

CO (ještě) **NEVÍTE O VÝŽIVĚ**
(i ve sportu)

doplněno ukázkovými recepty

RNDr. PETR FOŘT, CSc.

OBSAH

„Slovo úvodem“	8
Úvod - Dobré zdraví?	
Trocha filozofie a fakt o přístupu lidí ke zdraví, o problémech medicíny, životním stylu a výživě	9
Kapitola 1.	
Fitness a wellnes - dvě strany téže mince	
O tom, jak se vyvíjí názory na zdraví ve vztahu ke sportovní aktivitě	27
Kapitola 2.	
Za vším hledej ženu	
Je možné něco dodat? Dovíte se to v této kapitole	35
Kapitola 3.	
Nadváha - téma „pro ženy“ pokračuje?	
Pohled na problém, který nikdy neskončí	41
Kapitola 4.	
Výživa - má podpůrný význam v sexu?	
Humorně i vážně o tom, jak strava a speciální doplňky mohou zlepšit kvalitu sexu	66
Kapitola 5.	
Nové (přírodní) stimulanty nervové činnosti	
Některé nově objevené látky mohou pomáhat v prevenci, regeneraci a v boji se stresem a stárnutím	82
Kapitola 6.	
Glykemický index (GI) a zónová dieta versus dělená strava?	
Nové informace o dvou převratných novinkách, které zásadním způsobem ovlivní pohled na výživu	87
Kapitola 7.	
Tuky - nepřítel lidstva, postrach sportovců	
Neobvykle kompletní a nestranná analýza problému konzumace různých druhů tuků	113
Kapitola 8.	
Esenciální mastné kyseliny - jsou tajemstvím dobrého zdraví a výkonnosti?	
Dosud nepublikovaná fakta o významu esenciálních mastných kyselin	125

Kapitola 9.

Bílkoviny - stále dokola nebo konečně jinak?

Možná, že jste o nich dosud neuvažovali způsobem v této kapitole uvedeným. Objektivně o „gainerech“131

Kapitola 10.

RECEPTY

Čtyřicet dva zajímavých a inspirujících receptů s řadou variant a odhadem glykemického indexu150

Kapitola 11.

Stručné číselné údaje o zajímavých potravinových zdrojích

Formou komentovaných tabulek se dovíte leccos zajímavého o některých potravinách172

Kapitola 12.

Pod čarou

Trochu zajímavostí o vepřovém a hovězím mase179

Seznam použité a doporučené literatury187

Seznam receptů188

***Motto: Toužíme po nových znalostech.
Když se nám jich dostane,
nevíme co s těmi starými.***

Krátké SLOVO ÚVODEM

MILÍ ČTENÁŘI.

možná bych neměl začínat v tomto duchu, abych vás neodradil předem. Přesto to udělám, protože až při poslední korektuře jsem si uvědomil, že jsem značnou část textu možná napsal příliš odborně a někdy trochu složitě. Když jsem vydal předchozí knížky, zdál se obsah některých z nich čtenářům náročný, přestože jsem se snažil o jednoduché formulace. Rozhodně si nemyslím, že většina z vás je natolik nevzdělaných, že je schopna pochopit jen holé věty. Pokud by tomu tak bylo, musel bych vynechat mnoho zajímavých částí textu, všechny teoretické úvahy a diskuze s obsahem publikací jiných autorů a pouze formulovat základní hesla, doslova prikazující CO dělat, JAK to dělat a KDY to dělat. Nikoliv už PROČ. To mne trochu děsí. O to víc, že v některých pasážích této knížky jsem asi do „odbornosti ujel“ intenzivněji než předtím. Vysvětluji to tím, že praxe mne naučila, že nikoliv nevýznamné části čtenářské obce takový text nejenom vyhovuje, ale dokonce ho sama podrobí jakési srovnávací analýze a začne „šfourat“ do některých pasáží, které jsem někdy dříve napsal „trochu jinak“. Až moje vysvětlení, že se po odborné stránce neustále vyvíjím v kontextu s vývojem vědeckého poznání, těmto čtenářům otevře oči. A kromě toho - nikdo není neomylný. Pokud bych nediskutoval a neprezentoval svoje osobní úvahy na dané téma, nebyla by nová knížka přínosná. A možná by ani nebylo o čem psát. Jenomže ono JE o čem psát. Třeba i proto, že v populárních časopisech věnujících se kulturistice a fitness, či zdravému životnímu stylu se objevují laické, naprosto nepodložené a skutečnost zkreslující informace, chybně interpretované z odborných materiálů.

Většina dotazů čtenářů časopisů se týká tématu „nemohu přibrat“ (jedná-li se o amatérské kulturisty) a naopak „nemohu zhubnout“ (jedná-li se o dívky a ženy cvičící s motivem snížit tělesnou hmotnost). Možná, že jsem zbytečně kritický, nicméně se domnívám, že většina rad není příliš účinných, a to proto, že v nich není obsaženo nové poznání.

To na druhé straně neznamená, že tyto časopisy nejsou přínosem. Nicméně vždy je užitečné, shromáždí-li se kompletní informace v knižní formě. Čtenář se k informacím zde uvedeným může kdykoliv vrátit. S ohledem na to, že vhodná fyzická aktivita souvisí jak s možností zlepšení a udržení zdraví, pokud dokonce není jeho nutnou podmínkou, ale přitom jakákoliv nekriticky přeháněná aktivita přináší zvýšené riziko poškození zdraví, věnuji první kapitoly problematice fitness a wellness a dokonce zabírám i do problému obecného zdraví. Nepovažuji totiž za vhodné zastřát, že značná

část populace zdravím zrovna nehýří, a nechci opomenout ani fakt, že moderní medicína až zas tak skvělé výsledky nemá. Sebral jsem odvahu k tomuto prohlášení především proto, že mne v mém přesvědčení utvrzují mí známí z řad lékařů, kteří našli sílu ke konstatování, že sami mají problém se s uvedeným konstatováním vyrovnat. Možná i proto hledají jiné způsoby řešení, například v preventivní medicíně, v medicíně proti stárnutí, v alternativní medicíně a v neposlední řadě také ve využití specifických potravinových doplňků.

Přeji vám mnoho trpělivosti při studiu této knížky a mnoho tolerance, narazíte-li v textu na složitě pasáže. Doporučuji vám věnovat pozornost také jiným autorům, především těm, kteří budou citováni v seznamu použité literatury. Nebráním se ani vašim názorům, které můžete zasílat na e-mail: nutricon@pi.ipex.cz. Bude-li to z časových důvodů jen trochu možné, odpovím.

Autor

ÚVOD - DOBRÉ ZDRAVÍ?

Oficiální statistiky zdravotních pojišťoven konstatují, že Češi chodí k lékaři častěji než obyvatelé západoevropských zemí. Tento zajímavý fakt se zdůvodňuje návykem přetrvávajícím z doby socialismu, kdy zdravotnictví bylo zadarmo a lékaři si cíleně vybudovali postavení preferované skupiny, osobující si právo na „vševědoucnost a všemohoucnost“. Což dosud přetrvává. Nebylo divu, že se lidé obraceli na lékaře s jakoukoliv „prkotinou“. Byli motivováni výzvami, aby náhodou něco nezanedbali. V té době také bylo dostatek lékařů, dokonce víc než ve vyspělých zemích. Našlo se však mnoho těch, kteří byli vysloveně „zdravými nemocnými“ a v pracovní neschopnosti si přivydělávali nebo si užívali „státem placené zdravotní dovolené“.

Důsledkem působení uvedených faktorů je stále přetrvávající nedostatek odpovědnosti za vlastní zdraví. A to i přesto, že podle posledního průzkumu považují Češi zdraví za jednu z hlavních priorit (je asi na čtvrtém místě, po rodinné spokojenosti a sociální jistotě). Můj osobní názor je však skeptický, protože z praxe vím, že je to priorita vyloženě „platonická“.

Několik slov „do pralice“

Kupodivu i přesto, co je uvedeno výše, Češi nejsou příliš vstřícní k investicím do kvality vlastního zdraví. Toto konstatování je potvrzením neoddiskutovatelného faktu, že „zvyk je železná košile“. Četné návštěvy lékaře mají nyní možná trochu jiný motiv, protože - například - pro někoho je návštěva lékaře jakousi sebeobranou před očekávanou výpovědí. Bude to asi i proto, že roste počet starých lidí, kteří jsou častěji nemocní než mladá generace (i když ani to už neplatí absolutně). To ovšem nic nemění na konstatování, že opravdu jsme víc nemocní než obyvatelé vyspělých zemí západní Evropy, o obyvatelích zemí jižní Evropy ani nemluvě. Nevím, zda jsou časté

návštěvy lékaře vysvětlením dalšího zajímavého faktu, kterým je v porovnání se západní Evropou mnohem vyšší spotřeba antibiotik. Když o tom budu uvažovat podrobněji, mohu předjímat, že antibiotika jsou v řadě případů předepisována zbytečně, ne-li dokonce nevhodně. To je však pouze jeden pohled na problém. Smutným faktem totiž je, že ani ve statistikách výskytu chronických degenerativních a obecně tzv. civilizačních onemocnění na tom nejsme zrovna nejlépe. Také nejsme žádní „huběňouři“, i když v tomto směru jsou na tom v řadě zemí stejně, ne-li hůře, o USA ani nemluvě.

Výše naznačená kritika moderní medicíny není z mé strany motivována snahou ji diskreditovat. Je výsledkem hlubokého dlouholetého studia celé řady souvislostí. Nejsem lékař, pracuji však celý život v lékařských oborech a zajímám se současně i o alternativní medicínu, studuji také prameny, které klasická medicína absolutně odmítá, a to mi dává možnost nestranného a všestranného pohledu. Několikaletá praxe soukromého konzultanta pro výživu mi doslova „otevřela oči“. Ještě jednou malou poznámku: nemyslím, že by česká medicína byla neosobní, že by ji pacient nezajímal. Nemyslím si to proto, že v některých západních zemích je tento odstup mnohem výraznější. Myslím, že naši lékaři jsou velmi odborně fundovaní, nicméně svázaní konvencemi medicíny samé. Tím víc obdivuji ty, kteří jsou ochotní uvažovat o alternativních postupech nebo je již používají. Neznám lepší řešení.

Samozřejmě, že snahou moderní (tedy i české) medicíny JE léčit. Otázkou však je, jaké se dosahují výsledky. Na druhé straně nemůže ani moderní medicína popřít, že používané léčebné postupy jsou diskutabilní ze všech možných aspektů. A skutečně také k diskuzím mezi lékaři samými dochází. Dokonce existují různé „medicínské školy“... Někdy je ovšem možné uvažovat o omylech, způsobených zřejmě buď nesprávnými základními východiskem, nebo vyloženě pochybeními. Tím, že medicína je příliš rozčleněna do jednotlivých specializací, „ztrácí“ se jí člověk - pacient ve svém celku. Otázkou je, jaké jsou, nebo mohou být, důsledky vnitřní neschopnosti moderní medicíny poučit se z vlastních chyb. Chápu také, že pro medicínu samu je obtížné připustit, že její používané léčebné postupy nejsou bez chyb, stejně jako fakt, že nové objevy a jejich praktická léčebná aplikace jsou zveličovány a glorifikovány. Ve většině případů však nejsou „viníky“ lékaři sami, jako spíše lékařská věda a farmaceutický průmysl.

Uváděné názory nezastávám pouze já sám. V podobném, ovšem daleko kritičtějším duchu, pojmenovávají problémy současné medicíny například autoři publikace „Pošetilosti a omyly v medicíně“, profesori renomované irské univerzity *Škrabánek a McCormick*. Oba jsou lékaři. Knížka vyšla v nakl. Lidové noviny Praha 1995, rukopis je již z roku 1989, přesto si myslím, že o to víc je kritická a hlavně - jasnozřivá.

Naprosto nezaujatý pohled na současnou medicínu, byť jaksi „z druhé strany“, nabízí jiná překrásná publikace, jejíž autorkou je investigativní novinářka *Mc Taggartová*. Knížka se jmenuje „Co vám lékaři neřeknou“ (nakl. AIPres, Frýdek-Místek 1998).

Naznačený problém moderní medicíny se však netýká pouze medicíny samé, ale jejího vědeckého základu a nakonec i vědy obecně. Pro zvědavé čtenáře je k dispozici poučná, byť relativně „útlá“ knížka, nazvaná „Biologie jako ideologie“, jejímž autorem je dr. Lewontin (nakl. Jota, Brno 1997).

KDE JE CHYBA?

Z chatrného zdraví celé populace je nevkusně často obviňováno působení „obtížně specifikovatelných faktorů vnějších i vnitřních“. Jedním z nich (údajně) je:

Podceňování významu preventivního působení „zdravého životního stylu“.

Nelze popřít, že časté (ne-li doslova systematické a celoživotní) porušování i těch nejjednodušších zásad zdravého života je možným podnětem pro vznik (jakékoliv) nemoci. Lékaři stejně jako jejich pacienti si zvykli na falešnou představu, že medicína vyléčí všechno, stejně jako na svérázný systém „rozdávání léků“. Základní motivy pro takovéto počínání spočívají ve snaze obou do problému zainteresovaných skupin maximálně zkrátit průběh léčby. Z toho logicky plyne snaha používat stále „silnější“ (a dražší) léky, tvrdě protěžované farmaceutickým průmyslem. V důsledku toho až nevkusně často nejde o zdraví, ale o peníze.

Kromě toho účinnost nových léků bývá stále stejně sporná a mnohdy dokonce přináší mnohem závažnější riziko nepříznivých vedlejších účinků. Přesto většina nemocí nadále odolává (jakékoliv) léčbě, dokonce se vracejí některé již považované za „smetené z povrchu Země“, přičemž mnohem horší je, že se objevují nové, vznikající mutacemi virů. Jejich nebezpečnost stoupá v důsledku stále klesající imunity, jevu, o jehož příčinách zde nechci zbytečně polemizovat. Není divu, že léčba se protahuje, pacient s již stanovenou diagnózou se v podstatě až do smrti „nezbaví“ používání léků přesto, že jejich efekt je pochybný nebo minimální a přináší vedlejší nepříznivé účinky. Kvalita života se tak příliš nezlepšuje, pokud ne naopak. Hrozí stav, kdy se pacient stává na léčích závislým psychicky a netroufá si, přestože je prokazatelné, že léčba nevede k vyléčení nebo dokonce ani k podstatnému zlepšení stavu, tyto léky postupně vysazovat či nahradit jinými, nebo se pokusit o vlastní řešení pomocí alternativní medicíny, změny životního stylu a případně i tréninkem psychiky.

Přesto ani v případech neúspěšné léčby nelze tvrdit, že za daný stav může medicína a neúčinné léky, protože na vině jsou velmi často sami pacienti, kteří najednou stejně léky vyžadují (mnohdy naprosto zbytečně, místo aby nechali prostor působení vlastních imunitních a regeneračních procesů) a na druhé je neužívají tak, jak by asi měli. Běžné je nedoléčení chřipek a „banálních“ zánětů horních cest dýchacích, roste podávání antibiotik bez stanovení jejich účinnosti, nebo v naprosto neindikovaných situacích, doslova „jen tak pro jistotu“ - pacient je, jak se odborně říká „pod clonou

antibiotik". Není nic neobvyklého, když pacient jejich užívání předčasně přeruší, nebo je užívá bez nutného „klidu na lůžku“.

Jak už jsem jednou uvedl, stále víc lékařů přiznává, že jsme „díky“ moderní medicíně zapomněli na možnosti využití postupů tzv. komplementární a nebo alternativní medicíny (čaje, byliny, zábaly a v neposlední řadě zcela nově koncipované potravinové doplňky), a to zřejmě také proto, že odborné lékařské společnosti se za každou cenu snažíje prohlásit za anachronismus nebo dokonce za podvod. Nakonec, když ani dlouholetá léčba nevede ke zlepšení stavu, tím méně k tomu, k čemu vést má, totiž k vyléčení, začne mnoho pacientů přemýšlet o tom, že využije nabídky různých odvětví alternativní medicíny, přestože se jí před vznikem onemocnění vysmívali. Jistěže nelze popřít, že často „nezaberou“ ani tyto postupy a pak už zbývají jen „osvědčené babské recepty“, které kupodivu někdy „zaberou“. Tím pochopitelně nechci naznačit, že například těžký diabetik se může vyléčit popíjením čaje z borůvkového listí... i když, kdo ví?

Možná, že alternativní postupy by měly mnohem větší úspěch a skutečně by „léčily“, pokud by zde nebyl stále stejný problém - nedostatek odvahy ze strany lékařů, jejich obavy z pronásledování, nedostatek vzdělání a praxe v tomto specifickém oboru, ale také netrpělivost a nedůslednost pacientů a jejich již doslova tradiční česká nedůvěra k čemukoliv, tím spíše k tomu, co není „standardní“.

Kupodivu i u nás lze zaznamenat zajímavý jev - stále víc lidí se totiž uchyluje k tzv. „samoléčení“, zahrnující postupy běžné v dobách, kdy lékařů bylo poskrovnu, stejně jako volně prodejných léků a potravinových doplňků. Tomu napomáhá vzrůst nedůvěry v klasickou medicínu v důsledku možná nepřilíh etické medializace občasných fatálních chyb lékařů (také oni jsou jen lidé), stejně jako fakt, že zdravotní pojišťovny plně hradí stále méně procedur a léků. K samoléčení však nepřimo a někdy dokonce zcela otevřeně a cíleně nabádají reklamy propagující (mnohdy zavádějícím a neetickým způsobem) použití volně prodejných léků. Jsou například nabízeny zaručeně účinné prostředky „nové generace“ vhodné i pro děti, navzdory tomu, že obsahují látky až donedávna přístupné pouze dospělým, a to ještě jen na předpis. Nejčastěji jsou inzerovány volně prodejné léky a doplňky „vhodné“ k léčbě některých virů včetně chřipky, „ucpaného“ nosu, kašle a bolestí v krku, proti bolestem břicha, zácpě, průjmů, nervozitě, stresu, bolestem hlavy, premenstruačnímu syndromu... Volně dostupné jsou i léky, které jsou až do současnosti předmětem značných diskusí, například kyselina acetylsalicylová. Je to paradox uvědomíme-li si, že podobné diskuse kupodivu neplanou v případě volného prodeje léků mnohem rizikovějších, než zmíněný aspirin či jód a inzulin ve spreji, jakými jsou některé druhy nesteroidních protizánětlivých látek.

Navzdory posměchu ze strany některých farmaceutů a lékařů ve smyslu neúčinnosti volně prodejných léků, další odborníci naopak upozorňují na značná rizika jejich (častého) použití. To je totální paradox - jak může „něco“, co neúčinkuje současně být značně rizikové? Například v USA, pyšnicích se jedněmi z nejprísnejších zákonů

a údajně nejtvrdějších legislativních řízení, nutných ke schválení uvedení nových potravin, ale také léků a potravinových doplňků, k volnému prodeji, lze takové sporné produkty zcela legálně a běžně koupit. Jsou to nejen léky, ale také velký sortiment dalších produktů včetně derivátů (účinných) hormonů a psychotropních látek. Jen málokdo by si mohl troufnout objektivně zhodnotit jejich možná rizika. K tomu by bylo potřeba sledování obrovské testovací skupiny za přísně standardizovaných podmínek, a to ještě po minimálně několika letech podávání.

