

Pochutnej si se STOBem

46

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A DOBRÉM JÍDLE

Vaříme o Velikonocích

Přivítání léta

Syreček



Sacharidy versus tuky

NERADI SE LOUČÍTE SE SVÝMI VLASY?

VITAR®
REVITALON

2 kapsle
denně

Vlasová terapie s jedinečným složením

- kyselina hyaluronová
- 2 přírodní extrakty
- 2 aminokyseliny
- 3 minerální látky
- 6 vitaminů

Obsažené látky přispívají k:

- » normálnímu stavu vlasů, nehtů a pokožky
- » normální tvorbě kolagenu pro normální funkci kůže
- » normální pigmentaci vlasů a pokožky
- » normální funkci imunitního systému



SILOU PŘÍRODY



Doplněk stravy. Žádejte ve vaší lékárně.
VITAR, s.r.o. | třída Tomáše Bati 385 | 763 02 Zlín | Česká republika

www.revitalon.cz



K DOSTÁNÍ V KAŽDÉ
DOBŘÉ LÉKÁRNĚ



**PANACEA
HAIR CLINIC®**

Vyvinuto ve spolupráci
s lékaři vlasové kliniky
PANACEA HAIR CLINIC®
www.panaceahairclinic.cz

 www.nasevitaminy.cz

OBSAH

**Velikonoce – svátky půstu, nebo jídla? 4****Zveme vás na přivítání léta 5****Příběh úspěšného hubnutí 7****Jarní „očista“ lidského těla 9**

Půsty a „detoxikace“ 9

Kdo je kdo 9

Dnes si dáme syreček 10

Syrečkové caprese 10

Syrečky jako cenný zdroj bílkovin 10

Křupavý chléb se syrečkem, šunkou a ředkvičkou 11

Vaříme o Velikonocích 12

Srovnání výživových údajů 12

Teplý velikonoční salát 13

Asertivně na velikonoční kila 15

Pít, či nepít 15

Tipy 15

Velikonoce zn.: Ideál 16

Veselé talířky místo cukrovinek 16

Talíř s vykrajovanými zajíci a kytičkami 16

Myšky z chleba se sýrem a lučinou 17

Sacharidy versus tuky – co je horší? 18

Sacharidy, glykemický index 18

Glykemická nálož 19

Fruktóza 19

Tuky 19

Transmastné kyseliny 20

Tuky versus sacharidy 20

Pro doplnění uvádíme doporučení pro bílkoviny 21

Sledujte údaje o nutričním složení výrobků 21

Jak zlepšit výživovou hodnotu kečupu 22

Co víme o rajčatech? 22

Kečup – oblíbený výrobek připravený z rajčat 22

Výživová hodnota kečupu 22

Co je stévie? 23

Nová varianta kečupu Hellmann's 23

Logo jako rádce 23

Káva s mírou neškodí 24

Jakým způsobem působí kofein na člověka 24

Mýty o kávě 24

A co dehydratace? 24

Jak jsem neušla 10 000 kroků 26

A kam můžete letos směřovat vy? 26

Olympská riviéra Leptokárie 26

Lefkada Agios Nikitas 26

Kefalonia Xi 27

Olympská riviéra Neos Panteleimonas 27

Křížovka o ceny 28



Velikonoce – svátky půstu, nebo jídla?

Pravděpodobně většina z nás považuje Velikonoce za svátky jara, plodnosti a oslavuje příchod slunce a hezkého počasí. Pod pojmem Velikonoce si obvykle vybavíme zdobené vejce, pečení bochánek, pomlázku, hodování a sezení s rodinou či přáteli u prostřeného stolu. Jak vůbec vznikl název VELIKONOCE? Slovo Velikonoce je odvozeno od velké noci, kdy vstal ukřižovaný Ježíš Kristus z mrtvých. Velikonoce jsou tedy jedním z nejvýznamnějších křesťanských svátků. A podle křesťanských tradic by měl Velikonočnímu pondělí předcházet půst počínající tzv. Popeleční středou. Nemusí se však jednat pouze o hladovění týkající se jídla. Půst by měl směřovat ke zlepšení především duchovního, psychologického zdraví.

A tak doufám, že jste se rozhodli letošní půst pojmut nikoli jako několikátýdenní hladovění, ale spíše jako příjemné období směřující k vyřešení osobních vztahů, omezení stresu, vedoucí k relaxaci, hýčkání sebe a své rodiny a ozdravení jídelníčku.

Sváteční dny, rodinné oslavy nebo pracovní povinnosti spojené se slavnostním pohoštěním jsou nedílnou a pro většinu z nás i příjemnou součástí života. Avšak pro člověka, který se snaží shodit přebytečné kilogramy nebo si chce aktivně hlídat váhu, může slavení přinést i obavy, jak taková období zvládnout bez přibrání na váze, a tedy i porušení dietního režimu nebo velkého odchýlení od normálních stravovacích návyků. Aby se vám to povedlo a abyste prožili letošní svátky jara v pohodě a bez výčitek, připravili jsme pro vás recepty, zlepšováčky, vychytávky a rady, jak na to. Přejeme vám krásné a radostné Velikonoce! ●

Za redakci Nikola Hanyšová

PS Nezapomeňte, že i letos můžete poslat svým přátelům velikonoční pohlednici STOB! Pro zobrazení pohlednice klikněte [sem](#), svoji vlastní pohlednici si můžete vytvořit [zde](#).

Pochutnej
si se **STOBem**

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

YDAVATEL: 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 tiskové i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem autora a vydavatele edice **Pochutnej si s....**



Zveme vás na přivítání léta

při víkendovém pobytu 20.–22. června 2014 v nádherném prostředí Golf Resortu Konopiště

Areál plný zeleně je největším golfovým resortem v České republice se dvěma 18jamkovými a jedním 9jamkovým hřištěm. Poskytuje vyžití nejen příznivcům golfu, ale i všem, kteří chtějí aktivně trávit svůj volný čas. V Resortu bylo otevřeno nové Spa & Wellness, které disponuje jedním venkovním

a 3 vnitřními bazény (jeden se slanou vodou), Kneippovým chodníkem, vířivkou, saunou, párou a v Balneo části nabízí léčebné či relaxační procedury jako masáže, zábaly, inhalace či koupele. Pro sportovní činnost je k dispozici velká tělocvična, posilovna i herna stolního tenisu. I úplní začátečníci

si mohou vyzkoušet své první golfové odpaly. V okolí jsou zajímavé turistické cíle, především zámek Konopiště s rozsáhlým zámeckým parkem. ●

Více informací o pobytu, kde se o vás bude starat cvičitelka Miluška Nová, získáte na www.stob.cz.





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 bolestí¹. Abyste léčbu inzulínem co nejlépe zvládali, společnost Novo Nordisk neustále pracuje na vývoji co nejtenčích jehel.

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

měníme diabetes

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

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



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

novofine®
Na vašich pocitech záleží

Příběh úspěšného hubnutí

Vážená paní doktorko,

Posílám Vám svoji story o tom, jak jsem přišla o nechtěných 27 kg a zatím váhový úbytek držím. Změnila jsem životosprávu, konečně jsem změnila svůj životní styl! S úctou a díkem za Váš program, který pro nás STOB připravil a rozpracoval do téměř dokonalé podoby.

Pocházím z rodiny, v níž zápasila s nadváhou babička, matka i teta. Moje sestra s váhou také bojuje. Sestřenice má dokonce patologickou obezitu. Já sama jsem poprvé nadváhu při 164 cm výšky a 74 kg řešila na střední škole. Nově získanou váhu okolo 60 kg jsem si udržela až do doby prvního těhotenství, kdy jsem nabrala 30 kg. Byla jsem mladá a chtěla se líbit, a tak jsem každíčký den běhala pět kilometrů a v létě absolvovala 14denní pobyt v Roudnici nad Labem. Úspěch se dostavil a já měla opět váhu, na kterou jsem byla dlouhodobě zvyklá. Jenže se plíživě začala střídát období, kdy se váha začala šplhat nahoru, a tak to šlo s jojo efektem stále dokolečka dokola. Několikrát jsem absolvovala kurzy STOBu, vždy nadváhu zlikvidovala, ale poté kila zase nabrala.

Alarmující byl pro mne okamžik, když jsem v lednu 2013 zjistila svoji živou váhu 100 kg.

V ten okamžik jsem se na sebe zdravě naštvála. Dostala jsem vztek a řekla si, že takto tedy už ne a dost! V kurzu STOBu jsem byla nejstarší (je mi 65 let), stanovila jsem si cílovou hodnotu úbytku 10 kg. Jemný a decentně zakrývaný údiv lektorky mne trochu zarazil, ale výsledek také. Zhubla jsem o 12 kg. Poprvé jsem si opravdu pečlivě vážila potraviny a zaznamenávala si kalorické hodnoty do záznamových listů. Moje důležité poznání a i doporučení ostatním – zaznamenat si hodnotu potraviny dříve, než ji sníte. Některá jídla jsou tak zrádná... Dodržovat doporučení lektorů STOBu, jsou našimi rádci a náš úspěch je i jejich úspěchem!

Začala jsem cvičit nejprve lehčí formu cvičení, nyní chodím již dokonce 2x týdně na pilates a mám od 26. února 2013 do této doby celkem 27 kg váhový úbytek a ten držím!!! Nosím o čtyři konfekční čísla menší oděvy a vyjdu schody, aniž bych funěla jako lokomotiva. Mnoho lidí mne obdivuje, někteří mi závidí a mají vztek! Nedávám na ně.

