

Pochutnej si se STOBem

36

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Taveňák v kuchyni

**Zdravá jídla
mě děsí**

**Bezpečnost
potravin**

**Překyselení
organismu**

**Nadváha
a pohybový aparát**



OBSAH



Milí čtenáři 4

Hubnoucí džungle 5

- O čem je „čínská studie“? 5
- Otazníky kolem Čínské studie 6
- Jak byla Čínská studie postavena 6
- Čínská studie a hladina cholesterolu 7
- Další sporná tvrzení 7
- Závěrečné hodnocení 7

Překyselení organismu (2. díl) 9

- Co je to pH 9
- Vztah pH a onemocnění 9

Zdravá jídla mě děsí 10

- Prof. MUDr. Luboš Sobotka, CSc. 11
- O životě, jídle a dietních opatřeních 13

Jak zjistit bezpečnost potravin? 14

- Internetové stránky a aplikace 14
- Propagační materiály a publikace 14

Vliv nadváhy na pohybový aparát 15

- Z čeho bolest pramení 15
- Návrh řešení problémů u obézních 16
- Jak změřit úspěšnost pohybové aktivity 17

Závazky a cíle Kanáry 2009 a 2012 19

- Zlomy v Miluščině životě 19
- Happyend 20
- Chcete si zacvičit s Miluškou? 20
- Pojedte do Jeseníku či Františkových Lázní 20

Ztratíte kilogramy na dovolené! 21

- Vybíráme z katalogu pobytů 21
- Milá tvář dovolené na Korfu 21
- Aktivní pobyt ve Vlašimi 21
- Klid a prázdné pláže s nádherným mořem 21

Pořád je šance znovu začínat!? 22

- Bohunka Kotyzová 22
- 40 kilo fuč se Sebekoučinkem! 23
- Příběh ze STOBklubu 23
- aneb Semaforky jsou návykové 23

Taveňák v kuchyni 24

- Bageta s taveňákem, tuňákem a rajčaty 24
- Chlebíček s pomazánkou a hrozdem 25
- Tvarohová pomazánka s česnekem 25

Sůl v našem jídelníčku 27

Zdravé pochutnání od EMCA 29

- Ovesné vločky trošku jinak 30
- Pomazánka z ovesných vloček 30
- Pražené ovesné vločky 31

Křížovka o ceny 32





Milí čtenáři,

nedávno jsem v knize Marka Hermana četla velmi poučnou pohádku. Byla o dvou sousedních královstvích. A jak to tak bývá, v jednom z nich žili šťastně pod vedením moudrého pracovitého královského páru. Naopak v druhém vládl hloupým, líným a zlým poddaným hloupým, líným a zlým královským párem. Štěstí sousedního království bylo zlému království trnem v oku a namísto toho, aby se snažili být lepší, neustále přemýšleli, jak uškodit. Jednoho roku přišlo na šťastné království velké sucho. Zůstala jen jedna jediná studna, kam chodili všichni z království pít. Toho využil zlý král a studnu otrávil. Kdo se z ní napil, začal se chovat jako blázen. A tak se stalo, že se po čase všichni obyvatelé šťastného království zbláznili. Jediní král s královnou zůstali „zdraví“. Byli ze situace království celí zoufalí a usilovně přemýšleli, co

udělají. Nakonec jednou ráno vstali, šli ke studni a napili se také.

Jestli máte stejně jako já pocit, že v našem království muselo být nedávno také sucho, začněte se do nového čísla našeho časopisu. Zjistíte, že zdravý rozum ještě žije, alespoň tedy co se týče přístupu k výživě, redukci nadváhy a pohybu. Mimo jiné zajímavosti se dozvíte, jak se orientovat v džungli diet nebo že nemusíte zbytečně utrácet za odkyselovací preparáty, protože stačí jíst vyváženě. Popovídáme si s odborníkem o negativních dopadech nadváhy na pohybový aparát a v neposlední řadě na vás čekají další zajímavé recepty a tipy pro zdravý životní styl.

Příjemné počtení za celou redakci přeje vodu z kohoutku pijící
Jana Divoká

Pochutnej
si se **STOBem**

Elektronický časopis o rozumném hubnutí, dobrém jídle, pití, vaření a stolování. ISSN 1803-0106

VYDAVATEL: www.elisting.cz, e-mail: info@elisting.cz, **ŠÉFREDAKTORKA:** PhDr. Iva Málková,

e-mail: malkova@stob.cz, **REDAKCE:** PhDr. Olga Suchánková, Mgr. Jana Divoká,

GRAFIKA, ZLOM: DTP eListing.cz, **FOTOGRAFIE:** Zdeněk Platl, **INZERCE:** Jiří Broulím.

Zasláním materiálů do redakce souhlasíte, že budou bez nároku na honorář publikovány v tomto časopise, a to i opakovaně. Mohou být jakkoli redakčně upraveny, nebudou vám vráceny a mohou být použity k tištění i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**

Text: Doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.,
Fórum zdravé výživy

V každém z posledních čísel časopisu Pochutnej si se STOBem vás upozorňujeme na pasti, které na vás číhají ve zrádném světě nerozumného hubnutí, a varujeme vás před riziky, která vám tu hrozí. Dnes pro vás MUDr. Pavel Kohout připravil důkladný a objektivní rozbor pravd, které hlásá ve své knize Čínská studie dr. Campbell.

Od doby svého vzniku v roce 2005 je Čínská studie amerického dietologa Colina Campbella zejména na americkém trhu senzací, která přitahuje obrovskou pozornost a mizí z pultů knihkupectví raketovou rychlostí. V lednu 2011 překonal její náklad v USA 500 000 výtisků a stala se jednou z nejprodávanějších knížek o výživě na americkém trhu. Brzy si našla cestu i na evropské trhy, kde rovněž získala své čtenáře. Současně se ale objevila i řada těch, kteří se závěry studie polemizovali či naplno nesohlasili. Jak je to tedy doopravdy? Je to skutečně největší studie všech dob, která vnese radikální změnu do našeho stravovacího stylu a vyléčí nás ze všech chorob? Nebo je to jen další mystifikace, či dokonce úmyslná manipulace s fakty k obhajobě veganství?

O čem je „čínská studie“, respektive kniha, která o ní pojednává?

Jak uvádí anotace, kniha seznamuje čtenáře se závěry několika studií (viz níže), zejména pak s tzv. čínskou studií, která potvrzuje souvislost mezi konzumací živočišných bílkovin a chorobami, jako jsou

nádorová onemocnění (rakovina prsu, prostaty a tlustého střeva), případně další civilizační onemocnění (ischemická choroba srdeční, obezita, cukrovka 2. typu, osteoporóza či autoimunitní onemocnění).

Tato studie zkoumala 6500 čínských venkovanů z různých oblastí Číny a zjišťovala jejich mortalitu, dietní návyky a životní styl. Na základě výsledků pak autoři docházejí k závěru, že výše zmíněná chronická onemocnění se vyskytují více u těch, kteří konzumují živočišné bílkoviny, než u těch, kteří konzumují rostlinné produkty. Konsumenti živočišných bílkovin navíc mají také vyšší úmrtnost na tyto choroby.

Knížka obsahuje následující kapitoly:

- Deinformace o výživě
- 8 principů jídla a zdraví
- Argumentace a souvislosti

Autor v knize obviňuje mezinárodní řetězce, farmaceutické firmy i vlády západních zemí, že zatajují výsledky objektivního výzkumu a věnují velké peníze na medikamentózní léčbu, přitom by podle něho stačilo radikálně změnit dietu na přísnou veganskou dietu bez jakýchkoliv živočišných produktů (tj. tuků a bílkovin), která by pacienty vyléčila bez nutnosti medikace. Podle autora tato dieta působí i v prevenci nádorových onemocnění.

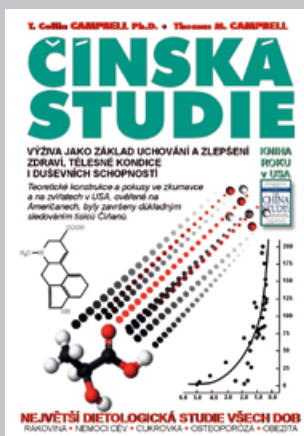
Svá tvrzení autor opírá o několik studií:

- Studie potkanů, v níž se u potkanů objeví rakovina jater, pokud konzumují aflatoxin a k němu vyšší dávku kaseinu – srovnání 5 a 20% kaseinu v dietě.
- Studie filipínských dětí, které byly vystaveny expozici aflatoxinu z burákového másla. Výsledky ukazují vyšší výskyt rakoviny u dětí z vyšších kruhů. Autor tudíž předpokládá, že konzumují více živočišných produktů.
- Vlastní čínská studie, které se autor v knize kupodivu věnuje pouze na 39 z 350 stránek. Studie má obhajovat autorovu myšlenku, že každé jídlo, které má více než 0 mg cholesterolu, je nezdravé. K tomuto tvrzení autor údajně našel ve výsledcích čínské studie více než 8000 statisticky významných závislostí, ze kterých vyvozuje vyšší výskyt rakoviny a vyšší úmrtnost na ni v oblastech s vyšší konzumací živočišných produktů a nižší konzumací ovoce a zeleniny.

Sebe samotného prezentuje jako poctivého vědce, který prodělal velký přerod z chlapce, který vyrostl na farmě, kde konzumoval mnoho mléka, vajec a slaniny, v muže, jenž se na podkladě svých výzkumů a dalších studií stal striktním

veganem a tento výživový směr plně podporuje a odůvodňuje.

Motto knihy Čínská studie je tedy: „Proč konzumovat velké množství drahých léků a utrácet peníze za léčbu rakoviny, když je možné předejít civilizačním onemocněním včetně rakoviny a autoimunitních chorob striktní veganskou dietou s použitím přirozených rostlinných produktů s omezením volných cukrů?“



Otazníky kolem Čínské studie

Je ale vše tak krystalicky jasné, jak Colin Campbell ve své knize píše? Je skutečně tak altruistickým vědcem, kterému nejde o zisk, ale o prospěch široké populace? Jsou výsledky čínské studie tak jednoznačné a souvislosti tak průkazné? Je skutečně konzumace živočišných produktů obsahujících cholesterol, nasycené tuky a živočišné bílkoviny tak nebezpečná, že je lepší se jí striktně vyhnout? Jsou všechny populace konzumující živočišné produkty tak nemocné? Neexistují jiné souvislosti, které by uvedené výsledky studie vysvětlily? Proč je v knize Čínská studie publikováno tak málo statisticky významných souvislostí? A jak byla vlastně čínská studie postavena, jak se došlo k výsledkům a proč jsou odborníci na výživu tak slepí, hlší a neochotní změnit svá doporučení? Jsou skutečně všichni v područí farmaceutických a potravinářských gigantů?

Jak byla Čínská studie postavena a jaké byly objeveny souvislosti

K zodpovězení těchto otázek jsem si vzal na pomoc komunikaci mezi dr. Campbellem, Chrisem Masterjohnem a Denise Mingerovou – oponenty dr. Campbella, kteří se podíleli na provádění čínské studie či její syrová data pečlivě pročetli.