Příčiny neutěšeného zdravotního stavu populace jsou na základě předchozího výkladu na první pohled jasné. Nikoliv na pohled druhý. Bývá zvykem za jednu ze základních příčin označovat zcela nedostatečnou prevenci. V předchozích publikacích a v řadě článků jsem zdůraznil, že nemocím je nutné předcházet, čili podporoval jsem prevenci. Důrazně upozorňuji najeden velmi „horký“ bod, který já osobně nepovažuji za „prevenci“, ale za hazard, kterým je nově zaváděné a masivně propagované, pacientem placené očkování, například proti hepatitidě některých typů, meningitidě, encefalitidě a chřipce. Jistě každý dobře ví, že očkování proti některým nemocím je povinné (a dokonce vyhýbání se mu je trestné). Jde o to, zda je - alespoň ve světle nyní již zveřejňovaných odborných úvah a statistik - oprávněné, nebo zda dokonce není rizikové.

Podle mého názoru je přirozenou a zcela bezpečnou formou obrany proti chorobám správný životní styl. Význam individuálně formulované výživy a následně požití specifických potravinových doplňků stoupá v případě, kdy konkrétní jedinec má v rodinné anamnéze jakékoli vážné onemocnění. Použití doplňků je ovšem důležité i v obecné prevenci. Jejich sortiment, kvalita a účinnost je v současnosti na tak vysoké úrovni, že vytvářejí zdatnou konkurenci většině léků. Přitom jejich nespornou výhodou je minimum negativních vedlejších účinků.

Kupodivu ani prevence není prosta kritiky - konkrétně již zmínění *Škrabánek s McCormickem* zlehčují s tím, že mladí lidé zákonitě k použití preventivních postupů neinklinují, přičemž střední a především starší generaci může „strašení chorobami“ značně traumatizovat. Většina veřejnosti není přístupná doporučení pravidelné návštěvy lékaře jen proto, aby se mohlo konstatovat, že je všechno v pořádku. Totiž, co kdyby nebylo? Klasickým příkladem je péče o zuby.

Co naplat, že vycházejí takové knížky jako „Hledá se zdravý člověk“ *MUDr. Ivo Bukovského* nebo „Co s doktorem“ *MUDr. Vogeltanze*, či „Sám sobě doktorem“ *MUDr. Cingroše*. Možná, že je takový přístup k medicíně a ke zdraví pouhou otázkou času a postupné výchovy mladé generace. Vždyť preventivní vyšetření jsou v západních zemích obvyklá, přičemž v případě některých povolání (a to i u nás) jsou dokonce povinná. Momentálně je podstatným, realizaci blokujícím faktorem, vysoká cena vyšetření s ohledem na to, že šiji - jedná-li se o prevenci - musí každý klient plně hradit. *Škrabánek s McCormickem* současný „zvyk“ častých návštěv lékaře vysvětlují tím, že to je důsledek zbytečného přehánění významu prevence. „Strašení chorobami“,

necitlivá medializace některých případů a upozorňování na nedobrý zdravotní stav celé populace mohou u některých lidí vyvolat strach z chorob. V médiích se běžně setkáváte s „hrozbou civilizačních onemocnění nabývajících charakteru epidemii“ (konkrétně osteoporózy či obezity), aktuálně se dovídáte o očekávaném pandemickém průběhu nových kmenů chřipky, které zabijí statisíce, ne-li miliony lidí. Údajně byste se měli bát nemoci šílených krav nebo důsledků konzumace geneticky modifikovaných potravin, třešete se před Alzheimerovou chorobou, proti níž není obrany, přičemž nikdo předem neví, zdaji nedostane. Kupodivu i přesto všechno naprosto v pohodě dál porušujeme i ta nejprimitivnější pravidla zdravého životního stylu. Bezstarostně pomíjíme, že daleko větší riziko hrozí nikoliv ve formě uvedených onemocnění, ale v takových „zabíjácích“, jakými jsou infarkty a mozkové mrtvice a hlavně - různé druhy rakoviny. Nicméně - mohou se fatálně mýlit. Skutečně nelze vyloučit, že boj s oněmi obvyklými chorobami vyhrajeme a nakonec mnoho našich dětí podlehne naprosto nevyzpytatelným novým virům, dokonce možná i „zdivočelým bakteriím“. Třeba proto, že jejich imunita bude totálně zdevastovaná zneužíváním antibiotik „nové generace“. Možná ale všechno bude jinak.

Dovolím si prohlásit, že ještě tragikomičtější jsou mediálně prezentovaná, doslova primitivní doporučení, jak takovým onemocněním předcházet. V případě osteoporózy je doporučována vydatná konzumace mléčných produktů, v lepším případně podávání laciného potravinového doplňku obsahujícího (velmi obtížně využitelný) vápník, to všechno hlavně lidem ve vyšším věku, kdy už nic takového nemůže být nic platné. V konkrétním případě osteoporózy se jedná o to, že ani při použití naznačených samoléčebných postupů se situace nezlepší, ale zdravotní riziko se naopak zvýší - i když v jiné podobě, a to možností „křehnutí cév“ ukládáním přebytku přijatého vápníku do cévní stěny, nelze vyloučit ani tvorbu ledvinových kamenů.

Z uvedeného vyplývá, že základním prostředkem ochrany před předčasným vznikem (jakéhokoliv) onemocnění by měly být nikoliv (jen) postupy preventivní medicíny, ale komplex prostředků „aktivní osobní sebeobrany“, zahrnující individuálně sestavenou výživu, pravidelnou fyzickou aktivitu a pohyb spolu s psychickou relaxací. O použití některých potravinových doplňků ani nemluvě. Preventivní medicína by měla mít vyhrazený prostor působení v případě, kdy je prokazatelně vysoké riziko negativního vlivu vrozených dispozic k některým vážným onemocněním.

Na závěr jednu zajímavost

V USA vznikl zcela nový obor medicíny zvaný „anti-aging medicine“, což je v podstatě specifické odvětví preventivní medicíny. Lékař pečuje o klienty ve věku 40 až 55 let. Motivem návštěvy takto „starého“ člověka u lékaře - specialisty je vlastně panická hrůza (Američanů) ze stáří. U nás by tomu nemuselo být jinak, kdybychom nebyli typickými Čechy, totiž lidmi, kteří si nepřipustí, že jejich životní styl (stejně jako společenské klima, které nemohou ovlivnit) je vysoce rizikový. A kteří rádi setrvávají

na pohodlných klišé a v povaze mají nevěřit ničemu a nikomu, zato jen neustále kve-
rulovat.

Lze si zachovat zdraví v klimatu celospolečensky „blbé nálady“ a při současném stavu zdravotnictví?

Co k tomu říci, když této náladě do různé míry podléháme všichni? Řešení možná nespočívá v tom, naučit se pozitivnímu přístupu k životu, ale v tom, že je moudřejší si uvědomit, že „lepší to už nebude“. Jistěže to je jakási, pro mnoho lidí neakceptovatelná forma skepticismu, ale přesto a právě proto je třeba brát realitu jaká je, včetně toho, že „žít se musí“. Tím víc mohou být efektivní vhodně vybrané „sebeobrané“ postupy. Může to být například umění naučit se žít tak, abychom nepodlehli deziluzi. Je na čase pochopit, že medicína není všemocná. Bylo by tudíž přínosné začít se starat o své zdraví, aniž by však bylo nutné podlehnout přesvědčení, že život je velmi smutný, protože vlastně nesmíme nic, protože by to mohlo být rizikové!

Nejčastěji doporučovaným řešením bývá změna životního stylu, v němž je péče o zdraví v hodnotovém žebříčku na PRVNÍM místě. Je to postup správný, ale je třeba začít s výchovou u nejmenších dětí (viz také moje chystaná knížka „Moderní výživa v praxi pro těhotné a kojící ženy a pro děti“). To by pak bylo motivující i pro rodiče, protože podmínkou je osobní příklad.

Je tady ještě jeden problém. Totiž to, že každý postup má dva konce - najednom je nedostačující objem a intenzita cvičení, na druhém tendence začít všechny aktivity značně přehánět. Mnohem větší problém však vidím ve vnucování mnohdy naprosto neadekvátních „rychlých“ postupů, jichž se rádi chopí výrobci, regenerační centra, či soukromé rehabilitační kliniky.

Svět informací a dezinformací aneb „komu to prospěje?“

Volný přístup k informacím, stejně jako možnost publikovat svoje „necenzurované“ nápady, přináší nejen prospěch, ale také riziko zneužití, například prezentací neověřených a mnohdy dokonce záměrně zkreslených či nepravdivých zpráv. Na internetu lze nalézt prezentaci jistých zájmových skupin, naprosto odmítajících příznivý vliv potravinových doplňků, a jiných, tvrdě a především často nespravedlivě napadajících vědu jako takovou. Množí se brožury, obsahující naprosté bláboly znuděných a frustrovaných žen v domácnosti, a překlady „literatury faktu“, naneštěstí staré třicet i víc let, formulované autory, kteří jsou spíše jen mediálně populární, než dostatečně vzdělaní a osvěceni. Ani oblast výživy není v tomto ohledu výjimkou.

Jistěže nemohu vyloučit, že v historicky blízké době budou překonány i moje názory, myšlenky a doporučení. Pokud budu živ až se jiné názory objeví doufejme, že najdu osobní odvalu přiznat, že jsem se mýlil. Nicméně svědomí budu mít čisté, protože jsem vždy prostudoval jak literaturu „vědeckou“, tak alternativní a především jsem získal neocenitelné praktické zkušenosti.

Kdo by - teoreticky vzato - mohl mít zájem na šíření dezinformací? Možná se budete divit, ale jsou to především organizace, nikoliv fyzické osoby. Jde o výrobce, jak jinak. Odborník totiž nemusí svoje názory a objevy zveřejňovat pokoutně. Od toho má odborné časopisy. Jistěže nelze vyloučit, že řada vědců objeví něco, co jim žádný odborný časopis z různých důvodů nezveřejní - nikoliv pro nedostatek odborné fundovanosti, ale proto, že autorovy názory se „nehodí do krámu“ oficiální vědě. V takových případech je možnost objev zveřejnit (třeba i pod pseudonymem) na internetu, velmi lákavá. Proč ne, jedná-li se o autora seriózního a odpovědného. Jak to však poznat? Těžko. A naneštěstí mnoho autorů si jen vylévá zlost a ventiluje svoji ukřivděnost a najde se dokonce i mnoho takových, kteří dosáhli úspěchu v nějakém oboru a natolik ztratili soudnost, že se cítí povoláni radit druhým k použití svých zkušeností. V horším případě radí v oblastech, o nichž naprosto nic nevědí.

Problém mají hlavně ti, kdo skutečně chtějí pomoci

Představte si například, že jste původce a případně také výrobce nějaké moderní funkční potraviny nebo potravinového doplňku. Nemáte však za sebou kapitál, jímž disponují nadnárodní koncerny. Logicky máte jen malou šanci prosadit se na trhu, byť by váš výrobek byl nejvyšší kvality. Dokonce právě proto. Nemáte totiž peníze na osvětovou kampaň, na reklamu v televizi, na „promo“ akce v supermarketech a v časopisech, ani na rozsáhlé vědecké studie. A pokud se vám přece jen podaří na trh proniknout, váš výrobek je nutně tak drahý, že je obtížně prodejný, a tak jste buď brzy „převálcováni“ konkurenty, produkujícími levné výrobky, a nebo (což je stejně pravděpodobné) smetení a ožebračení farmaceutickým koncernem. Mimochodem, jsem přesvědčen, že již existují jak léky proti AIDS, tak proti většině forem rakoviny. Pokud by přišly na trh, pak by jejich použití značně snížilo zisky z prodeje dosud používaných neúčinných „léků“.

Pokud se vám jako původci i výrobci nakonec podaří se na trhu prosadit, konkurence může nasadit další účinné zbraně. Stačí anonymně šířit dezinformace. Lidé mají rádi senzace, aniž by je příliš zajímalo, zda jsou pravdivé. Obrana neexistuje. Počítá se totiž s tím, že lidé mají zakódováno „na každém šprochu pravdy trochu“.

Logické je (u nás to platí absolutně) že každý výrobce při popisu účinnosti vlastních výrobků „nadsazuje“. U nás je však „normální“ současně znevažovat produkty konkurence. Dělají to všichni, jen hlupák by chtěl zůstat seriózní, že? Do jaké míry se jedná o klamavou reklamu, je naneštěstí dost obtížné dokázat.

Dokonce i obecně přijímaný a doporučovaný postup, jakým je například i racionální výživa, je v podstatě diskutabilní, protože efekt je obtížně prokazatelný. Dokázat, stejně jako zpochybnit, lze totiž cokoliv. Realizace byť i jednoznačně platného doporučení také často naráží na praktické potíže. Svou negativní roli hraje nejednotnost názorů odborníků. Stejně tomu je v případě potravinových doplňků, kdy je situace ještě složitější, protože zde je protitlak producentů léků. Kromě toho lidé nejsou při-

stupni novým objevům možná i proto, že věda skepticky zpochybňuje vlastní objevy. Byť je to v podstatě správné, veřejnost to chápe jako odbornou nejistotu a následně je k jakýmkoliv novým doporučením značně skeptická.

SHRNUTÍ

Dost možná jste po přečtení předchozích řádek propadli pocitu, že NIKDO není schopen předložit jednoznačně platný návod „na použití zeměkoule“. Jinými slovy, nelze nalézt skutečně ideální řešení. Možná jste tím pádem ztratili motivaci k dalšímu studiu, nutnému k formulaci vlastních postupů. A nelze vyloučit ani ztrátu důvěry v cokoliv, co si přečtete v tisku. Dobrým jevem není ani to, že neustále rostou řady těch, kteří si z přečteného vezmou za své jen určitou část a potom se diví, co „to s nimi provede“, ba dokonce jsou ochotni obvinít autora z publikování chybných fakt a doporučení.

Právě proto je nutné pokusit se nalézt vlastní řešení, které bývá kompromisem. Na tomto postupu je inspirující fakt, že se jedná o VÁŠ osobní systém, který můžete kdykoliv změnit v případě, že vám přestane vyhovovat. Uvědomte si však, že NIKDO vám nebude schopen navrhnout, nebo dokonce připravit ideální systém tréninku nebo výživy, protože:

1. Nemůže se do vás dokonale „vžít“
2. nemůže se dostat ke všem informacím o tom, jací jste;
3. nemůže zpracovat všechny dostupné informace do ideálního režimu aniž by neudělal chyby;
4. nikdy nemůže vědět „všechno“;
5. kdyby to všechno udělal, často nedokáže daný systém modifikovat podle aktuální situace;
6. pokud by to všechno skutečně „fungovalo“, byl by postup tak drahý, že by málokdo byl ochoten do něj investovat.

Znamená to, že „všechno je marnost“?

Nikoliv, znamená to, že všechno záleží JEN na vás.

Zdravý životní styl?

Moderní, k dobrému zdraví vedoucí životní styl je z hlediska uživatele postaven na nic neřkajících nekonkrétních doporučeních „racionální výživy, pravidelného cvičení, zdravotní prevence a změny životních měřítek“. To je příčinou neúspěchu osvěty stejně jako fakt, že lidé jsou jen lidé - tedy tvorové v podstatě pohodlní, nedůslední, nebo naopak pracovně přetížení a v neposlední řadě mnozí také nepřilíší majetní. Realizace lakového idealizovaného komplexního „preventivně ozdravného životního stylu“ je spojena s nutností často neúnosných finančních i časových investic. Kromě toho znač-

ná část veřejnosti něčemu takovému jako je prevence naprosto nevěří. Nelze se divit reakci, vyjádřené formulací „proč se starat o prevenci, když můj děda kouřil, pil, flámoval, dřel na poli a dožil se devadesátky“, proč pravidelně konzumovat (nějaké) vitaminové tablety, když jsem „zdravý?“ Proti tomu se těžko argumentuje, nepomůže ani „strašení“, že na každého jednou dojde, že člověk nikdy neví, že roste výskyt degenerativních a chronických civilizačních onemocnění ba dokonce i nemocí infekčních... Přestože to všechno je do značné míry pravda.

CO teď?

Nepodlehnout pohodlnosti a skepsi. Snažit se studovat, byť platí, že čím více člověk ví, tím větší z toho má v hlavě zmatek. Zkoušet, co mi dělá dobře. Vyvarovat se extrémů. Pokusit se dodržovat nejjednodušší zásady zdravého životního stylu. Respektovat vlastní individualitu. Naučit se přistupovat k nákupu nových potravin a především potravinových doplňků stylem „než něco koupím a budu používat, prověřím si výrobce a především budu žádat co nejvíce informací“. Nezačít konzumovat nějakou funkční potravinu nebo nový potravinový doplněk ihned poté, co se objeví na trhu, ale nechat si čas na první reakce jeho konzumentů a na nalezení dalších informací o něm. Vyplatí se prostudovat si konkurenční nabídku. Až pak je možné s poměrně vysokou mírou správnosti se rozhodnout.

V žádném případě není vhodné spoléhat pouze na jednu část moderního životního stylu. Nestačí JEN pravidelně sportovat a přitom se cpát bůčkem. Nestačí JEN držet nějakou pochybnou dietu a přitom necvičit. Dokonce nestačí ani kombinace cvičení a racionální výživy. Nutné je totiž umět psychicky relaxovat. Ale vždyť vy to moc dobře víte.

PROČ „UŽ ZASE“ O VÝŽIVĚ

Milí stoupenci zdravého životního stylu, příznivci sportu a fyzické aktivity, vyznavači pěstování krásy těla. Nabízím vám další „čtení“, čímž jsem vám dostatečně dal najevo, že předpokládám, že si najdete čas nejenom k tréninku, ale také ke studiu. Měli byste, protože každá aktivita musí vycházet ze znalostí. Čím jsou hlubší, tím většího úspěchu lze dosáhnout. V opačném případě se může stát, že budete výsledkem svého snažení zklamáni.

PROČ zase o výživě? Není snad knížek a článků na toto téma víc než dost? Ano, JE jich dost přinejmenším na to, aby způsobily naprostý zmatek. Nemohu vyloučit, že i tato knížka je další mezi těmi, které mohou k dezorientaci přispět - nebude-li správně pochopena a důkladně prostudována. Nicméně jistě jste už pochopili, že platí přímá úměra - čím víc informací a čím víc názorů, tím větší je možnost vybrat si postup, který vám vyhovuje, protože odpovídá vašemu „typu“.

Nic není černé ani bílé - to platí i o výživě.

Jsmo jenom " lidé a ještě ke všemu jsme každý jiný

Možná jste hned nepochopili, proč zdůrazňuji něco tak samozřejmého. Hned to vysvětlím. Obecné návody, stejně jako nové teorie, přinášejí pouze základní návod pro použití v nich obsažených poznatků a doporučení. Až na základě praktických testů lze zhodnotit, zdaje nějaká teorie realizovatelná a tudíž přínosná. V mnoha případech je nekritická snaha použít teorii v praxi zdrojem rozčarování, když uživatel zjistí, že je zcestná, nebo že ji nelze z různých důvodů realizovat, nebo že její efekt je sporný. Jinými slovy, že je to jen teorie.

Je zde ještě jeden problém - spočívá ve velkých individuálních rozdílech, které ze správné teorie učiní sázku do Lotynky. V některé ze svých publikací jsem se už zmínil o tom, jak medicína doplácí na zobecňování, které si někteří osvěceni vědci dobírají konstatováním, že všude se všechno podřizuje jakémusi „univerzálnímu, celkově průměrnému Mister Average“ (Pan Průměrný). Aby problémů nebylo málo, přidám ještě jeden - pokud se testování obecných doporučení nějaké teorie ukončí předčasně, je neseriózní prohlásit, že teorie neplatí. Obávám se, že největší chyby jsou způsobeny právě nedůsledností nebo nepochopením principů.