Jak je vidět i v období „roztomile seniorského“ věku to jde! Změnila jsem nejenom svoji životosprávu, konečně jsem změnila i svůj životní styl! Doporučuji rozhodnout se, že už nechci být „nepohyblivá koule“, a počítat kalorie, psát a hýbat se!!! Nic jiného to opravdu nechce.

Jitka Tůmová



Je Vám přes 40 a pociťujete projevy klimakteria?

Mnoho žen již s úspěchem vyzkoušelo přírodní preparáty. Jedním z prvních a nejdůležitějších byl preparát **SARAPIS**, který dlouhé roky pomáhal ženám překlenout období přechodu. Nyní došlo ke změně a na náš trh přichází jeho nástupce. Dovolte nám proto, abychom Vám představili doplněk stravy **SARAPIS plus**. Dlouholeté zkušenosti s použitím včelích produktů u žen v klimakteriu a spolupráce s gynekology přinesly vhodné doplnění o další prověřené a důležité složky, které pomohly ještě vylepšit vlastnosti původního **Sarapisu**. Jedná se o extrakt ze šalvěje, chrom a vitaminy K a D3.

SARAPIS plus obsahuje včelí produkty - **včelí mateří kašičku a kvěťový a fermentovaný pyl**. Dalšími složkami výrobku je **extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitamíny C, E, K a D3**. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin C podporuje přirozenou psychickou činnost. Vitamin C přispívá k obvyklé tvorbě kolagenu, důležitého pro přirozenou funkci krevních cév, kostí, chrupavek, zubů, dásní a kůže. Vitamin K a vitamin D3 přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav. Chrom přispívá k obvyklému metabolismu a jeho podpoře.

Věříme, že s novým SARAPISEM plus budete spokojena.



Opatrnosti při užívání *SARAPISu plus* by měly dbát osoby alergické na včelí produkty. *SARAPIS plus*, díky obsahu vitamínu K, mohou užívat osoby se zvýšenou srážlivostí krve, pouze po domluvě s lékařem. I při užívání přírodních preparátů je důležité pravidelně navštěvovat svého gynekologa!

Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

www.vegall.cz

Jarní „očista“ lidského těla

Nikola Šulcová, Nikola Hanyšová

S blížícími se Velikonocemi se čím dál tím více mluví o jarní detoxikaci organismu. Je ale vážně potřeba?

Detoxikací organismu se rozumí odstranění nebo zneškodnění toxické látky v organismu, v našem případě v lidském těle. Lidské tělo v průběhu života sbírá toxické látky, jako jsou například těžké kovy či perzistentní organické polutan-ty (POPs – toxické látky, u nichž dochází k dálkovému přenosu a je pravděpodobný značně škodlivý dlouhodobý vliv na lidské zdraví i na životní prostředí), z životního a pracovního prostředí, ve kterém žije, a ukládá je převážně do tukové tkáně. Tento proces se stal nedílnou součástí našeho života. Avšak množství toxických látek, která se dostávají do lidského těla, jsou minimální. O pravé **intoxikaci** můžeme mluvit tehdy, je-li organismus zasažen větším množstvím toxické látky. To se může stát například při průmyslových haváriích nebo při pozření jedovaté houby. Jak jsme již zmínili, toxické látky se převážně ukládají do tukové tkáně. Prudké snížení tukové tkáně v těle a váhový úbytek je spojen s vyplavením toxické látky zpět do krve a vznikem rizika sekundárního působení toxické látky na organismus. Z tohoto plyne, že **nárazové a drastické diety**, při kterých dochází k výraznému poklesu hmotnosti, jsou i z toxikologického hlediska pro lidské tělo **nevhodné**.

Půsty a „detoxikace“

Termín detoxikace se používá v běžném životě mylně a zneužívají ho i obchodníci

s hubnutím nabídkou různých magických detoxikačních kúr. Lidské tělo nepotřebuje nárazově „očistovat“, ale je třeba se o něj starat stále – „má rádo“ rovnováhu a tuto rovnováhu se snaží i udržovat. K rovnováze přispívá vyvážená strava bohatá na ovoce a zeleninu, správný pitný režim a v neposlední řadě také pohybová aktivita. Dodržujeme-li výše zmíněná doporučení, není potřeba tělo vystavovat stresu v podobě vícedenních půstů. Nadarmo se neříká „Všeho s mírou“. V žádném případě tělu neprospějete vícedenním půstem. Popřemýšlet by se dalo nad jednodenním půstem či jednodenním „zvolněním“ jídelníčku, při kterém se tělo vystaví mírnému stresu, a to může lidský metabolismus nabudit k vyšší činnosti. Tento jev se může přirovnat k útěku. Mírný stres nabudí tělo k rychlému útěku, při kterém dochází k uvolnění energie ze zásob a tím pádem k nastartování metabolismu. Trvá-li však stres příliš dlouho, což může být už po cca 72 hodinách, tělo se „překlápí“ naopak do úsporného režimu, ve kterém si snaží veškerou potravu, již dostává v omezené míře, uložit na horší časy. Jarní počasí vybízí k pobytu na čerstvém vzduchu a ke konzumaci čerstvých potravin a odlehčených jídel. Přidáme-li k tomu fyzickou aktivitu, např. projížďku na kole či procházku do přírody, dopřejeme tělu tu nejlepší jarní „očistu“.



Kdo je kdo

Na následujících řádcích se vám představí jedna z autorek tohoto i dalších článků a věrná spolupracovnice STOBu. S druhou autorkou vás seznámíme příště.

Jmenuji se Nikola Hanyšová a se STOBem spolupracuji již od roku 2007,

kdy jsem dokončila studium veřejného zdravotnictví na 3. LF UK se zaměřením na výživu, ochranu veřejného zdraví a prevenci nemocí. Do STOBu jsem nastoupila nejprve jako lektorka tance, později lektorka individuální poradny a spoluautorka článků. Díky STOBu jsem se zúčastnila mnoha zajímavých projektů – Snadně žij zdravě, Hravě žij zdravě, tvorby webových stránek www.stob.cz, databáze potravin či programu e-visit, kdy jsme posílali motivační smsky. V loňském roce jsme natáčeli videa, která budete moci již brzy zhlédnout. Mezi nejoblíbenější díl mé práce se STOBem patří skládačka Talířky – Jídelníček na celý den, na které jsme intenzivně pracovali především v posledních měsících mého prvního těhotenství (v tu dobu jsem nazývala skládačku svým druhým „mininkem“). V současné době se podílím na tvorbě odborných článků nejen pro STOB, ale také pro internetové poradny, individuální poradnu budveforme.cz a STOB-klub, kde nalézám každý den zajímavé lidi. Kromě STOBu jsem pracovala od roku 2007 do roku 2008 na Diabetes Care a v letech 2008–2009 v poradně Merrylinka. V letech 2011–2013 jsem se věnovala rozvoji firmy produkující Ready to eat krabičky, pro niž jsem vymýšlela jídelníčky a recepty a starala se o individuální nastavení plánů podle představ klientů. V tomtéž roce jsem nastoupila také do ambulance komplexní výživy. Roku 2009 jsem absolvovala trenérský kurz. Pravidelně přispívám do novin, časopisů, internetových poraden, příležitostně se mi zadaří podívat se i do TVJ. Od října 2013 studuji navazující magisterský obor sociální a mediální komunikace, který mne zatím velmi baví a pomáhá mi najít trošku odpočinku od starostí o mé dva chlapečky (2,5 a 4,5 roku), kteří jsou velmi aktivní a příliš času pro sebe mi nedopřejí. Se všemi starostmi i radostmi mi pomáhá ten nejlepší chlap na světě, můj manžel. ●

Dnes si dáme syreček

Syrečkové caprese

Varianta bez vážení

- 3/4 Jihočeského syrečku
- 5 ks cherry rajčátek
- 1 ks kornspitze
- lžička olivového oleje

Syreček a rajčata nakrájejte na plátky. Střídavě je vyskládejte na talíř a zakápněte olivovým olejem. Přidejte na plátky nakrájený kornspitz a posypte nasekanou petrželkou.

Na
vidličku



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

Syrečkové caprese	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Olivový olej	371	10	0	10	1,5	0
Kornspitz	594	60	5,4	1,2	0,24	26,4
Rajčata	80	100	1	0	0	4
Jihočeský syreček	448	80	24	0,8	0,56	0,8
Celkem	1493		30,4	12	2,3	31,2

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1493 kJ	35 % (30,4 g)	30 % (12 g)	6 % (2,3 g)	35 % (31,2 g)
Energetická denzita	597 kJ/100 g				

Voňavé snídaně III: Syrečky jako cenný zdroj bílkovin

Tímto dílem pravidelné rubriky Snídaně se vracíme k receptům, jejichž součástí jsou Jihočeské syrečky. Recepty s nimi vyšly ve dvou „starších“ číslech časopisu a vyvolaly velký ohlas čtenářů. Přinášíme tedy další dvě „voňavé“ syrečkové snídaněvé pochoutky. Syrečky jsou velmi vhodnou součástí jídelníčku všech, kdo mají problém přijímat ve svém jídelníčku potřebné množství bílkovin

Křupavý chléb se syrečkem, šunkou a ředkvičkou

Varianta bez vážení

- 1 lžička másla
- 1/2 Jihočeského syrečku
- 2 plátky kuřecí šunky
- 3 ks ředkviček
- 3 plátky knackebrotu

Plátky knackebrotu namažte máslem, přidejte šunku, na plátky nakrájené ředkvičky a syreček. Ozdobte řeřichou.