Podívejme se nejprve na jednotlivé studie a interpretaci jejich výsledků.

Studie s potkany

V rámci této studie dr. Campbell zkoumal na potkanech změny v játrech po aplikaci aflatoxinů (aflatoxiny jsou v přírodě běžná skupina mykotoxinů produkovaných řadou druhů plísní z rodu *Aspergillus*, jsou toxické a patří mezi nejsilnější známé karcinogeny). Jedna skupina potkanů byla živena dietou s 20 % kaseinu v dietě (kasein je hlavní protein v mléce savců, v kravském mléce obvykle tvoří asi 80 % všech mléčných bílkovin), zatímco druhá měla v dietě kaseinu pouze 5 %. Ve skupině potkanů s vyšší dávkou kaseinu vznikaly rakovinné léze častěji a po přechodu na dietu s nižším množstvím bílkovin mizely.

Dr. Campbell bohužel zapomněl napsat, že to platí až po expozici aflatoxinu! Potkani, kteří konzumovali nízkobílkovinnou dietu, byli citlivější k aflatoxinu a více jich přímo zemřelo na akutní otravu aflatoxinem. Ti, kteří naopak konzumovali dietu s vyšším obsahem bílkovin před aplikací aflatoxinu nebo v jejím průběhu, byli před vznikem nádorů chráněni! Navíc studii s kaseinem Campbell generalizuje na mléko (přesto, že používaný kasein byl práškový, tedy upravený – sprayově vysušený při vysoké teplotě, což

samo o sobě může změnit jeho strukturu) a dále bez dalších studií zobecňuje na všechny živočišné produkty. Přání vegana bylo bohužel otcem myšlenky.

Studie dětí na Filipínách

Studie sledovala děti, které byly vystaveny expozici aflatoxinu z burákového másla. Výsledky ukázaly vyšší výskyt rakoviny u dětí z vyšších kruhů. Dr. Campbell proto obviňuje přímo vyšší konzumaci živočišných bílkovin, aniž přemýšlí o tom, že takové děti jedí méně vlákniny, více rafinovaných cukrů a mouky, a že tedy souvislost s větší konzumací živočišných bílkovin není tak jednoznačná, jak se v knize uvádí.

Čínská studie

Čínský venkov byl vybrán proto, že tato skupina Číňanů byla jednoho etnika, tedy s minimální genetickou odchylkou. Proč ale byla data o mortalitě shrnuta z let 1973–1975 a stravovací dotazníky o 10 let později (v roce 1983), jasno není. Pokud se týká stravovacích dotazníků, byla to jednorázová akce a dotazníky byly třídní, záleželo tedy velmi na ročním období a na klimatickém pásu, ve kterém se obyvatelé vyskytovali. Lze jen těžko uvažovat o tom, že na konci podzimu a v zimě bude někdo konzumovat ovoce a zeleninu ze své zahrádky, jež leží pod sněhem, na rozdíl od subtropického pásu, kde tolik nezáleží na ročním období.

V čínské studii jsou míchány korelace s předpoklady. Pokud u někoho našel Campbell vyšší hladinu mědi, předpokládal, že jí více živočišných bílkovin. Naopak, pokud někdo jí více celozrnných produktů, musí jíst dle Campbella i více ovoce. Na čínském venkově však není korelace mezi konzumací celozrnné rýže a ovoce, na rozdíl od západních zemí.

Ze všech 8000 prokázaných souvislostí, které měla čínská studie ukázat, uvádí Campbell v knize pouze jednu (tu, která prokázána nebyla) – tedy souvislost jakéhokoliv onemocnění s živočišnými produkty, na té staví většinu své knihy a veškerá fakta (v obrovské diskrepanci s náhledem na sebe jako objektivního vědce) násilím přetváří tak, aby tento postulát mohl dokázat.

Campbell se zaštiťuje výsledky věhlasných kardiologů dr. Ornise a Esseltyna. Pravdou je, že oba jsou to praktičtí lékaři (health care practitioners) a jejich program má velmi mnoho bodů. Dieta s omezením živočišných produktů je jen jedním z mnoha, navíc s ní pracují pouze v případě, že jejich pacienti nejsou schopni konzumaci živočišných produktů zcela omezit. Zaštiťuje se i populací ostrova Papua Nová Guinea, kde domorodci nekonzumují žádné živočišné produkty a netrpí žádnou ischemickou chorobou srdeční. Pokud pomíneme kanibalismus v těchto kmenech, je to jistě pravda, ale jak si vysvětlit fakt, že stejné výsledky (tedy žádné případy ischemické choroby srdeční) se našly také u populace Masajů, kteří konzumují pouze tučné živočišné produkty?!

Čínská studie a hladina cholesterolu

„Hodnota plasmatického cholesterolu v rozsahu 90–170 mg/dl (2,5–4,5 mmol/l) koreluje s mortalitou na většinu rakovinných nádorů. Hodnota plasmatického cholesterolu koreluje pozitivně s příjmem živočišných bílkovin a negativně s příjmem rostlinných bílkovin,“ tvrdí dr. Campbell a má pravdu. Tyto skutečnosti byly opravdu prokázány – v čínské studii pozitivně koreluje hladina cholesterolu s úmrtností na rakovinné onemocnění (kupodivu ne s výskytem ischemické choroby srdeční). A je přece známo, že konzumenti živočišných produktů častěji trpí rakovinou. Problémem však je, že

nebyla prokázána souvislost mezi příjmem živočišných proteinů a úmrtností na rakovinné onemocnění, konzumace živočišných produktů nekoreluje s výskytem žádného nádorového onemocnění, naopak konzumace rostlinných produktů koreluje negativně s výskytem nádorů hlavy a krku. Žádná jiná souvislost zde prokázána není.

Zdá se, že hladina cholesterolu souvisí kromě velmi sporné korelace s mortalitou na nádorové onemocnění s mnoha nenutričními proměnnými, například s výskytem infekční hepatitidy typu B a schistosomiázy. Nejvyšší korelace dosahuje přítomnost rakoviny střeva konečníku s infekcí schistosomiázy.

Další sporná tvrzení

Ani souvislost autoimunitních chorob s konzumací živočišných bílkovin není tak jednoznačná. Campbell uvádí souvislost mezi konzumací jím nenáviděného mléka a cukrovkou I. typu, pozapomíná však na to, že mnohem těsnější souvislost s tímto onemocněním má lepek z obilnin (pšenice, žito, ječmen). Pozapomněl i na souvislost inzulinové rezistence s konzumací fruktózy (z rostlinných zdrojů). V knize se objevují i takové perličky, jako je tvrzení, že kyselina listová je obsažena pouze v rostlinných produktech, když přitom postačí jen letmé nahlédnutí do potravinových databází, abychom zjistili, že například kuřecí játra jsou 5x bohatším zdrojem tohoto vitamínu než nejbohatší rostlinný zdroj.

Nikdo rozhodně nechce diskutovat o tom, že lenivý životní styl rozvinutých (západních) civilizací, vysoký kalorický příjem, příjem nasycených tuků, příjem volných cukrů, nedostatek vlákniny, lákání dětí na hračky ve fast-foodech, kde je doménou smažení a přeslazená cola, souvisí s vysokým výskytem

civilizačních chorob, cukrovky, ischemické choroby srdeční a nádorových onemocnění. Na druhé straně není pravda, že tyto problémy souvisejí s konzumací živočišných produktů (natož bílkovin) jako takových a že jedinou mantrou a správnou léčbou je veganská dieta. Ta může být možností, pokud je dobře nutričně složena, ale na druhé straně je velmi nebezpečná v obdobích zánětlivých onemocnění a při perioperační péči. Navíc není pravdou, že vegani neonemocní nádorovými chorobami (sám bych mohl citovat takové nemocné) a že podávání čistě veganské stravy v době růstu, těhotenství či nemoci nemůže mít dalekosáhlé negativní následky.

Závěrečné hodnocení

Je-li někdo příznivcem veganství, nelze proti tomu v podstatě nic namítat. Je to jeho volba. Pokud ale někdo ve snaze glorifikovat veganství účelově pozměňuje data, vybírá pouze taková statistická data, která se mu hodí, a jiná zamlčuje, jsou už námitky zcela na místě. A nejen námitky, ale i zklamání, rozhořčení a otrávení nad tím, že dr. Campbell úmyslně zamlčuje fakta, na která přišel při svých vědeckých bádáních, a ořezává pravdu tak, aby se mu hodila k potvrzení předpokladů a předem daných hypotéz, směřovaných na podporu „veganské krmě“. O tom, bohužel, celá kniha Čínská studie je. ●

Další zajímavé články a komentáře na aktuální témata související s výživou najdete na www.fzv.cz.

Máte vysoký CHOLESTEROL?

Pokud patříte mezi ty, kteří mají zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi, zřejmě již víte, jaké kroky je důležité přijmout. Základem je dbát o zdravou životosprávu, nepřejídat se a vyvarovat se přílišného požívání alkoholu, cigaret a živočišných tuků. Vhodné je také zvýšit příjem vlákniny (ovoce, zelenina, luštěniny, celozrnné pečivo, ryby). Tímto se Vám podaří minimalizovat riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění, která jsou velkou hrozbou, a to zvláště pro lidi trpící nadváhou. Kromě správného jídelníčku je třeba pravidelně cvičit (nejlépe jízda na kole, běh, plavání), a to alespoň dvakrát týdně po třiceti minutách.

Další možností jak bojovat s vysokou hladinou cholesterolu jsou také vhodné doplňky stravy nebo jiné přírodní preparáty. Výborným pomocníkem při těchto obtížích je přípravek **CHOLEST-EX**. Jedná se o dietetickou potravinu pro zvláštní lékařské účely, která je určena osobám se zvýšenými hodnotami cholesterolu.

CHOLEST-EX obsahuje rostlinné steroly, takzvané fytosteroly, které jsou podobné cholesterolu a podporují v organizmu látkovou výměnu cholesterolu. Rostlinné fytosteroly jsou proto schopny příznivě ovlivňovat zvýšené hodnoty „špatného cholesterolu“ (cholesterolu LDL) a rovněž celkového cholesterolu.



Důležité upozornění: přípravek může být užíván pouze na základě doporučení lékaře, nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy lidí či farmacie.

**CHOLEST-EX je volně prodejný v lékárnách.
Pro informace volejte: 800 100 140.**

www.vegall.cz

Překyselení organismu

Text: Karolina Hlavatá

Téma překyselení organismu je stále žhavé a na této teorii staví i prodejci preparátů slibující znovunabytí vnitřní rovnováhy. Je tedy opravdu nutné jejich slibům podlehnout, nebo se stačí zaměřit na úpravu stravy? Nejprve si zodpovězme otázku, co si vlastně pod pojmem překyselení organismu představít a zda vůbec překyselení organismu nějak ohrožuje zdraví.