K názornému vysvětlení použiji problém s (neúčinnou) redukcí nadváhy

Ženy, které použijí nějakou komerční redukční dietu, často nejenom nezhubnou, ale naopak přiberou! Tento jev je nutné chápat jako výsledek nepochopení individuální odlišnosti a aplikace nevhodných teoretických principů! K tomu se přidá nedůsledné využití a tak ani sebelepší komerční dieta nemůže být 100% účinná. Kromě toho ŽÁDNÁ relativně krátkodobá komerční redukční dieta nemůže mít TRVALÝ efekt, pokud její konzument nepochopí, že ona je pouze jedním z řady naprosto nutných opatření.

Nvni se můžete ptát:

Proč tedy, ja si vědom nutnosti formulace praktických doporučení za podmínek výrazné individuální odlišnosti, píšii publikace, které nutně musizobecňovat?

Nuže, dělám to proto, že každý problém má, přes všechna zmíněná úskalí, určité shodné základní rysy. Jestliže je někdo tlustý, přes existenci individuální variability není nepřehledně mnoho možných příčin. Buď se postižený dlouhodobě přejídá a necvičí, nebo trpí nějakou hormonální poruchou, nebo má k nadváze silné vrozené dispozice, nebo (a to je asi nejhorší) je jeho nadváha výsledkem působení všech uvedených faktorů. Existuje tudíž reálná šance problém alespoň do jisté míry úspěšně řešit. Bohužel čím komplexnější je, tím širší musí být spektrum vstupních vyšetření a stejně komplexní musí být i léčebný program. Na základě individuálního zhodnocení lze (téměř vždy) formulovat dobře fungující praktické modely, které je logicky nutné přizpůsobit reálným aktuálním podmínkám, nejenom osobnosti uživatele.

V čem je základní problém realizace takového programu?

Pochopitelně nikoliv JEN v teorii, ALE také v praxi. V případě výživy v tom, že všichni jsme svým způsobem pohodlní. Rádi setrváváme na vlastních zvyklostech, které v nás vypěstovala rodina a škola. Neradi experimentujeme a ještě méně se necháme přesvědčit o tom, že je třeba „něco“ změnit. Čím víc rad, stejně jako nových skvělých teorií, tím méně máme chuť do formulace individuálního stravovacího režimu. A pokud, jsme ovlivněni tím, že většinou nežijeme sami. „Samoléčení“ nadváhy nebo dokonce obezity, asi není to „pravé ořechové“, jenomže řešení předané v plném rozsahu do rukou „specialistovi“ je opět pouhou teorií, protože těch je žalostně málo.

Požádáte-li někoho, kdo slibuje vypracování individuálního jídelníčku, aniž by vás musel vidět a pohovořit s vámi a aniž by měl prokazatelné odpovídající vzdělání a praktické zkušenosti, děláte zásadní chybu. Zaplatíte (někdy) až několik tisíc korun, abyste dostali tři stránky textu sériově zpracovaného pomocí nějakého jednoduchého, bezplatně distribuovaného počítačového programu.

Nezbývá než na sobě pracovat „vlastními silami“, na základě znalostí sama sebe a „nastudované literatury“. Jistěže to není ideální, protože nemáte s kým svoje rozhodnutí konzultovat. Nikdo vás totiž nezná lépe než vy sami. V žádném případě tedy není ztraceným časem studium různých možných forem cvičení, doporučených systémů stravování, pokud možno srozumitelně a dostatečně popsanych, a jejich důsledné otestování. Podmínkou - například - je podrobný zápis jídelníčku, pravidelné „testování“ pomocí jednoduchých, ale standardních postupů, stejně jako zápis subjektivních pocitů a objektivních hodnot tělesné hmotnosti. Pokud se výsledek nedostaví do půl roku, nezbývá než systém přehodnotit. Ale nejprve jen v jedné základní oblasti!

Ano, pochopili jste to dobře - pořád jen MUSÍTE. Jinak to nejde, protože bez systematickosti se nedopracujete k žádnému výsledku. Vypracujte si plán postupu. Ten pak dodržujte doslova za každou cenu. Jakákoliv živelnost nevede k ničemu. Můžete sice konzultovat svoje zkušenosti s těmi, kdo se snaží o totéž, třeba na akcích behaviorální terapie obezity (agentura STOB), ale doporučuji uvědomit si, že každý nekriticky obhajuje svoje metody dokonce i v případě, že sám má stejné problémy! To je vrchol demagogie. Nejhorší jsou ti ze stoupců nějakého konkrétního postupu, kteří se snaží druhé přesvědčit o vlastní pravdě za každou cenu stylem „pokud to nebudete dělat jak vám říkám, špatně skončíte“. Na takové tvrzení dokonce nemá právo ani ten, kdo tímto postupem docílil úspěchu. Jde totiž o to, najak dlouho a jak ho to případně negativně poznamenalo po jiné stránce. Pěkný vzhled totiž ještě neznamená dobré zdraví.

*Žijeme proto, abychom se něco naučili:
Každý si musí zvolit vlastní cestu i když poučení ze zkušeností druhých
je velmi užitečné.*

VÝŽIVA JE ZÁKLAD

Snažím se nepodlehnout profesionálnímu postizení, totiž přesvědčení, že jen výživář je „základ zdraví“. Přesto doufám, že nikdo z vás nepochybuje - na rozdíl od většiny občanů této země - že strava je VELMI, VELMI důležitá. Já zase nepochybují o tom, že její realizace je téměř bez výjimky v rukou něžnější poloviny lidstva. To je důvod, proč se často uchyluji k oslovení ženské části čtenářské obce tak, jak jsem to udělal v publikacích „Zdravá výživa nejen pro ženy“ a „Moderní výživa pro děti, těhotné a kojící ženy“. Jistě existují výjimky, v tomto případě v podobě mužů - „profesionálů“, například kuchařů z povolání. Naopak mi připadá nefér, když se profesionálům pletou do řemesla diletantů, jakými jsou například bývalí televizní moderátoři, mužské a především ženské herecké hvězdy, někdy dokonce manželé slavných hereček, zpěvaček či moderátorek, z nichž se stali „znalci výživy a kuchařského umění na objednávku médií“. Co si myslet o jistém televizním baviči, trpícím značnou nadváhou a ještě větším nevkusem, sbírajícím cizí (nutno říci, že ještě k tomu katastroficky neracionální) recepty a vydávající je pod svým jménem se zdůvodněním, že „občas se přece vydatně najíst musíte, vždyť co by to bylo za život?“ Bohužel z toho „občas“ se u českého (a také u jiných) národa stává „neustále“.

Mezi kulturisty a mužskými vyznavači „fitness“ lze - co do vlastní angažovanosti v přípravě stravy - najít celou řadu prospěšných výjimek. To tvrdím s plnou vážností, přestože jsem v jedné ze svých předchozích publikací kriticky zhodnotil návrhy jídelníčků, zveřejňovaných špičkovými kulturisty. Nelze se divit, že řada čtenářů žádá vysvětlení, jak je možné, že „přestože se řídil názory a doporučeními (nějakého) špičkového sportovce, nedocílil absolutně žádného efektu, pokud dokonce nedopadl špatně“.

Ve „skutečném“ životě se přípravou stravy zabývají téměř výhradně ženy. Mají-li smůlu v tom, že jejich muž je kulturista nebo sportovec jiného zaměření, dbající na skladbu svojí stravy, nezbývá jim než studovat a zase studovat - nebo rezignovat, což znamená odmítnout vařit „ty blafy“, do nichž se ještě ke všemu musí investovat těžké peníze. Uznávám, že vybírat recepty a učit se vařit jednoduše a účelně a přitom pestře a chutně, aniž by to vyčerpalo peněženku, je velmi náročné. Ale jde to, když se chce. Dokonce ani není nutné strávit u plotny celé hodiny každý den. Nakonec i proto vznikla tato, stejně jako předchozí knížka (Recepty a výživové tabulky nejen pro sportovce). Je nutné nejen naučit se vařit, ale také mít přehled o tom, jak a z čeho.

K čemu je všechno to mučení těla formou cvičení, sportování a správného stravování?

Provokativní otázka motivovaná zjištěním, že mnoho lidí má tendenci všechny svoje aktivity hnát až do krajnosti. Zájem o vlastní fyzickou kondici a tělesnou schránku mají především MLADÍ muži a ženy. To je logické. Mužům elán vydrží déle, někdy dokonce celý život, přestože někdy s věkem postupně ztrácejí ladné tvary díky své

typicky mužské stravovací nedůslednosti. Dívky a mladé ženy však mají zájem především „udržet si figuru“, než dosáhnout dobré fyzické kondice, nebo snad pevného zdraví. To vysvětluje jejich tendenci nejen cvičit, ale hlavně zkoušet různé (svěrázně) diety. Naneštěstí se k těmto aktivitám nechávají inspirovat „poradnami“, uváděnými v neodborných časopisech, přestože v nich na otázku typu: „Jak je možné, že tloustnu přestože nejím maso ani tuky a cvičím každý den hodinu?“ dostanou naprosto neurčitou, ba dokonce vyhýbavou odpověď. Jiná ale ani není možná, protože tazatelka neposkytla o svém problému absolutně nezbytné základní informace. Prostě - na hloupou otázku hloupá odpověď.

Ženy někdy podléhají tendenci vymlouvat se na nedostatek času, což může být relativně pravda (hlavně v době, kdy se vdají a mají malé děti), ale přesto si myslím, že většinou je to „lenost“ nebo psychické zábrany, třeba proto, že se jim nechce cvičit, tím méně pak samotným doma. Muži mají výhodu v tom, že nemají problém se sportovní aktivitou provozovanou individuálně. Naopak, je pro ně relaxací. Ženy do posilovny nebo do tělocvičny „na aerobik“ nejdou pouze cvičit, ale také si „pokecat“. Na tom ostatně není nic špatného.

Bohužel mnoho mladých žen nemá snahu učit se vařit moderním způsobem (pokud tím nemyslíte použití polotovarů, konzerv a uzenin) nebo dokonce využívat nových druhů potravin a spoléhá se na to, co si koupí v průběhu dne, zcela náhodně, bez systému, bez respektování biorytmů... prostě naprosto živelně. V tom je zásadní problém!

MIMOŘÁDNÉ OBJEVY VE VÝŽIVĚ?

Zachrání nás nové teorie a objevy, nové funkční potraviny, potravinové doplňky a sportovní výživa? Nechci předbíhat ani vás napínat, takže prohlásím rovnou: nelze to vyloučit pokud to dokonce nelze zaručit.

Novými teoriemi jsou jak „výživa podle krevních skupin“, tak především strava respektující svým složením „glykemický index potravin“ a z toho následně plynoucí nová „zónová dieta“. Objevily se také nové druhy sportovní výživy a celá řada mimořádně atraktivních potravinových doplňků. To všechno v průběhu posledních několika let - to docela „ujde“.

Musíte si uvědomit, že všechno chce svoje. Tudíž, že:

Použití jakkoliv špičkových dietních režimů a doplňků, je-li nahodile, chaotické a krátkodobé, je naprosto k ničemu.

Objevilo se dokonce i mnoho novinek v technologii výroby potravin, umožňujících formulaci řady skutečně účinných „funkčních potravin“. V jejich širším použití vidím „světlou budoucnost moderní výživy“, přestože jsou v médiích spíše než oslavovány naopak kritizovány, nebo dokonce zesměšňovány či odsuzovány. Typický obrázek naší povahy. Na druhé straně jsem i já trochu skeptický v tom smyslu, že (zatím) bohu-

žel „nehrozí“, že skutečně funkční potraviny budeme jíst tak často a v takovém objemu, aby to mohlo mít podstatný význam na zlepšení zdravotního stavu. Už teď se objevují první „falzifikáty“! Konkrétním příkladem může být jistá tyčinka ve formě oplatky (říkám tomu „pišinger“) s přidavkem jisté „probiotické kultury“. Na vysvětlení -jedná se o specificky působící bakteriální kultury, které, jsou-li požitý v dostatečném množství za vhodných podmínek a relativně pravidelně, působí příznivě na zažívací trakt. Ona zmíněná tyčinka se vydává za přínos pro zdraví zcela neprávem, protože je to jinak naprosto tuctová oplatka plná ztuženého tuku a řepného cukru. Jenom pomyslení mi nedělá dobře. Pozor - je to pouze příklad, jak může skončit dobrý úmysl. Lidé totiž nekriticky požadují „vysokou kvalitu za nízkou cenu“.

V oblasti sportovní výživy je tomu velmi, skutečně velmi podobně, podvody jsou, jak se mi možná subjektivně zdá, daleko četnější. Neinformovaní stoupenci sportovní výživy totiž velmi snadno naletí slibům, reklamám a výmyslům výrobců. Doporučuji proto sledovat „aktuality“ v seriózních časopisech, věnujících se fitness a wellness přesto, že ani v tomto případě nelze zaručit, že všechny informace jsou pravdivé a ověřené. Protože i tam jsou inzeráty. Především.

Výživa bezesporu je atraktivní oblastí pro sdělovací média, proto se s ní setkáte prakticky ve všech časopisech, tedy nejen v těch, které mají přímý vztah k výživě, ke zdraví, nebo ke sportu. Rubriky o výživě a vaření jsou jedněmi z nejčtenějších a to hned po sexu. Jistě se usmějete, až zjistíte, že v této knížce je také zařazena kapitola o sexu...

Naneštěstí často „není kde brát“ a tak se omílají stále stejná témata, v nichž jediným „oživením“ jsou mnohdy zcela nereálné úvahy laických autorů. Tradicí je naprostý paskvil, vznikající z per autorů, kteří nemají potřebnou odbornou erudici, a tak píše články „s použitím zahraničních materiálů“, které jsou pohříchu psány jejich zahraničními kolegy stejné odborné úrovně. Vzniká tak naprostý zmatek už proto, že většina čtenářů (především však čtenářek) tyto články bere smrtelně vážně. Možná je štes-tí, že většina naší populace jsou typičtí Češi, to znamená skeptici, nevěřící ničemu.

Před asi dvěma roky se mi do rukou dostal původní materiál jedné Francouzky, která napsala článek o jistém výživovém problému do renomovaného magazínu, vydaného i v české mutaci. Měl jsem ho recenzovat, protože i v daném oboru neorientované české redaktorce se zdál být nepodařený. Tenkrát jsem vyjádřil svůj názor a dodaný materiál iniciativně zcela přepracoval. Nevím, jak to skončilo, tuším, že redakce použila jen některé moje návrhy ke změně formulace původního článku, aniž by následně uznala za vhodné mi ho poslat. O honoráři nemluvě. Chápu, kompletní změna textu by znamenala uvedení mého jména jako autora, čímž by původní autorka byla odsunuta a ještě k tomu by se mohla (i když v podstatě oprávněně) cítit dotčena nepřijetím článku a nutností ho celý přepracovat.

Ideálním řešením pro všechny časopisy, přijímající články ze zahraničí by bylo jejich „zdvojení“ tak, jak to kdysi dělal magazín 100 + 1 zahraničních zajímavostí, který k zahraničnímu článku laického autora připojil komentář českého odborníka.

Ani to však není ideální řešení, protože pokud by se k jednomu materiálu vyjádřil pouze jeden odborník, byl by to jen jeho názor, který by nemusel nutně odpovídat názorům dalších. A pokud by zase byly zveřejněny názory několika odborníků, naplnila by polemika o jediném problému svým obsahem celé jedno číslo. To by zřejmě nikdo nechtěl číst. Možná se mylím, což by mne těšilo.

Nemám uvedenou poznámkou v úmyslu kritizovat a poučovat redakce či vydavatele magazínů, jak a co mají publikovat, ale připomenout autorům článků, že jejich práce je velmi odpovědná. Stále totiž platí, že „co je psáno, to je dáno“. Vzal jsem si v tomto směru poučení z jisté zahraniční publikace, v níž zkušený autor a poradce úspěšných producentů konstatuje, že:

„Je správné zveřejňovat odbornou veřejnost pobuřující osobní názory, včetně kritiky soudobého pohodlného alibismu, založeného na nic neříkajícím opakování nejjednodušších a tudíž nenapadnutelných faktů“.

Názorová pluralita není nic nenormálního, naopak je to cesta k dalšímu poznání. Jeden problém může mít dokonce i několik řešení, případně pravda je „někde uprostřed“. Nepříjemné na tom je, že veřejnost žádá zveřejnění jediného platného a zcela konkrétního řešení, a to ještě pokud možno co nejjednoduššího, nenáročného na realizaci i na peníze, a především na vlastní tvůrčí přístup. Je mi líto, ale v tom případě nemohu sloužit.

Původně jsem chtěl naznačit, že výše uvedené zcela běžné praktiky „přebírání přebíraného“ a ještě k tomu do nich následně vneseného, ničím nepodloženého, subjektivního názoru vedou k tomu, že výsledné doporučení je zcela nesprávné. Pozor - zcela objektivně připouštím, že se to může stát dokonce i komukoliv z odborníků, včetně mě. Platí totiž „zákon schválnosti“ a pokud by naštěstí nepůsobil, určitě dojde na některý z Murphyho zákonů. Zde je příklad:

Relativně nedávno se v jistém velmi čteném českém deníku objevila informace (posléze tradičně převzatá dalšími médii) o tom, že větší dávky „syntetického“ vitamínu C mohou vážně poškozovat zdraví. Co naplat, že v odborném a vědecko-populárním tisku byla tato informace demontována, když do novin, v nichž byla původní zpráva zveřejněna, se toto dementi nedostalo. Naneštěstí neuplynulo mnoho času a v jednom z periodik se objevila další „senzační“ informace v tom smyslu, že na nedávném americkém kongresu kardiologů jistý lékař informoval plénum o „poplašných“ výsledcích vlastní studie vlivu dlouhodobého podávání vitamínu C v dávkách nad 500 mg denně, údajně způsobujících zesílení cévních stěn, což vedlo ke zhoršení jejich (nutné) průžnosti. Jinak řečeno autor tvrdil, že se podáváním relativně větších dávek vitamínu C vyvolá stav připomínající těžkou sklerózu. Přestože se však jednalo o studii neofici-

ální, přestože nebylo vysvětleno, jak by to asi bylo možné, když přebytečný vitamin C se z těla velmi rychle vyloučí, přestože metodika sledování nebyla podrobena oprávněné a ve vědeckých kruzích obvyklé a nutné kritice, přesto se tento „závěr“ dostal na veřejnost! Důsledkem - zcela logickým - bude diskreditace vitamínu C a současně obavy veřejnosti z jeho použití především proto, že je to už druhá poplašná zpráva, týkající se tohoto vitamínu. Přitom právě ten je rutinně používanou látkou, sloužící dokonce jako „konzervační a ochranný přídavek do potravin všeho druhu“ včetně nápojů pro děti, bonbonů, cereálních směsí a ovocných džusů. Když k tomu přidám ještě další informaci, respektive pouze názor jednoho z vědců, který upozornil na to, že vitamin C je antioxidant, a že vlastně jakékoliv antioxidanty se chovají jednou příz-
nivě a jednou zcela naopak, zdá se, že se už hodně brzy dočkáme doby „soumraku vitamínu C“. Nesmysl? Možná, pokud ne zcela jistě. Ale co když na tom něco je, že ano? Jinak řečeno, budeme-li uvažovat taktó, NIKDY se neodhodláme udělat cokoliv pro svoje zdraví!

