

## 1 - PROČ JÍST?

(Jíme proto, aby jsme žili a nežijeme proto, aby jsme jedli!)

Proč tedy jíst? Rozhodně ne proto, aby jsme byli hubení nebo tlustí, ale pouze a jen proto, aby jsme byli zdraví. Tak nějak by zněla stručná odpověď. Vše ostatní už je jen opakování známých faktů. Podstata výživy je opravdu řečena již v první větě. Neodpustím si ale zopakování několika skutečností. Tím, že člověk přijímá potravu, tak tím také přijímá, lépe řečeno, měl by přijímat potřebnou energii a živiny. To jestli potrava opravdu obsahuje zmiňovanou energii a živiny, to záleží nejen na druhu potravy, ale i na kombinaci s jinými potravinami, na způsobu skladování a hlavně na konečné úpravě. Tyto faktory totiž dokážou ze skvělé potraviny, udělat v lepším případě bezcennou hmotu, v horším případě hmotu plnou nebezpečných látek. Když jíme kvalitní potraviny, tak nám stačí menší množství, protože si díky vysoké vstřebatelnosti zajistíme dostatečný příjem a šetříme tak náš trávicí systém. V případě, že sníte velké množství nekvalitních potravin, tak nejen, že se z nich do těla vstřebá minimální množství, ale navíc se zpomalí trávení a vznikají tak trávicí potíže. Pokud ale sníte velké množství kvalitních potravin, tak je efekt v podstatě stejný jako u potravin nekvalitních, protože dojde k zahlcení trávicího systému, který následně nestíhá přijmoutou potravu trávit a tak ji s většími či menšími obtížemi vyloučí. Jíst samozřejmě musíme, ale musíme jíst potravu ve správném složení. Tzn. že skladba naší stravy by měla vypadat následovně: 15% bílkoviny, 30% tuky, 55% sacharidy, navíc celá řada vitamínů, minerálů a stopových prvků a hlavně dostatečné množství vody.

Pro zopakování: jezte kvalitní potraviny, nepřejídejte se, používejte šetrné způsoby přípravy pokrmů, snažte se vyhýbat nevhodné kombinaci potravin a pijte dostatečné množství vody.

## 2 - KDY JÍST?

(Sytý hladovému nevěřil!)

V minulém odstavci jsem upozorňoval na to, že je nutné nepřejídat se.

Na to navazuje další text. Aby jste se nepřejídali, tak musíte jíst častěji. Nejlépe 6x denně. Neznamená to, ale, že máte sníst 6 klasických obědů. Jen je důležité mít zajištěný pravidelný příjem potravy. Pokud namítnete, že na to nemáte čas, tak si sami odpovězte na otázku: Co je důležitější než Vaše zdraví? Snad jen zdraví Vašich blízkých, ale i tak, aby jste se o ně mohli starat, tak musíte být zdraví především vy sami.

Denní příjem by jste měli rozdělit do 3 stejných částí z nichž ty hlavní budou snídaně, oběd, večeře. Ke každé z těchto částí pak přidejte svačinu a máte rozdělení denního příjmu na 6 částí. Zajistíte si tím tak příjem každé 3 hodiny, což je naprosto dostatečné a svým způsobem i nezbytné. Pokud totiž nebudete jíst pravidelně a třeba jen jednou denně, tak už je úplně jedno co jíte, protože tělo stejně vše přemění na tuk. Když tělo nemá zajištěný pravidelný příjem, tak si začne ukládat na horší časy a neukládá do něčeho jiného než do tuku. Další pravidlo proto kdy jíst, je, nejíst dříve než hodinu po probuzení. Přibližně hodinu trvá našemu trávicímu traktu než začne správně fungovat. Z toho plyne, že cokoli sníte během první hodiny po probuzení, to zůstane ležet v žaludku až do té doby než se rozjede naplno. Podobné pravidlo platí o posledním jídle. Když jdete spát, tak by večeře už měla být strávena. Poslední velké jídlo, tedy večeři, by jste neměli jíst déle než 4-5 hodin před spaním.