Co je to pH

Pro optimální fungování lidského organismu je nutné udržovat hodnotu pH (míra kyselosti) v rozmezí 7,36–7,44. Tyto normální hodnoty znamenají mírnou zásaditost, neutrální pH je 7,0, hodnoty nižší značí kyselost, hodnoty vyšší zásaditost. V rámci organismu ale není hodnota pH všude stejná; např. zdravá pokožka má pH 4–6,5, v žaludku dosahuje během trávení pH hodnot až 1,5–3,5. Nízké pH například funguje jako bariéra před nežádoucími mikroorganismy. Lidské tělo vytváří při své činnosti řadu látek kyselé povahy. Jedná se třeba o kyselinu mléčnou vznikající ve svalech při jejich déletrvajících činnostech. Na tuto situaci je však tělo dobře připraveno a vzniklé

kyseliny jsou rychle neutralizovány a z organismu vyloučeny buď ve formě oxidu uhličitého plicemi, nebo ledvinami. Obdobně vznikají látky kyselé nebo zásadité povahy i při zpracování základních živin – bílkovin, tuků a sacharidů. Potraviny tak mohou být rozděleny podle potenciálu kyselého zatížení ledvin (hodnota PRAL). Ovoce, zelenina, brambory a nápoje s nízkým obsahem fosforu a bohaté na zásadité látky (červené a bílé víno, minerální vody) mají negativní potenciál kyselého zatížení ledvin. To znamená, že jejich konzumace nezatěžuje organismus produkcí kyselých metabolitů. Oproti tomu obiloviny, maso, mléčné výrobky a ryby mají potenciál kyselého zatížení ledvin relativně vysoký.

Vztah pH a onemocnění

Od poloviny minulého století se objevují názory, že dlouhodobě nižší hodnoty pH v organismu stojí v pozadí řady onemocnění (od pocitů únavy, nevykonnosti, podrážděnosti, k obezitě, poruchám imunity, osteoporóze, artritidě a předčasnému stárnutí). Například v případě osteoporózy se předpokládá, že vysoká konzumace kyselinotvorných potravin je spojena s většími ztrátami vápníku močí a úbytkem kostní hmoty. Situace je ale trochu složitější. Na vzniku osteoporózy se podílí příjem vápníku, fosforu, vitamínu D, hořčiku, bílkovin. Všechny uvedené látky jsou důležité pro správný vývoj kostí a udržení kostní hmoty. Vyhýbáním se kyselinotvorným potravinám (masu, mléčným

(2. díl)

výrobků) sice snížíme kyselé zatížení organismu, ale zároveň nedostatkem bílkovin ve stravě negativně ovlivníme kostní hmotu. Studie ukazují, že lepší výsledky přináší zvýšený příjem zásadotvorných potravin, tedy především ovoce a zeleniny, než pouhé snižování kyselinotvorných potravin. Podobné výsledky přináší i studie sledující vztah mezi kyselostí organismu a např. bolestmi svalů, kloubů, únavou apod.

Lidské tělo má úžasnou schopnost udržovat stabilní hodnotu pH v krvi. Ačkoliv se může zdát, že alkalizující dieta je prevencí řady onemocnění, výsledky studií tento názor zpochybňují. Ukazuje se, že spíše než vysoký příjem alkalizujících potravin obecně je důležitější dostatečný příjem draslíku a vyšší příjem sodíku ve stravě. Většina preparátů doporučených proti překyselení organismu obsahuje rozpustnou vlákninu, draslík, hořčík, vápník a mangan. Jde o látky, které jsou běžně přítomné v ovoci a zelenině. Můžeme tedy říct, že dodržování pestré stravy, která obsahuje dostatečné množství zeleniny (cca 500 g/den) a ovoce (asi 250 g) dodává tělu veškeré potřebné látky a zabraňuje tak případnému překyselení. A naopak, rozvoji onemocnění zapříčiněných nevhodným způsobem stravování (vysoký příjem tuků a jednoduchých sacharidů, nízký příjem ovoce a zeleniny) nezabráníte užíváním sebelepšího potravního doplňku. ●

Zdravá jídla mě děsí

Úvod: Iva Málková

Hlavním problémem hubnoucích bývá černobílé myšlení – hubnu, nebo se přejídám a sbírám sílu na další hubnutí, cvičím, nebo necvičím, jím zdravé potraviny, nebo jím nezdravé potraviny. Je nutné si uvědomit, že bavíme-li se o konkrétní potravíně, musíme vzít v úvahu celkový jídelníček

daného jedince, dále kdo oním jedincem je a samozřejmě také množství uvažované potraviny. Hubenému sportujícímu dítěti neuškodí sacharidy v podobě více kousků ovoce, müsli tyčinek, čokolády apod., zatímco pro stárnoucí ženu s úsporným metabolismem, která si hlídá každý kilojoul, to nebude to pravé ořechové. Pokud však

ona žena omezí daný den přílohu a chléb, může si samozřejmě dopřát i ovoce a čokoládu, ale v přiměřeném množství. Mám pocit, že se dnes klade až nadměrný důraz na „jedovatost“ potravin, a tak mně byla milá slova dr. Luboše Sobotky, jež jsem si přečetla v Kuchařce lékařů českých, předejme mu slovo.

Když jsem byl požádán, abych přispěl do této knihy, měl jsem pocit, že zrovna já nejsem ten, kdo v této knize může prezentovat své gurmánské zážitky. Jsem spíše člověk, který jí, aby žil, a nevyhledávám zajímavé restaurace ani lokální pochoutky, přestože se jim během svých pobytů v zahraničí nevyhýbám. Mám rád klasická česká jídla, která mi připomínají dětství a navozují domácí pohodu. Tedy nic zajímavého. Avšak vzhledem k tomu, že jsem věnoval více než polovinu svého života metabolismu, medicíně a výživě, jsem se rozhodl se ke svému vztahu k jídlu vyjádřit. Často dostávám otázku, jestli je některé jídlo zdravé, nebo nezdravé. Přitom tazatelé srovnávají nesrovnatelné: špekáček s čerstvým jablkem, krevety s uzeným bůčkem nebo celozrnné pečivo s pařížskou šlehačkou. Snažím se jim vysvětlit, že jídla nelze takto srovnávat a že je vždy třeba znát konkrétní situaci u konkrétního člověka. V naší zemi se s vyloženě nezdravými potravinami, které by nás bezprostředně ohrožovaly, setkáváme velmi vzácně. Toxické či zkažené nebo jinak kontaminované pokrmy jsou zakázané příslušnými úřady a hygienikem a výjimkou může být například otrava houbami. Snažím se vysvětlit, že důležitý je celkový životní styl, a ne jednotlivé jídlo. Dlouhodobá nepřiměřená konzumace tučného masa může vést k obezitě a s ní souvisejícím komplikacím, u některých lidí může konzumace velkého množství soli zvýšit krevní tlak, dlouhodobá přemíra alkoholu způsobí cirhózu jater. Ale to přece neznamená, že se máme po spřádání dobrého řízku s bramborovým salátem cítit provinile a myslet si, že si ničíme zdraví. Zdůrazňuji, že dosud ani nevíme, jaké je ideální doporučení pro složení naší stravy, musíme počítat s určitou mírou nejistoty; alespoň já, přestože se problémem zabývám již několik desítek let,

Prof. MUDr. Luboš Sobotka, CSc.

Narozen 1952 v Praze
V roce 1976 promoval na Fakultě všeobecného lékařství UK v Praze. Již během studií chtěl pracovat na novém medicínském oboru zaměřeném na intenzivní metabolickou péči, což se mu podařilo. Od roku 1979 se po ukončení postgraduálního studia v oboru normální a patologické fyziologie plně věnuje klinické výživě a intenzivní metabolické péči. Nejprve pracoval na II. interní klinice a od roku 1990 na Klinice gerontologické a metabolické LF UK v Hradci Králové, kterou spoluzakládal a kde je od roku 2002 přednostou. Pěstoval tenis a vodní slalom, rád lyžuje a jezdí na kolečkových bruslích. Má rád klasickou beatovou hudbu.



univerzální recept neznám. Zejména během posledního půlstoletí jsme totiž několikrát změnili názor na správné složení tuků ve výživě, rozdíl mezi červeným a bílým masem (je-li vůbec nějaký), prospěšnost či škodlivost vajec nebo opodstatněnost pravidelného pití malého množství alkoholu. Zato se objevili mediální experti v oboru zdravá výživa, kteří nepochybně o tom, že glutamát sodný je škodlivý, že paštika je nezdravá nebo že naopak jediná zdravá mouka je mouka špaldová. Jejich rady nutí slabší povahy vyhazovat vaječné žloutky, ořezávat tuk z kvalitního masa, chroustat zrní nebo sladit medem či melasou. Přitom se vše halí do zásad rádooby zdravé výživy a zapomíná se na to, že vůně a chuť jídla je to, co nás má ubezpečit o tom, že jídlo je čerstvé a dobré a často i vhodné a že pozitivní vztah ke konzumovanému jídlu je něco, co je zřejmě potřebné pro jeho dokonalé trávení. Skutečně nevěřím tomu, že jsme schopni za pár let obsáhnout to, co se na Zemi vyvíjelo miliardy let, a měnit to pomocí všeobecných dietních doporučení podle hesla „Poručíme větru dešti...“ Jsme snad chytřejší než zákony přírody, abychom ji mohli stále poučovat

a korigovat podle našich představ? Tyto otázky si kladu vždy, když se vracím z cest, kde jsem jedl jídla nová, zajímavá a nezvyklá, o jejichž existenci jsem neměl nejmenší tušení. I v těchto exotických zemích jsem byl přesvědčován, že právě tato jejich jídla jsou nejchutnější (tomu rozumím), ale často také i nejzdravější (tomu již nerozumím).



Mučíme se tak představou, že naše knedlíky jsou méně zdravé než italské těstoviny, a přitom si neuvědomujeme, že mají téměř stejné složení. Bereme za své i informace o tom, že mnohé nové a někdy i exotické potraviny jsou lepší než naše jídla, která zde vznikala od nepaměti. Právě ochota, s jakou se ztotožňujeme



s povrchními, na první pohled logickými, a navíc líbivými informacemi, společně s touhou se rychle a snadno prosadit a patřit k většině, která má stejný názor, z nás dělá otroky společnosti, jež hledá rychlá a jednoduchá řešení a podvědomě touží po jasných a spravedlivých instrukcích a v konečném důsledku i po všemocném vůdci. Člověk často preferuje jakoukoliv jistotu (buť tvrdou, nesmyslnou a často i zřudnou) než nejistotu a možnost samostatného rozhodování. Zapomínáme na to, že příjemná chuť a vůně pokrmu může být odměnou za vše, co je spojené s jeho přípravou, ať již jde o produkci surovin, přípravu pokrmu, nebo vydělávání peněz na jeho pořízení. Namísto toho kolektivně konzumujeme pokrmy vyrobené z nejasných surovin, avšak obsahujících „zázračné“ doplňky a přísady (antioxidanty, probiotika, prebiotika nebo vitaminy). Naše děti mnohdy nevědí, jak chutná pravý chléb s pravými škvarky nebo sádlem, ale přitom jsou přesvědčovány, že je to pokrm zdraví velmi škodlivý.