Další příklad je z řady těch, které se staly konkrétně mně:

Vjedné ze svých publikací, věnovaných výživě dětí jsem uvedl, že přijatelnými nápoji jsou 100% ovocné džusy, musí se však ředit kvalitní stolní pitnou vodou. Po několika měsících jsem v jednom článku a v nové verzi publikace uvedl, že vhodné jsou pouze některé druhy džusů. Reakce na sebe nedala dlouho čekat. Čtenářky se podivily, že „jednou doporučím džusy a nedlouho potom je zakážu, a kdeže tedy je pravda?“ Odpověď zní, že pravda je v tom, že se nejednalo o zásadní změnu názoru, pouze o upřesnění, umožněné novými poznatky.

Ano, měl jsem text formulovat jednoznačně a konkrétně, ale ani to by nezabránilo riziku změny pohledu na nějaký problém, k čemuž nutně musí docházet vzhledem ke stále se rozšiřujícím informacím. Konkrétně v jablečných džusech mohou být nale-
zena významná množství plísňových toxinů. Riziko je asi vyšší v případě výrobců pro-
dukujících levné nápoje, protože používají levné suroviny (v tomto případě jablka), která někdy ani dokonale neomyjí, nebo použijí kontaminovanou vodu, ale především jablka napadená plísní. Jakmile takovouto informaci „pustím“ (což jsem nyní kon-
krétně udělal) veřejnost si spojí VŠECHNY jablečné džusy s jedovatou plísní a rázem poklesne jejich odbyt. A já se mohu obávat „odvety“ ze strany výrobců. Nakonec, kdo z výrobců by si nechal líbit šíření informací, odrazujících spotřebitele od nákupu jeho výrobků? Já to chápu. Ale testy a nové poznatky jsou tady od toho, aby se zveřejňo-
valy, jinak si s námi výrobci budou pohrávat ještě víc, než to dělají až dosud. Je totiž na výrobcí, aby dokázal, že jeho se ony nepříznivé informace netýkají.

Možná je zveřejňování „podezření“ etickou (nebo taktickou) chybou či dokonce „poplašnou zprávou“. Nicméně myslím, že to nebude tak horké, všiml jsem si totiž,

že u nás výrobcům nehrozí žádné riziko. Šikovný výrobce si najde dost právníků a odborníků, kteří dokážou kdykoliv cokoliv (ve prospěch výrobce) - na požádání a za tučný honorář. Na druhé straně se najdou lidé, kteří velmi rádi jakékoliv „poplašné“ a tím tedy atraktivní zprávy nejenom čtou, ale s chutí je „posílají dál“, aniž by o problému cokoliv věděli. Tak vznikají skutečně „zlé drby“, které ve svém důsledku velmi neblaze působí nikoliv na výrobce, ale na veřejnost.

KAPITOLA 1

FITNESS a WELLNESS - dvě strany téže mince

Především pro (hodně) mladé, stejně jako i pro ty dříve narozené, bude užitečné ztratit pár slov vysvětlením základních pojmů.

FITNESS je anglický výraz vyjadřující stav (vysoké) úrovně fyzické zdatnosti, spojené s (dokonalým) zdravím. Tak tomu alespoň bylo v počátcích tohoto typu aktivity v době, kdy se začalo propagovat běhání pro zdraví (jogging) a aerobik.

Fitness bylo zprvu spojeno s typicky aerobními, to znamená v podstatě vytrvalostními aktivitami, které by tím pádem měly být prováděny s relativně nízkou intenzitou. Počátky lze datovat do období, kdy většina vyznavaček moderních forem aerobiku (a nyní třeba „spinningu“) ještě „chodila po houbách“. Také i nyní lze v USA vidět nadprůměrné množství lidí „jogovat“ nebo dokonce jen „chodit“ poté, co došlo k několika úmrtím nekritických a skrytě nezdravých vyznavačů joggingu, což logicky vedlo (tělovýchovné) lékaře k prohlášení, že daleko zdravější než běhání je rychlá chůze! Mimochodem, ve stejném duchu to tvrdí i *dr. Sears* ve své publikaci „Vstupte do zóny“.

Hlavním motivem aktivit hnutí „fitness“ byla snaha podpořit rozvoj fyzické zdatnosti s ohledem na to, že dobrá fyzická kondice prokazatelně má souvislost s dobrou kvalitou zdraví. Základem této filozofie je (asi k překvapení mnoha z vás) starořecká KALOKAGATHIE, v překladu soulad fyzické a duševní krásy, sloužící také jako hlavní motto starověkých Olympijských her. Nejde o to, co se z Olympijských her v moderní době „vyklubalo“, ale o to, že toto motto přesně vystihuje původní sokolské heslo „v zdravém těle zdravý duch“. Málokdo se totiž stane „olympionikem“, je-li těžce nemocný.

Rozvoj „aerobiku“ je spojován s filmovou hvězdou Jane Fondovou, byť je zřejmé, že bylajen „najatou“ mediálně známou propagátorkou. Dokonce ani není důležité, že „štafetu“ od ní převzaly další hvězdy (jak jinak než pod tlakem konkurence a záměrů obchodníků), kupodivu „původním povoláním“ modelky, jakými jsou například Cindy Crawford nebo Claudia Schiffer. Nemyslím, že by zrovna Claudia se svojí, s prominutím, téměř anorektickou postavou, byla ideální instruktorkou a cvičitelkou. Je to opravdu jen můj osobní názor, který v daném kontextu není důležitý. Na druhé straně je dobře, že existují videokazety, natočené profesionálkami, jakými bezesporu jsou Olga Šípková nebo Kateřina Masopustova, protože jsou to cvičitelky a „pedagožky“ vynikající.

Nedělám si iluzi, že by významné množství žen podle těchto kazet doma pravidel-

ně a úspěšně cvičilo, ale svůj význam určitě mají. Trochu mne však mrzí, že osud nakoupených kazet je velmi podobný osudu (dobrých) kuchařských knih, podle nichž, jejich majitelky vaří jen málokdy. Ve velké řadě případů však musím říci „naštěstí“.

Po odborné stránce formuloval principy a podmínky aerobních aktivit včetně zdravé výživy dr. *Kenneth Cooper*, specialista na sportovní medicínu. Jeho kniha vydaná v USA v roce 1982 pod názvem „The Aerobic Program for Total Well - Being“ sice nehovoří o pojmu „fitness“, ale to není důležité, protože o něm to skutečně bylo. Mimochodem slovenský překlad vyšel také u nás v roce 1986 pod názvem „*Aerobický program pro aktivně zdravie*“ (vyd. Sport Bratislava). Myslím, že svým způsobem tato kniha dodnes není překonána, protože obecné principy v ní popsané si stále zachovávají platnost. V uvedeném originálním názvu je slovo WELL - BEING, což je v současnosti synonymum pro WELNESS. Jenomže došlo k tomu, k čemu dojít muselo - díky vrozené soutěživosti stejně jako díky tendenci zneužít cokoliv k byznysu a idealizaci, někteří stoupenci tohoto stylu fyzické aktivity začali přehánět objem i intenzitu, čehož logickým důsledkem je současné „fitness“ jako aktivita, vyžadující nadprůměrně vysokou úroveň fyzické výkonnosti. Už to není jen aerobik, ale také intenzivní posilování (body bulding), které se nakonec stalo samostatnou kategorií, v níž se soutěží na amatérské i profesionální úrovni. V ženské kategorii se vyvinulo soutěžní fitness, které se velmi podezřele blíží kulturistice, jíž jak se zdá, je v ženské kategorii „odzvoneho“, protože, co si budeme namlouvat, ženy by neměly vypadat fyzicky stejně jako kulturisté - muži.

Podstatné je, že „fitness“ v dnešní podobě už není „to, co bývalo“, tedy aktivita směřovaná k dobrému zdraví, včetně přiměřené fyzické zdatnosti, nýbrž sleduje cíl být co možná nejzdatnější, aniž by nutnou podmínkou přihlášky do soutěže byl dokonalý zdravotní stav. Vysoké úrovně výkonnosti lze totiž dosáhnout pouze za cenu každodenního náročného tréninku. Mnoho stoupců fitness a aerobiku skutečně denně cvičí, řada z nich dokonce i několik hodin denně, aniž by se jednalo jen o profesionální cvičitele. Jistě tušíte, že takovou formu aktivity nepovažuji za něco zcela ideálního, protože ji bez nadsázky lze přirovnat k jakémukoliv jinému profesionálnímu sportu, který se zdravím většinou nemá nic společného. Cvičitelky (a do jisté míry i cvičitele) fitness v důsledku toho už mají stejné problémy se zdravím, jako profesionální sportovci (-kyně).

Fitness aktivity naštěstí souběžně vedly k rozvoji řady jiných druhů původně čistě rekreačních sportovních aktivit. U nás je chvályhodně například cvičení žen s dětmi, nebo kolektivní cvičení obnoveného hnutí Sokol. Na rozdíl od USA se v CR tyto aktivity přesunuly „pod střechem“ (tzv. „indoor“) - do sportovních hal, tělocvičen a fitness center. Jen tam (v některých případech) lze hrát squash nebo riccochet, či snad dokonce i tenis, posilovat a cvičit aerobik, nebo jezdit na kole („spinning“), běhat na běhacím koberci a veslovat na veslařském trenažéru. Moderní sportovní centra dokonce disponují kompletním vybavením včetně bazénu a regeneračních linek (tzv. fyzikální

regenerační procedury), v mimořádných případech poskytují speciální vyšetření fyzické zdatnosti, včetně metod, jinak užívaných jen sportovně-lékařskými odděleními specializovaných klinik. A to se mi líbí. To je onen ideál. Jen tak je možné, aby fyzická aktivita byla naprosto bezpečná, prospěšná a jen tak se do ní může zapojit co nejvíce lidí jakéhokoliv věku.

Souběžně s rozvojem fitness aktivit se objevily další, velmi jednostranně zaměřené pouze na fyzickou krásu těla. Mám na mysli kulturistiku - anglicky BODYBUILDING. Kulturistika se v posledních letech stala specifickou sportovní činností, kterou v případě, že je provozována soutěžně, již nelze chápat jako fitness nebo rekreační sport, cílený k podpoře zdraví. Naopak. Na druhé straně je třeba přiznat, že právě kulturistika v její kondiční formě patří do „fitness“, takže je dobře, že se stala jeho součástí. Rekreační forma kulturistiky by měla být chápána nikoliv jako narcistická úchylka malé skupiny zamindrákovaných narkomanů, nebo jako patologický exhibicionismus, nýbrž jako projev chvályhodné snahy „vypadat dobře“. Může se dokonce považovat za jednu z velmi zdravích prospěšných fyzických aktivit. Nesklouzne-li do použití nelegálních podpůrných prostředků.

Sportovní trénink, byť rekreační úrovně, by neměl být jednostranně zaměřen pouze na AEROBNÍ aktivity, protože jeho cílem je pomoci získat a dlouho udržet „přiměřenou“ svalovou hmotu. Skutečně zdravé nejsou dokonce ani příliš úzce specializované sportovní aktivity, včetně onoho původního joggingu, a to především v případě, kdy se změní z rekreačního na „rekreačně-soutěžní“ běhání, a nakonec už vůbec ne, pokud jeho vyznavač obětuje vzestupu výkonnosti doslova všechno, včetně rodinných vztahů a zdraví vlastních dětí, které do stejných aktivit nutí proti jejich vůli a navzdory tělesným dispozicím. Stačí se podívat na nejlepší ve všech kategoriích „amatérských“ běžců, abyste pochopili, že se v žádném případě nejedná o jedince harmonické psychicky i fyzicky. Už na první pohled „nekypí“ zdravím. Propadnou-li rekreačně-soutěžnímu vytrvalostnímu běhání ženy, v konečném důsledku to může vést ke zvýšení rizika rozvoje některých (možná dost vážných) zdravotních problémů.

Lesk a bída náročných cvičení

Je mi jasné, že stoupenci výše zmíněných fyzicky náročných aktivit budou těmito a dalšími myšlenkami pobouřeni. S tím se však musí vyrovnat oni. Měli by mít sílu „pohlédnout pravdě do tváře“. Nedokáží-li objektivně uvažovat, nemusí už dál číst. To proto, že musím znovu a důrazně opakovat jedno:

Nekriticky přeháněná fyzická aktivita odpovídá rčení „všeho moc škodí“.

Vždy, když vidím úsilí málo trénovaných, ale o to víc dychtivých dívek a žen, stačit tempu profesionální cvičitelky, je mi jasné, že to, co pro několik „vyvolených“ je skutečným AEROBIKEM, tedy cvičením relativně nízké intenzity, při němž se jako

zdroj energie využívají skoro výhradně tuky (k tomu potřebují kyslík, což je v překladech aktivita aerobní), je pro cvičenky - rekreatky, zátěž natolik intenzivní, že z aerobiku se stává doslova a do písmene ANAEROBIC, totiž zátěž, při níž se spalují skoro výhradně cukry (bez přístupu kyslíku). Výsledkem je nevhodně vysoká produkce laktátu (kyseliny mléčné). Následuje značná bolest svalů celého těla a současně stoupá riziko zranění. Po cvičení nastupuje obrovská chuť na sladké, logicky, protože došlo k téměř totálnímu vyčerpání zásob glykogenu. A v tom je skryta ona „bída“, protože takové cvičení sice posiluje svaly a oběh, ale v žádném případě cvičenky nezbaví případné nadváhy!

Odliv návštěvnic aerobiku motivuje odborníky k formulaci dalších, opět atraktivních forem cvičení, jakými nyní jsou například spinning (jízda na pevném bicyklu podle instruktora), nebo tae-bo (modifikace kick-boxu). Přestože se spinning nebo „rowing“ (veslování na тренаžeru) pod vlivem skupinového cvičení za vedení profesionálního instruktora a snahy vyrovnat se zdatnějším cvičenkám, může stát pro „slabší“ jedince rizikovým, jednu výhodu přece jen - oproti jakémukoliv jinému cvičení - má, šetří totiž klouby a do jisté míry i oběh. Na rozdíl od tae-bo, které je velmi náročné na koordinaci, přičemž přináší riziko zranění kyčelních a kolenních kloubů (náhlé rotace a výkopy).

Výsledkem obdobných úvah odborníků po celém světě nakonec byla formulace jednodušších a méně náročných modelů aktivity, které následně dostaly jiný, vlastně původní název, totiž aktivita (a cvičení) pro zdraví - v anglickém originálu „wellness“. Je to zkratka původního „well - being“ *dr. Coopera*. Jediným cílem této aktivity je docílit stavu, kdy se člověk „cítí dobře“, což ale musí plynout z toho, že je (relativně a pokud možno vlastně co nejvíce) - zdravý. Opakuji: cílem „wellness“ je zachovat si zdraví co nejdéle (když už ne stále), a tak se dožít vysokého věku v dobré kondici. A samozřejmě - zlepšit si tak kvalitu života.

Tato aktivita by měla vyhovovat většině lidí, dokonce i těm, kteří netouží po sportovním soutěžení, ba dokonce ani po jakémkoliv jiné formě rekreační sportovní aktivity s argumentem, že jsou stejně zdraví jako jejich sportu holdující vrstevníci. Jiní odpůrci sportu zase nemají rádi cvičení ve fitcentru nebo tělocvičně, protože jsou to individualisté a v kolektivu se necítí dobře. To neznamena, že je pravda, že dobrého zdraví lze dosáhnout a udržet si ho i bez jakékoliv fyzické aktivity a sportu. Skutečně NELZE. Fyzická neaktivita se dříve nebo později projeví řadou zdravotních problémů, mezi nimiž takové, jako jsou třeba chronická zácpa u žen, bolesti v zádech u mužů, chronická únava a nadváha (u obou pohlaví), jsou ještě těmi méně nebezpečnými.

Přestože nelze s absolutní jistotou prokázat, že „cvičící“ část populace se dožije významně vyššího věku než „necvičící“, je nesporné, že celková kvalita života fyzicky (sportovně) aktivní skupiny populace je vyšší a přetrvává až do vysokého věku.

Ze skupiny „cvičících“ ovšem vyčleňuji profesionální sportovce, protože tato „kategorie“ se naprosto vymyká normálu a stává se naopak skupinou nadprůměrně zdravotně ohroženou. Protože se s vrcholovým sportem často začíná již v útlém věku, měli by rodiče těchto dětí mít dostatek soudnosti a informací k tomu, aby se postarali o dokonalý vývoj a především o souběžnou prevenci, nikoliv jen o dokonalou a ještě ke všemu co nejvyšší aktuální výkonnost. Bohužel, zatím je to pouze přání soudných odborníků. Regenerace a prevence vzniku trvalých poškození je něco, co rodiče naprosto nezajímá.

Je smutné, když v dnešní době dostatku informací o neblahém důsledku dlouhodobé fyzické neaktivity se stále lze setkat s lidmi, kteří NIKDY (ani trochu) nesportovali a pravděpodobně, přestože jsou mladí, ani NIKDY sportovat nebudou. Mnoho ze známých osobností dokonce otevřeně prohlašuje, že jakákoliv fyzická aktivita, tím spíše sport, je jim naprosto cizí. Nepůsobí na ně ani častý kontakt se sportovně založenými kolegy, nenechají se přesvědčit mediálními zdůrazňováním pozitivního efektu cvičení na zdraví. Tito lidé záměrně „neslyší“ ani na argument, že fyzická aktivita je „ventilem“ uvolňujícím napětí, pracovní přetížení a stres obecně.

Pro samotné sportovní hnutí je tragické, když je nutné konstatovat, že v zemi, kde fitness vzniklo, tedy v USA, stále stoupá již beztak kritický výskyt obezity. Vadí mi, že k podobné situaci se schyluje i u nás, protože zde trpí nadváhou, ne-li obezitou, celých 60 % žen nad 40 let a celých 40 % mužů nad 50 let. Je alarmující slyšet, že předčasně umíráme na civilizační choroby, kterým bychom mohli předejít, nebo jejichž vznik je možné alespoň oddálit do vysokého věku, dokonce s jen relativně malým (fyzickým) úsilím.

Sportje zdravotní prevence v širším smyslu slova

Nedostatek pohybu se projevuje špatným držením těla již u malých dětí, stejně jako problémem naprosto odlišným, totiž „skrytou obezitou“ (štíhlost je u mnoha lidí jen relativní, protože je způsobena nedostatkem svalové hmoty a tudíž relativně vysokým • množstvím tělního tuku). Mnoho dívek ve věku necelých 18 let naopak trpí zjevnou nadváhou nebo celulitidou (mnohdy obojím). Většina z nich si neuvědomuje, že již v časném období života je „falešná štíhlost“ kupodivu spojena se zvýšeným rizikem aterosklerózy, ale především dalších civilizačních onemocnění - dívky, které v dětství nebyly správně živeny, mohou ve vyšším věku trpět osteoporózou, například. Omlouvám se za tuto pesimistickou „vsuvku“. Možná to je ono již zmíněné a zcela zbytečné „strašení“, já to však považuji za konstatování reality.

Specifika vzhiv žen?

Přestože jsem na toto téma již několikrát psal, vracím se k němu opět, ale „trochu jinak“. Vracím se, protože to považuji za velmi důležité. Feministky asi nebudou rády, když si teď přečtou, že ženy se významně liší od mužů nejen fyzicky, ale také fyziologicky a psychicky. Především nemají fyzické (pre)dispozice pro sport silového typu

a dokonce nemají jakýsi „přirozený pud“ k fyzické aktivitě. To má především ve středním a starším věku řadu nepříznivých, ne-li dokonce kritických důsledků. Je tomu tak i proto, že se nyní lidé dožívají relativně vyššího věku. Proto se ve svých publikacích věnuji ženám stejně intenzivně jako „sportovcům“, kategorii, téměř automaticky označované mužským rodem. Doporučuji jim pravidelnou fyzickou aktivitu jako preventivní prostředek, především s ohledem na rozvoj nadváhy a osteoporózy.