Do ruky



Energetickou hodnotu a složení snídaní jsme určili pomocí programu **Sebekoučink**, který si můžete vyzkoušet i vy na www.stobklub.cz. ♦

a zároveň minimum tuků, což je nutné brát v potaz zejména při redukci hmotnosti.

Syrečky dodají do těla na 100 g 560 kJ a přitom 30 g bílkovin, 1g tuku, 1g sacharidů!

Snídaněvé recepty nabízí **netradiční pojetí** salátu caprese, v němž jsme mozzarellu nahradili právě Jihočeským syrečkem, a kombinaci syrečku s křehkým chlebem, šunkou a ředkvičkami. Oba recepty jsou nenáročné na přípravu, a protože jsme při jejich sestavování využili program Sebekoučink, jsou i nutričně vyvážené.

Křupavý chléb se syrečkem, šunkou a ředkvičkou	kJ	Množství (g/ml)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	SAFA (g)	Sacharidy (g)
Jihočeské máslo	310	10	0	8,2	4,1	0
Jihočeský syreček	280	50	15	0,5	0,35	0,5
Šunka kuřecí průměr	132	40	5,6	0,4	0,18	0,8
Ředkvičky	30	50	0,5	0	0	1,5
Křehký chléb	725	50	4,5	0,7	0,2	33,5
Celkem	1477		25,6	9,8	4,8	36,3

	Příjem	Bílkoviny	Tuky	SAFA	Sacharidy
Snídaně	1477 kJ	29 % (25,6 g)	25 % (9,8 g)	2 % (0,8 g)	46 % (36,3 g)
Energetická denzita	739 kJ/100 g				

Vaříme o Velikonocích s Florou Gold

Příprava a foto receptu: Zdeněk Platl

Flora Gold patří do skupiny kvalitních rostlinných tuků, které jsou doporučovány jako vhodná náhrada živočišných tuků (máslo, sádlo). Jedná se o rostlinný roztíratelný tuk s celkovým obsahem tuku 70%, který je výborný nejen pro studenou kuchyni (na chléb či pečivo, přípravu pomazánek), ale skvěle se hodí i na vaření a pečení. Složení rostlinného tuku Flora Gold je v souladu s nejnovějšími poznatky odborníků z oblasti výživy. Má jemnou máslovou příchutí a všechny přednosti rostlinných tuků Flora: vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin omega 3 a omega 6, které jsou prospěšné pro naše srdce, neboť jako součást pestré vyvážené stravy při zdravém životním stylu přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi. Současně obsahuje o 67% méně nasycených mastných kyselin (SAFA) než máslo a jen nutričně nevýznamné množství transmastných kyselin (rovněž méně než máslo).

Mezi další výhody lze zařadit obohacení tohoto tuku vitaminy A, D a E.

Rostlinný roztíratelný tuk Flora Gold se vyrábí ve 200g balení.

Srovnání výživových údajů

Hodnoty na 100 g	Flora Gold	Máslo
Energie (kcal)	640	741
Energie (kJ)	2600	3110
Tuky (g)	70	82
Nasycené MK (g)*	16,3	55,2
Transmastné kys. (g)*	0,5	2,7
Mononenasycené MK (g)*	20,6	21,5
Polynenasycené MK (g)*	32,6	2,6
- z toho omega 3 (ALA) (g)*	7,9	0,6
- z toho omega 6 (LA) (g)*	24,7	2,0

Konzumace rostlinného tuku Flora Gold místo másla je jednou z možností, jak nahrazovat nasycené mastné kyseliny nenasycenými a zároveň zvyšovat podíl nedostatkových omega 3 mastných kyselin ve stravě.

* rozbory VŠCHT 2013





Teplý velikonoční salát

1 porce 870 kJ, B 14 g, T 9 g, S 18 g

Suroviny na 4 porce

- 120 g sterilovaného hrášku (320 kJ)
- 120 g sterilované kukuřice (600 kJ)
- 80 g mrkve (80 kJ)
- 80 g celeru (160 kJ)
- 80 g šunky (280 kJ)
- 80 g sterilovaných okurek (40 kJ)
- 40 g margarínu Flora Gold (1040 kJ)
- 20 g plnotučné hořčice (80 kJ)
- sůl a pepř (0 kJ)
- 4 bílky (280 kJ)
- 80 g šunkového salámu (480 kJ)
- 160 g sterilované okurky (80 kJ)
- čerstvá petrželka (40 kJ)
- pepř (0 kJ)

Nakrájejte mrkev a celer na kostičky, dejte na pánev a přidejte margarín Flora Gold. Zeleninu nechte trochu změkhnout, pak přisypte hrášek, kukuřici, na kostičky nakrájenou šunku a okurky, hořčici, osolte, opepřete a promíchejte. Nechte už jen prohřát. Vejce uvařte na tvrdo (nebo použijte vykoledovaná) a oloupejte je. Připravte si kolečka salámu, okurku překrojenou podélně na polovinu a nakrájenou dle libosti „na hřeben“ nebo „na vějíř“. Na talířek dejte salát a na něj napůl překrojené vejce, ze kterého jste předtím vyndali žloutek. Dozdobte salámem a okurkou, posypte čerstvou petrželkou a okořeňte čerstvě mletým pepřem. Podávejte samotné nebo s pečivem. ●

100% šťáva
z ovoce
a zeleniny

UGOVA ČERSTVÁ ŠŤÁVA

OŠETŘENA
VYSOKÝM
TLAKEM



100% šťáva z ovoce a zeleniny plná živin.

Nepasterovaná! Má přirozenou chuť i barvu.

Bez přidaného cukru a vody.

Trvanlivost **4 týdny** při uchování v chladu.

WWW.UGO.CZ



SRDCEM
kofola

Asertivně na velikonoční kila

Velikonoce jsou svátky, které mají někteří z nás nerozlučně spjaté s jídlem. Stokrát si dáme předsevzetí, že už se v jejich průběhu nebudeme přejídat! A pak stačí jedna návštěva, kdy neumíme říct hostiteli „ne“, když nabízí různé pochoutky, a předsevzetí je to tam. Naše chování na návštěvě při odmítání jídla se může pohybovat od pasivity (vezmu si vše, co se mi nabízí, a jsem z toho nešťastný) až k agresivitě (pohádám se s tchyní, která se cítí odmítnutím mazance odmítnuta sama).

Pokusme se dopracovat k asertivnímu chování i při slovech hostitele: „To jsem ráda, že jsi konečně tady. Celý den pečú, tak šup ke stolu, husa už se nemůže dočkat...“

Zkuste to třeba takhle: „Mami, moc děkuju, to je od tebe skvělý, že ses tak snažila. Ale já si to vzít nechci – začala jsem hubnout a mám radost, že mi to jde dobře – právě i proto, že jsem změnila jídelníček, se cítím skvěle. Nechci se přejíst, ale doufám, že tě to nemrzí. Vezmu si

třeba zelí a kousek husích prsou. Není to nic proti tobě, ale já bych domů nemohla jezdit ráda, kdybych měla pocit, že tě budu trápit tím, že nesním, co mi připravíš. Domluvme se na změně.“ Pokud jste se desítky let chovali jinak, je samozřejmě

těžké se změnit okamžitě. Můžete si to předem trénovat v interaktivní lekci Asertivita na www.stobklub.cz. Najdete zde i velikonoční recepty, v nichž se dá místo části mouky použít tzv. rezistentní škrob.

Nezoufejte ani tehdy, když se o Velikonocích přejíte k prasknutí – tak jako „jedna vlaštovka jaro nedělá“, nemá jedno přejedení za následek

obezitu. Důležité je si neříkat, začnu hubnout až od ... a přejídat se dál po mnoho dalších dní či týdnů. Na to, abyste přibrali kilo tuku, jsou svátky jara na štěstí krátké – museli byste totiž spořádat následující porci, a to se vám (aniž bychom vás chtěli podceňovat) jen tak lehce nepodaří.

Pro přibrání 1 kg tuku musíte spořádat 30 000 kJ, tedy například:

1 kg husy	15 000 kJ
10 plátků knedlíků	4 000 kJ
4 piva	2 500 kJ
1/4 kg mazance	4 000 kJ
1/4 kg beránka	4 000 kJ
400 g zelí	500 kJ



Pít či nepít

Ani při snaze kontrolovat si svou tělesnou hmotnost či hubnout si alkohol v menším množství nemusíte odpírat. Dejte přednost sklence suchého vína, které dodá do těla méně energie než destiláty či sladké likéry. Dopřát si můžete také např. pivo Birell, jehož půl litr obsahuje jen 400 kJ, nebo kofolu bez cukru slazenou stévií (kofola je jediný kolový nápoj, který neobsahuje škodlivé fosforečnany). A kdybyste si chtěli zdravě a chutně připít, zkuste zeleninovou či ovocnou šťávu UGO.