Jídlo bylo většinou svázáno se společenským systémem. Výběr surovin a pokrmů tak do jisté míry kopíroval ekonomické a společenské podmínky a byl navenek prezentován jako doporučení, která byla akceptována. Ta tak souvisela nejen s náboženstvím, ale i s něčím, co bychom nyní nazývali reklamou. Když byl před 30 lety za nejlepší tuk pokládán slunečnicový olej, profesor Skořepa (tehdy náš největší odborník na metabolismus tuků) mi řekl: „V budoucnu bude nejvhodnější pro naše zdraví dozajista olej olivový.“ Když jsem se tomu podívil, protože olivový olej obsahuje

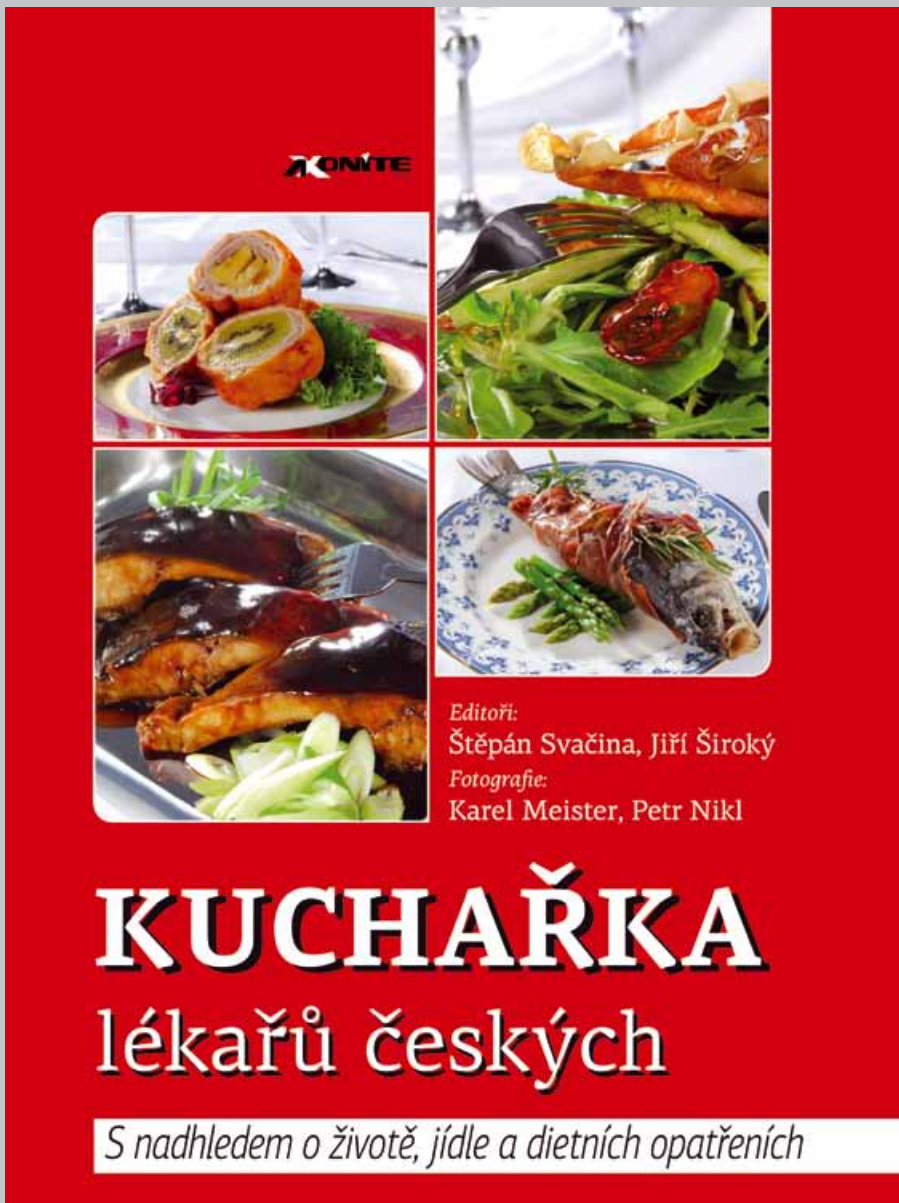
Kuchařka lékařů českých s podtitulem O životě, jídle a dietních opatřeních

Editoři: Štěpán Svačina, Jiří Široký,
fotografie: Karel Meister, Petr Nikl

Tato kuchařka představuje 52 význačných českých lékařů prostřednictvím jejich esejů o jídle a vztahu k němu. Dotyční zde prozrazují své oblíbené recepty, které jsou doprovázeny i lákavými fotografiemi doporučených pokrmů. Krátký životopis každého lékaře, jeho názor na život a vztah k jídlu na počátku každé kapitoly přibližuje čtenáři mj. také osobnost těchto veličin české medicíny v jakési nové a nezvyklé „člověčí podobě“.

Úvodní slova garanta a spolueditora Štěpána Svačiny jsou mj. profesionálním upozorněním, že až tři čtvrtiny chorob jsou zaviněny výživou. Přesto je z uvedených receptů oblíbených jídel autorů patrné, s jakou chutí a radostí ze života předávají své zkušenosti s vynikajícími – sice ne vždy dietními, ale zamilovanými pokrmy.

Publikace není jen speciální kuchařkou, ale i určitým obrazem soukromí jednotlivých osobností, což knize dodává originalitu. Prozrazuje, že lékaři jedí rádi, jídlu a klidného stolování v kruhu rodinném si většinou váží a někteří i velice rádi vaří. Fotografie hotových pokrmů výborně dokreslují předkládaný text. Knihu lze pořídit prostřednictvím e-shopu nakladatelství Axonite (www.axonite.cz) nebo v distribuční síti knihkupectví Kosmas.



Editoři:
Štěpán Svačina, Jiří Široký
Fotografie:
Karel Meister, Petr Nikl

KUCHAŘKA lékařů českých

S nadhledem o životě, jídle a dietních opatřeních

velmi málo alfa-linolenové kyseliny, zachmuřil se a dodal: „Olejáři z jihu si zdravotní důvod najdou. Víte, kolik je na jihu olivových plantáží?“ Jak často si na jeho slova vzpomínám právě teď, kdy děláme benzin z dobrého řepkového oleje, jehož složení je podle posledních výzkumů téměř ideální. Místo toho, abychom zušlechtovali jeho chuť

lepším zpracováním, se snažíme o to, aby se stal špatným palivem pro naše automobily. A dále s určitým pocitem viny konzumujeme jídla, která nám chutnají, ale která nám „odborníci“ nedoporučují a za jejichž konzumaci se snad i stydíme, nebo se naopak pokoušíme jíst takzvaně zdravé potraviny, které sice jíme s nechutí, ale máme

pocit, že nám prospívají a vzbuzují v nás pocit, že patříme do toho správného klubu. Stále více si kladu otázku, kam se poděla naše individualita a osobní odpovědnost a proč se nesnažíme zabránit vstupu globálních trendů alespoň do našich kuchyní? Věřím, že někteří si podobné otázky budou klást se mnou. ●

Jak zjistit bezpečnost potravin? Pomůže vám Informační centrum!

Text: Olaf Deutsch



INFORMAČNÍ CENTRUM
BEZPEČNOSTI POTRAVIN

Informační centrum bezpečnosti potravin (dále ICBP) vzniklo v roce 2002 a je součástí Úřadu pro

potravin Ministerstva zemědělství jako jedna z důležitých aktivit pro komunikaci se spotřebitelem. Jeho cílem je nejen zlepšení vzájemné komunikace všech zúčastněných složek – státních i nevládních subjektů, které v oblasti bezpečnosti potravin působí a spolupracují, ale především to, aby široká veřejnost měla včas k dispozici přesné a srozumitelné informace pokrývající celý řetězec výroby potravin od farmy ke spotřebiteli.

Internetové stránky a aplikace

Internetové stránky www.bezpecnostpotravin.cz

Tyto internetové stránky poskytují základní informace o problematice bezpečnosti potravin a systému jejího zabezpečení v rámci ČR. Přinášejí tiskové zprávy dozorových orgánů, hlášení Systému rychlého varování pro potraviny a krmiva (RASFF), aktuální informace o možném riziku z potravin, hygieně při manipulaci s potravinami, ale i informace z oblasti výživových doporučení, o označování potravin, o potravinářských přídatných látkách (éčkách), o geneticky modifikovaných potravinách, potravinách nového typu atd. Návštěvníky také seznamují s činností Evropského úřadu pro bezpečnost potravin. Prostřednictvím internetových stránek www.bezpecnostpotravin.cz se uživatelé mohou zaregistrovat k elektronickému zasílání zpráv

o závadných potravinách, které v tržní síti zachytily dozorové orgány.

Internetové stránky www.foodsafety.cz

Internetové stránky foodsafety.cz jsou anglickou mutací webu bezpecnostpotravin.cz, tzn., jsou určeny zahraničním uživatelům. Poskytují jim informace o tom, jak funguje v ČR systém bezpečnosti potravin.

Internetové stránky www.viscojis.cz

Internetové stránky viscojis.cz jsou primárně zaměřeny na otázky výživy a možná rizika plynoucí z konzumace potravin. Poskytují seriózní a ověřené informace o potravinách, výživových a hygienických doporučeních a řadu zajímavostí z domova i ze zahraničí. Na jejich tvorbě se podílejí odborníci z resortu Ministerstva zdravotnictví a Ministerstva zemědělství.

Internetové stránky www.viscojis.cz/teens

Internetové stránky viscojis.cz/teens jsou určeny pedagogům a žákům 2. stupně základních škol. Poskytují informace z problematiky hygieny při manipulaci s potravinami a také informace z problematiky výživy upravené pro tuto cílovou skupinu. Základem informací na tomto webu je výukový program pro učitele 2. stupně ZŠ „Výživa ve výchově ke zdraví“.

Propagační materiály a publikace

ICBP poskytuje zdarma veřejnosti řadu propagačních materiálů, publikací a příruček. Tyto materiály jsou zájemcům k dispozici v budově Ministerstva zemědělství, na odborných akcích (seminářích, přednáškách) a na oborových výstavách. Publikace se rovněž nacházejí na webových stránkách bezpecnostpotravin.cz, kde si je také spotřebitelé mohou objednat e-mailem a telefonicky na kontaktním telefonu ICBP. ●

Text: MUDr. Monika Oslizlová,
ilustrace: Petra Štichová

Nadváha nebo obezita zatěžuje pohybový aparát nejen mechanicky, ale i biochemicky, sekundárně i psychicky. Nadbytečný tuk působí na naše tělo jako těžké břemeno, které stále nosíme s sebou. Toto trvalé přetěžování páteře, kloubů a svalů způsobuje bolest, která nás může limitovat v pohybu, zhoršuje naši psychiku a způsobuje zvýšenou únavu. Často pak nalézáme útěchu v nevhodném sladkém a tučném jídle a dále přibíráme. Takto se nalézáme v začarovaném kruhu.