Pokud se tak stane a půjdete spát s tzv.: "plným žaludkem", tak nejenže se sníží kvalita spánku, ale hlavně veškerá nestrávená strava zůstane ležet v žaludku až do rána. Což pochopitelně není nic zdravého. Samozřejmě, že po večeři následuje malá svačina v podobě něčeho lehkého, to proto, aby jste nezačali hladovět a přeměňovat vše na tuk. Pokud cvičíte, tak poslední jídlo před cvičením zařaďte nejdéle asi 3-4 hodiny před tréninkem. Svačina opět nevádí. Když půjdete cvičit najezení, tak krev, která by za normálních okolností byla v žaludku a podílela se na zpracování potravy, se přemístí do svalů a jídlo, které zůstane ležet v žaludku Vám v lepším případě způsobí "těžko od žaludku" a v horším případě nevolnost. Najíst se hodinu po tréninku už nevytváří žádný problém. Během cvičení snad jíst nebudete.

Pro zopakování: Jezte pravidelně menší množství. Nejezte hned po probuzení, před cvičením a ani před spaním. Hodně pijte, vodu.

## 3 - CO JÍST A CO PÍT?

(Jez do polosyta, pij do polopíta!)

Odpověď na otázku "Co jíst?", není vůbec jednoduchá a tak to vezmu spíše obecně, protože to co vyhovuje jednomu, to druhý z nějakého důvodu nemůže. Tato otázka, více než kterákoli jiná je velmi individuální.

Dost rozšířený je názor, že když se bude jíst ode všeho trochu, tak že to je v pořádku. Vůbec to není pravda. Záleží totiž na tom, od čeho tu trochu jíme. Základem racionálního jídelníčku by mělo být velké množství celozrnného pečiva, neloupané druhy rýže, těstoviny, brambory. Dále pak zelenina a ovoce a to pokud možno v syrovém stavu. Následuje maso, zvláště pak rybi a bílé (kuře, krůta, králík), samozřejmě, že nesmažené, ale spíše pečené. Méně častěji pak mléčné výrobky a vejce. Vyhýbat by jsme se měli sladkostem a alkoholu.

Odpověď na otázku: "Co pít?", je celkem jednoduchá. Vede jednoznačně voda. Je to nevhodnější nápoj pro náš organismus a v případě, že má pokojovou teplotu, tak je přímo ideální (studená voda tlumí činnost trávicího systému, takže snižuje kvalitu trávení). Mám namysli vodu bez jakýchkoliv přísad cukru a barviv, případně minerálů a vitamínů (slazený nápoj se do organismu vstřebává několikrát déle než čistá voda). Časté pití minerálních vod způsobuje zanášení ledvin, močových a močového měchýře. Minerální voda je svým způsobem doplněk výživy a není tedy vhodná pro každého. Čaje, zvláště pak ovocné a bylinné jsou také velice dobrým nápojem. Pozor jen na bylinky, které snižují tlak, těch je ale většina. Černý čaj, káva, alkohol a jím podobné nápoje se ani nepočítají do pitného režimu, protože zároveň působí diuretický, tedy odvodňují. Káva na lačno je nejlepší tip, jak získat vředy (ráno má obsah našeho žaludku nejvyšší kyselost a káva ji ještě zvýší). Alkohol snad v malém množství nevádí (malým množstvím se rozumí asi 2dcl vína nebo 3dcl piva za den). Rozhodně neplatí, že pokud se celý týden nenapijete alkoholem, takže pak za jeden den vypijete 7x doporučené malé množství.

Pro zopakování: jezte více doporučených potravin a méně těch, které nejsou zcela vhodné. Pijte v zimě minimálně 2l vody denně a v létě o něco více.

## 4 - DIETA NESO VÝŽIVOVÝ STYL?

Asi většina z Vás si někdy řekla: "musím zhubnout, budu držet dietu". Otázka, ale je zda to bylo šťastné rozhodnutí. Dieta je pro nemocné lidi a její účinek je ve většině případech jen po dobu její aplikace. V okamžiku, kdy skončí zdravotní problémy, končí se i s dietou. To je fakt. Bohužel dle tohoto známého faktu fungují i tzv. dietářky, které se snaží v co nejkratší době, častokrát dost drastickým způsobem, snížit co nejvíce svůj váhu. Občas se to podaří. Koho zajímá, že váhový pokles má na svědomí odvodnění organismu a úbytek svalové hmoty, když ručička váhy je tam kde jste ji chtěli mít. Kdo by se také dál trápil další dietou. Takže se postupně vrátíte ke svému původnímu stravování a dříve nebo později se dostanete na svoji původní váhu. S tím rozdílem, že ten původní váhový rozdíl doplníte tukem. Začnete s dietou znovu a dostanete se tak do začarovaného kruhu, ze kterého se těžko dostává. Svalovina ubývá a tuk přibývá...