Tipy

Místo kalorického chlebičku si dopřejte 60 jednohubek

Jako podklad využijte kolečka mrkve, okurky, ředkve apod. a na ně dejte ochucený nízkotučný tvaroh s paprikou, česnekem nebo křenem. Místo jednoho kalorického chlebičku si můžete dopřát 60 takovýchto jednohubek

Kaloricky bohatý chlebiček s ruským vajíčkem

25 g vevy	300 kJ
50 g vlašského salátu	500 kJ
4 g uheráku (1 kolečko)	80 kJ
půl vajíčka	150 kJ
6 g tatarské omáčky	200 kJ
celkem	1 230 kJ

Nekalorické jednohubky

3 g netučného tvarohu 9 kJ,	4 g papriky (česneku...) 5 kJ	celkem 14 kJ
5 g okurky (1 kolečko) 3 kJ	a ochucený tvaroh	celkem 17 kJ
5 g mrkve (1 kolečko) 9 kJ	a ochucený tvaroh	celkem 23 kJ

Jeden chlebiček s majonézou se

energeticky rovná

60 jednohubkám s tvarohovou pomazánkou

1 230 kJ ●



Velikonoce, zn.: Ideál

Text a foto: Nikola Hanyšová

Abyste předvelikonočním obdobím i Velikonocemi propluli k vaší i všeobecné spokojenosti „bez ztráty kytičky“, zkuste se držet našich ověřených rad. Vyzkoušeli jsme je sami na sobě, a tak nám můžete věřit, že fungují.

Využijte Velikonoce jako svátky plné pozitivní energie, kterou budete přijímat ze slunného počasí (alespoň podle předpovědi meteorologů by to tak mělo být) a rozdávat v podobě dobré nálady.

Udělejte si čas na to, co během roku zanedbáváte – koníčky, rodinu, přátele.

Nebojte se relaxovat. Možná už byste mohli vědět, že umytá okna ani posekaný trávník nikdo příliš neocení, ale vaši psychickou pohodu ano. Nestresujte se tím, že jste nezvládli jarní úklid, běžte se raději projít s přáteli na čerstvý vzduch krásnou jarní přírodou.

Vypněte televizi (i ona si, stejně jako vy, potřebuje odpočinout) a vydejte se ven poslechnout si hudbu jara.

Zbourejte staré jídelní návyky, nejezte sami, jezte s přáteli, v klidu, v pohodě. Vyzkoušejte piknik na louce či v zahradě.

Veselé talířky místo cukrovinek

Tyto dětské svačiny jsou ideální: zdravé, a navíc vypadají lákavě. A pokud přivzete k „vaření“ i malé tvořítky, užijí si spoustu legrace a vás nebudou zbytečně lákat kalorie navíc.

Talíř s vykrajovanými zajíci a kytičkami

EH 730 kJ, bílkoviny 14, tuky 7 g, sacharidy 12 g

- 15 g pršutu s 5 % tuku
- 30 g eidamu 30%
- 30 g žitného chleba
- 70 g salátu polníčku

Vykrajovátka tvoříme tvary podle vlastní fantazie, polníčkem a chlebem celou kompozici dozdobíme.

Naplánujte si **aktivní odpočinek** – výlet na hrad, procházku, jízdu na kole, brusle. Pohyb vám pomůže nastartovat metabolismus zpomalený dlouhou zimou.

Nezapomínejte na **dostatečný pitný režim.** Během Velikonoc se také často zvýší spotřeba alkoholu, zkuste si letos připít vínem bez alkoholu nebo vinným stříkem.

Místo nadbytku jídla a pití **si kupte něco hezkého,** třeba nové boty na běhání.

Nekupujte dětem čokoládové zajíčky (ostatně od toho jsou babičky a ani ony by to nemusely se sladkostmi přehánět) a přineste jim raději **koš plný čerstvého ovoce.** Místo bochánku připravte jednohubky ze sýra a zeleniny nebo **veselé talířky,** s jejichž výrobou vám děti určitě rády pomohou.

A jedna rada speciálně pro ženy a dívky: Připravte se letos na koledníky pořádně **pevným zadečkem,** a zařadte proto posilování této partie alespoň 3x týdně. A když to nebude ono na Velikonoce, tak do léta určitě!





Myšky z chleba se sýrem a lučinou

EH 874 kJ, bílkoviny 14 g, tuky 9 g, sacharidy 17 g

- 30 g žitného chleba
- 30 g eidamu 30%
- 10 g cherry rajčátek
- 40 g salátu polníčku
- 30 g Lučiny linie
- 10 g ředkviček
- 5 g černých oliv
- 5 g pažitky

Z žitného chleba vykrojíme pomocí skleničky kolečko, které poslouží jako obličej myšky, a potřeme ho lučinou. Oči tvoříme z rozkrojené olivy, nos ze špičky cherry rajčátka, na ouška a pusinku použijeme plátky ředkvičky a z pažitky doplníme fousky. Chléb položíme na omytý polníček a talíř ozdobíme vykrojenými zajíčky a kytičkami ze sýra. ●



Sacharidy versus tuky – co je horší?

MUDr. Petra Šrámková
zástupkyně přednosta OB kliniky, Praha,
Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
Vím, co jím a piju, o.p.s., Praha

V tisku se nyní rozvíjí diskuse, zda jsou horší nasycené mastné kyseliny nebo cukry. Dejme slovo odborníkům.

Naše hektická doba dostává do kontrastu epidemii obezity a „epidemii“ uměle vytvořených hubených ikon ve všech médiích. Obézní i ti s nadváhou se dostávají do bludného kola hubnutí, jojo efektu a hledání té zaručené diety, místo aby přijali fakt, že jejich tělo má genetické dispozice k přibývání na váze a jedinou úspěšnou dietou je akceptace celoživotní změny životního stylu s jistým omezením stravy, ale naopak s pozitivní možností fyzické aktivity, která dokáže uvolňovat endogenní opiáty. Obezita je výsledkem nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie a jinak to nefunguje. Neexistuje žádná zaručená dieta. Studiemi je dokázáno, že u krátkodobých diet do 3–6 měsíců je lhostejno, zda je nízkotučná do 15–20% či vysokotučná 35–40% tuků z celkového energetického příjmu. Z hlediska redukce hmotnosti je třeba snížit kalorickou nálož stravy. V obecně přijímané

soudobé obezitologické literatuře i dle názoru obezitologů se v dlouhodobém horizontu doporučuje pro obézní vyvážená strava se složením 20–30% bílkovin, 25–35% tuků a 40–50% sacharidů z celkově přijaté energie. Dle současných výživových doporučení pro naši populaci platí, že sacharidy by měly hradit 55–60% z celkového energetického příjmu, tuky 30% energie a bílkoviny 10–15% celkového energetického příjmu, to v případě, že nedodržíme redukční režim.

Hlavní zásady redukční diety

- omezení denního energetického příjmu o 2000–2500 kJ
- omezený příjem tuků (zejména živočišných)
- přednost ve výběru celozrnných potravin
- omezení příjmu sladkostí, sladkých nápojů a potravin s vysokým glykemickým indexem
- dostatečný příjem zeleniny (optimálně 500 g/den)
- přiměřený příjem ovoce (200 g/den)
- dostatečný příjem nízkotučných mléčných výrobků
- snížený obsah soli (do 4–6 g/den)
- vhodný pitný režim (alespoň 1,5 l/den)
- pravidelný režim stravování
- pestrost ve výběru potravin
- výběr vhodné tepelné úpravy.

Sacharidy, glykemický index

Sacharidy by měly v rámci redukční diety hradit do 50% celkového energetického příjmu. Nicméně se nedoporučuje při hubnutí sacharidy výrazně omezovat, protože zabraňují vzniku energetické úspornosti s následným jojo efektem po skončení diety.

Většinu sacharidů v naší stravě představují disacharidy. Mezi disacharidy patří sacharóza (bílý, hnědý cukr, cukrovinky, datle, fíky apod.), maltóza (slad, klíčky) a laktóza (mléko, mléčné výrobky). Oligosacharidy (rafinóza a stachyóza) jsou obsaženy především v luštěninách. Polysacharidy (škrob, glykogen, brambory, pečivo, rýže, celulóza, pektin) jsou tvořeny více než 10 jednotkami monosacharidů. Při výběru by měly být upřednostňovány právě polysacharidy, jelikož udržují stabilnější hladinu krevního cukru – mají nižší glykemický index. Glykemický index (GI) určuje rychlost vstřebávání sacharidů – vzestup glykemie po stejném obsahu sacharidů se liší právě typem sacharidu. GI se udává v procentech ve srovnání s požitím ekvivalentního množství glukózy. Hodnota GI je ovlivněna obsahem vlákniny, tuku, bílkovin a přítomností kyselin, rychlostí vyprazdňování žaludku, a tedy i rychlostí trávení a vstřebávání sacharidů. Další důležitou proměnou

je technologická úprava potravin. Čím delší a „nešetrnější“ vaření, tím vyšší je i výsledný GI.

Potraviny s vysokým GI působí prudký vzestup hladiny krevního cukru, což vyžaduje rychlé zvýšení hladiny inzulínu. Účinkem inzulínu dojde k poklesu glykémie a vyvolá se pocit hladu. Hladina krevního cukru se tedy uvolněním inzulínu sníží. Následně nastává zastavení produkce a uvolňování inzulínu do krve. Inzulín umožní prostup cukru z krve do buněk a tam se uloží do tukových zásob. Nízký GI navozuje delší pocit sytosti. Optimální je tedy stav, kdy hladina cukru v krvi zůstává vyvážená. Normální hladina glykémie se pohybuje mezi 4–5,6 mmol/l na lačno a do 7,8 po jídle. Chronická konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem zvyšuje pravděpodobnost obezity, diabetu 2. typu, kardiovaskulárních chorob, hypertenze a některých typů rakoviny.