Z čeho bolest pramení

Velké břicho zatěžuje bederní páteř, dochází k „přetahování“ bederní páteře dopředu a postupně také k oslabování svalové břišní stěny až k rozestupu břišních svalů, vzniká břišní kýla. Takto oslabená fixace trupu není schopna poskytovat dostatečnou oporu pro meziobratlové ploténky, klouby a vazy v celé páteři, ploténky se tak rychleji opotřebovávají. Může dojít k jejich prasknutí – výhřezu ploténky, k poškození meziobratlových kloubů – spondylóze, k nestabilitě obratlů až k vysunutí obratle – listéze obratle, který pak může mít tendenci praskat. V hrudní páteři naopak dochází k vyhrbení mezilopatkové části dozadu, odstupování lopatek. Vzniká vadné držení trupu, z toho pramení bolesti, které mohou připomínat i srdeční příhodu nebo plicní embolii. U obézních dětí i dospělých se nezdědka můžeme setkat se zhor-

Vliv nadváhy na pohybový aparát



šením skoliózy. Přetěžování v krční páteři způsobuje vystřelující bolesti do celých rukou, hlavy, závratě, pocity na zvracení, mravenčení prstů, úponové bolesti v ramenou a loktech. Zvýšená tělesná hmotnost rovněž nadměrně zatěžuje kyčelní, kolenní

i hlezenní klouby. Obézní lidé mají mnohem vyšší riziko vzniku artrózy těchto kloubů, které se především projevují bolestivostí a omezenou hybností. Důsledkem je ochabování svalů kolem těchto kloubů, další ztížení pohybové aktivity i další psychická deprivace.

Zvýšeným tlakem na chodidla se u obézních zhoršuje genetiká nebo získaná vada – příčné i podélné plochonoží, dochází k zánětům Achillovy šlachy i po minimální zátěži, k častějším projevům dny, je rovněž



vyšší výskyt patních ostruh.

Výše uvedené poruchy pohybového aparátu se většinou kombinují a postupně dochází ke **svalové nerovnováze**: ubývá svalů

s přiměřenou délkou a napětím a přibývá svalů zkrácených nebo oslabených. Všechny tyto svaly pak zhoršují svoji funkci a dochází k tzv. svalové dysbalanci celého těla, která zhoršuje postavení ve velkých kloubech a v celé páteři, zvyšuje riziko úrazů, zvyšuje bolestivost pohybového aparátu a urychluje i degeneraci (stárnutí) celého pohybového aparátu.

Poruchy pohybového aparátu se většinou kombinují a postupně dochází ke svalové nerovnováze

Při centrální obezitě s kumulací tuku v břišní dutině dochází k tlaku břicha nahoru na dutinu hrudní. Způsobuje omezení plicní kapacity, tím se snižuje výkonnost dechového a srdečního aparátu. Zpočátku se projevuje dušností jen při pohybu, postupně ale i dušností klidovou. Při tlaku tukové hmoty na krční dýchací cesty se vyskytuje výraznější noční chrápání až dechová apnoe – krátké ataky zástavy dechu, které způsobují, že se člověk často budí a zrána se pak cítí unaven. Únava způsobuje další limitaci pro pohybovou aktivitu. U diabetiků s nadváhou nebo nemocných se štítnou žlázou dochází k mikroskopickému narušení obalů

periferních nervů – polyneuropatii. Ta způsobuje narušenou inervaci cév a svalů končetin, svaly ochabují, končetiny mravenčí, pálí, brní, a to zejména v noci – tedy další faktor únavy.

Z výše uvedeného vyplývá, že obézní se při postižení pohybového aparátu postupně vyhýbají pohybu, dochází ke zpomalování bazálního metabolismu, úbytku aktivní svalové hmoty, množení tukové tkáně, nedostatečnému vyplavování hormonů štěstí (endorfinů) při pohybu, chronické únavě, depresivnímu ladění, a tím k dalšímu navyšování hmotnosti. Této situaci nepřidávají ani častější úrazy, které obézního na nějaký čas imobilizují zcela.

Návrh řešení problémů s pohybovým aparátem u obézních

Tyto problémy by měl řešit kolektiv odborníků z oborů obezitologie, výživy, rehabilitace a psychologie, eventuálně ortopedie a neurologie.

1. Primární péče na rehabilitačním oddělení

Jde o první krok, který by měl absolvovat člověk s nadváhou nebo obezitou před zahájením pravidelné pohybové aktivity. Klienta zde vyšetří odborný fyzioterapeut nebo rehabilitační lékař – jde o kineziologický rozbor jeho pohybového aparátu, sestavení plánu léčby pohybového aparátu a nastavení míry vhodné zátěže. Rehabilitace poté pokračuje samotnou terapií – zde řešíme nerovnováhu svalů, vadné postavení kloubů, přetížené šlachové úpony, oslabená kloubní pouzdra. Na páteři se koriguje její vadné držení, snižují se bolestivé vjemy, aktivují se svaly pro podporu páteře, uvolňují se



svaly zkrácené, navozujeme správné brániční dýchání a správné pohybové stereotypy se zaměřením na vybranou pohybovou aktivitu i na běžnou denní aktivitu. Zablokované klouby mobilizujeme, přetížené svaly relaxujeme.

Snažíme se také o správné držení páteře, lopatek, hlavy, pánve a velkých kloubů, nabuzení drobných svalů plosek. V neposlední řadě se trénuje zdravý typ chůze, předklonu, zvedání břemen, dlouhotrvajícího sezení.



V rehabilitaci rovněž používáme techniky relaxační, které umožňují snížit svalové napětí a bolest a zmírnit depresivní ladění klienta (např. masáže a vodoléčba). S těmito technikami fyzioterapie používáme i fyzikální terapii a mnoho dalších technik. Naším cílem je snížení bolestí v oblasti pohybového aparátu, zlepšení jeho pohybové koordinace a příprava klienta na pravidelnou pohybovou aktivitu s cílem snížení tukové hmoty a zmnožení svalové hmoty. To vše s minimálním rizikem úrazu nebo zvýšení bolestí.

Po rehabilitaci by měl klient s nadváhou znát vhodnou pohybovou aktivitu pro hubnutí, její intenzitu i správné provedení, pohybový aparát by měl být schopný tuto aktivitu vykonávat v co nejlepším psychickém i fyzickém komfortu. Měl by mít také lepší sebevědomí, jistotu v pohybu, lepší toleranci pohybové zátěže, motivaci do nové pohybové aktivity.

2. Následná pohybová aktivita po rehabilitaci

Tato aktivita musí mít dvě základní složky: aerobní a silově-dynamickou.

Aerobní aktivita je takové intenzity, při které se stačí svaly plně okysličovat, nedochází ke kyslíkovému dluhu, a ve svalectech se tak jako zdroj energie využívá s glukózou i tuk – dochází tedy k úbytku

tukové hmoty. Zvýšíme-li intenzitu pohybu, spalování tuku se zastaví a energie se získává jen z glukózy. K aerobní aktivitě zařazujeme zejména cvičení s nízkou až střední intenzitou po delší čas – intenzitu měříme pulzmetrem, pro každou věkovou skupinu se jedná o jinou tepovou frekvenci. Radíme sem jízdu na kole v rovinatém terénu nebo spinning, chůzi, nordic walking, jízdu na běžkách, veslovací trenažér nebo chodítko, společenský tanec, kruhový trénink.

Aktivita silově dynamická má za cíl zmnožení nebo alespoň udržení svalové hmoty. Tato svalová hmota zvyšuje energetickou spotřebu klidového metabolismu, snižuje přetěžování kloubů, zlepšuje stabilitu páteře, zeštíhluje postavu. Radíme sem fitness trénink, cvičení ve vodě, posilování na balančních plochách, pilates, bodyform a mnoho dalších.

U pacientů s hypertenzí, onemocněním srdce či po cévních mozkových příhodách je nutné před pohybovou aktivitou aerobního nebo silového typu provést zátěžové EKG s určením horního limitu tepové frekvence, bezpečné pro kardiovaskulární aparát!

Cvičební jednotka má být zahájena 10–15minutovým zahřátím – chodící pás nebo rotoped, následuje samotná cvičební část aerobní nebo silová po dobu 20–50 minut, zakončujeme vždy strečkem po dobu 10–15 minut.

Intenzitu zátěže, kterou hodnotíme pomocí tepové frekvence, je v lekcích aerobních nutné sledovat pulzmetrem.

U hypertoniků je po cvičení třeba změřit tepovou frekvenci a tlak



MUDr. Monika Oslizlová pracuje jako lékařka rehabilitačního oddělení v Opavě a vede privátní praxi v ambulanci pro terapii obezity a nadváhy a pro sportovní medicínu Studio 40.

Kontakt:

www.studio40-nadvaha.cz

krve. U diabetiků sledujeme před zátěží i po ní hodnotu glykemie. Pro snižování tukové hmoty je vhodné pohybové pravidelně opakovat: ideální jsou 2–4 cvičební jednotky aerobního charakteru a 1–2 silové jednotky týdně.

U začátečníků navyšujeme zátěž postupně – zpočátku 2x týdně po dobu 20 minut s minimálním zatížením a mezidobím relaxace. Je nutné udržet pozitivní motivaci – nesmíme pohybovou aktivitou klientovi ubližovat fyzicky ani psychicky, pohyb jej musí těšit – používáme tedy hudbu, pochvaly, povzbuzování za každých okolností. V průběhu cvičení je nutný pravidelný pitný režim, nejlepší je obyčejná voda v přibližně 10minutových intervalech. Nezapomínejme také na vhodné oblečení – bavlna je sice příjemná, ale při pocení se stává chladnou látkou ulpívající na trupu, často poté dochází k tzv. ponámahovému houseru neboli k akutním bolestem bederní páteře. Volíme tedy raději funkční prádlo určené ke sportu odvádějící pot

z pokožky, chránící teplo v oblasti šijových a bederních svalů. Krátká tílka či trička také nezabezpečí bederní páteři trvalý tepelný komfort. Jako prevenci bolestí beder je vhodné omezit průvan, který se často v tělocvičnách vyskytuje. A ještě jedna důležitá rada: nepodceňujte zdravotní komfort pro chodidla! Správná sportovní obuv a eventuálně ortopedické vložky u plochonoží jsou jedním z důležitých předpokladů úspěchu pohybové aktivity u obezních.

Jak změřit úspěšnost pohybové aktivity u klientů s nadváhou či obezitou

Parametrů je více – postupně dochází ke snížení zvýšeného krevního tlaku, ke snižování klidové a zátěžové tepové frekvence, ke snižování navýšených hladin krevních tuků či cukru, ke snižování celkové tukové hmoty a udržení, nebo dokonce nárůstu hmoty svalové. Zlepšuje se celková výkonnost kardiovaskulárního i svalového aparátu. Co ale považují za největší úspěch pohybové aktivity? Když se klient do tělocvičny pravidelně vrací, těší se a pohyb jej baví, pochvaluje si zlepšení celkového tělesného komfortu a lepší psychickou odolnost. Dodržování zdravého stravování je při pravidelném pohybu také snazší. Klient je spokojen!! ●



NOVINKA V CENTRU PREVENCE!
MASÁŽE | REFLEXNÍ TERAPIE | KOREKCE PÁTEŘE

AKCE Pro občany Prahy 11 po předložení tohoto kuponu **sleva 10%** na procedury:
1x korekce páteře – odstranění blokády
nebo 1x reflexní terapie

Více informací na www.centrumprevence.cz
Adresa: Starochodovská 1750/91 Praha 4

Objednejte se na tel: 226 802 226

altermed[®] SUN

UNIKÁTNÍ PROGRAM
PRO BEZPEČNĚJŠÍ OPALOVÁNÍ



Altermed SUN nabízí široké portfolio moderních přípravků na opalování.

