.“*

STOB cvičení s fitbally pro začátečníky a mírně pokročilé, které kombinuje zdravotně-rehabilitační cvičení a zároveň posiluje kondici, bude probíhat opět od ledna každý čtvrtek. Více informací naleznete **zde**. Nabídku všech cvičení naleznete **zde**.





# Rumové vánoční polínko

20 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 320 kJ

bílkoviny 0,9 g

tuky 5 g

sacharidy 6,5 g

SAFA 3,9 g

cukry 3,2 g

vláknina 1,3 g

## SUŠENKOVÉ TĚSTO

- ◆ 120 g žitných sušenek REJ
- ◆ 2 lžičce rumu
- ◆ 2–3 lžičce mléka
- ◆ půl lžičky skořice

## KOKOSOVÉ TĚSTO

- ◆ půl hrnku kokosové mouky
- ◆ 1,5 lžičce moučkového cukru
- ◆ 1,5 lžičce mascarpone

Sušenky nadrtíme nejmenno v mixéru, smícháme s rumem, mlékem a skořicí a vypracujeme tvárnou hmotu, kterou vyválíme mezi dvěma potravinářskými fóliemi.

Kokosové těsto z kokosové mouky, cukru a mascarpone vyválíme stejným způsobem a položíme na sušenkovou část. Zatočíme opatrně do rolády, zabalíme do potravinářské fólie a necháme odpočinout tři hodiny v chladu. Poté krájíme polínko na centimetrová kolečka.





# Kakaovopomerančové kuličky s chia semínky

20 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 160 kJ

bílkoviny 0,7 g

tuky 0,9 g

sacharidy 6,9 g

SAFA 0,4 g

cukry 3,5 g

vláknina 0,9 g



- ◆ 120 g pomerančových sušenek s chia semínky REJ
- ◆ 120 g sušených švestek
- ◆ mléko, pokud bude třeba
- ◆ skořice
- ◆ pravé holandské kakao na obalování

Sušenky se švestkami a skořicí nadrtíme v kuchyňském robotu a vytvoříme, v případě potřeby s trochou mléka, hmotu, ze které jdou dobře tvarovat malé kuličky. Těsto nesmí být ani drobiivé, ani příliš tekuté. Obalujeme v pravém holandském kakau.



# Zapékané kukuřice

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 700 kJ

bílkoviny 7,3 g

tuky 7,5 g

sacharidy 18 g

SAFA 2,8 g

cukry 3 g

vláknina 3 g

- ◆ 4 kukuřičné klasy
- ◆ 4 lžičky rostlinného tuku Flora Gold
- ◆ 40 g strouhaného sýra Grano Padano
- ◆ 10 g uzené papriky
- ◆ sůl

Čerstvé kukuřice očistíme a pár minut povaříme v osolené vodě do měkka.

Troubu rozpálíme na 200 °C. Kukuřičné klasy položíme na plech vyložený pečicím papírem, na každém klasu necháme rozpustit lžičku Flory Gold, osolíme a posypeme ½ lžičkou uzené papriky. Nakonec posypeme strouhaným parmazánem a vložíme do rozpálené trouby.

Pečeme pár minut, dokud se sýr na kukuřici nerozoteče.





# Lilkový dip

4 porce

**Energetická hodnota**

**na 1 porci: 910 kJ**

bílkoviny 6 g

tuky 5,5 g

sacharidy 34,8 g

SAFA 1,5 g

cukry 6,5 g

vláknina 6,8 g

- ◆ 1 velký lilek
- ◆ 1 menší červená cibule
- ◆ 2 velká zralá rajčata
- ◆ 2 stroužky česneku
- ◆ 2 cm čerstvého zázvoru
- ◆ 1 lžičce rostlinného tuku Flora Gold
- ◆ 1 lžička kari koření
- ◆ hrst hladkolisté petržele nebo koriandru
- ◆ limetková šťáva
- ◆ sůl, chilli
- ◆ 4 celozrnné tortilly

Troubu rozpálíme na 220 °C, lilek propícháme a na plechu s trochou vody pečeme do měkka. Poté ho podélně rozřízneme, lžící vydlabeme měkkou dužinu, necháme ji v misce při pokojové teplotě vychladnout a pak rozmixujeme do hladka.