Glykemická nálož

Můžeme se setkat s termínem glykemická nálož (Glycemic Load, GL). GL zohledňuje kromě účinku dané potravin na glykémii jako glykemický index také celkové množství sacharidů v potravine. Hodnoty GL se dělí na nízké (10 a méně), střední (11–19) a vysoké (20 a více). $GL = GI/100 \times \text{obsah sacharidů v dané potravine}$

Fruktóza

Fruktóza (fruktóza, ovocný cukr, levulóza) – monosacharid, šestiuhlíkatá hexóza. Vyskytuje se jako volná hexóza (v ovoci, medu), vázaná s glukózou jako sacharóza (1:1) nebo jako vysokofruktózový sirup (HFCS). V porovnání se sacharózou má vyšší sladivost, nízkou výrobní cenu, dobré vlastnosti při technologickém zpracování a výrobě potravin. Vstřebává se ze střeva do portální žíly – je téměř plně metabolizována v játrech, kde vstupuje do metabolických drah

glukózy. Počáteční kroky metabolismu jsou nezávislé na inzulínu, což je hlavní rozdíl od glukózy a může to být výhodné zejména pro diabetiky 1. typu.

Zdravotní rizika nadměrného příjmu fruktózy

- již mírné množství 40 g fruktózy za den vede k dyslipidemii – zvýšení tuků (triglyceridů), a tím k aterosogenezi
- obezita
- inzulínová rezistence
- metabolický syndrom
- nealkoholická steatóza jater
- hypertenze.

Jaký je rozdíl mezi působením glukózy a fruktózy na příjem stravy? Glukóza stimuluje tvorbu inzulínu, leptinu z tukové tkáně a potlačuje sekreci ghrelinu (tzv. hormonu hladu) z gastrointestinálního traktu. Tím je zajištěna regulace příjmu stravy spojená s pocitem sytosti a energetická homeostáza v CNS. Při konzumaci fruktózy toto není – nezpůsobuje pocit sytosti a nepodílí se na energetické homeostáze v CNS. Diabetici by měli být informováni o nežádoucích účincích nadměrné spotřeby fruktózy.

Tuky

Tuky jsou významnou součástí výživy a plní mnoho důležitých funkcí – pro svůj velký energetický

obsah jsou ideálním zdrojem energie, slouží jako tepelný izolátor, tvoří základní složku buněčných membrán, jsou nutné pro přenos vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K), jsou nosiči vůně, textury pokrmu a dodávají mu charakteristickou plnost. Mají ale nejnižší sycití schopnost.

Rostlinné tuky mají výhodnější složení mastných kyselin (MK) a neobsahují cholesterol, proto by měly být ve výběru upřednostňovány. Z hlediska energetické hodnoty jsou ale srovnatelné s tuky živočišnými. Příjem tuků by neměl převýšit 35 % z celkového energetického příjmu. Nadměrný příjem zejména nevhodných tuků (s převahou nasycených mastných kyselin) je spojen s rizikem vzniku nemocí srdce a cév, nadváhou a obezitou a s rozvojem některých typů nádorů. Důležité je upozornit na to, že úlohu nehraje pouze množství přijímaných tuků, ale zejména jejich kvalita, tedy zastoupení jednotlivých MK. Podle délky řetězce a počtu dvojných vazeb se MK dělí na nasycené a nenasycené.

Doporučené rozložení:

- na „**dobré nenasycené tuky**“ **20 %** – z toho 10 % PUFA+ 10 % MUFA a
- na „**špatné nasycené tuky**“ **10 %** – saturované SAFA + transmastné kyseliny

Doporučení WHO 2010 pro neobézní populaci

FAO/WHO 2010	% z energetického příjmu
Total fat (celkové množství tuku)	20–35 %
SAFA (nasycené MK)	<10 %
Total PUFA (celkové polynenasycené MK)	6–11 %
Omega 6 PUFA	2,5–9 %
Omega 3 PUFA	0,5–2 %
TFA (transmastné MK)	<1 %

Transmastné kyseliny

Trans MK jsou velmi rizikové, protože zvyšují jak celkovou hladinu cholesterolu, tak LDL cholesterolu a snižují hladinu prospěšného HDL cholesterolu. Trans MK vznikají při částečném ztužování olejů vodíkem nebo při tepelné úpravě za použití vysokých teplot (především při smažení). Dříve byly hlavním zdrojem trans MK margaríny, při jejichž výrobě se pro přípravu jedné ze složek tukové násady používalo tzv. částečné ztužování (parciální hydrogenace). V současnosti se používá jiný technologický postup (např. interesterifikace), při kterém trans MK nevznikají. Dnes jsou tuky obsahující trans MK především v oplatkách, sušenkách, čokoládových polevách nebo v trvanlivém pečivu.

Každých 5% nárůstu doporučeného příjmu energie prostřednictvím PUFA snižuje riziko srdečně-cévní příhody o 10%. Doporučené denní množství pro SAFA je maximálně 20 g/den.

Tuky versus sacharidy

V tisku a na internetu se v poslední době šíří informace, které porovnávají účinky sacharidů a tuků, případně jednotlivých podskupin na rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění. Informace jsou prezentovány jako nové objevy, nicméně o žádné novinky se nejedná. Podobně jako pro tuky vydala v roce 2003 Světová zdravotnická organizace WHO výživové doporučené dávky pro sacharidy a v rámci této skupiny i pro přidaný cukr. Pro přidaný cukr platí limit 10% z celkového

příjmu energie. To odpovídá při příjmu 8000 kJ přibližně 50 g cukru (8 čajových lžiček) pro středně fyzicky aktivní dospělou osobu. Do tohoto množství se započítávají veškeré monosacharidy (glukóza, fruktóza) a disacharidy (sacharóza), které se používají jako suroviny při výrobě potravin nebo v domácnostech při přípravě pokrmů a slazení nápojů. Omezení se rovněž týká cukru v medu, sirupech, ovocných džusech a koncentrátech. Světová zdravotnická organizace přichází nyní s návrhem limit pro přidaný cukr ještě více snížit na 5% z celkového příjmu energie. Návrh WHO byl otevřen veřejnému připomínkovému řízení do 31. března 2014 na stránkách Světové zdravotnické organizace. Přidaný cukr podobně jako nasycené mastné kyseliny patří

Přehled mastných kyselin a jejich vlivu na zdraví

Mastné kyseliny						
Mastné kyseliny	Nasycené MK	kyselina myristová, stearová a palmitová	zvyšují hladinu krevních tuků, a přispívají tak k onemocnění srdce a cév	zdrojem potravin živočišného původu, kokosové máslo a palmojadrový tuk	příjem by měl být co nejnížší	
	Nenasycené MK	Mononenasycené MK	kyselina olejová	celkovou hladinu cholesterolu neovlivňuje, snižuje LDL cholesterol a zvyšuje hladinu HDL cholesterolu	olivový, podzemnicový a řepkový olej	
		Polynenasycené MK	Omega 3 MK	uplatňují se v prevenci a léčbě srdečně-cévních onemocnění a diabetu 2. typu, nezbytné pro růst a vývoj	ryby a mořské plody	patří mezi tzv. esenciální MK, protože si je tělo nedokáže vyrobit a musí je přijímat potravou
Omega 6 MK	snižují hladinu cholesterolu, chrání tělo před vznikem srdečně-cévních onemocnění a jsou nezbytné pro růst a vývoj	rostlinné oleje, především řepkový, slunečnicový a kukuřičný				

mezi rizikové živiny. Není potřeba diskutovat, co škodí zdraví více a co méně. Obě skupiny mají definovaný tolerovaný příjem, který je žádoucí dodržovat. Tolerovaný příjem pro nasycené mastné kyseliny, stejně jako pro přidaný cukr je v současné populaci vysoce překračován. Na druhou stranu některé žádoucí živiny, jako např. omega 3 polynenasycené mastné kyseliny a vláknina, se konzumují v nedostatečné míře pod hladinou doporučeného denního příjmu. Proto veškerá současná doporučení týkající se skladby stravy radí nahrazovat konzumaci nasycených mastných kyselin nenasycenými a podobně i přidaný cukr komplexními sacharidy s vyšším podílem vlákniny. Stejně doporučení platí i v případě náhrady nasycených mastných kyselin komplexními sacharidy a jednoduchých cukrů nenasycenými mastnými kyselinami, **jak demonstruje následující schéma:**

Pro doplnění uvádíme doporučení pro bílkoviny

Bílkoviny mají hradit 10–15 % z celkového energetického příjmu u běžné populace, v případě redukčních diet se jejich zastoupení zvýší na 20–30 % (tomu při příjmu 5000 kJ odpovídá 75–80 g bílkovin/den). Důvodem je, že je nutné i při nižším energetickém příjmu zachovat doporučenou dávku bílkovin. Doporučená denní dávka bílkovin je 0,8–1,2 g/kg tělesné hmotnosti. Vyšší příjem bílkovin je také spojen s menším pocitem hladu.