Co s tím? Z výše napsaného by mohlo vyplývat, že diety nejsou dobré k hubnutí. To ale také není tak úplně pravda. Důležité je vybrat si správnou "diету" a použít jí pouze na začátku Vašeho snažení. Co nejrychleji změnit celý svůj nejen výživový, ale i životní styl a vytrvat. Když 15 let přibíráte a nevádí Vám, že máte nadváhu, tak nemůžete chtít být za půl roku na "vysněné" váze. Možná to zní krutě, ale je to tak.

Následující "diety" můžete vyzkoušet pro přechod z Vaší klasické stravy na stravu racionální:

Zónová dieta - Dieta založená na glykemickém indexu. Zjednodušeně řečeno, glykemický index je hodnota vstřebatelnosti cukru v potravíně. Čím nižší je tato hodnota, tím se cukr děle vstřebává a tím je potravina vhodnější.

Dělená strava - Rozdělením potravin na sacharidy a bílkoviny by jste měli dosáhnout vyšší vstřebatelnosti obsažených živin a nižšího množství přijaté stravy. Problém může být kolísání krevního cukru.

Výživa podle krevních skupin - Některé potraviny jsou více či méně vhodné pro každou krevní skupinu. Dle Vaší krevní skupiny vyřadíte nevhodné potraviny, které mohou vyvolávat alergie, nesnášenlivost nebo mít jiné nepříznivé projevy.

Pouze ve stručnosti jsem popsal 3 zřejmě nejlepší "diety". Jejich výhoda je ve vzájemné kombinovatelnosti. Můžete si tak vytvořit téměř ideální výživový styl. Podrobnější informace o každé z těchto "diet" naleznete v publikacích, kterých je celá řada.

Pro zopakování: Zapomeňte na "osvědčené" diety Vašich kamarádek. Kupte si publikace o výše zmiňovaných "dietách" a studujte. Vytvořte si výživový styl, který bude vyhovovat právě Vám a který Vás dovede k Vašemu cíli a hlavně, vytrvejte!

## 5 - VÝPOČET VÁHY

Svoji optimální váhu spočítáte následovně:

BMI = váha v kg : (výška v m x výška v m)  
BMI do 20: Podváha

BMI v rozmezí 20-25: Ideální a vyvážený stav  
BMI v rozmezí 25-30: Mírná nadváha, lehce zvyšuje zdravotní rizika.  
BMI 30-40: Obezita značí vysoká zdravotní rizika.  
BMI nad 40: - Těžká obezita je spojena s velmi vysokými riziky.

## 6 - OČISTNÉ KÚRY

Nejedná se o diety, ale o celkem zajímavý a poměrně jednoduchý trik, jak prospět našemu, často přetíženému organismu. Jistě jste již slyšeli o oslabené imunitě, zhoršeném trávení a jiných závažnějších onemocněních, jako jsou žaludeční vředy nebo žlučové kameny.

Zkrátka o onemocněních trávicí soustavy. Víte ale jak tato onemocnění vznikají?

Již jste se zde dozvěděli proč jíst, kdy jíst, co jíst a co pít, ale zatím stále ještě chybí to nejdůležitější a to jak jíst. Pravděpodobně si říkáte, že to je velice jednoduché, ale možná za chvíli zjistíte, že i přes tu jednoduchost se tak nestravujete. Takže jak tedy správně jíst? Především pomalu a v klidu. Ze všeho nejdůležitější je každé sousto důkladně rozzvýkat a až poté ho polknout. Jinými slovy, nejíst ve spěchu a stresu. Ptáte se jak to udělat? S tím Vám neporadím. Čtěte dál a dozvíte se, proč by jste se o to měli alespoň pokusit.