Cibuli a česnek nasekáme na jemno a orestujeme na mírném plameni na tuku Flora Gold. Přidáme rajčata nakrájená na menší kostičky, nastrouhaný zázvor, koření a na jemno nasekanou petržel. Pod pokličkou dusíme zhruba 15 minut.

Hotovou směs spojíme s rozmixovaným lilkem, dochutíme solí, chilli a limetkovou šťávou.

Tortilly nakrájíme na trojúhelníčky a na sucho 2 minuty pečeme v troubě rozpálené na 200 °C, dokud nebudou křupavé. Tortilové nachos namáčíme do dipu.





# Pečený losos se šalvějovou Flora Gold

4 porce

**Energetická hodnota na 1 porci: 1070 kJ**

bílkoviny 24,3 g

tuky 16,8 g

sacharidy 0,3 g

SAFA 4,5 g

cukry 0,3 g

vláknina 0,3 g

- ◆ 4 filety oblíbené ryby
- ◆ 4 lžičky rostlinného tuku Flora Gold
- ◆ 4 lžičky citronové šťávy
- ◆ několik snítek čerstvé šalvěje
- ◆ hrubozrnná mořská sůl

Rybí filety očistíme, omyjeme a osušíme. Těsně před pečením zakapeme každý filet citronovou šťávou, ochutíme hrubozrnnou solí a pečeme na nepřilnavém povrchu nebo na pečicím papíru v troubě rozpálené na 200 °C asi 20 minut, dokud není ryba propečená, ale nesmí být vysušená.

Rostlinný tuk Flora Gold rozpustíme v pánvi a přihodíme listy čerstvé šalvěje. Chvilí je opékáme na mírném plameni a necháváme teplem prolnout vůni a chuti obou ingrediencí. Poté Flora Gold šalvějové másličko dochutíme solí a podáváme rozpuštěné na čerstvě upečené rybě.





# Pikantní hráškový krém

4 porce

**Energetická hodnota na 1 porci: 700 kJ**

bílkoviny 8,5 g

tuky 6,5 g

sacharidy 15,8 g

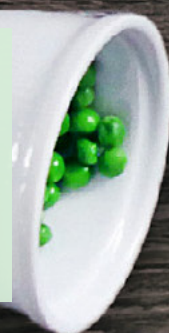
SAFA 3,8 g

cukry 9 g

vláknina 8 g



- ◆ 400 g mraženého hrášku Bonduelle Vapeur
- ◆ 50 g ledového salátu
- ◆ 50 g pórků
- ◆ 1 středně velká cibule
- ◆ 1 stroužek česneku
- ◆ 1 l zeleninového vývaru
- ◆ 100 ml mléka
- ◆ 100 g zakysané smetany
- ◆ lžička másla
- ◆ lžička třtinového cukru
- ◆ chilli, uzená sůl



Na másle orestujeme pokrájenou cibuli a česnek do sklovata, poté přidáme nasekaný ledový salát a pórek a restujeme zhruba 1 minutu. Přisypeme mražený hrášek Bonduelle Vapeur, lžičku cukru a za stálého míchání restujeme další minutu.

Přilijeme zeleninový vývar a na mírném plameni vaříme 15–20 minut.

Nakonec rozmixujeme (polévku můžeme ještě přecedit přes sítko), vmícháme teplé mléko a dochutíme špetkou uzené soli.

Polévku podáváme ozdobenou zakysanou smetanou a chilli papričkou.