Závěr:

Sledujte údaje o nutričním složení výrobků

Výrobce je povinen informovat spotřebitele o celé řadě údajů (složení výrobku, minimální doba trvanlivosti, datum výroby atd.). Mnohé výrobky mají na obale uvedeny poměrně podrobné údaje o nutričním složení. Povinné

od 2016 bude na **přední straně obalu** buď jen energie nebo energie, cukry, tuky, SAFA, sodík. Snižujte spotřebu skrytých tuků – automaticky to vede ke snižování nasycených mastných kyselin SAFA – a snižujte viditelné tuky. Záměna živočišných tuků rostlinnými může významně snížit celkový příjem SAFA, místo SAFA se snažte přijímat PUFA.

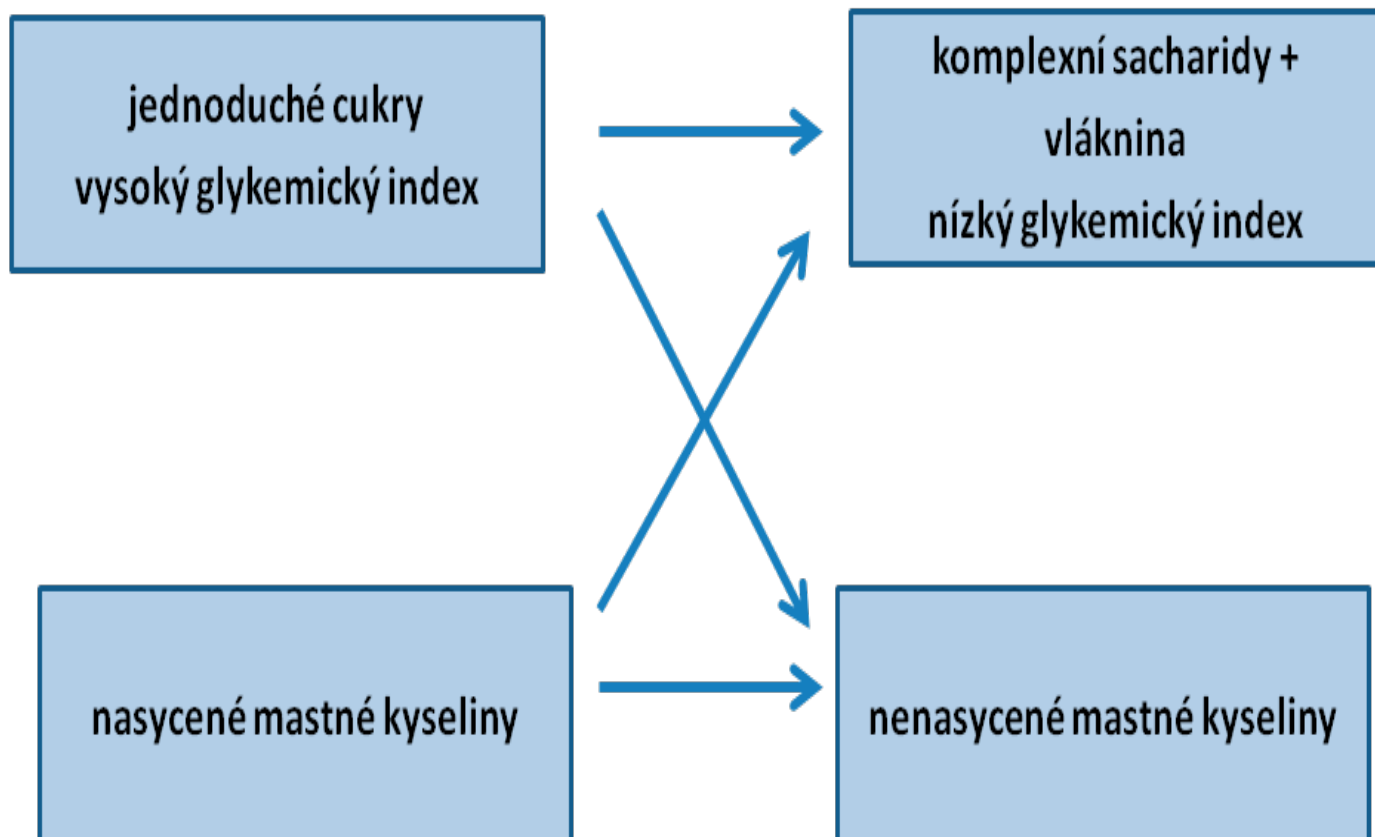
V redukční dietě se tedy doporučuje příjem sacharidů s nízkým či středním glykemickým indexem, dostatečný příjem bílkovin z mléčných výrobků, ryb a drůbeže, ale i dostatečný příjem tuků, zejména rostlinných a rybích. ●

Literatura: Hlavatá K., Cesta k hubnutí krok za krokem, diplomová práce

Rušavý Z., Diabetes mellitus a sport

Konference: Dětská výživa a obezita v teorii a praxi 2012, Společnost pro výživu WHO 2014

Brát J., Výživová doporučení pro Skandinávii, Výživa a potraviny, 2014, 50–51



Jak zlepšit výživovou hodnotu kečupu

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
Vím, co jím a piju, o.p.s.

Co víme o rajčatech?

Rajčata mají vysoký obsah vody, nízký obsah tuku a tím i nízkou energetickou hustotu, obsahují v menším množství vitaminy B₃, B₆, kyselinu listovou, vitamín C a E, barviva ze skupiny karotenoidů (lykopen, beta-karoten) a různé polyfenoly s antioxidačním účinkem, draslík a vlákninu. Obsah vitamínu C lze považovat za významnější, překračuje 15 % referenční hodnoty příjmu ve 100 g. Absorpce lykopenu v organismu ze zpracovaných rajčat se ukazuje jako vyšší než při konzumaci odpovídajícího množství čerstvých rajčat. Draslík patří mezi důležité minerální látky hrající pozitivní roli při udržování normální hladiny krevního tlaku.

Z hlediska botanického patří rajčata paradoxně mezi ovoce, nicméně nízký obsah cukru, chuťový profil a použití v kuchyni je řadí spíše mezi zeleninu. Rajčata patří mezi základní složky středomořské stravy, v řadě zemí se řadí k nejčastěji používané zelenině v domácnostech.

Kečup – oblíbený výrobek připravený z rajčat

Kečup je druh husté zeleninové omáčky. V domácnostech se nejčastěji používá k dochucení jídla jak hotového, tak i jako surovina při vaření. Produkt pochází s největší pravděpodobností z Asie. Název „kečup“ je odvozen z čínského výrazu ke-tsiap (omáčka na ryby). Hlavní surovinou je rajčatový protlak, ve výrobě se dále

používá koření, ocet a další přísady. Vzhledem k přidavku cukru a soli a také ke konzumaci spojené s uzeninami, hamburgery či hranolky bývá kečup často vnímán jako „junk food“, produkt rychlého občerstvení s vysokou energetickou hustotou a nevhodným nutričním složením.

Podle české legislativy musí kečup obsahovat alespoň 7 % sušiny pocházející z rajčatové složky, což zaručuje určitý minimální podíl rajčat použitých ve výrobě. Podstatnou složkou kvalitního kečupu jsou rajčata. Jedna středně velká lahev kečupu (450 g) je vyrobena přibližně z 9 až 11 rajčat a jedna porce o velikosti 15 g odpovídá jedné třetině čerstvého rajčete.

Výživová hodnota kečupu

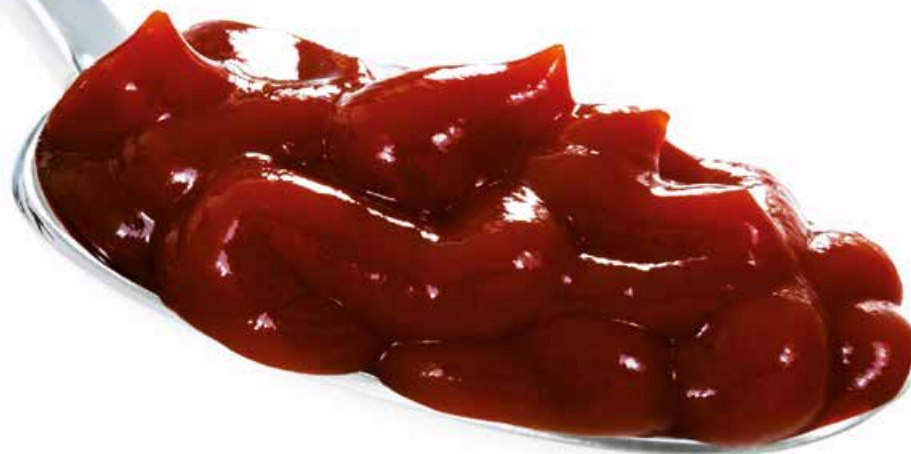
Při posuzování výživové hodnoty kečupu hraje nejdůležitější roli obsah soli a přidaného cukru. Česká republika patří mezi země s nejvyšší spotřebou soli v Evropě. Vysoká spotřeba soli negativně ovlivňuje

krevní tlak. Proto je žádoucí si vybrat potraviny, které přispívají k celkové spotřebě soli menší měrou. Podobným způsobem se sleduje i obsah přidaného cukru, jenž zvyšuje energetickou hodnotu potravin, aniž by poskytoval jakoukoliv další přidanou výživovou hodnotu. Proto je rovněž žádoucí snižovat i obsah přidaného cukru ve výrobcích. Varianty s nižším obsahem soli a přidaného cukru lze doporučit jako součást pestré nutričně vyvážené stravy.