Stačí si jen vybrat, se kterými odjedete na dovolenou!



www.omega-altermed.eu

K dostání v lékárně.

 OMEGA
PHARMA



Závazky a cíle Kanáry 2009 a 2012

Na Kanárské ostrovy jezdíme již asi 15 let a některé tváře se stále opakují. Připomeňme si postupně závazky některých účastníků z roku 2009 a jak se jim je podařilo splnit.

Podrobnosti i o dalších pobytech najdete na www.stob.cz, kde je ke stažení i katalog pobytů.

Rok 2009

Zlomy v Miluščině životě

**62 let, 168 cm,
cíl z 89 kg na 78 kg**

Mládí bez váhy

Nikdy v životě jsem se nemusela zaobírat váhou – až do 50 let, kdy mně zemřel manžel.

Do té doby jsem mívala tak 62–65 kg. Za mlada jsem závodně tancovala, měla jsem ráda pohyb.



Stresem ke kilům navíc

A pak přišel ten zlom, kdy jsem ze smutku jedla a jedla a během půl roku jsem měla 93 kg. Zůstala jsem sama jen se spoustou starostí. Vedla jsem nejen svoji firmu, ale

z piety k manželovi i jeho firmu. Byla s tím spousta starostí, celý den jsem nejedla a večer mně doma byla společníkem jen lednička. Navala jsem do sebe za večer klidně 10 zmrzlín – jedla mražené marsky, snickersky – klidně jsem spořádala za večer i 20 000 kilojoulů.

Odhodlání

Jednou jsem poslouchala v autě Ivu Hüttnerovou – vyprávěla o svém úspěšném a neúspěšném hubnutí i o tom, že jezdí hubnout do Lipové, a tak jsem si řekla: konec smutnění a jdu do toho. Odjela jsem tam na tři týdny a zhubla deset kilo, pak jsem to ještě zopakovala a za rok jsem měla 20 kilo dole. Docela dlouho jsem se držela, ale pak šla kila zase plíživě nahoru. Při váze 76 kg jsem objevila STOB a v r. 2000 jsem jela poprvé na Kanáry, kde jsem to zase nastartovala, zhubla za pobyt 3 kg a držela to.

Další zlomy

A pak přišel další zhup, kdy jsem přišla o manželovu firmu a byla jsem tam kde dříve. Mrzelo mně to kvůli němu a zase nastaly sladké orgie. Zastavila jsem to až na pobytu se STOBem na Madeiře, kde jsem však vážila 85 kg – to bylo před 5 lety. Byly jsme nejvzornější komnata, vážily jsme si jídlo a zhubla jsem na 80 kg, pak jsem ještě zhubla 5 kilo a přijela jsem se pochlubit na sobotu do Prahy se svými 73 kg.

Dalším zlomem byla smrt maminky, o kterou jsem se starala, z toho jsem se dostávala hodně dlouho. Napřed jsem zhubla na 68 kg, vše se mi sevřelo, nemohla jsem vůbec jíst a pak jsem žal tlumila jídlem, vyjedla jsem se na 82 kg.

A zase životní rána

Při pobytu v zahraničí jsem se jednou ráno nenarovnala a skončila na mnoho týdnů v nemocnici s operací páteře. Jak jsem ležela a neměla půl roku pohyb, šla kila zase nahoru a nahoru. Pak začaly pomalu rehabilitace, což je ovšem pro nemocné

a ne pro pohybučtivou Milušku. V prosinci jsem měla 93 kg a začala jsem zase hubnout. Na Kanáry jsem jet nechtěla, co by mým kilům řekla Iva?! Ale píše se rok 2009 a já jsem s 89 kg zase na Kanárech.

A tentokrát je to opravdu naposledy. Na příštích a popříštích Kanárech vám to dokážu.

A jsem šťastná, že se mohu opět pohybovat v rytmu aerobiku a přináší mi to stejné potěšení jako třeba zmrzlina, kterou miluji. A rozhodla jsem se, že si udělám do příštích Kanárů cvičitelský kurz a budu jezdit se STOBem nejen jako účastník, ale i jako cvičitelka.

Rok 2012

Happyend

65 let, 168 cm, 81 kg

Jsem opět na Kanárech a Miluška je zde tentokrát ne jako účastník, ale jako cvičitelka. Je stále milá, usměvavá a přenáší svoji pohodu na všechny účastníky zájezdu. Hlavní závazek – udělat si cvičitelský kurz – splnila a letos jede na-

motivovat lidi k pohybu a hubnutí ještě do Luhačovic, Františkových Lázní a Jeseníků.

Váží 81 kg a má z pohybu ještě větší radost než před třemi lety. Zmrzliny miluje stále, ale dopřává si je v podstatně menším množství. S touto váhou se cítí dobře a už ji vlastně ani neřeší. Energii, kterou dříve věnovala problematice hubnutí, věnuje pohybu – předvíčuje nejen pro STOB, ale jako cvičitelka působí už také v Mostě, kde bydlí. Dokázala si, že i při udržování váhy může být člověk labužníkem. Jí všechno s mírou a zastává principy zdravého talíře – polovina talíře zelenina, čtvrtina bílkovina (maso, ryby, vejčičko) a čtvrtina sacharidy – (přílohy, chléb). Věří, že si váhu už udrží. Po Kanárech bude mít pod 80 kg, ale když si trvale tu sedmičku na začátku neudrží, tak se nezblázní. A přání? Zdraví! A také by si ráda kromě tance s účastnicemi zájezdů zatancila s mužem, který dobře tančí společenské tance.

P. S. Dva týdny po Kanárech Miluška váží 78 kg.

Chcete si zacvičit s Miluškou?

Pojedte s ní do Jeseníku nebo do Františkových Lázní

Ubytování v Jeseníku je v lázeňském domě Ripper nebo Bezruč, ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením. Nádherné okolí lázeňského města uprostřed Hrubého Jeseníku přímo láká k turistice. Zažijete však daleko více. Od 5. do 11. srpna 2012 si užijete aerobní a zdravotní cvičení, plavání v bazénu, bylinkovou či perličkovou koupel, přednášky, lázeňské procedury, večerní tanec a řadu dalšího. Ve Františkových Lázních můžete strávit krásný pobyt od 16. do 22. září téhož roku v hotelu Melodie na klidném místě v blízkosti kolonády. Miluška má pro vás připraveno aerobní cvičení, turistiku, nordic walking a třikrát společně navštívíte také aquacentrum. Za poplatek si můžete dopřát masáž, kosmetiku apod.



Na výletech přijde vhod rychlá svačinka

Ztraťte kilogramy na dovolené se STOBem!

Chcete prožít aktivní dovolenou, ztratit přebytečná kila a přivést jako suvenýr tělesnou kondici? Pak využijte nabídku společnosti STOB a pojedte s námi na tuzemský či zahraniční pobyt s bohatou nabídkou zajímavého programu.

Připraveno je pro vás mnoho druhů cvičení, turistika, nordic walking, masáže, kosmetické a jiné služby, přednášky a různé společenské akce. Dovolená se STOBem je vhodná i pro ty z vás, kdo žijete z nějakého důvodu sami. V prima partě poznáte jistě mnoho spřízněných duší.
Více informací najdete v katalogu pobytů na www.stob.cz.

Vybíráme z katalogu pobytů

Milá tvář dovolené na KORFU 6. 6. – 16. 6. 2012

Předlouhá a bohatá historie Řecka na vás dýchne v horských vesničkách a tajemných klášterech, současnou milou tvář obyvatel potkáte při procházkách nebo při návštěvě útulných taveren malebného ostrova Korfu. Požijte krásných 10 dnů v **městečku Agios Stefanos v apartmánech a studiích ve Vile Maria** (a v přilehlých vilách) pro 2 až 4 osoby s kuchyňským koutem a sociálním zařízením, umístěných v hezké zahradě, vzdálených 150 m od písčiny pláží. **V ceně pobytu není stravování.**

Bohatý program nabízí dvakrát denně různé formy cvičení, plavání v moři i v bazénu u vily a v krásném velkém bazénu 100 m od vily, přednášky, turistiku a nordic walking.

Cena: 12 490,- Kč

Aktivní pobyt ve Vlašimi 1. 7. – 7. 7. 2012

Vlašim je středočeské město ležící 60 km jihovýchodně od Prahy, s krásným zámekem a rozsáhlým parkem. V okolí lze navštívit řadu turistických cest a památek (Blaník, Český Šternberk, Konopiště, Jemniště). Lákadlem je jistě i možnost koupání ve velkém otevřeném plaveckém bazénu.

Ubytování je zajištěno ve sportovním centru, kde jsou k dispozici dva dvoulůžkové pokoje se společným sociálním zařízením. Stravování je v rozsahu plné penze.

V průběhu pobytu si lze užít cvičení ve sportovní hale v hotelu, plavání a aqua-aerobik v krytém bazénu sportovního centra, míčové hry, turnaje, turistiku, přednášky, za poplatek masáže, kosmetiku, pedikúru, modelaci postavy, saunu, regenerační linku, výuku tenisu s trenérem, bowling nebo vyšetření a diagnostiku pohybového aparátu MFK.

Cena: 5400,- Kč ●

NOVINKA

**pro milovníky klidu
a prázdných pláží
s nádherným teplým
mořem**

Pobyt na Sicílii

ve spolupráci s CK Arnika za pouhých 13 900,- Kč v termínu 1. – 11. 6. 2012 v jedné z nejhezčích lokalit na severním pobřeží u městečka Oliveri.

Zájemci, napište si o info na malkova@stob.cz do 7. 5. 2012

Pořád je šance znovu začít!?

Bohunka Kotyzová

Jste dáma v penzijním věku a doufáte, že právě v tomto období budete mít čas jen na sebe? V hlavě máte plány, co všechno stihnete udělat pro zlepšení své kondice a zeštíhlení těla? Jste vyzbrojena všemi možnými pomůckami ze společnosti STOB, neboť jste se zúčastňovala řadu let rekondičních pobytů doma i v cizině. Máte kalendář „Kam kráčíš?“, který pomáhá sestavit správný jídelníček, proboujete se po dlouhých pokusech s heslem i na Sebekoučink a odhodláte se (pokolikáté už?) ke každodennímu rannímu protažení těla. A kupodivu, plány se daří. Ranní cvičení vás nabíjí novou energií, nordic walking vás baví, jízda na kole nevadí operovanému kolenu, sledujete skladbu jídelnič-

ku, ubíráte na množství porcí a večer se snažíte zkontrolovat svoje snažení na programu Sebekoučink. Trvá to, ale je dobré mít přehled, že? A tak jste spokojená, že dopínáte již odloženou sukni, ručička na váze ukazuje méně (konečně!), máte chuť si zase na sebe něco hezkého koupit.