◆	ZNAČKA MILIUJOLE	NÁŠ XYLOFONISTA	BANKOVNI AUTOMAT	NA TOTO MÍSTO	POMALÝ BĚH	◆	ŠPATNĚ VYPRAT	ZKRATKA EVROPSKÉ MĚNY	UMĚLÝ JAZYK	STUDIJNÍ INFOR- MAČNÍ SYSTÉM	ZUŘIT	◆	NÁŠ BÁJNÝ KNÍŽE	MASA LIDI	INIC. BÁŠNIKA NEU- MANNA	ODPOUTAT	NEOZNÁ- MITI
CITO- SLOVCE MLASK- NUTÍ						NĚMECKÝ OBJEKTIV						NUCENĚ VYSIDLENÍ					
BOBKO- VITÁ ROSTLINA						ZVUK						SCHRÁNKY NA MRTVÉ KOČKOVITÁ ŠELMA					
◆	1. ČÁST TAJENKY FR. ŘEKA																
ISLÁMSKÝ STÁT			PALIVO	ANGL. TITUL MUŽE SPŘEŽENÍ			ZASÉVAT	KOPIE	LAŤ SMLOUVY				PATŘÍČÍ JEDNOMU Z RODIČŮ	SPZ LANDAU (NĚMECKO) STÁT SE ŽIVĚJŠIM			
SVAZEK SLÁMY					MAGAZÍN DĚTI BEZ RODIČŮ								MÓDNÍ ČASOPIS MARCHÉ				
V TOMTO ROCE						DUSIT CIGARETU BICYKL						ZJIŠŤOVAT VÁHU VERNEJŮV KAPITAN NAUTILLA					
SMYSLNÝ ČLOVĚK							ZÁŠKUB V OBLIČEJI MONGOL- SKÝ KOČOVNÍK			NEVLASTNÍ EVROPAN							
◆	BARMSKÝ OSTROV	OZDOBA JELENA GHANSKÝ KMEN						VYPÁLIT DOKONALÍ								SVINOUTI	POMAZÁ- VAT
ZN. MILIAM- PERU			NÁŠ CESTOVA- TEL BATOHY						ANGLICKÝ JEMEN CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					ZKR. GRAMO DESKY DAR BOHŮM			
NAHÝ LIDSKÝ MODEL				PIGMENT DO TISKÁREN SIDLO V BELGIJ					RUSKY KOCOUR PTÁK BĚZEC				ETIOPSKÁ ŘEKA ČESKÁ POLITICKÁ STRANA				
ANGL. ŠERIK					ROZUM (U KONFU CIA) HAVÍŘ	ZDRHOVA- DLO HAVÍŘ				DÍVČÍ JMÉNO (20.1.) AUTOMAT PLETENEČ VLASŮ							
◆	2. ČÁST TAJENKY																
◆	ANGL. INKOUST	ZKR. MISTROV- STVÍ SVĚTA ČAROV- NOST			VÝRAZ POCHOPENÍ ATMOSFÉ- RICKÝ TLAK (JEDNOTKA)			STROP (NÁŘEČNĚ)				FILMOVÁ HVĚZDA ANGL. ESO					
IDENTIFI- KAČNÍ ČÍSLO				UZNÁNÍ ČESKÁ POLITICKÁ MRTVOLA				SUROVÁ NAFTA ŘÍMSKY 999						TA TAKÉ CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO			
OPAK PRODEJE						ION SE ZÁPOR- NÝM EL. NÁBOJEM						HODNOTIT					
HLODAVEC Z KANÁLU						HORIZON- TÁLNĚ VYSUTÁ ČÁST BUDOVOVY						DOMÁCKY EDUARD					POMŮCKA: AKIM, ANS, MONA, OMO, TAO, TLO

Výherci z minulého čísla časopisu **Pochutnej si se STOBem** se stávají Jana Horová z Větrušic, Danuše Chaloupková z Hradce Králové a Jaroslav Machovský z Bratřejova.

Křížovku z čísla 59 si vytiskněte, vylustíte a text tajenky pošlete na náš e-mail **krizovka@stob.cz**. Nezapomeňte připojit i záslací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 60. Až do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci obdrží **dárkové balení doplňku stravy Immun44** od společnosti Vegall Pharma s.r.o.