Mezinárodní vědecký výbor Choices International, který se snaží propagovat výrobky s nižším obsahem rizikových živin jako nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, sodíku a přidaného cukru, stanovil pro vodové omáčky kritéria s limitním obsahem sodíku 750 mg / 100 g výrobku a energie 100 kcal (420 kJ) / 100 g. Řada kečupů na trhu má vyšší obsah soli a většina kečupů prodávaných v obchodní síti překračuje energetickou hodnotu právě díky vyššímu obsahu přidaného cukru.

V České republice je celosvětový program Choices reprezentován obecně prospěšnou společností Vím, co jím a piju. Karolína Hlavatá v edukačním spotu ze seriálu videí Vím, co jím, který se věnoval kečupům a obdobným výrobkům používaných k dochucení pokrmů, prohlásila, že pravděpodobně žádný kečup nemůže získat logo „Vím, co jím“.





A nepředpokládané se stalo realitou. Na trhu je novinkou kečup se stévií.

Co je stévie?

Stévie (*Stevia rebaudiana*) je rostlina pocházející z tropických a subtropických oblastí Jižní a Střední Ameriky. Domorodí indiáni v Paraguayi ji po staletí používají ke slazení čaje. Rod *Stevia* zahrnuje přibližně 240 různých bylin a keřů, z hlediska botanického zařazení je stévie příbuzná například slunečnici. Sladidla ze stévie jsou přírodního původu, mají podobnou chuť jako cukr, přibližně 300krát vyšší sladivost a zároveň prakticky nulovou energetickou hodnotu. Získávají se procesem vyluhování sušených listů vodou s následnou separací vodného roztoku od biomasy a přečištěním fyzikálními postupy. Jedná se o klasické postupy bez chemické modifikace. Jejich použití v potravinách je schváleno od listopadu 2011. Sladidla ze stévie patří mezi perspektivní suroviny potravinářského průmyslu a jejich aplikace je v souladu se strategií omezovat příjem přidaného cukru v potravinách.

Nová varianta kečupu Hellmann's

Značka Hellmann's nyní přichází na trh s novou variantou kečupu, která splňuje kritéria pro udělení loga „Vím, co jím“. Kritický obsah přidaného cukru je snížen za použití sladidla z rostliny *Stevia re-*

baudiana. Kečup obsahuje o 50 % méně cukru než další varianty značky Hellmann's. To významně snižuje energetickou hodnotu kečupu bez kompromisů v chuti výrobku. Jedna porce (polévková lžíce – 15 g) obsahuje jen 35 kilojoulů (10 kilokalorií).

Vyzkoušejte novou variantu kečupu Hellmann's s logem „Vím, co jím“.

Logo jako rádce

Nemáte-li čas studovat tabulku nutričního složení, pomůže vám jednoduché logo **Vím, co jím**. Takto označený výrobek splňuje nároky na výživově hodnotnou potravinu, a to na základě kritérií vytvořených podle doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Logo **Vím, co jím** hledí právě na rizikové živiny – na snížený obsah cukru, soli a nasycených a transmastných kyselin. V některých případech hodnotí i vyšší podíl vlákniny a adekvátní množství energie. V Česku zatím hodnocením prošlo více než 200 výrobků, mezi nimi spousta ovoce a zeleniny, ale i šunky, sýry, těstoviny nebo tuky k mazání a nově i kečup. Podrobné informace o logu Vím, co jím, seznam označených výrobků i podrobné informace k jednotlivým živinám naleznete na www.vimcojim.cz. ●



Karolína Hlavatá

Káva jako potravina je lidstvu známa již po tisíce let a je nejčastěji konzumovaným nápojem s prokázaným léčebným účinkem.

V kávě najdeme více než 200 složek (např. fenolické látky, minerální látky, flavonoidy, vitaminy a další látky s významnou antioxidační aktivitou), jejich obsah a účinek ale velmi záleží na způsobu pražení kávových bobů a na způsobu přípravy kávy. Nejvýznamnější a neznámější látkou obsaženou v kávě je kofein, který je zpravidla v nadzemních částech listnatých rostlin, kde tvoří přirozenou ochranu proti škůdcům. Šálek kávy (150 ml) obsahuje průměrně 64–95 mg kofeinu, instantní káva asi 35 mg, šálek černého čaje 47 mg, šálek zeleného čaje 30 mg, šálek kolových nápojů 20–23 mg a šálek energetického nápoje dokonce 48 mg.

Jakým způsobem působí kofein na člověka

Po vypití šálku kávy dojde k vyplavení adrenalinu z nadledvin, což způsobí stažení cév na povrchu těla a zvýší se krevní tlak. Kofein zvyšuje prokrvení mozku a jeho aktivitu, užívá se pro svůj povzbuzující účinek na metabolismus a spalování tuků jako součást léků na hubnutí. Pokud jste náruživými pijáky kávy, může u vás její náhlé vysazení vyvolat lehké abstinenční příznaky, jako jsou bolesti hlavy, ospalost, podrážděnost. Tolerance vůči kofeinu a jeho odbourávání jsou dány nejen geneticky a věkem (u starších osob a dětí je prodlouženo jeho odbourávání), ale ovlivňují je i některá léčiva, nemoci nebo emoční stav.

Mýty o kávě

Konzumace kávy je obestřena celou řadou mýtů. Mezi nejčastější argu-



Káva s mírou neškodí

menty, proč nepít kávu, patří, že zvyšuje krevní tlak, odvodňuje a že je škodlivá v době těhotenství a při kojení. Co se týká zvyšování krevního tlaku – po vypití šálku kávy dojde ke krátkodobému zvýšení krevního tlaku, nicméně při pravidelném pití se vytvoří tolerance a krevní tlak se nezvyšuje. Epidemiologické studie ukazují, že konzumace méně než pěti šálků za den (tj. max 300 mg kofeinu) riziko infarktu myokardu nezvyšuje. Proto i lidé, kteří se léčí s vysokým krevním tlakem, si mohou kávu dopřát. Pravidelná konzumace kávy snižuje hladinu homocysteinu (homocystein se dává do souvislosti se zvýšeným rizikem vzniku aterosklerózy), zlepšuje stav cév, a tím zmenšuje riziko infarktu myokardu. Pozitivní vliv pití kávy byl prokázán i v případě cukrovky 2. typu. Ukazuje se, že kofein obsažený v kávě zlepšuje využití glukózy ve tkáních a zvyšuje citlivost k inzulínu, a tím snižuje riziko diabetu. Pozor ale na sladké kofeinové nápoje, které vedle kofeinu obsahují i velké množství sacharózy, jež zvyšuje riziko obezity a následně i diabetu.

A co dehydratace?

Na základě rozsáhlých studií bylo prokázáno, že při běžné konzumaci kávy (do 300 mg kofeinu) k dehydrataci nedochází. Potíž by mohla nastat při výraznější konzumaci energetických nápojů (obsah kofeinu je zde poměrně vysoký), při vyšší sportovní zátěži nebo při konzumaci velkého množství silné kávy (odpovídající průměrně 642 mg kofeinu). Lze tedy říct, že při průměrném pití kávy dehydratační ohrožení nejsme a kávu je možné připočítat do celkového denního příjmu tekutin.

V posledních letech byl také odhalen vztah mezi pitím kávy a snížením rizika Parkinsonovy choroby, nižším rizikem demence a vzniku Alzheimerovy choroby.

Ve vztahu k těhotenství a kojení existují obavy, že by kofein mohl způsobovat poruchy růstu a vývoje plodu. Na základě sledování bylo prokázáno, že mírná konzumace kávy v těhotenství (2–3 šálky denně) uvedené potíže nezpůsobuje, takže i nastávající maminky si mohou vychutnat šálek kávy. Při kojení platí stejná omezení, protože nadměrné pití kávy může způsobovat podrážděnost a nespavost dítěte. Závěrem lze říci, že pití kávy v dávce 3–5 šálků o objemu 150 ml (tj. do 300 mg kofeinu) za den nepředstavuje pro zdravé osoby žádné zdravotní riziko, naopak přináší mnoho pozitiv pro zdraví. Nicméně nadměrné pití kávy (více než 6 šálků za den) není bez rizika. Vysoký příjem kofeinu zvyšuje vylučování vápníku do moči, a tím i riziko osteoporózy. ●

Jupík®

DOST DOBŘÝ!



reddot design award
winner 2013

NOVINKY

JUPIK FUNNY FRUIT

- 20 % OVOCNÉ SLOŽKY
- BEZ KONZERVANTŮ A UMĚLÝCH BARVIV
- NIŽŠÍ KALORICKÁ HODNOTA (ČÁST CUKRU NAHRAZENA STÉVIÍ)
- RED DOT A PENTAWARD 2013 DESIGN WINNER