Stejně jako by se měl lišit způsob cvičení žen od cvičení mužů, měla by také jejich výživa být do určité míry odlišná od výživy mužů. Důsledkem toho, že tomu tak není, je fakt, že u většiny ženské populace dojde k vývoji nadváhy mnohem dříve než u mužů, často již před dosažením věku 30 let, tedy v době, kdy je většina z nich relativně krátce vdaná a má (malé) děti. S postupujícím věkem se zvyšuje riziko, že se nadváha (u těchto žen) změní v obezitu. Přestože by do určité míry podobný vývoj mohl být chápán jako „fyziologicky nutný“, protože je to v očích některých kolegů vlastně přirozený důsledek těhotenství a později projev stárnutí, myslím si osobně, že nyní již existují postupy, které takové devastaci organismu dokáží zabránit.

Žádná žena nemusí být dosažením nebo překročením věku 45 - 50 let fyzicky „odepsaná“, pokud k tomu sama a to do značné míry vlastní vinou „nedospěje“. Automaticky se předpokládá, že dívky a mladé ženy se rády oblékají, líčí, dokonce mnohé z nich i pravidelně cvičí. Stejně automaticky se předpokládá, že ženy, které mají rodinu, postupně od uvedených praktík ustupují. Vysvětluje se to nedostatkem času, ale stejně tak i nedostatečnou motivací.

Je skutečností, že čím je žena starší, tím víc by o sebe měla dbát.

Nikoliv však použitím větších vrstev make-upu. Ty z žen, které v mladším věku byly fyzicky aktivní, mají výhodu, protože základem pozdější prevence je návyk, získaný již v dětství a realizovaný i ve středním, produktivním věku. Pokud se ženy již v tomto „mladším“ věku nenaučily fyzickou aktivitu chápat jako přirozenou součást moderního života, hrozí reálné riziko, že se k tomu nedopracují nikdy. Ke své vlastní škodě.

Nadváha a cvičení u žen?

Mezi ženami, jak se zdá, není oblíbenější téma než (najedné straně) vaření a děti a na druhé totální opak, totiž problémy s nadváhou. V předchozí části této kapitoly jsem záměrně nahodil fyziologické rozdíly mezi muži a ženami. Souvisí to s dále řešeným problémem.

Ženy nemají významnou produkci testosteronu. Ženské pohlavní hormony nemají tak výraznou protein-anabolickou aktivitu jako testosteron z čehož plyne, že nadbytečné bílkoviny přijaté stravou se minimálně z jisté části přemění na TUK. Velký nadbytek bílkovin kromě toho přispívá k odvápnění kostí (především ve starším věku) a může také být jedním ze startovacích momentů osteoporózy v případě, kdy k němu

existují vrozené dispozice. Ke vzniku osteoporózy ovšem zásadním způsobem přispívá nedostatek pohybu! Ženy, které chronicky nesportují a přitom tradičně jedí mnoho tučných živočišných potravin, se nemohou divit, že od určitého věku fyzicky chátrají a současně přibývají na váze.

Moderní žena nemusí být hubená jako „tyčka“ (nebo modelka?), jde o to, aby si díky dobré kondici udržela zdraví a psychickou pohodu (přestože v tom ženám my muži vydatně bráníme). Kupodivu „přiměřená váha“, kterou mladá generace (zejména ta aktivně sportující) někdy chápe jako nadváhu, je v období přechodu a těsně po něm určitou jistotou, že nejenom nedojde k osteoporóze, ale že se prodlouží aktivní věk a udrží zdraví.

Fyziologické dispozice žen pro různé typy cvičení

Ženy jsou fyziologicky disponovány spíše „vytrvalostně“. Případný posilovači trénink musí být realizován s poměrně malými zátěžemi, nebo jen tzv. „s vlastní vahou“. Nicméně ženy jsou, byť trochu méně než muži, individuálně různě citlivé na posilování. Na rozdíl od mužů však mohou dosáhnout větších úspěchů i ve středním věku. Dokonce neoptimálnějším obdobím je doba po ukončení kojení! No to se tedy podržme, řeknou si teď ženy - čtenářky. Opravdu, ženy, které začnou cvičit po 35. roce věku najednou zjišťují, že jejich „image“ se radikálně mění, samozřejmě k lepšímu.

Problém trápící většinu žen, přestože vypadají fyzicky dobře, je pocit „že by měly něco shodit“. Bohužel k realizaci většinou nedojde, což je chyba v případě, kdy se nejedná pouze o „pocit“, ale o realitu. Zkušenosti, získané dlouholetou spoluprací v soukromých redukčních kursech, mne vedou k závěru, že řada žen nemusí „něco“ shodit ve smyslu snížení tělesné hmotnosti, ale že ono „něco“ znamená nadbytečný tuk. Ten by měl být „vyměněn“ za svalovou hmotu. Lze toho dosáhnout jedině kombinací cvičení a odpovídající stravy!

Cvičení žen MUSÍ zahrnovat DVĚ základní aktivity:

- a/ vytrvalostní
- b/ silové vytrvalostní

Vytrvalostní cvičení je základní prevencí aterosklerózy, pomáhá odstranění podkožního tuku především na dolních končetinách a zadečku a zlepšuje metabolismus.

Intenzita cvičení by neměla překročit 75 % maximální individuální tepové frekvence, zato by měla být prováděna alespoň 40 minut a po dosažení určité úrovně fyzické zdatnosti by měla být realizována minimálně 2-3x týdně. Lze střídat jogging, chůzi, aerobik, kalanetiku (v současnosti již téměř zapomenutou, ale zcela nově koncipovanou), jízdu na stacionárním kole i v terénu... prostě cokoli, co dotyčné ženě vyho-

vuje jak fyzicky, tak i organizačně. Nejlepší řešení však je uvedené typy aktivit pravidelně střídat.

Silově - vytrvalostní cvičení pomůže k nahrazení přebytkového tuku svalovou hmotou a současně významně přispěje k prevenci osteoporózy.

Pokud však pouze posilujete nebo cvičíte s příliš vysokou intenzitou, nedosáhnete poklesu tělesné hmotnosti, naopak, nezměníte-li současně styl stravování, dokonce dojde k jejímu vzestupu. Tento efekt je způsoben vzestupem množství svalové hmoty, případně i části tuku, přejídáte-li se. To většina žen nelibě nese, může to dokonce vést k deziluzi a k ukončení aktivity. Přitom jako důkaz příznivého působení by mohlo postačit už jen pouhé konstatování, že se změnila proporce a „tělo se zpevnilo“, což se dá objektivně změřit stanovením podkožního nebo celotělního tuku i měřením „obvodů“.

Jen tak mimochodem:

Oba základní typy cvičení lze realizovat i doma! Bicyklový ergometr není ekonomicky nepřístupný, ribstol se šikmou lavičkou také ne, totéž platí i o ručních činkách...

Pozor!

- 1. Cvičení, alespoň v jeho prvních obdobích, NESMÍ být provázáno podvědomým zvýšeným příjmem energie, a to ani ve formě proteinů, to znamená například libového masa.***
- 2. V průběhu prvních několika měsíců po zahájení pravidelného cvičení je základní podmínkou úspěchu souběžná změna způsobu stravování, která však musí pokračovat po celý život.***

KAPITOLA 2

Za vším hledej ženu

Udělal bych základní chybu, pokud bych v publikaci, věnující se životnímu stylu a „vaření“ neuvedl informace, které budou zajímat (hlavně) ženy, neboť je logické:

Hledat ženu za vším, tedy také za snahou udělat něco pro svoje zdraví (i pro zdraví svých blízkých), tím spíše „za vařením“.

Věštinou je to právě ona, kdo se stará o hladové žaludky svých nejbližších. Respektují, že moderní ženy někdy (po právu) odmítají žít pouze starostí o rodinu a vaření, ale naopak, chtějí (a měly by) být co nejdéle přitažlivé a zdravé, fyzicky i psychicky.

Teoreticky i prakticky vzato je v dnešní době značná šance docílit a udržet si kondici a pěknou postavu i do relativně pozdního věku. Fitcenter a tělocvičny, v nichž lze cvičit všechny možné formy aerobiku nebo posilovat, je dostatek. Informací, jak to dělat, je v podstatě také dost. Vždyť vycházejí publikace, věnované udržování dokonalosti i jednotlivých partií těla. Netvrdím, že všechny jsou formulovány fyziologicky správně, přesto mohou být vodítkem a inspirací. K dispozici jsou videokazety se cvičením všeho druhu (a úrovně).

Nyní zabrousím také do oborů, souvisejících s „fitness a wellness“ v tom smyslu, že se s vámi podělím o zkušenosti, které jsem získal nejenom předchozí praxí, ale také díky zcela nové formě šíření osvěty, a to v podobě „internetovské poradny“. Čtenářky - surférky (ano, jsou to téměř bez výjimky ženy, respektive spíše dívky ve věku mezi 15-25 roky) mi píšou o svých pokusech o vlastní řešení (pohříchu se jedná o problémy s váhou) a žádají rady, doporučení a zaslání konkrétních postupů, které by je zbavily stresu z nadváhy nebo s tím spojených obtíží, nebo vysvětlení jejich příčin. Žádají mne o názor na doporučení, zveřejňovaná v různých v médiích. Musím přiznat, že je mi za „mužské pokolení“ až trapně, musím-li konstatovat, že zájem ze strany mužů je nepatrný.

Především na tomto místě prohlašuji, že správný je jakýkoliv postup, jehož základem je pravidelná fyzická aktivita, ať už je její typ jakýkoliv. Je tu ovšem jeden rozpor, který spočívá v tom, že hlavním motivem cvičení by měla být snaha docílit dobré fyzické zdatnosti jako základní podmínky dobrého zdraví. Cílem nemůže být jen (tolik žádaná) „štíhlost“. A to všechno proto, že:

Život je pohyb a pohyb je život!

Správným cílem cvičení je dobrá kondice, kterou si nelze plést s výkonností profesionálního sportovce. Dobrá kondice současně přispěje k subjektivnímu pocitu „plného zdraví“. Tento stav však není přímo závislý na dokonalé postavě. Ani ti nejlepší světoví sportovci nemusí nutně mít ideální postavu. Mnohdy dokonce ani nemohou! Nedovolí to jejich specializace. Mimoto pojem „dokonalá postava“ je něco, co nelze kategoricky specifikovat. Každý má jiný vkus a jiné požadavky. Dokonalé postavy mnohdy nedocílíte ani nejlépe propracovaným systémem cvičení a výživy, protože neexistuje cvičení ani strava, kterou by bylo možné dramaticky (to znamená zásadně) změnit tvar postavy, daný vrozenými dispozicemi. Nepodléhejte zoufalství z toho, že nemáte a asi mít nebudete „vytoužené tvary vysněného ideálu“, prezentovaného ilustracemi v magazínech. Mimochodem, není problém udělat fotografii tak, aby se ze snímaného objektu, který NIKDY nebývá dokonalý, stal bezchybný model. Neboť řečeno s klasikem, skutečně a opravdu „nikdo není dokonalý“.

Na stránkách internetu, na mých poradnách a z dopisů se dovídám, že většina dívek je nespokojena se svou postavou, často také „cítím“ mezi řádky, že tazatelky by chtěly (a potřebovaly) pomoci při řešení zdravotních problémů, které se však obávají uvést, nebo je neumí dobře popsat. Mnohem víc než je mi milé jsem žádán o „zaslání nějakého jídelníčku“, který by podle zjednodušených představ tatelek zajistil dokonalou postavu, aniž bych měl o dotyčné alespoň ty nezákladnější informace. Mnoho mladých žen se naivně domnívá, že tajemství úspěchu tkví v nějaké „zázračné“ dietě nebo specifické skladbě stravy, nebo dokonce jen v několika potravinách. Občas si přečtu zaslání jídelníčky, v nichž marně hledám například jen minimální nutné množství kvalitních bílkovin. Většina dívek si racionální stravu plete s výhradní konzumací těstovin, mlsů a ovoce. Odpověď, kterou poté zašlu, je v mnohém překvapí, protože chci vědět například krevní skupinu, množství tuku na různých partiích, typ postavy a případné zdravotní problémy, ba dokonce něco tak intimního, jako je použití antikoncepce. A ještě ke všemu i problémy psychického rázu. Mnohdy musím tazatelku upozornit na to, že k problémům, na které si stěžuje, se „dopracovala“ sama použitím svérázných diet a chybami v dřívějších letech. Do vídám se, že: „po zahájení (té či oné) antikoncepce jsem rychle přibrala 5 kg a nemohu je shodit, přestože cvičím a málo jím“. Mladé ženy (většinou svobodné, nebo přinejmenším bezdětné) také mají svérázné představy o poměru výška/váha (odborně Body Mass Index, tzv. BMI) a především a hlavně o tom, že tato čísla někdy nemusí být rozhodující. Je totiž nutné posoudit souměrnost postavy, množství svalové a tukové hmoty, prostě tzv. „somatotyp“. Nelze vyloučit, že přirozená „snaha“ organismu, udržet do značné míry vrozenou optimální hmotnost je natolik silná, že po dlouhou dobu odolá jakýmkoliv drastickým kombinacím cvičení a značně energeticky omezené stravy. V důsledku toho však stoupá riziko přetížení hormonální regulace - výsledkem je, že dívka ztratí (na různou dobu) menses, utlumí se aktivita štítné žlázy, tím se například sníží odolnost k chladu, klesá imunita a tolerance fyzické i psychické zátěže. Vůbec nejhorší problém je ve zmíněném rozkladu hor-

monů. Vzniklý stav může způsobit paniku, dívka končí u gynekologa, který neudělá nic jiného, než použije injekční hormonální „léčbu“. Výsledkem často je ono „nabrání hmotnosti.“ Jedním z důvodů v podstatě je to, že organismus dostal signál k přípravě na těhotenství. Jeho první snahou tudíž je udělat si „zасыby“.

// Část dívek a mladých žen je cíleně „manipulována“ k aktivitám, směřujícím především k dosažení jakési „idealizované“ postavy, kterou na jednom pólu předvádějí závodnice ženské kulturistiky a fitness a na opačném pólu „vychrtilé“ modelky.

Jako možná příčina tohoto stavu logicky vyvstane cílený tlak médií. Mladá moderní dívka musí být buď křehká a krásná jako květinka, která by se zlomila ve váňku, a musí tedy být opečovávána, nebo „drsná a přitom svalnatá a stejně tak téměř mužně krásná“ - přesně tak, jak šiji vysnila a jak ji předvádějí média, za cenu někdy nevhodného utrpení hlavních představelek.

Nejsem si jistý, zda by popis zdravotních problémů a rizik, vyplývajících z někdy doslova neskutečně nezdravého úsilí dívek, snažících se splnit přehnané požadavky modelových agentů na tělesné parametry, byl dostatečně odrazující. To proto, že touha a vůle dosáhnout svého cíle, nebo svého vysněného ideálu, je u mnoha dívek a mladých žen silnější, než „pud sebezáchovy“ nebo druhý nejsilnější pud - touha po mateřství. Snaha o úspěch určitě není odsouzenitelná, pokud dokonce není chvályhodná. Jenom je třeba zvážit realitu jeho dosažení, a pokud by nebyla, přistoupit k němu se zdravou mírou nadhledu. Snažit se dosáhnout cíle téměř za cenu „ohrožení“ života je nesmyslné. Přehnané, dlouhodobě aplikované, velmi přísné redukční diety jsou vstupenkou do anorexie nebo vážných zdravotních i psychických poruch, které některé méně odolné povahy řeší „únikem“ do konzumace alkoholu a drog. Pro dívky a ženy je z těchto dvou problémů možná horší ten druhý, totiž nekritická snaha dosáhnout a dlouhodobě udržet tělesné parametry, demonstrované idealizovanou postavou špičkové kulturistiky, vyfotografované ve velmi krátkém období její nejlepší výkonnosti, a dosažené ještě ke všemu za cenu (značně svérázná a vyčerpávající) diety a za téměř nezbytné podmínky použití různých „podpůrných“ prostředků, z nichž některé „zavánějí dopingem“.

21 Ve snaze o dosažení požadované ideální postavy není respektován zásadní vliv „genetického fondu“ (honosný název pro dědičné dispozice, určující typ postavy stejně jako typ metabolismu).

V odpovědi na dotaz, výjimečně zasláný mladým mužem, jsem napsal, že jeho snaha docílit parametrů nadprůměrného kulturisty je jistě chvályhodná, protože je spojena se vzestupem sebevědomí, ale (jak on sám napsal) je to asi snaha marná, protože konkrétní individuální dědičné dispozice mu to nedovolují, alespoň ne v požadovaném (idealizovaném) rozsahu. Konstatoval jsem zcela nekompromisně, že mi připadá zbytečné (a marné), snažit se „udělat z jestřába krocana“, byť za cenu specificky

upravené stravy a použití legálních doplňků. Možná, nebo spíše zcela určitě by to šlo za cenu použití nelegálních prostředků, nyní jde o to, zda to stojí za ty peníze a za zdravotní riziko, přičemž efekt by přetrvával pouze po dobu jejich aplikace. Nakonec si mnoho mladých mužů uvědomí, že přece jen nejde pouze o vnější vzhled! Jde o pocit osobní spokojenosti a o dosažení dobrého zdraví.

Zřejmě stejně tak marné je snažit se být kulturistkou, máte-li „od přírody“ VELMI dlouhé a štíhlé nohy, a ještě k tomu měříte 185 cm. Ale - co chtít ještě víc? Na druhé straně tato příjemná skutečnost nesmí být motivem k necvičení jen z neodůvodněných obav ze vzestupu hmotnosti! Naopak je zbytečné, máte-li krátké končetiny a na nich přebytek svalové hmoty, snít o tom, že přísnou redukční dietou docílíte parametrů svalově atrofované (nedostatečným množstvím svalové hmoty), anorektické (poruchou příjmu potravy ve smyslu jejího odmítání) a dost pravděpodobně anemické (chudokrevné) modelky, trpící poruchami menstruačního cyklu, padáním vlasů, horší pleť, zácpou a psychickými problémy. Respektive určitě by to šlo, ale těsně před smrtí. Promiňte mi tu otevřenost.

3/ Mnoho mladých lidí má značně zkreslené představy o správné výživě, přičemž téměř bez výjimky mají problémy s tím spojené ženy (bez rozdílu věku).

Charakter dotazů, jejich obsah, popis používaných výživových stylů (většinou se jedná o změň různých, především v časopisech okoukaných doporučení) svědčí o tom, že prakticky celá „něžná část veřejnosti“ dělá ve výživě zásadní chyby, které dříve nebo později způsobí řadu problémů. V této souvislosti je zajímavé, že většina „postižených“ přiznává, že ví, že dělá chyby, aniž by byla ochotná a především následně schopná se jich zbavit. Většinou totiž chybí vůle, zato nechybí umění omluvit sama sebe konstatováním, že „není čas“ na pravidelné jídlo, není šance v průběhu dne se racionálně stravovat, není dost peněz na racionální potraviny, nelze se zbavit starostí o rodinu... Obtížné také je pochopit naprosto nesmyslné tvrzení, že „snížení příjmu energie stravou je nevhodné a nejlepší je jíst všechno v přiměřené míře, protože redukční diety a specifické výživové styly jsou škodlivé“. V dalších kapitolách se dovíte mnoho s tím souvisejících zajímavostí.