Pokud jíte ve spěchu, tak potravu dostatečně nerozmnělníte. Enzymy obsažené ve slinách nestačí zahájit trávicí proces, tak jak by měli. Když se dostatečně nenatravená potrava dostane do žaludku, tak ani tam nemůže proběhnout trávicí proces standardním způsobem a tak se na spodní části žaludku začínají ukládat usazeniny a časem vytvoří neproniknutelný film. Tento film, postupně začíná vznikat i ve dvanáctníku, tenkém a tlustém střevě. V žaludku vznikající trávicí šťávy nemohou prostoupit přes usazeniny a začínají poškozovat stěny žaludku. To je již jen krůček ke vzniku žaludečních vředů. Opět již zmiňovaný neproniknutelný film, tentokrát, ale ve dvanáctníku, způsobí, že žluč z ústí žlučového, která je vyloučená ze žlučníku po přijetí potravy, se nemůže dostat do prostoru dvanáctníku. Žluč se proto vrací zpátky do žlučníku. Tím dojde k jeho nafouknutí a podráždění. Následně vrácená žluč začíná ve žlučníku rosolovatět a z této hmoty se pak vytvářejí žlučové kameny. V důsledku malého množství žluči ve dvanáctníku je potrava opět natrávená méně a proto začíná kynout. Pomalu se přesunuje do dalších částí tenkého střeva, kde způsobuje zácpu. Za normálních okolností by zde došlo ke vstřebání výživných látek z potraviny do krve. Ze špatně natrávené potravy se vstřebá minimum těchto látek a postupně dochází k oslabení imunity. Špatná vstřebatelnost živin vyvolává pocit hladu a podněcuje k vyššímu příjmu potravy. Tím se postupně začíná zvyšovat tělesná hmotnost a rodí se obezita. Po přesunutí kynoucí potravy do tlustého střeva začíná tato natrávená hmota hnit. Tyto hnilobné procesy jsou nejlepší cestou k rakovině tlustého střeva a konečníku. V případě, že konzumujete nadbytečné množství nevhodné potravy jsou rizika vzniku výše popsaných onemocněních daleko vyšší. Zní to až děsivě, co vše může způsobit na první pohled, tak banální věc jako žvýkání.

Nepropadejte panice. Nyní se dozvíte co můžete udělat pro zmenšení důsledků dosavadních nevhodných stravovacích návyků. Je velice vhodné zařadit tzv. očistné kúry. Popíši zde dvě, které praktikují a mám s nimi nejvíce zkušeností.

První očistná kúra je pomocí saponinů z Yuccy Shidigery. Yucca Shidigera je stálezelená palma z rodu liliovitých, rostoucí na poušti severní a jižní ameriky. Důležitou složku této rostliny tvoří saponiny, kterých je ve výluhu přes 90%.

Tyto saponiny emulgují usazeniny v trávicí soustavě a napomáhají tak jejímu pročištění. Doslova odlupují popisovaný neproniknutelný film ze stěn žaludku a střev. Během této očistné kúry je nutné zvýšit příjem tekutin a to proto, aby se uvolněné usazeniny mohly rychleji dostat z těla ven. Rovněž tablety, které se obvykle užívají ráno hodinu před jídlem a večer dvě hodiny po jídle, se musejí zapíjet větším množstvím, nejlépe vody. Co se týče množství tablet, tak dodržujte doporučení výrobce. Délka kúry závisí na věku osoby, která kúru aplikuje a to tak, že 25g yuccy by mělo být dostatečné k odstranění nánosů za deset let života. Celou kúru je pak vhodné zopakovat po každých 5-ti letech. Tablety se saponiny z Yuccy se dají koupit v obchodech se zdravou výživou, lékárnách a nebo na internetu.

Během této kúry se mohou jako vedlejší účinky dočasně dostavit bolesti kolen, zažívací problémy a zvýšená tvorba akné. Ty však po krátké době zmizí, takže vytrvejte a nenechte se odradit.

Druhá očistná kúra je pomocí půstu drženého během fází měsíce. Možná se Vám zdá nemožné, že by měsíc mohl mít vliv na čišťení organismu. Romantici můžou věřit tomu, že měsíc napomáhá vyplavování toxických látek z těla a že jim pomáhá překonat pocit hladu. Jestli to tak je nebo není to nevím. Co ale vím, že alespoň jednou týdně proběhne jedna ze čtyř fází měsíce (první čtvrt', úplňk, poslední čtvrt' a novoluní - ve většině kalendářů jsou tyto fáze vyznačeny). Tzn. že pravidelně držíte očistný půst. Takže měsíc dává řád do držení půstu, který se pak opakuje většinou po sedmi, někdy po osmi dnech. Co je to vlastně ten půst? Rozhodně to není hladovka!