JUPIK CRAZY AQUA A SPORT AQUA

- BEZ KONZERVANTŮ, UMĚLÝCH BARVIV A SLADIDEL
- Z PŘÍRODNÍ PRAMENITÉ VODY
- SPORT AQUA - NAVÍC OBOHACENY O VITAMÍNY
- PENTAWARD 2013 DESIGN WINNER



www.jupik.com

Jak jsem neušla 10 000 kroků aneb Kam se můžete se STOBem podívat

Iva Málková

Odjela jsem hledat nová místa na redukční pobyty se STOBem, tentokrát do Spojených arabských emirátů, a nestačila jsem se divit. Emiráty mají kilometry pláží mimo civilizaci, kde není ani živáčka, ale tam, kde je obydlená oblast, se vymýšlí zdánlivě nemožné. Mrakodrapy na pláži, umělé ostrovy na moři, restaurace pod mořem... Nejvyšší mrakodrap ve výšce 828 metrů se nachází v XXXL gigaobchodním centru v Dubaji, kde soudného člověka přejde v tom mumraji chuť nakupovat a jen nevěřícně zírá na velké ryby v obřím akváriu uprostřed davu nakupujících. Ani krok nazmar – a tak vedou od metra k tomuto shopping centru s 1200 obchody dlouhé jezdící chodníky. Trochu pohybu můžete zažít snad jen na sjezdovce v jednom z desítek dalších obchodních center, kde se slévá pohled na sních s pohledem na poušť – vybrat si můžete hned z pěti sjezdovek v ohromném stříbrném tubusu, který ční z centra Mall of the Emirates. Jak Alenka v říši divů jsem prchla do menších měst s touhou najít hotýlek,

kde by člověk mohl ráno za východu slunce ujít pár kilometrů podél moře. Ale ouha – většina hotelů je obehána z obou stran zdmi či kamennými valy, a pokud se člověk vydá na pochod ulicemi, nenajde chodník. Kde tedy můžete nachodit nejvíce kroků? V shopping centrech nebo na běžícím pásu v posilovně. Ale pokud najdete místo, kde se zrovna nestaví, můžete si užívat i nádherné klidné moře. Pár takových míst jsem objevila. Když jsem na jednom z nich ulehla na pláži a začela se do českých časopisů, polil mě pot a nikoli z vedra. Cítuji – horká novinka dobývá fitness – oblek, který díky elektrické stimulaci svalů šetří váš čas. Místo hodiny pohybové aktivity (která by snad člověka měla bavit) stačí v tomto pekelném



oblečku, kdy z vás trčí dráty, pobýt ve fitku čtvrt hodiny. Neprodejme však panice – pro milovníky tepla, krásného moře a nakupování jsem našla hezké klidné místo blízko Dubaje a tam budou směřovat kroky STOBu v r. 2015.

A kam můžete letos směřovat vy?

STOB nabízí své redukční pobyty již více než 23 let, za tuto dobu vytipoval ta nejkrásnější místa, která „dostanou“ opravdu každého. Na dovolené se STOBem můžete ztratit pouze kilogramy navíc, zpátky domů se vrátíte odpočinutí a naplnění krásnými zážitky. A nebojte, všechna místa vybíráme tak, aby vás okouzlo prostředí i nabídka programu.

Máte-li slabost pro Řecko, přijďte si letos se STOBem na své: můžete tam vyrazit jak v červnu, tak na podzim. Jen moc neotálejte s výběrem, volných míst kvapem ubývá.

Olympská riviéra Leptokárie

Termín: 1. 6. – 8. 6. 2014 s možností prodloužení o další týden

Široká a dlouhá písčité pláže s nádherně průzračným mořem a pohledem na dominantní masiv hor si prostě nemůžete nechat ujít! Leptokárie vybízí k bohémskému stylu dovolené, nabízí nepřeborné množství obchůdků s možností nákupu potravin a taveren poskytujících pestrou nabídku stravování. Jedná se o živé středisko se širokou nabídkou nejen stravování, ale také nákupů i zábavy. Pokud vám tedy nebude stačit pestrá nabídka aktivit STOBu, máte každý den spoustu dalších možností zábavy. Více [ZDE](#).

Lefkada Agios Nikitas

Termín: 13. 6. – 20. 6. 2014

Předností je klid a panoramatický výhled na moře z terasy. U hotelu je bazén a ideální místo na cvičení s výhledem na moře. Místo je vhodné pro ty, kteří hledají aktivní klidnou dovolenou a tráví večery raději za šumění moře při svíčkách v řecké taverně či procházkami po pláži než návštěvou rušných obchodů, kterých je v místě málo. Výhodou je úžasná strava v podobě kontinentální snídaně a večere podávaná formou bufetu. Ve středisku Agios Nikitas je velké množství taveren i slušně zásobených obchodů. Více [ZDE](#).



Kefalonia Xi

Termín: 3. 6. – 13. 6. 2014

Kefalonie je šestý největší řecký ostrov a zároveň největší z jónských ostrovů. Zatím ho neobjevili turisté, a má proto uchovanu nádhernou přírodu. Zejména pyšní jsme na místo, které jsme pro vás našli. Je určeno pro milovníky klidu a krásných pláží u tyrkysově zabarveného moře. Jako na všech redukčních pobytech STOBu, ani zde nechybí bohatá nabídka cvičení, výletů, zdravých možností stravování, to vše doplněno odbornými diskusemi a předáváním zkušeností s lektorkami STOBu i účastníky pobytu. Více [ZDE](#).

Olympská riviéra Neos Panteleimonas

Termín: 11. 9. – 21. 9. 2014

Olympskou riviérou se nazývá 70 km dlouhé pobřeží Egejského moře pod masivem bájného Olympu. Charakteristické pro tuto oblast jsou široké a dlouhé písčité pláže s pozvolným vstupem do vody – ty zdejší jsou považovány za nejkrásnější v celé oblasti Olympské riviéry–, průzračné klidné moře a úchvatný pohled na dominantní hory. V bezprostřední blízkosti si můžete vybírat z řady taveren a do Leptokárie, živého střediska se širokou nabídkou stravování, nákupů i zábavy, je to jen co by taxíkem dojel. Více [ZDE](#).

Tak šťastnou ruku při výběru (budte v klidu, přebrat nemůžete) a krásnou aktivní dovolenou! ●



STOP	ANGL. OVES	ZBAVENÝ TEKUTINY	HRŮZOVLÁDA	STOP	SPZ KARLOVY VARY	AMORFNÍ VÁPENEC	PRÍSTROJ K MĚŘENÍ STR. VÝŠKY MOŘSKÉ HLADINY	FLÍČKY
NĚM. VÝCHOD				NĚKAM (BÁSNICKY)				
ANGL. ESO				LYŽÁRSKÝ VÝTAH ČÁST HLAVY S OBOČÍM				
CÍL STŘELCE					ŘÍMSKÝCH 1505			
STOP	LARVA KRABŮ					EVROPAN		
	PŘÍHRÁDKA					SLOVEN. TĚLO		



Doplněk stravy

1. ČÁST TAJENKY								2. ČÁST TAJENKY	ZN. HLINÍKU	BÝVALÝ TELEVIZNÍ POŘAD	STOP	STAROŘÍMSKÝ ÚŘEDNÍK	ZÁVODNÍ LOŤ PRO JEDNOHO VESLAŘE
OSOBNÍ ZÁJMENO			OTEVÍRAT KLÍČEM								NÁZEV HLÁSKY S		
			BOL										
CHA-LOUPKA				AVŠAK			PLANÁ ŘEČ				SPZ DOLNÝ KUBÍN		
				ŠPIČATÝ KONEC TKANINY			NÁZEV PÍSMENE H				RADOSTNĚ		
STOP	SPZ PRAHY-ZÁPAD	ZN. AKTINIA			NĚM. MATEMATIK 16. STOL				ŘÍMSKY 1007				
		ŘEKA V DAHOME			OPAK LÍCE				ŘÍMSKY 49				
DOZORCE NA STAVBĚ						OCHOTNĚ				SKŘÍTEK			
						NÚBIJSKÁ PLANÁ BAVLNA				ODSTRANIT NOŽEM			
SPZ ZLÍN			HOKEJOVÝ KOTOUČ				SÍDLO V OKR. CHRUDIM	ZNAMÉNKO SČÍTÁNÍ				SLEPÍČÍ SLABIKA	ZN. ARSENU
			ZKRATKA REZER-VACE					TÉMA (ZDROB.)					
DVAKRÁT				BLÁTO						VODOTOK			
				MUŽSKÉ JMÉNO (9. 11.)									
STOP	AVERZE	ZN. OLOVA JMÉNO HOBITA Z PÁNA PRSTENŮ			ZÁVOJ					ZAKLADATEL TRÓJE			
					ÚČTY					ZN. RHENIA			
KRMIVO PRO KONĚ						ZÁKRYT HVĚZD						FR. ŘEKA	ANGL. ANNA
						HOVOROVÝ SOUHLAS							
ŘÍMSKY 501			ČASTO ZKR. OTORINO-LARYNGOLOGIE						NÁZEV HLÁSKY			TU MÁŠ	
									UMĚLÝ JAZYK			KOSTRY HLAV	
3. ČÁST TAJENKY										DOMÁCKY OLDŘICH			
										ZN. LUTECIA			
OKRÁST						ZELENINA							
KLADKA (SLANG.)						OKOVATI							

Pomůcka:
ZOE, BIS, IMERZE,
OLI, KAŠ, EDIL, NIE

Tajenka křížovky z Pochutnej si se STOBem č. 45 zní: Nakupujeme s rozumem vaříme s chutí.

Výherci se stávají: Jan Cestr z Malých Žernosek, Jana Štěpničková z Teplic a Iva Šellová z Třebíče.

Křížovku z č. 46 si vytiskněte, vylustíte a tajenku pošlete na náš e-mail krizovka@stob.cz.

Ve vlastním zájmu napište i zasilací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 47. Do té doby můžete tajenku zasílat.

Tři vylosovaní výherci získají balení Fertilanu.