Rozhodující pro předpověď možného úspěchu kombinace cvičení a racionální výživy je posouzení způsobu realizace obojího, přičemž nelze zapomínat ani na možná omezení, daná zdravotním stavem. Mnoho dívek a mladých žen cvičí doslova každý den a většina profesionálek cvičí dokonce několik hodin denně. Odpovědně prohlašují, že to není ideální!

Opačným extrémem jsou dívky, provozující nějakou formu fyzické aktivity maximálně jednou týdně nebo dokonce vůbec. Mnoho dívek ze skupiny pravidelně cvičících „jako na potvoru“ deptá trvajícím nadváha a pocit beznaděje s tím související se prohlubuje, setkají-li se s vrstevnicemi, které necvičí a přesto jsou štíhlé. Těžko se mi vysvětluje, že kaž-

dodenní cvičení ještě není jedinou možnou pojistkou proti nadváze, někdy dokonce naopak!

V případě pravidelně cvičících žen se většinou jedná o nadváhu svalovou, která je do značné míry nutná vzhledem k tomu, že mimořádně náročné zatížení zvládne pouze dokonale výkonu přizpůsobený jedinec. Profesionálky, které nedokáží udržet optimální hmotnost, protože se z nějakých důvodů nestačí zregenerovat (to znamená, že hubnou), sice zpočátku na první pohled vypadají velmi dobře, ale tojen proto, že navenek nejsou patrné jejich zdravotní problémy. Ty jsou dostatečným důkazem, že každodenní intenzivní cvičení není (pro mnoho žen, v podstatě ale i mužů) tím nejlepším, co je možné pro vlastní zdraví a kondici udělat. Vysvětlení je trochu složitější, v zásadě je možné říci, že tento fakt je způsoben dědičnými dispozicemi a životním stylem. Problémy vážnějšího rázu mají především profesionálky, které musí věnovat určitý čas rodinným povinnostem. Neplatí to však absolutně. Nakonec, nic neplatí absolutně.

Význam aerobních cvičení je víc než zřejmý především a právě v případě žen. O to víc u těch, které se snaží zredukovat nadváhu. Možná, že právě proto bylo posilování u žen ještě před několika lety nesprávně chápáno jako něco pro ně naprosto nefyziologického a ve svých důsledcích vedoucího k „zhrubnutí“ (nejedná se o tiskovou chybu, čtete dobře - ZHRUBNUTÍ, v podstatě tedy „maskulinizace“ neboli „pomužštění“), spojeného s nárůstem neesteticky působících, protože pro ženu „nepřirozených“ svalů. Jistěže na tom něco je v případě kulturistek, stejně jako je něco na tvrzení, že i žena může (a měla by) mít pevné svaly. Až do pozdního věku. To by byla krása... promiňte mi mé zasnění, doma mám ženu staršího ročníku, která ony pevné svaly má, dokonce aniž by pravidelně třikrát týdně cvičila! Někdy skutečně stačí 1 až 2x pouhých 30 minut - těm, které mají to štěstí... jenomže já jsem snilek a rád bych takovými viděl většinu českých žen.

Souhlasím tedy s „pevnou postavou“, nebude-li se jednat o svaly „vyhnané prášky“. Musím se tedy znovu vrátit ke konstatování, že co se týče posilování u žen se situace radikálně změnila poté, co se potvrdilo, že kondiční posilování je jedním z hlavních faktorů prevence osteoporózy! Celoživotní fyzická neaktivita a především nedostatek vhodného pohybu se možná projeví až ve věku mezi 40-55 lety, ale pak to stojí za to - „necvičení“ do toho věku totiž je jednou z významných příčin rozvoje tohoto onemocnění u žen, a to především u těch, které k němu mají dědičné sklony.

V předchozím textu jsem zdůraznil, že o fyzickou aktivitu mají zájem především „mladí“. Nikdo z nás však mladým nezůstane a tudíž by bylo záslužné všimnout si také středního a „staršího“ věku. Nedělám si však iluze o tom, že významný počet žen (tím méně mužů) těchto věkových kategorií si tuto knížku koupí, natož aby se řídilo jejím obsahem. Ženy v přechodu a po něm, přestože si jsou mnohdy vědomy zdravotních rizik nevhodné stravy, nadváhy a fyzické neaktivity, spoléhají na většinou zcela nahodilou a nesystematickou konzumaci různých potravinových doplňků a komerčních diet, pokud ne přímo na (téměř neúčinné) léky, evidentně motivovány sdělovacími

prostředky, zveřejňujícími zavádějící reklamy. Na opačném pólu stojí lékaři prezentující zcela zcestná doporučení, například že postačí pít mléko a občas jít na procházku!

Nelze vyloučit, že motivem pro ignorování doporučované pravidelné aktivity a individuálně sestavené racionální výživy je snaha přehlušit vlastní špatné svědomí a přesvědčit sama sebe o tom, že existují objektivní důvody, které mi brání v realizaci správného životního stylu. Ke změně přístupu ke zdraví však většinou nevedou ani důrazná varování, ba dokonce ani již se projevující zdravotní obtíže.

KAPITOLA 3

Nadváha - téma „pro ženy” pokračuje?

Motto: Nelze vyloučit, že „převratná novinka” je pouhý omyl.

Prosím čtenáře z řad mužů, aby teď zklamaně neodkládali knížku a nepřeskakovali kapitolu. Naopak, měli by ji studovat hlavně muži, protože právě oni by měli být citlivými, nicméně důslednými rádci a podporovateli žen v jejich snaze zachovat si optimální tvary. Obávám se, že skoro každý muž má ve svém nejbližším „příbuzenském” okolí někoho, komu by se jeho podpora hodila stejně, jako v této kapitole uvedené informace. A to ještě nemluví o naprosto specifickém problému, kterým je kulturistické rýsování, dokonce shazování váhy u sportovců, soutěžících ve váhových kategoriích, případně snaha dosáhnout co nejmenší hmotnosti u skokanů na lyžích, běžců-vytrvalců (a vytrvalkyň) a někdy také u silničních cyklistů.

Dosažení a udržení optimální tělesné hmotnosti je problém jak pro ženy, tak pro muže, byť muži bývají „postiženi” o několik let později. Pro muže však ani případná nadváha není problém, protože si ho většinou nepřipouštějí, některé ženy dokonce mají rády muže středního a vyššího věku „s bříškem”, protože to „budí respekt”. Snahy - mnohdy hodně křečovitě, beznadějně, vyčerpávající psychicky i fyzicky - jsou záležitostí téměř výlučně ženskou. Trápí ženy v každém věku, nejhorší to však je u velmi mladých dívek. Především v případě, kdy se o žádnou nadváhu nejedná.

Nadváha a obezita je ovšem problém celosvětový, který zasahuje stále početnější skupiny lidí především ve vyspělých státech. Obezitě však podléhají, včetně jejich velmi nepříjemných důsledků, také specifické národnostní skupiny, které pod tlakem změněných životních podmínek přešly na zcela jinou výživu než byly zvyklé. Co je však vážné je fakt, že problém obezity je stále intenzivně řešen, ale bez většího úspěchu. Světové kongresy o obezitě koncentrují moudrost specialistů a umožňují jim prezentovat výsledky vysoce „specializovaného” výzkumu, takže závěrem takových konferencí nebývá oznámení pokroku, ale mnohdy zcela nedůstojná hádka zastánců různých teorií a léčebných postupů. Nakonec se ti odvážnější rozhodnou veřejně prohlásit, že „my stále ještě nevíme, jak obezitu léčit nebo jí předcházet, výzkum musí dále pokračovat”. Nicméně mnoho nových souvislostí již bylo objeveno. Ty lze užitečným způsobem aplikovat v konkrétních případech.

Problém možných, spíše však skoro jistých nepříznivých důsledků obezity jako by se mnoha postižených netýkal. To platí především pro muže. Výsledkem je, že jsou to

právě oni, kdo na svoje „kila navíc“ zdravotně doplácují. Zdá se totiž, že významné procento žen nadváha příliš vážně zdravotně nepoškodí, nepočítám-li téměř jisté postupné poškození kloubů dolních končetin a bolesti v zádech nebo pozdější dusnost.

A naopak - opět jsou to ženy, které mají (občas nebo „záchvatovitě“) snahu problém řešit. Volí buď cestu „lékovou“, když seberou odvahu a navštíví lékaře - obezitologa nebo endokrinologa, nebo „alternativní“, čímž mám na mysli například redukční kurzy, nebo komerční diety, případně různé potravinové doplňky. Některé ženy zase volí cestu zcela radikální - plastickou chirurgii.

Snaha o „léčbu“ použitím specifických léků, jakými jsou třeba hormony štítné žlázy (které zvyšují výdej energie i v klidu), nebo řada tzv. „anorektik“ (látek, tlumících pocit hladu a omezujících chuť k jídlu), naráží na jejich nedostatečnou a časově omezenou účinnost a souběžně na relativně vysoké riziko vzniku vedlejších nepříjemných efektů (pokud se dokonce nejedná o přímé ohrožení zdraví). Mnohdy velmi úporná snaha „postižených“ zbavit se problému, bohužel, přináší značné riziko vývoje psychických problémů. Dokonce nelze vyloučit ani takové extrémy, jako přechod z obezity do malnutrice (podvýživy) v důsledku dlouhodobého zásadního omezení příjmu stravy. Nelze vyloučit ani riziko přechodu bulimie (patologické přejídání), do anorexie (patologické odmítání potravy). Jinak řečeno bulimie a anorexie jsou dvě strany téže mince.

Případný úspěch redukce nadváhy je záležitost čistě individuální, dokonce i ve smyslu doby, po kterou sníženou hmotnost dokážete udržet. Vyšší pravděpodobnost úspěchu mají ti z postižených, kteří se k nadváze dopracovali skutečně a pouze přejídáním a fyzickou nečinností, ale nemají k ní vrozené dispozice, ani netrpí hormonálními či vážnými psychickými problémy.

Moderní medicína, především tedy její speciální obor - obezitologie, má na těchto úspěších jen nepatrný podíl. Nikoliv třeba proto, že si neví rady, ale proto, že z organizačních důvodů není schopná řešit problém komplexně a především v dostatečném rozsahu co do počtu pacientů. V léčbě se v poslední době „změnila taktika“, upouští se od dlouhodobého podávání některých léků, donedávna považovaných za účinné, nebo přinejmenším velmi perspektivní, protože se přišlo na to, že účinky jsou neadekvátní riziku nepříznivých vedlejších efektů.

Celý problém nadváhy a někdy až tragédie (v případech morbidní obezity) spočívá v tom, že k úspěchu nevede žádný postup, pokud pacient „nespolupracuje“. Přitom převážná většina postižených se dříve či později vrátí ke svému předchozímu rizikovému životnímu a výživovému stylu. Nelze však vyloučit (což je z tohoto úhlu pohledu konstatování optimistické), že příznivého efektu lze dosáhnout použitím „alternativních“ postupů, jichž je však naneštěstí jako „obilek v pšeničném klasu“, přičemž řada z nich je velmi pochybných.

Mnoho z „postižených“ od účinného postupu odradí i fakt, že asi neexistuje žádný, který by mohl být absolvován bez významných finančních investic a bez vlastního při-

činění. A pokud už dotyčný zahájí nějaký z takových postupů, velmi brzy zjistí, že to přináší jistou formu utrpení. A to zvládne skutečně jen menší část z těch, kteří již alespoň začali.

Nadváha je považována za důsledek:

1. dlouhodobého nadměrného příjmu energie (přejídání);
2. nevhodné skladby stravy;
3. kombinace obojího především v tzv. „kritických“ životních obdobích jimiž jsou *těhotenství a období po ukončení kojení, umělá dětská výživa, nevhodné výživové zvyklosti založené v dětství a přetrvávající nebo se vyvíjející v pubertě, změna výživových zvyklosti (částečně) vynucená okolnostmi v pokročilém věku;*
4. dědičných dispozic: *děti obézních matek (nebo obou rodičů) mají mnohem vyšší riziko obezity případně postupného vzniku cukrovky; Nová zjištění uvádějí jako možnou příčinu rozvoje nadváhy genetickou poruchu, která je způsobena změnou funkce tzv. genu „ob“ (to má souvislost s „leptinem“, jistým druhem tkáňového hormonu regulujícího chuť k jídlu), nebo s produkcí specifické bílkoviny zvané „neuropeptid Y“, navozující pocit hladu.*
5. chronických degenerativních nebo metabolických (hormonálních) onemocnění: *poruch činnosti štítné žlázy, podávání ženských hormonů, (antikoncepce nebo přechod);*
6. nedostatku pohybu v kombinaci s nesprávným životním stylem: *obvykle se uvádí, že převaha osob trpících nadváhou se ke svému stavu „dopracovala“ kombinací přejídání a nedostatku pohybu.*

Traduje se, že se všichni obézní přejídají, přitom je pravdou, že významná část z nich v podstatě konzumuje méně stravy než ti, kteří tento problém nemají. Dříve se nevědělo, co tuto situaci způsobuje. Nyní je problém jasný - je to vrozená dispozice. Tito lidé totiž mají změněný, nebo přesněji řečeno, jinak řízený metabolismus - mohlo by se to přirovnat k autu, které má tak dokonalé spalování a tak dokonalou účinnost využití síly motoru, že dokáže jezdit srovnatelně rychle jako ostatní, ale s poloviční spotřebou. Protože však tyto „postížení“ nejsou nuceni „jezdit rychle“ a protože veškerou přijatou energii ukládají do tukové zásoby, hmotnost stoupá. Z toho plyne, že ani zdaleka ne všichni obézní si svůj problém způsobili přejídáním a minimální fyzickou aktivitou.

Zde je ještě jeden (mimořádně) zajímavý problém

Tím je působení procesu stárnutí. „Funguje“ u obou pohlaví, ale u žen naneštěstí mno-

hem výrazněji. Jistě jste zaznamenali(-y), že vaše maminky jsou po dosažení věku přibližně okolo 50 let (naneštěstí někdy i mnohem dříve) významně „kulatější“ než zamlada. Jsou prostě takové „správně maminkovské“. Většině lidí se to zdá být naprosto přirozené, protože k takovému procesu dochází téměř bez výjimky. Vysvětlení spočívá v důsledcích poklesu výdeje energie i v klidových podmínkách, ve vynuceně omezené fyzické aktivitě a především ve změně produkce hormonů. Pokud však starší žena takto dopadnout nechce, jistě ji potěší, že existuje šance dobrou kondici si postavu udržet. K úspěchu však nevede jen cvičení, byť také v tomto případě je to jeden z důležitých faktorů, ale zdaleka ne jediný a rozhodující. Přesto musím zdůraznit, že odpovídající přiměřená pohybová aktivita je skutečně jedním z účinných preventivních opatření před vznikem osteoporózy. Rozhodující však je změna stravovacích návyků. Dědičnost nedědičnost. Výhodou je, že moderní věda nabízí možnost použití dalších postupů (které však jen rozšíří a nutně doplní řadu těch, které se již využívají, nikoliv aby vedly ke konečnému řešení), spočívající v pravidelném příjmu některých potravinových doplňků. Někdy stačí normalizovat hladinu hormonů použitím dehydroepiandrosteronu (DHEA) a to u mužů i žen. Je to mnohem bezpečnější způsob jak ovlivnit stav, a to normalizací hormonální rovnováhy a s ní spojeného energetického výdeje, než podáváním již zmíněných léků.

Předpokládám, že tuto knížku nebudou číst ženy pokročilejšího věku, a proto se problémem (jejich) obezity nebudu dál podrobně zabývat. Zajímavé informace v tomto kontextu si lze přečíst v mé publikaci „Obezitě odzvoněno“?

Není jen JEDNA obezita

Rozlišují se dva základní typy nadváhy a obezity: mužský a ženský.

Základním „poznávacím znamením“ mužského typu nadváhy je tvar postavy zvaný „jablko“, u ženského typu zase tvar zvaný „hruška“. Každý z uvedených typů je spojen s vyšším rizikem vzniku některých onemocnění (nezávisle na pohlaví), přičemž je zřejmé, že ženský typ obezity je obecně méně zdravotně rizikový. Skutečně, mnoho žen trpících nadváhou typu „hruška“ nemá vážné zdravotní problémy, nebo přinejmenším nemá takové, které by později přímo ohrožovaly život. Dokonce výsledky nových výzkumů opravňují k zajímavému závěru: obézní ženy, jejichž nadváha je pravděpodobně způsobena nepříznivým vlivem již zmíněného genu „ob“, významně méně trpí na chřipky a angíny. Asi proto, že mají lepší imunitu, za což údajně „může“ doprovodný efekt činnosti tohoto genu. Tak nevím. Je lepší být tlustá a relativně odolná proti respiračním onemocněním? Nebo je to vlastně jakási, z dávné minulosti přetrvávající av té době asi prospěšná vlastnost?

Mimochodem, je možné uvedené tvrzení považovat za obecně platné? Těžko říci.

RIZIKO ONEMOCNĚNÍ SPOJENÝCH S VÝRAZNOU NADVÁHOU:

Mužský typ

oběhová onemocnění - diabetes - karcinom tlustého střeva - impotence a zhoršení astmatu

Ženský typ

osteoporóza (ta však hrozí mnohem více paradoxně anorektikám) - sterilita - poruchy činnosti žlučníku - artróza - křečové žíly - karcinom prsu, dělohy a vaječníků - zvýraznění celulitidy

Nemohu neuvést některé podrobnosti, které vyplývají z výše uvedených informací.

A/ Možný vznik uvedených onemocnění znamená pouze „vyšší riziko“, jehož „míra“ je dokonce individuálně značně proměnlivá. Nejde o jistotu!

B/ Oběhovými onemocněními, jak se zdá, trpí stejně tak často muži hubení jako muži tlustí.

C/ Riziko vzniku cukrovky hrozí také lidem, kteří k ní mají vrozené dispozice a přitom nemají nadváhu - pouze mají tu „smůlu“, že jejich slinivku poškodilo nějaké těžké virové nebo i bakteriální onemocnění (nebo jejich nepřiměřená léčba), nebo podlehl těžkému stresu. Totéž ovšem platí i o karcinomu tlustého střeva, astmatu a v podstatě o všech dalších onemocněních.

Jak se zdá, současná věda objevuje stále víc argumentů pro tvrzení, že těžké poškození zdraví, ale nakonec i „jen“ obezita, je záležitostí doslova „osudovou“, totiž že je to konečný důsledek působení vrozených dispozic. To je jistě velmi smutné. Naneštěstí se v některých případech sčítá vrozená dispozice s nevhodným životním stylem. To je kombinace tragická.

Základní otázky a odpovědi

1. Lze zhubnout POUZE změnou stávajícího (jakéhokoliv) výživového stylu?

Ano, bohužel jen v případě, že se jedná o zdravého jedince v produktivním věku, kromě toho nikdy není efekt trvalý a v případě, že zvolený styl neodpovídá individuálnímu typu, může dojít k rozvoji některých zdravotních problémů.

2. JE nadváha ÚDĚLEM?

Až na (možná naneštěstí dost četné) výjimky nikoliv. Oněmi výjimkami jsou již uve-

dená metabolická a hormonální onemocnění (jsou to však spíše poruchy, než nemoc), zesílená vrozenými dispozicemi (viz onen gen „ob“). Přesto nelze podceňovat negativní vliv nedostatečné výchovy k respektování vlastního zdraví a ke správnému životnímu stylu. Většinou se to týká osob s nižším vzděláním, případně jedinců, kteří mají slabou vůli, nebo těch, kteří osobní problémy řeší přejídáním.