Ale jeřda! Návštěva vnoučátek na prázdniny! Těšíte se na ně, máte je moc ráda, a tak připravujete na jednu úplně jiná jídla, kolo stojí v garáži, karimatka se válí ve skříni i s hůlkami na nordic walking a kdepak je ranní cvičení? Vaříte, hlídáte, perete, hraje se, jezdíte na výlety a večer sedíte vyčerpaná a unavená.... se sklenkou vína v ruce. A čokoláda přece jednou za čas neuškodí, ochutnáte, co pro děti upečete, a sníte s nimi úplně jiná jídla, váš režim je pryč.

A najednou zjišťujete, že se jakoby přestáváte vnímat, nejste přece ta důležitá... A zase vás začíná škrtit oblečení v pase, na váhu raději nevstupujete.

Ale, to přece nevadí! Zase máte v sobě nové odhodlání najít sebe sama, víte, že najdete novou energii, motivaci být zdravá, v dobré kondici, s dostatkem pohybu a správnou stravou! Pořád jsou nové šance před vámi, že?



40 kilo fuč se Sebekoučkem!

Práce na tvorbě komunitního webu www.stobklub.cz a programu Sebekouček přinášela všem tvůrcům hodně starostí, ale i tak nás velmi bavila a měli jsme velkou radost z každého dílčího výsledku. A vložená energie se nám navíc stonásobně vrací, protože se jeho pomocí podařilo zhubnout nebo změnit životní styl mnoha lidem. Pokud jste se ještě se stránkami STOBklubu a programem Sebekouček neseznámili, pak vás snad naláká následující příběh úžasné dámy, která jeho pomocí shodila za devět měsíců neuvěřitelných 40 kg! Jak sama říká, kromě shozených kilogramů „došlo i k přepnutí v hlavě“, které jí jistě pomůže váhové úbytky bez problémů udržet.



Příběh ze STOBklubu aneb Semaforčky jsou návykové

Členka STOBklubu
s přezdívkou Ludvikova

Od školních let jsem byla poněkud baculatější, ale do maturity jsem se

držela při výšce 1,75 m pod 80 kg. Pohybu jsem měla dostatek, nějaký ten sport jsem provozovala i zavodně.

Poměrně velká změna nastala při studiu na VŠ – nepravidelný režim, spousta učení, stresy – a do konce studia jsem přibrala cca 20 kg. Z dnešního pohledu to ale ještě nebylo to nejhorší, co mě mohlo v životě potkat.

Před pěti lety přišla ze dne na den nepředvídaná nemoc. Nevěděla jsem, co mi je, a následkem velkého stresu jsem skončila na váze kolem 120 kg.

Labrador zachraňuje

Pořídila jsem si krásného labradora. Potřebuje spoustu pohybu, a tak vás přinutí jít ven, i když se vám nechce. První rok se psem jsem sice nic nezhubla, ale taky nic nepřibrala, jenže pak přišel velký „kopanec“: Osoba, se kterou jsme chodily větrat hafany, mnou začala pohrdat. To byl impulz, který jsem potřebovala.

Sebekouček se mi stal kamarádem

Začátkem června 2011 jsem se registrovala na Stobklubu s váhou 120 kg a značnou chutí s tím něco udělat. Jako velká výhoda mi přišlo to, že jsem najednou měla spousty virtuálních a nakonec i živých přátel, kteří bojují za stejnou věc. Začala jsem ladit semaforčky, po pár dnech mi už nesvítily červeně, ale pěkně zeleně. Se psem jsem začala chodit sama a o to intenzivněji. Já jsem hubla a ze psa se stal taky krásný svalovec závislý na pohybu. Přibližně dvě hodiny svižné chůze denně dělaly divy. Padali jsme každý do svého pelíšku, jak podtatí a ze mě upadávala másla jedno za druhým. První měsíc jsem ztratila 6 kg, po třech měsících to bylo cca 15 kg, po pěti měsících cca 25 kg, konec roku 2011 jsem slavila s -30 kg. I Vánoce jsem zvládla bez ztráty kytičky, na váze bylo v lednu stejné číslo jako v prosinci.

40 kilo je fuč

Ted' na konci března 2012, což je devět měsíců po velkém rozhodnutí, mám nenávratně pryč 40 kg. Nejdůležitější je to, že už stresy neřeším jídlem. Naučila jsem je řešit jen pohybem se psem. Jiné cvičení v podstatě nedělám, letos mi v tom ani zdravotní stav nepřeje, ale neklesám na mysl. A co glykemie, jaterní testy, kyselina močová a cholesterol? Všechny tyhle hodnoty mám úplně v normě.

Ted' v březnu 2012, což je po devíti měsících, mám nenávratně pryč 40 kg

Co se týká stravování, zjistila jsem, že i když není žádné jídlo zakázané, člověk si mnohdy rozmyslí, jestli mu ty „nezdravé“ potraviny stojí za to. V mém jídelníčku jsou spousty různorodých potravin: jakékoliv libové maso (nejenom kuře, ale i libové vepřové, hovězí, jehněčí, krutí, různé druhy ryb), kvalitní šunka, sýry klidně i tučnější, jogurty kromě vysloveně smetanových také jakékoliv, různé druhy luštěnin a velkým kamarádem se mi stal tvaroh a tvarůžky.

Sebekouček mě naučil hlavně pravidelnosti, a to dokonale. Člověku už ani nepřijde, že musí 5x denně pravidelně jíst. Pokud dodržím svůj režim, nehoní mě chuť. Povedlo se mi i odbourat v podstatě všechny sladkosti, protože na ně nemám chuť, také jsem se naučila asertivně odmítat nabízené jídlo.

Po devíti měsících se STOBklubem hodnotím vše pozitivně. Změnila jsem sebe, a hlavně došlo k „přepnutí“ v hlavě. Sebekouček je velká berlička a semaforčky jsou návykové. ●



Bageta s taveňákem, tuňákem a rajčaty

Varianta bez vážení

- 60 g kornspitzu (1 ks)
- 40 g taveného sýra Madeland 40% (1/3 kelímku)
- 50 g tuňáka ve vlastní šťávě (2 lžice)
- 20 g ledového salátu (2 listy)
- 100 g cherry rajčat (15 ks)

Taveňák v kuchyni

Text a recepty: Jana Divoká,
recepty připravil a foto: Zdeněk Platl

aneb Snídaně je grunt

Tabulky byly vytvořeny na základě programu Sebekoučink na www.stobklub.cz

Bageta s taveňákem, tuňákem a rajčaty	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Kornspitz	594	60	5,4	1,2	26,4	⊖
Jihočeský Madeland tavený 40%	354	40	5,6	6	0,4	⊖
Tuňák ve vlastní šťávě	230	50	12	0,5	0	⊖
Ledový salát	10	20	0,2	0	0,4	⊖
Cherry rajčata	85	100	1	0	4	⊖
Celkem	1273		24,2	7,7	31,2	
	Příjem		Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	
Snídaně	1348 kJ		32 % (24,2 g)	23 % (7,7 g)	45 % (31,2 g)	
Energetická denzita	471 kJ/100 g					

Další díl našeho snídanového seriálu přináší recepty, při jejichž přípravě jsme použili i tolik diskutované tavené sýry. V obecném povědomí, a to také díky zkreslujícím informacím ze strany médií, jsou tyto produkty řazeny do kategorie „nezdravé“. Požádali jsme proto o názor na tavené sýry paní profesorku Janu Dostálovou z VŠCHT v Praze: „Informace prezentované veřejnosti jsou často zavádějící a téměř se jedná o šíření poplašných zpráv. Tavené sýry byly v prosinci 2011 v jednom z pořadů veřejnoprávní televize nazvány „sekanou mléčkárenského průmyslu“. Označení mohlo navodit u diváků dojem, že surovinou pro výrobu tavených

Chlebíček s tvarohovou pomazánkou a hrozdem

Varianta bez vážení

- 100 g tvarohové pomazánky (2 lžíce)
- 30 g hroznového vína (4 větší kuličky)
- 60 g kornspitzu (1 ks)
- 30 g Jihočeského Eidamu 30% (1,5 plátku)

Tvarohová pomazánka s česnekem

Suroviny na 4 porce

- 300 g odtučněného tvarohu (6 lžic)
- 12 g česneku (3 stroužky)
- 150 g Jihočeského Lipna nízkotučného s vápníkem a vlákninou (6 ks)
- sůl

Do mísy dejte tvaroh, sýr, prolisovaný česnek, osolte a vymíchejte do krémové konzistence. Kornspitz nakrájejte na plátky, namažte pomazánkou, ozdobte kouskem sýra a hroznového vína.



sýrů jsou zbytky, které se již nedají jinak zužitkovat. Naši výrobci surovinu pro výrobu tavených sýrů velmi pečlivě vybírají a výroba musí splňovat velmi přísná hygienická kritéria. Ve stejném pořadí byly také v souvislosti s tavenými sýry ukázány rentgenové snímky zlomených kostí, což mohlo vést k myšlence, že pokud bude spotřebitel konzumovat tavené sýry, budou se mu lámat kosti. Je to však zcela zavádějící a mylné. Výživová hodnota tavených sýrů je poněkud nižší než sýrů přírodních, protože působením zvýšené teploty dojde k malému snížení obsahu vitaminů a nutriční hodnoty bílkovin. Hlavní nevýhodou tavených sýrů je přídavek tavicích solí, které mírně zhorší využitelnost vápníku a zvýší obsah sodíku. Přesto jsou tavené sýry významným zdrojem živin, včetně vápníku. Není důvod tavené sýry

z jídelníčku vyloučit, pokud se jedná o rozumné množství. Samozřejmě konzumovat bychom měli i sýry přírodní a další mléčné výrobky, zejména zakysané.“ Vzal jsem si slova paní profesorky k srdci a přinášíme recepty,

na nichž jsme se snažili ukázat, že tavený sýr lze v přiměřeném množství do jídelníčku zařadit. Zda mají snídaně správné složení, jsme opět ověřili pomocí programu na hodnocení jídelníčku Sebekoučink na www.stobklub.cz.

Chlebíček s tvarohovou pomazánkou a hrozdem	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
Tvarohová pomazánka s česnekem	400	100	13	3	3	—
Hroznové víno	87	30	0,3	0	4,8	—
Kornspitz	594	60	5,4	1,2	26,4	—
Jihočeský Eidam 30%	330	30	8,7	4,8	0,3	—
Celkem	1411		27,4	9	34,5	
	Příjem	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy		
Snídaně	1411 kJ	33 % (27,4 g)	24 % (9 g)	43 % (34,5 g)		
Energetická denzita	641 kJ/100 g					

Přemíra soli v naší stravě má negativní vliv na naše zdraví. Podílí se zejména na vzniku hypertenze – vysokého krevního tlaku, a tím zvyšuje i riziko vzniku onemocnění srdce, ledvin, očí a také mozkové mrtvice.