Očistný den, neboli půst, je takový den, během kterého se určitým potravinám vyhýbáte a jiné jíte v malém množství. Tento postní den začíná již předchozí večer, kdy by večeře měla být v podobě lehkého zeleninového salátu, bez přítomnosti masa. V den půstu je potom nutno razantně zvýšit příjem tekutin. Nebojte se vypít 4litry nebo i více. Nejen že Vám to pomůže snížit pocit hladu, ale hlavně tyto tekutiny propláchnou trávicí systém a odplaví odpadní látky. Nejvhodnější tekutinou je čistá nechlazená neperlivá neminerální voda a bylinkové, zelené nebo ovocné čaje. V tento den zapomeňte na kávu, černý čaj a jakékoli alkoholické nápoje. Během dne jezte minimálně a to jen ovoce nebo zeleninu, nejlépe vždy jen jeden druh, aby se usnadnilo trávení. Vyhýbejte se masu, sladkostem, tukům a mléčným výrobkům. Nejezte nic co obsahuje sůl a samozřejmě nekuřte. V případě, že začínáte mít hlad, tak pijte. Horší a hlavně častější než hlad jsou chutě na cokoli co máte rády. Vyskytují se zejména večer, když člověk už není zaměstnán prací, nákupy ap. Na potlačení těchto chutí je nejlepší zelený čaj. V takový den, by jste neměli vykonávat žádnou namáhavou práci, dělat závažná rozhodnutí, ale pokud to jde, tak se věnovat spíš jen sobě a svojí očistě. V nejlépeším případě by jste měli držet čtyři půsty do měsíce. Pokud se nemůžete vyhnout zvýšené fyzické námaze v tyto dny, tak jezte větší množství ovoce nebo zeleniny a snažte se vyhýbat nedoporučeným potravinám. Důležité je vydržet. Přesto, že se Vám může zdát, že očistný půst je v rozporu s tím co jsem psal výše o pravidelnosti přijímání potravy, tak vězte, že jeden očistný den v týdnu Vám neškodí, ale naopak prospěje. Tato očistná kúra není prostředkem ke zhubnutí, ale k omlazení a ozdravení organismu.

Pro zopakování: jezte pomalu, důkladně rozzvýkejte každé sousto. Vyzkoušejte očistnou kúru pomocí saponinů z Yuccy Shidigery a držte pravidelné půsty podle fází měsíce. Nezapomínejte, že to vše děláte pro své zdraví.

# VÝŽIVA

DANA PALKOVÁ

&

VOJTA PALEK

Myslím si, že většina z Vás není na začátku v oblasti vzdělávání ve výživě, ale jsem si jist, že asi nikdo není na konci. Stále se objevuje spousta nových informací, studií a pohledů na výživu a tak se máme neustále co učit. Na následujících řádcích jsem pro Vás připravil souhrn nejzajímavějších a nejnovějších informací o zdravé výživě.

Nezapomínejte, že ze všeho nejdůležitější je Váš pocit. V případě, že máte mírnou nadváhu, která Vám nezpůsobuje žádné zdravotní potíže a cítíte se tak dobře, tak je to mnohem lepší než hubnout za každou cenu. Každý má dané tělesné dispozice, které můžeme sice částečně ovlivnit, ale nemůžeme je úplně změnit. Cílem toho všeho co děláme je zdraví, nikoli váha 50kg na 170cm. Nenajdete zde žádné rady pro anorektičky! Jediné co jim mohu doporučit je obrátit se na psychologa. Informace, které se zde nacházejí by měly přispět ke zlepšení Vašeho zdraví. Nesmí být ale vytrženy z kontextu.

Dozvíte se zde základní informace o zdraví prospěšném stravování, např.: proč jíst, kdy jíst, co jíst a co pít, něco málo o dietách a očistných kúrách.

WWW.VOJTAPALEK.COM