3. JAK ZAČÍT?

Kdo si neuvědomí rizika nadváhy, nikdy nezačne. Motivem k zahájení redukce může být - pouze však pro někoho - „strašení“. U většiny obézních však nebývá příliš účinné, stejně jako nepomáhá nenápadné přesvědčování. Rozhodnutí zbavit se nadváhy je totiž vždy otázkou čistě osobní, jejíž motivy mohou být různorodé. Stejně tomu je s následnou realizací, která je mimořádně závislá na pevné vůli. Skutečně účinné jsou pouze postupy, kombinující několik metod redukce, což může (zpočátku) být finančně náročné. V dlouhodobém horizontu se však vynaložené investice vrátí už třeba jen proto, že významně klesne spotřeba některých potravin. To vyrovná zvýšené vstupní náklady stejně jako možné vyšší investice do nákupu racionálních potravin a potravinových doplňků.

Nicméně - co je důležitějšího než dobré zdraví?

Základní postup

POZOR!

V případě, že se rozhodnete pro redukci nadváhy, musíte mít alespoň základní představu o svém zdravotním stavu, protože některá onemocnění nebo aktuální zdravotní poškození omezují, nebo modifikují možnosti použití dietních režimů, stejně jako některých forem pohybové aktivity.

NIKDY!

Nezačínajte redukcí, nemáte-li jasno, jaké postupy zvolíte a jaký je váš ZÁKLADNÍ cíl. Nejprve prostudujte doporučení (třeba i různých autorů) a můžete-li, prokonzultujte problém s odborníkem, který má v tomto oboru dostatečné zkušenosti. Netrapte se zjištěním, že vám budou doporučeny (různými publikacemi nebo specialisty) odlišné postupy. Přemýšlejte o nich, případně si prostudujte několik publikací dostupných na knižním trhu, uvedených v seznamu literatury. Jakkoliv se vám budou zdát doporučení zde navrhovaná zavádějící, není jejich prostudování škodu, protože vám umožní vytvořit si lepší představu o složitosti problému. Uvědomte si, že nikdy není nic tak složité, jak to na první pohled vypadá, a není to tedy důvod pro předčasnou rezignaci.

SPĚCHEJTE POMALU!

Počítejte s tím, že postup redukce bude tím delší, čím větší máte nadváhu. VŠECHNY krátkodobé „kurzy nadváhy“ mají omezenou účinnost a kromě toho velmi často doplácují na použití zastaralých dietních postupů. Mnoho takových postupů vede k psychologickým problémům, přičemž téměř nikdy neexistuje jistota, že se k nevhodným

stravovacím zvyklostem a životním návykům po čase nevrátíte. Nevhodné stravování je totiž stejně návykové jako kouření nebo alkoholismus.

ŘEŠENÍ JE MNOHO ?!

Může to být třeba skupinová terapie (tzv. behaviorální), která je náročná na čas a psychiku (tímto vyjádřením nemám v úmyslu odsoudit aktivity, organizované agenturou STOB dr. Málkové, protože řadě postižených vyhovují). Individuální postupy za intenzivní účasti specialisty (problém je, kde ho najít) jsou náročné na organizaci, na vlastní vůli, na peníze a především na podporu rodiny. Nebo to může být individuální péče, ta je ovšem náročná na čas a peníze. Ani v tomto případě však nemůžete „hodit celý svůj problém na odborníka“. Bez vaší účasti vám nepomůže nikdo.

ZMĚŇTE SVOJE STRAVOVACÍ NÁVYKY

V průběhu redukce, respektive ještě před jejím zahájením, se **MUSÍTE** naučit stravovat odlišným, to znamená správným způsobem (záměrně nepíši jakým, protože se jedná o individuální skladbu jídelníčku, danou mimo jiné i krevní skupinou, možnou alergií na různé potraviny, zdravotním stavem atd.). Pokuste se věřit zónové dietě (popis je uveden v následujících kapitolách, detaily týkající se přípravy stravy hledejte přímo v publikaci „Vstupte do zóny“ dr. Searse).

NESMÍTE PŘESTAT „ v polovině“

Základní podmínkou úspěchu je nejenom docílit redukce nadváhy, ale především ji udržet pokud možno na optimální hodnotě. Znamená to, že po poklesu hmotnosti musíte pokračovat v naučeném režimu. Totéž platí o (pravidelném) cvičení. Jakmile porušíte naučené správné zvyklosti, brzy se dočkáte nepříjemných důsledků ve formě návratu do původního nepříznivého stavu. Pochopte, že to není důkaz neúčinnosti vámi zvoleného postupu, nýbrž výsledek vaší nedůslednosti. Lidé, kteří byli neúspěšní, často šíří svůj negativismus na ostatní, a tím je odrazují. Konstatování „vyzkoušela jsem desítky různých diet i potravinových prostředků, a nic mi nepomohlo“ nejsou důkazem obecné neřešitelnosti problému nadváhy a většinou ani důkazem nevhodnosti zvolených postupů. Naopak jsou upozorněním na nedisciplinovanost, nedostatečné pochopení principu a nedostatečnou vůli. Opakovaný neúspěch je zase výsledkem vaší špatné volby a následující předčasné rezignace, přičemž nelze vyloučit, že vaše pokusy byly pouze platonické, jinými slovy, že jste se snažili(-y) dokázat sobě a především svému okolí, že sice „máte snahu“, ale „příroda a okolnosti to nedovolí“. Mnoho obézních lidí se také utěšuje konstatováním, že vlastně není o nic víc nemocná než lidé nadváhou netrpící. K takovému tvrzení svádí fakt, že až do určitého věku to může být pravda. Není to však důkaz výše uvedeného (nesprávného) tvrzení, nýbrž, důkaz přirozené síly organismu udržet si zdraví skutečně „za každou cenu“. Každá schopnost, tedy i odolnost organismu, však má svoje meze. Jakmile je překročíte, problém je zde. Na druhé straně možný rychlý úspěch motivuje postiženého k pokračování v procesu redukce, což může zvýšit riziko vývoje velmi nepříznivého stavu zvaného „anorexie“. Riziko je významně vyšší u dívek v pubertálním věku a u mladých žen.

NEKLAĎTE SI NEREÁLNÉ CÍLE!

Musíte se připravit na to, že počáteční rychlý pokles není důkazem, že právě vy reagujete velmi rychle a že výsledek bude trvalý. Téměř bez výjimky se významný pokles váhy po 3⁴ týdnech značně zpomalí nebo úplně zastaví. To proto, že v tom prvním období se zbavili především nadbytečně v organismu vázané vody.

Křečovitá snaha rychle hubnout po mnoho týdnů je velmi riziková!

1. krok - očista

Doporučuji začít základní „očistou“, i když na tom striktně netrvám a absolutně nutné to není. Očistou mám na mysli opakované, jeden až dva dny trvající dietní „kúry“, sestávající pouze z pití čerstvých zeleninových nebo ovocných šťáv (většina ovocných je nevhodná pro „ledvináře“), případně vybraných bylinných čajů (podle ročního období a zdravotního stavu). Tento postup je důležitý především proto, že způsobí normalizaci činnosti zažívacího traktu (průběžným jevem obezity je např. chronická zácpa), dojde k vyloučení škodlivých produktů výměny látkové a do menší míry odejde voda, vázaná v podkoží. Je to také období přípravy na jiný výživový styl a především na dost často nezbytné dlouhodobé snížení energetického příjmu. V průběhu těchto „očistných dnů“ je možné použít i fyzikální postupy, jakými jsou například lymfodrenáž, výplach střev nebo třeba „jen“ sauna (pokud ji dotyčný toleruje bez neúnosného rizika). Mnoho, (pokud ne většina) žen trpí, často aniž by to věděla nebo si to chtěla připustit, značným zaplísněním. První krok k nápravě tudíž musí být zaměřen také na likvidaci tohoto problému.

Protiplísňová „dieta“ vyžaduje disciplínu ve výběru potravin a použití některých speciálních doplňků. Jejím základem je mimo jiné i to, co je popsáno výše, totiž osazení střevního traktu příznivými (symbiotickými) bakteriemi. Problém řeší například postupy doporučované dr. Jonášem, můžete však také důvěřovat „nasazení“ speciálních potravinových doplňků.

2. krok - zhodnocení zdravotních rizik a pokus o normalizaci zdravotního a výživového stavu

Než se pustíte do redukce diety a cvičení, doporučuji absolvovat základní vyšetření nikoliv proto, abyste s hrůzou zjistili(-y), jak jste nemocní(-é), ale proto, abyste měli(-y) „vstupní data“, která lze po přibližně 4-8 týdnech objektivně zkontrolovat. Možná by stačilo nechat si udělat biochemické vyšetření kompletního spektra lipidů včetně cholesterolů, jaterní testy a krevní obraz. Požádejte také o stanovení krevní skupiny a nenechte se přitom odradit nepříjemnými poznámkami ze strany zdravotnického personálu. Pokud budete mít problémy s vyšetřením, argumentujte tím, že se staráte o své zdraví a že pravidelné vyšetření je přece součástí nutné prevence.

Je skoro jisté, že v průběhu redukce se některé parametry zlepší, což by pro vás mohlo být motivem v pokračování, a současně vám to přinese důkaz, že rozhodnutí o redukci bylo správné a přispělo ke zlepšení zdravotního stavu.

Posléze doporučuji „očistu“ několikrát zopakovat a současně začít používat (správně sestavený) program potravinových doplňků, obsahujících všechny potřebné (a dříve nedostatečně doplňované) vitaminy, minerály a mnoho dalších esenciálních látek. Z nich ve vašem případě preferuji esenciální mastné kyseliny, kyselinu hydroxycitronovou a karnitin, případně i směs minerálů obsahujících chrom a selen. Často je prospěšné podávání „kelp“ čili mořských řas, obsahujících mimo jiné důležitý jód. Nic totiž není tak důležité jako normalizace činnosti štítné žlázy.

V tomto období by bylo účelné pokusit se o vyřešení akutních zdravotních potíží (pokud se vyřešit dají - a to by tedy měly!). Je to období seznámení se s novými poznatky, které můžete najít v publikacích „Výživa a krevní skupiny“ dr. D'Adamo a „Česká kuchařka podle krevních skupin“ M. Černické, „Co vám lékaři neřeknou“ McTaggartové a již uvedené „Vstupte do zóny“ dr. Searse. Nemohu zaručit, že četba těchto publikací vám nepřinese starosti. To proto, že se v nich dovíte mnoho jinak nepublikovaných (a v podstatě oficiálně nepublikovatelných) informací, možná si uvědomíte, jakých fatálních chyb jste se dopustili (-y). Musím vám ty publikace doporučit i když vím, že někteří citlivější lidé z nich budou hodně „roztřesení“. Když jsem o tom přemýšlel, rozhodl jsem se nakonec pro doporučení je prostudovat, protože podle mého názoru není nic horšího než nevědomost. Kdo však má „slabý žaludek“ a principiálně nemá snahu něco se naučit a „pracovat na sobě“, číst je nemusí. Připomínám, že současně se změnou jídelníčku je možné používat základní formu dělené stravy, o níž bude řeč později, která nicméně odpovídá doporučení uvedené v publikaci „Vstupte do zóny“, ale také v řadě dalších specializovaných publikací.

3. krok - proces redukce

Začněte s použitím individuálně zvoleného, nebo vašim požadavkům odpovídajícího výživového stylu, v kombinaci s vhodnou, vašemu stavu a typu odpovídající fyzickou aktivitou, to všechno za souběžného použití specifických potravinových doplňků. Jejich použití je - samozřejmě jen podle mého názoru - NUTNOU podmínkou, protože jen tak se omezí očekávané výrazné a ve svém důsledku nepříznivě působící ztráty nezbytných „mikroživin“. Tyto prostředky také přirozeným způsobem stimulují organismus k udržení zvýšených „obrátek“ přeměny základních energetických zdrojů a přitom současně chrání svalovou hmotu před devastací a ještě k tomu podporují přirozenou imunitu, která také může v průběhu redukce klesnout.

Měl bych se také vyjádřit k možnostem využití komerčních redukčních diet. Myslím, že není nutné vyhýbat se jejich občasnému použití, ale pouze „pro zpestření a úlevu“ z neustálého rozmyšlení, co a jak uvařit, a také pro dosažení jistoty příjmu

energie a vhodných živin. Jestliže však jste krevní skupina „A“ nebo „O“ nepoužívejte většinu komerčních redukčních diet založených na mléčných koktejlech! Hrozí totiž, že přiberete. Vyhýbejte se vždy levným koktejlům, používaným jako jediné denní jídlo po mnoho dní po sobě. Bombastické reklamy v televizi předvádějící jejich úspěšnost jsou vrcholem toho, co by se dalo slušným způsobem označit za „neetické a zavádějící“. Já tomu říkám podvod, přestože výrobce by jistě dokázal předložit příznivé výsledky „studií“ jejich efektu u velké skupiny klientů. Pokud by však předvedl pouze pokles nadváhy, není to důkaz, protože musí prokázat, že výsledkem bylo také zlepšení zdravotního stavu, a kromě toho by měl prokázat, že konzument ihned po přerušení podávání opět nepřibere (byť už to není přímý problém výrobce).

Jistější a bezpečnější než komerční redukční diety je individuálně sestavený program, vycházející z kombinace několika produktů doplňkové výživy spolu se správnou „přírodní dietou“. *Neuškodí, když se „koktejly“ naučíte připravovat sami.*

POZOR:

Krátkodobé komerční redukční diety jsou možná vhodné jako PRVNÍ, zahajovací krok stejně, jako již naznačené „osvěžení jídelníčku“ po několika týdnech.

Komerční diety

Lze je použít pouze po pečlivém výběru, nikdy ne jako mnoho dní trvající výhradní zdroj stravy. Jsou-li levné, neobsahují významná množství vitaminů a minerálů ani kvalitní zdroje živin. Většina komerčních diet je na bázi tekuté výživy - „koktejlů“ - nebo kombinuje koktejl s různými směsmi vlákniny. Pozor na možné přísady některých stimulujících látek, z nichž nejpoužívanější je MA-HUANG, čili přírodní efedrin bylinného původu. Ten je velmi účinný, aniž by byl významně rizikový (na rozdíl od vyšších dávek syntetického efedrinu). Účinkuje lépe v kombinaci s kofeinem. *Výjimkami bránícími v podávání této dvojice tvoří osoby velmi psychicky labilní (případně léčené psychofarmaky nebo trpící nespavostí), děti do 18 let, kardiáci, těhotné a kojící ženy (a sportovci - profesionálové).* Čím levnější výrobek, tím větší je jistota, že v podstatě jde jen o „odtučněné mléko se zvýšeným obsahem bílkovin“, docíleného přísadkou nejlevnější a přitom nejobtížněji stravitelné mléčné bílkoviny - kaseinu (to je v podstatě sušený tvaroh), obohacené o vitaminy v minimálních množstvích, aby produkt nebyl příliš drahý, a s přísadkou některých druhů vlákniny. Opakuji, že „mléčné“ redukční diety se absolutně nehodí pro krevní skupiny O a A! Jejich pravidelné použití u nositelů těchto krevních skupin povede naopak k tloušťnutí nebo přinejmenším k zažívacím problémům jako je nadýmání, zácpa, nebo naopak průjem.

Krátkodobé diety různých odborníků nebo laiků

Jejich seznam, následný popis a hodnocení efektu by byl naprosto vyčerpávající.

Nemohu vyloučit, že vlastně „zaberou“ všechny. To NENÍ zásluhajejich kvality nebo důkaz jejich vhodného složení! Je to důsledek reakce organismu najakoukoliv náhlou a radikální změnu jídelníčku tím spíše, je-li současně značně snížen příjem energie. NIKDY však nemají dlouhé trvání a často dokonce mohou být (velmi) rizikové.

Přísné dlouhodobé redukční diety („kaloricky restriktivní“)

Jedná se o speciální sestavy stravy, doporučované obezitology a dietology. V podstatě by se mohlo říci, že jsou „odborně schválené“. *Jde především o značné omezení příjmu celkové energie*, ale s převahou omezení jediné živiny - tuků. Energetická hodnota v případě méně náročných diet se pohybuje okolo 1200-1500 kcal, u náročnějších 1000-1200 kcal. Nejtvrdsí jsou přísné „energeticky restriktivní diety“, obsahující dokonce jen 600-800 kcal. Ty poslední mohou být používány pouze při pobytu na speciální obezitologické jednotce nemocnic. Nedělejte si iluze o tom, že jich je dostatek. Kromě toho, čím nižší energetický příjem, tím kratší je doba jejich bezpečného použití, naopak tím víc zdravotních omezení platí pro rozhodnutí o jejich použití a tím víc možných negativních důsledků. Čím delší je jejich trvání, tím víc patří „do rukou lékařů“. Totéž platí o všech striktních hladovkách, trvajících déle než jeden týden. Jsou totiž psychicky značně náročné a tím pádem i zdravotně rizikové. Mohou způsobit (vážné) metabolické a hormonální změny, nebo mohou přejít do anorexie. Nejhorší škody však napáchá víc než týden dlouhá hladovka v případě, že se ten, kdo ji držel, ihned po jejím ukončení „normálně nadlábné“. Pravdou je, že příště takovou chybu už neudělá. Ale za tu zkušenost to nestojí. Mimochodem, velmi pěkně a komplexně je použití hladovek popsáno v knížce *MUDr. Partykové „Hladování pro zdraví“*. Abych nezapomněl. Předpokládám, že v případě vás čtenářů (spíše čtenářek) této knížky není drastická dlouhodobá hladovka tím pravým ořechovým, tím méně aby byla nezbytně nutným prostředkem sebeobran. Neuvádím literární zdroj jako inspiraci hodnou následování, nýbrž jako odborný podklad k tomu, co zde píší.

Příklad z praxe - nerealizovatelné doporučení redukce nadváhy

Stará paní okolo 70 let, nadváha na hranici obezity, pokročilá artróza s indikací totální endoprotézy. Bylo jí doporučeno před operací zhubnout. Nikdo z lékařů jí ovšem nebyl schopen a ochoten poradit, co a jak v tomto smyslu udělat. NIKDO z nich se také nepokusil před oním doporučením zhodnotit její celkový zdravotní stav, přinejmenším proto, aby se snížilo riziko možného nepříznivého důsledku redukce. Kromě toho je zde ještě jeden základní problém - zdravotní pojišťovna totiž redukcí nadváhy, realizovanou, konečně, jak jinak než „v domácích podmínkách“, pochopitelně nezaplatí. Proč také - vždyť je to přece vina nemocného, nikoliv „vyšší moc“. Neumím si představit situaci v případě, kdy by se definitivně prokázala platnost teorie vrozené dispozice, dané poruchou činnosti „genu ob“. Tím by se totiž ze „soukromého“ problému rázem stalo onemocnění. A jeho léčba by se tedy musela

hradit ze zdravotního pojištění. Vraťme se však k problému samému. Pro starého člověka je VELMI riziková jakákoliv rychlá redukce (nad) váhy! Musíme totiž předpokládat její omezenou účinnost s ohledem na již probíhající změny hormonální regulace, vysoce pravděpodobnou, zásadně omezenou možnost cvičení, nízkou toleranci souběžné psychické zátěže (strach jak z redukce, tak ze zákroku a jeho následků) atd. Pokud by pacientka použila „tvrdou“ redukci, došlo by ke snížení již beztak snížené imunity. V tomto stavu by postižená nastoupila do nemocnice s velmi špatnou prognózou přežití náročného zákroku a přinejmenším s výrazně horší schopností rekonvalescence. Po chirurgickém zákroku se ještě víc zhorší šance pravidelného cvičení... a tělesná nečinnost je především u starých lidí vysoce riziková. A to jsme ještě neprobírali obtížnost změny jídelníčku u starých lidí, o ekonomické zátěži ani nemluvě. Možná to sem nepatří, protože toto není publikace věnovaná starým lidem, nicméně neodpustím si připomenout, že vidím jedinou možnost, jak alespoň částečně omezit uvedená rizika: minimálně několik týdnů před zákrokem a posléze co nejdříve po něm cíleně používat potravinové doplňky. Možná, že by se dokonce našel způsob, jak pacientku „vyrvat ze spárů lékařů“, nebo alespoň oddálit zákrok do doby, než se sníží nadváha a naopak zlepší celkový stav. Směs esenciálních mastných kyselin, glukosaminu a cetylmyristoleátů, možná ještě ve „spolupráci“ s kombinací hydrolyzátů chrupavek a určitého druhu „čínských houbiček“, je totiž velmi, velmi efektivní (konkrétní sestava sice pochází od společnosti Neways, ale možná by se dala sestavit i z produktů jiných firem). Postup redukce nadváhy tak může být dostatečně pomalý a tudíž úspěšný, dokonce může velmi výrazně zlepšit celkový zdravotní stav pacientky.