Obecně se říká, že malé děti by měly mít okolo 3 g soli denně, s věkem se doporučené množství zvyšuje, ale maximum pro dospělého je 5 g.

Chceme-li snižovat množství soli ve stravě, musíme si uvědomit, že se nejedná jen o snížení množství soli, kterou přidáváme do pokrmů sami. Mnoho soli obsahují i běžné potraviny, jako je pečivo, zejména slané (brambůrky, krekry, tyčinky apod.), uzeniny nebo sýry. Jejich množství v potravinách bychom si tedy měli také hlídat.

Je chvályhodné, že se problémem nadměrného množství soli v některých potravinách začínají zabývat i sami výrobci. Na trhu tak najdeme mnoho potravin se sníženým obsahem soli, což jim rozhodně přidává na kvalitě.

Jednou z nich je i sušené maso Jerky, které má výhodné složení z pohledu poměru bílkovin a tuků. Jediné, co bylo tomuto výrobku vyčítáno, je právě vyšší množství soli. Proto přichází na trh s výrobkem Jerky NATURAL. Díky nízkému obsahu soli (max. 0,8 %) je vhodné pro dietní program, jako doplněk stravy při cvičení ve fitness centrech, expedičních výpravách apod. ●

Kontakt

INDIANA, s. r. o.
Na Lysině 25
Praha 4, 147 00
Czech Republic
tel.:+420 261 227 762-3
www.jerky.cz





Sůl v našem jídelníčku

OVESNÁ VLÁKNINA BETAGLUKAN

PROKAZATELNĚ SNIŽUJE HLADINU CHOLESTEROLU

Spoustu lidí si řekne, no a co...?! Slovo vláknina možná někde slyšeli a vědí, že tzv. vysoký cholesterol je špatný, ale po přesnějších informacích nepátrají.



Je možná i těžké hledat souvislost například mezi infarktem a rohlíkem se salámem. Ti, kterým záleží na svém zdraví, vědí, že mnohým závažným chorobám mohou předejít jenom tím, že správně a zdravě jí. Jak snadné!

RNDr. Ludmila Oliveriusová je dietolog, poradce pro zdravý životní styl a moderní výživu. Za svojí dlouholetou praxi se setkala s mnoha lidmi, kteří svůj jídelníček museli nebo naopak chtěli změnit z mnoha důvodů.

CO TO VLASTNĚ JE VLÁKNINA? PROČ JE PRO NÁS TOLIK DŮLEŽITÁ?

Vláknina se získává z potravy a tvoří ji látky, které nejsou stráveny či vstřebány v tenkém střevě člověka. Jedná se především o sacharidy a obdobné látky. Vláknina zvyšuje rychlost průchodu potravy trávicím traktem, zejména tlustým střevem, vstřebává vodu a váže na sebe některé látky z potravy, jako například cholesterol. **V případě, že konzumujeme vlákniny málo** a to je podle nejnovějších dat, více než pravděpodobně, **dochází**

k riziku hlavně kardiovaskulárního onemocnění, diabetu 2. typu a dalších onemocnění. Denní příjem vlákniny by měl být u dospělého člověka 25 - 30 g.

PROČ JE NOVÝ POZNATEK OHLEDNĚ OVESNÉ VLÁKNINY - BETAGLUKANU TOLIK PŘÍNOSNÝ? CO PŘESNĚ TATO VLÁKNINA ZPŮSOBUJE V NAŠEM TĚLE?

1. Jelikož se jedná o vlákninu rozpustnou ve vodě, tak absorbuje v tenkém střevě tekutiny a přispívá tím ke zvýšení viskozity během trávení. Doba trávení se tak prodlužuje a krevní cukr se zvyšuje mnohem pomaleji. Čím po jídle rychlejší vzestup a vyšší koncentrace glukózy v krvi, tím hlubší propad a tím i znovu větší pocit hladu. Potravinám s vysokým glykemickým indexem bychom se tedy měli vyhýbat.

2. Ovesné betaglуканы příznivě ovlivňují krevní cholesterol a lipoproteinový metabolismus především prostřednictvím zvyšování viskozity v tenkém střevě. Viskózní betaglуканы na sebe vážou žlučové kyseliny. Ty pak nemohou rozpouštět tuky, které se v tenkém střevě spolu s těmito kyselinami méně vstřebávají do organismu. Smlsnou si na nich až bakterie v tlustém střevě. Ztrátu žlučových kyselin nahrazuje orga-

nismus na úkor cholesterolu v krvi, takže ho může snižovat přirozenou cestou a my nemusíme požídat léky. **3. Ovesná vláknina je nestravitelná v tenkém střevě,** ale je fermentována bakteriemi a v tlustém střevě působí jako prebiotika. Prebiotika jsou nestravitelné potravinářské ingredience, které stimulují růst nebo aktivitu bakterií v tlustém střevě. **Tím příznivě ovlivňují trávení a mikroflóru tlustého střeva.**

4. Velice důležitá funkce betaglуканů je spojena s naší imunitou. Výrazně totiž posilují imunitní systém a tím zvyšují odolnost organismu proti infekci.



5. Ovesné betaglуканы vytvářejí v žaludku a tenkém střevě silně viskózní tekutinu, která stimuluje pocit sytosti a napomáhá omezovat chuť k jídlu. Vhodné například při redukční dietě.

Zdravé pochutnání od EMCA

Snídani sněž sám, o oběd se rozděl s přítelem večeři dej svému nepříteli! Tak zní staré rčení, které v sobě nese mnoho pravdy. Alespoň tvrzení o snídani je více než moudré. Snídaně je zásadním jídlem, které nás nastartuje na celý den. Problémem však často bývá najít si na ni čas. Lidé nezdědka vstávají na poslední chvíli a v ranním shonu buď snídani zcela vynechají, nebo popadnou první, co je napadne. Ale i snídani lze připravit rychle

a přitom kvalitně. Vyzkoušejte například výborné Emco Mysli nebo Emco ovesnou kaši expres! Snídani si tak přichystáte velmi rychle a ještě uděláte díky dávce vlákniny – betaglukanů, o které se dozvíte v článku na předcházející straně, něco pro své zdraví.



Pomazánka z ovesných vloček

1 porce 1030 kJ, B 14 g, T 11 g, S 22 g | B 23 %, T 40 %, S 37 %

Suroviny na jednu porci

- 20 g ovesných vloček (290 kJ)
- 1 dcl polotučného mléka (190 kJ)
- 3 ml olivového oleje (110 kJ)
- 50 g cibule (100 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- sůl, pažitka

Ovesné vločky namočíme na hodinu do mléka. Na teflonové pánvi potřené olivovým olejem zpěníme drobně pokrájenou cibuli a přidáme vločky. Vaříme, dokud se mléko neodpaří. Přidáme vejce, osolíme a mícháme, až jsou vejce hotová. Sypeme sekanou pažitkou a jíme s celozrnným pečivem nebo křehkým chlebem.

Ovesné vločky trošku jinak



Pražené ovesné vločky


1 porce 1100 kJ, B 11 g, T 10 g, S 32 g | B 17%, T 34%, S 49%

Suroviny na jednu porci

- 40 g ovesných vloček (590 kJ)
- 1/2 lžičky medu (50 kJ)
- 3 ml oleje (sezamový, slunečnicový, řepkový) (110 kJ)
- 5 g sezamových semínek (ořechy, mandle...) (130 kJ)
- 150 g bílého nízkotučného jogurtu (220 kJ)

Za stálého míchání na pánvi pomalu zahříváme med s olejem, až směs začne pěnit, vonět a lehce zlátnout, pak přisypeme ovesné vločky. Na mírném ohni je za stálého promíchávání, nejlépe dřevěnou špachtlí, pražíme dozlatova. Pro vylepšení chuti můžeme při pražení přidat sezamová semínka nebo nahrubo nasekané ořechy, případně mandle. Můžeme zdobit jahodami. ●



STOP	ANGL. BOUCHNOUT	ČASNÁ	1. ČÁST TAJENKY	NIGERSKÉ SÍDLO	STOP	KOŇSKÉ PLEMENO	ČÁST STROMU	VÝROBCE POČÍTAČOVÝCH HER	STOP	SPLAVIT	AVŠAK	3. ČÁST TAJENKY	PROVĚST SETI	UJEŽDĚNÁ ČÁST CESTY (NÁREČNĚ)				
NÁSTROJE K SEČENÍ TRÁVY					SPZ HRADCE KRÁLOVÉ				FRANCOUZSKÝ DŘEVÁK									
HRDINKA POČÍTAČOVÝCH HER					DOVEDNOST (ZAST.) ŽIVIČNÝ CEMENT				HORSKÉ JEZERO TOK									
VYSVĚTLIVKA K TEXTU							ZÁBAVA KLEPY											
ČARODĚJ				2. ČÁST TAJENKY SPZ OBERVIECHTACH							ZKR. PEŠETY ČÁSTI ÚLŮ							
STOP	PRACOVAT NA STAVU	NÁŠ KLAVIRISTA ANGL. MUŽSKÝ					POCHODNĚ MPZ SLOVENSKA						NÁŠ MALÍŘ	ODPAD				
TEMNO						REÁLNO												
MUŽSKÉ JMÉNO						KYDNUTÍ				MOŽNÁ INIC. NÁROŽNĚHO								
NA ZPŮSOB				PAST	 <p>www.omega-altermed.eu</p>				MOTAT									
ANGL. ŘÍCT									ZDÁNLIVĚ									
STOP	HODNĚ	ČAJ HRNEC										STOP	ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY	NÁŠ HUDEBNÍ SKLADATEL MAZADLO				
DIVADELNÍ ÚTVAR												SMYČKY				OVANOUTI	ČÁST ŘÍMSKÉ ŘÍŠE	
OBJEVITEL ŘEKY NIGER								ÚZEMÍ V JUGOSLÁVII										
ČÍSLICE OSM					KULIČKOVÉ POČÍTADLO	NÁŠ AUTOMOBILOVÝ ZÁVODNÍK F1	ELEMEN-TÁRNÍ ČÁSTICE	SPZ JIČÍN	VÝRAZY ÉRA									
NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				RUSKY SEMENO TEL. SPOL. ECUÁDORU						ELIPSA								
AORTA										MATKA (EXPR.) TU MÁŠ								
UKAZOVACÍ ZÁJMENO			AFRICKÝ STÁT					MASTUR-BACE										
ZN. HLINÍKU			ZAÚPĚNÍ					NEOBLE-CENÍ						Pomůcka SABOT, PTA, PEK, PARK, POLOG, YAT, OVI, ETS, ŠCOT, NASKE, TORA				

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 35 zní: S menší porcí jídla.

Výherci se stávají: Jitka Bílá z Konic, Iva Nováková z Pelhřimova a Jana Mokrášová z Ratíškovic.

Křížovku z č. 36 si vytiskněte, vylustěte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zášlací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 37. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tri vylosovaní výherci získají Altermed Sun 2v1 SPF 50.