Příklady problémů nadváhy u mladých lidí

Je mi 23 let, měřím 162 cm a od srpna jsem zhubla ze 76 kg na 67 kg pouze tím, že jsme držela dietu Lenky Kořínkové. Ale po dvou měsících se hubnutí zastavilo. Chtěla bych dát dolů ještě alespoň 10 kg. Bohužel, nevím, jak na to. Snažím se 1-2x týdně cvičit doma podle kazety Claudie Schiffer, ale nebaví mě to. Mám moc práce a nemohu chodit do fitness nebo na aerobik.

Odpověď:

Vaše rychlé hubnutí, to znamená 9 kg za dva měsíce, není ideální. Jistěže jste měla opravdu vydatnou nadváhu, a proto to šlo tak rychle, ale musím opakovat, ideální to není. Tím spíše, že jste toho docílila pouze změnou výživového stylu, a to ještě - podle mého názoru - nepřilíh vzhodně formulovaného. Nemějte však obavu, že vás budu za použití dělené stravy kritizovat. Je dobře, že jste se rozhodla a že jste se snažila použít „nějaký jiný“ systém stravy než dosud. Raději však „nastudujte“ dělenou stravu z publikací paní *Ursuly Summové*. Mohla (a měla) byste také respektovat svoji krevní skupinu a podle ní vybírat vhodné či nevhodné potraviny - to proto, že vaše rychlé hubnutí ještě nemusí být projevem příznivé reakce vašeho organismu. Tak

rychlé hubnutí není pro organismus výhodné ani přínosné. Nicméně předpokládám, že proces proběhl hladce, protože jinak byste určitě napsala něco o souběžných nepříznivých vedlejších účincích. Mimochodem, přechod na jakýkoliv jiný než váš obvyklý systém stravy by vedl ke zhubnutí. Tím nechci říci, že dělená strava neúčinkuje. Ale je jisté, že hlavní efekt byl v tom, že jste oddělováním potravin významně snížila celkový příjem energie. Tím došlo k redukci nadváhy. Ještě štěstí, že jste mladá - kůže se stačila „stáhnout“, aniž by (snad) vznikly nějaké „faldy“. Jistě se nyní cítíte dobře a dostal jste elán pokračovat, ale nevíte, jak na to, a kromě toho nemáte čas. Postup redukce se nyní logicky zpomalí, protože váš organismus bude mít snahu udržet si svoji již dříve zafixovanou „ideální“ váhu za každou cenu. Nezbyvá, než najít si čas na pravidelnou fyzickou aktivitu - kupodivu na to stačí denně jen 20-30 minut. Není to ideální, ale aspoň něco. Možná by bylo vhodné cvičit doma zcela jiným způsobem než podle videokazety - aerobik doma nemůže nikoho bavit. Doporučuji koupit si kvalitní ergometr (bicykl) a naučit se na něm jezdit alespoň ob den přibližně 30*45 minut. Neznám nic lepšího - máte-li video, postavte ho před ergometr a pusťte si třeba videokazetu se „spinningovým“ tréninkem (jak se nyní honosně označuje šlapání na stacionárním kole podle pokynů instruktora) nebo s nějakým výukovým programem. To myslím vážně. A kromě toho - mohla byste využít (i když jste tak mladá) působení několika zajímavých potravinových doplňků. Žádné drogy, žádné léky, žádné „zázračné“ čaje na hubnutí. Ale skutečně nutné a osvědčené produkty, které vám kromě jiného také pomohou udržet se v dobrém zdravotním stavu. Nedoporučuji vám dávat si přehnané cíle, především ne v krátké době. Mohla byste snadno a rychle „spadnout do anorexie“. Uvědomte si, že jde o zdraví.

Byla jsem vcelku baculaté' dítě, ale v 15 letech přišla operace mandlí a s ní při výšce 163 cm zhubnutí z původních 63 kg na 55 kg. Pak jsem chtěla zhubnout ještě víc a zkoušela různě diety, až jsem se dostala na 49 kg, ale ztratila jsem na půl roku menstruaci. Nyní (ve dvaceti letech vážím) již celé čtyři roky 56 kg. Denně nachodím 6 km, 2x týdně cvičím aerobik, ob den posiluji a snažím se jíst podle zásad racionální výživy, ale váha nechce jít dolů. Říkají, že na svou váhu nevypadám, oblékám velikost 34 a někdy 36, v pase mám 63 a přes boky 90. Přemýšlím, zda nezadržuji vodu v těle, při menstruaci kolikrát ani nezapnu kalhoty a musím si vzít projímadlo. Hlavně mne trápí, že jsem přibrala na stehnech, připadám si už jako hysterka jak počítám tuky a kalorie. Ale v podstatě musím říci, že mi moje výživa vyhovuje, nicméně pořád bych chtěla zhubnout další tři kilogramy. Přemýšlela jsem nad využitím nějakých doplňků, ale bojím se, abych nenaletěla, přemýšlím také o odsátí tuku chirurgicky.

Skladba stravy

*Snídaně: káva bez cukru a bez mléka + celozrnný rohlík
nebo cornflakes a jablko*

Přesnídávka: jogurt Vita Linea

Oběd: instantní nízkotučná polévka + suchary

Večeře: talíř ovoce nebo zelenina (už v 15 hodin!)

Někdy kolem páté ještě jedno jablko

Maso drůbežjen bez kůže, ale jen 1x týdně

Odpověď:

Trochu váhám, zda mám být zcela otevřený. Jde o to, že váš problém je spíš v psychice. Totiž, nejste v tom sama. O toje pro mne těžší neustále vysvětlovat to samé. To znamená fakt, že všechny dívky, které nejsou spokojené samy se sebou, mohou mít jeden problém - a toje snaha bezdůvodně se „za něco“ trestat. Nebylo by lépe smířit se s tím, že příroda vás obdařila určitými vlohami a formami a že jdete proti ní snahou měnit proporce za cenu „nasazení vlastního života“? Skutečně trváte na tom, že musíte vypadat jako TWIGGY? Chcete skončit s anorexií nebo s jinými psychickými problémy včetně ztráty menstruačního cyklu (to by snad ještě vadilo nejméně)? Nebylo by lepší ponořit se do četby zajímavých publikací, věnujících se nejenom výživě, ale i „životu“? Myslíte si, že projímadlo je řešením zadržování vody v průběhu cyklu? Když opomenou, že jednou za měsíc použíté může vlastně prospět, musím na druhé straně konstatovat, že onen konkrétní problém neřeší. Možná si ale pletete projímadlo s diuretikem. To je otázek z mé strany, že ano. Ale já na ně nechci odpověď. Ty musíte najít vy sama. No, ale jen tak mimochodem - ten váš jídelníček, to je tedy něco - totiž proto, že je to pokus o sebevraždu. Kde jsou bílkoviny? Jak chcete vypadat k světu, když jíte jenom sacharidy? Musím konstatovat, že vás zatím drží nad vodou jen váš věk. Ale jistě se takhle dočkáte nejenom ztráty menses, ale asi také anorexie. Víc raději psát nebudu. Přeberte si to sama. A přestaňte se pořád něčeho bát!

Jakým způsobem zhubnout nohy, nemám celulitidu, ale přesto je chci zpevnit a mít je štíhlejší. Je mi sedmnáct. Je mi jasné, že musím držet dietu, ale raději moc necvičím, protože nechci mít nohy svalnaté. Mohl byste mi poradit stravu, cvičení, případně kosmetickou proceduru. Samo sebou počítám s tím, že budu hubnout všude.

Odpověď:

Váš požadavek je unikum sám o sobě. Konečně, jako obvykle, když se jedná o dotaz, který se snaží řešit vrozené dispozice. Takže jednoduše - buďte ráda, že nemáte celulitidu. Buďte ráda, že máte silná pevná stehna. Buďte ráda, že je vám sedmnáct. Trapné je, že raději necvičíte, abyste si svoje pevná stehna ještě nezesílila. Cvičte. Totiž lépe řečeno - běhejte volným tempem a to déle než 30 minut. Nemohu vám poradit stravu, ani cvičení, ani kosmetickou proceduru, protože jsem vás osobně neviděl. Nevím, jaké máte dispozice, jaký jste somatotyp, jak jíte, jakou máte krevní skupinu. V sedmnácti nemohu rozhodovat o kosmetické proceduře, protože by vám ji museli

zaplatit rodiče. Musel bych mluvit s nimi a asi bych se dověděl věci, které nechci a ani nemohu řešit. Nejsem psycholog, i když díky této poradně, svému věku a zkušenostem se mi zdá, že jsem už víc psycholog než dietolog.

Problém změny způsobu stravování

V průběhu redukce je nezbytné použít sortiment potravin a způsob jejich kuchyňské úpravy odpovídající vašemu „typu“ a zdravotnímu stavu. V něm je nutné pokračovat i po ukončení redukčního režimu. V podstatě můžete vybírat z několika možností, z nichž nejobvyklejší jsou vyjmenovány níže. Není vhodné uvedené nebo jiné styly střídat jako ponožky.

dělená strava (bohužel různě a hlavně nevhodně modifikovaná)
vegetariánství ve smyslu:
veganství
(lakto)-ovo-vegetariánství
kvazi-vegetariánství
makrobiotika
rotační dieta
zónová dieta

Existují „elegantní a účinné“ výživové triky použitelné v průběhu redukce?

Odpověď je kladná. Mohou to být následující:

1/ Zvýšený příjem tekutin

Zní to paradoxně, protože obezita je způsobena i zadržováním vody. Omezte proto solení a pijte denně po malých sklenkách přibližně 2,5 - 3 litry neslazených nápojů. Stejně postupujte, dostanete-li „šlápnutý hlad“. Nepřelévejte se však vodou v objemech mezi 4-6 litry denně pokud denně necvičíte až několik hodin. Můžete si ale pravidelně dopřát cca 2-3 dcl suchého červeného vína (méně vhodné je víno bílé), nebo trochu nízkostupňového či nealkoholického piva (pojídle). Co znamená „omezit solení“, když do určité míry skutečně platí, že je „sůl nad zlato“? Mnoho lidí reaguje na toto doporučení překvapeně, protože si myslí, že „nedosolováním“ některých pokrmů už pro snížení příjmu kuchyňské soli udělali dost. Jak ukázaly analýzy, není to pravda. Je tomu tak proto, že v podstatě všechny potraviny, vyrobené pro přímou konzumaci, jsou víc než přeplněné solí. Situace je stále horší, protože nadbytek soli obsahují nové „módní“ potraviny, jako jsou například instantní polévky, všechny uzeniny, krekry, dokonce i chléb a především „slané“ pečivo, všechny tvrdé sýry, dokonce i kysané zelí! Stejně jako mnoho dalších základních potravin. Pokud se třeba jen částečně stravujete v podnicích veřejného stravování, je váš příjem soli skutečně vysoký, rozhodně se blíží množství okolo 10 g denně. A to je zbytečně mnoho. Dokonce je to moc

i pro toho, kdo není vrozeně citlivý na takové množství (taková lidé si systematicky „odepisují“ ledviny a riskují tím vznik vysokého krevního tlaku, stejně jako zvýšení váhy zadržanou vodou).

2/ Zvýšený příjem vlákniny

Vláknina je nestravitelná a některé její typy jsou „bobtnavé“, což zvětšuje obsah žaludku a působí falešný pocit nasycení. Problém vznikne v případě, kdy se jí předávkuje, aniž byste jí hodně zapili - dojde k velmi nepřijemnému nadýmání, přičemž současně se organismus ochuzuje o významná množství nutných minerálních látek. Vláknina, vláknina a zase vláknina tedy není řešením, to znamená, že není řešením dlouhodobá konzumace pouze ovoce a zeleniny! Dojde totiž k poklesu tvorby bílkovin, a to jak svalových, tak nakonec i těch, které zajišťují imunitu. Dejte pozor na pšeničnou vlákninu, kterou někdy nesnášejí nejen osoby citlivé na lepek. Ideální je vláknina ovesná, pektin, oligofruktóza a nově také chitosan (živočišná vláknina). Pochopitelně příjemnějším řešením je konzumace potravin s přirozeně vysokým obsahem vlákniny - to jsou především zelenina a ovoce, celé obilky obilovin, indiánská rýže. Musíte však konzumovat také dostatek kvalitních bílkovin a esenciálních mastných kyselin. Luštěniny jsou dobrým zdrojem bílkovin i vlákniny, ale často způsobují zažívací potíže (nadýmání) - vybírejte jejich jednotlivé druhy velmi pečlivě na základě publikace „Výživa a krevní skupiny“.

3/ Tekutá výživa

Za tekutou výživu lze považovat většinu komerčních diet ve formě koktejlů, jejichž použití je však velmi sporné s ohledem na to, že většinou obsahují příliš mnoho jednoduchých cukrů a tím pádem rychle zvyšují hladinu krevního cukru a s tím související produkci inzulínu. Vhodnější je použití ovocné nebo zeleninové šťávy, nejlépe však jen v průběhu tzv. „očistných dnů“. Tekutou redukční výživou může být i silný vývar z drůbežního nebo rybího masa a zeleniny, obohacený ovesnými vločkami, olivovým olejem a pikantním kořením, snášíte-li ho.

4/ Zónová dieta

Nejnovější „hit“ výživy včetně stravy pro sportovce a pro ty, kdo chtějí redukovat hmotnost. Vychází z teorie glykemického indexu, popsané v jedné z následujících kapitol. Základem jejího působení je udržení stálé hladiny krevního cukru, resp. zabránění častého prudkého vzestupu hladiny inzulínu. Jakmile totiž dojde k podstatnému vzestupu krevního cukru, přirozená reakce organismu je opět ji snížit na normu. K tomu použije hormon inzulín, v důsledku jehož působení se přebytek krevního cukru z menší části uloží v játrech a ve svalech (pokud však zásoby v těchto tkáních byly nějakým způsobem vyčerpány cvičením nebo hladovkou), ale z větší části se přeměňuje na TUK! Pokud se naučíte sestavovat si stravu z potravin s co nejnižším gly-

kemickým indexem, máte skoro jistotu...mimochodem, tato dieta automaticky předpokládá, že budete jíst minimálně 5x denně. Ale klid, neděste se. Jedná se o tři obvyklá nízkoenergetická základní jídla a mezi ně vložené přesnídávku a svačinu. Jistě si nyní vzpomenete na moje dřívější publikace nebo články, kde řeším stejný problém a uvádím, že co se týče počtu denních jídel je sporné, co je výhodnější - zda například dvě větší nebo 5-6 menších. Určitě si také vzpomenete na moje argumenty pro a proti oběma možnostem. Jíte-li totiž dvakrát denně hrozí, že sníte najednou příliš mnoho - tím „podráždíte“ inzulin. Snažte-li se jíst vícekrát denně, může to být problém, protože musíte neustále myslet na to, CO budete jíst, kde to sehnat a jak to případně kuchyňsky upravit. Nejhorší však je, když jíte, až když máte velký hlad, a protože většinou nemáte moc času nebo možnost přes den jít do restaurace nebo na domácí stravu, doslova se „odbýváte“.

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, musíte se předem seznámit s možnými negativními důsledky, především v případě, že budete hubnout nepřiměřeně rychle. Takový postup totiž není nijak ojedinělý, pokud doslova nepřevažuje.

Rizika rychlého hubnutí

1. Vyplavení tukových látek do oběhu, které se bez dostatku pohybu a bez dostatku karnitinu nemohou zpracovat a ukládají se v cévách nebo v játrech. Vzniklá „ketocidosa“ je velmi nepříjemná a může způsobit zvracení. Tuk uvolněný z tkání do krevního oběhu může způsobit tukovou embolii.
2. Vyplavení cholesterolu a tvorba cholesterolových žlučnickových kamenů.
3. Podráždění žlučníku a nadměrná zátěž jater a ledvin.
4. Uvolnění v tuku nashromážděných polychlorovaných bifenylů může vést k nepoznané „otravě“.
5. Zpočátku se může zhoršit dna, může dojít k ovlivnění činnosti štítné žlázy, případně k poruchám spánku (hladový člověk špatně usíná).

Při rychlém hubnutí přenáší enzym zvaný lipoprotein-lipáza tuk z krve do tukových buněk, a tak ho nedovolí přeměnit na energii. Tím víc to platí v případě, že souběžně necvičíte. Začne se naopak na energii přeměňovat bílkovina, což je vždy špatně, v konečném viditelném důsledku „odchází“ svalová hmota. Vyplatí se podávat tekuté směsi větvěných aminokyselin (BCAA), občas je prospěšný i glutamin a ke stimulaci využití tuků je nutný dostatek KARNITINU (tekuté formy jsou neúčinnější). Pokud z jakýchkoliv důvodů preferujete pouze přírodní potravinové zdroje, potom mohou doporučit konzumaci čerstvého ananasu, obsahujícího nejen enzym bromelain, zpracovávající bílkoviny, ale ještě další, zvaný „hormon citlivý na lipasy“, užitečný právě pro zpracování tuků. Ananas kromě nich obsahuje i tolik potřebnou - a v tomto pří-

padě skutečně chutnou, vlákninu. Je vhodný i přesto, že má kupodivu vyššíGI než jiné ovoce (s výjimkou banánu).

Rychlé hubnutí naneštěstí často nevhodně mění tvar postavy (zejména když necvičíte), kromě toho u skutečně obézních se po zhubnutí povolená kůže nestačí „scvrknout“ a dochází ke tvorbě nevzhledných kožních laloků, nezdívka vyžadujících zásah plastického chirurga.

Cvičení v průběhu redukce váhy musí kombinovat jak aerobní formy, tak i posilování!

Po ukončení cvičení se NIKDY nesmíte vrátit k původnímu výživovému stylu a především musíte dbát na to, aby co nejvíce konzumovaných potravin mělo nízký glykemický index.

Ideální jsou vhodně kuchyňsky připravené přirozené zdroje bílkovin, například tofu pro vegetariány, drůbež pro skupinu „A“, tvaroh s jogurtem pro skupinu „B“, a ryba, ba dokonce i zcela libové vepřové, nebo hovězí maso pro skupinu „O“. Jedinou vhodnou kombinací (přílohou) ve všech případech může být lehce stravitelná zelenina - v létě ve formě salátu, v zimě spíše ve formě dušené.

Pokud byste chtěli při redukci nadváhy (nebo obecně jen podkožního tuku) postupovat skutečně „vědecky“ (to byste mohli), uvědomte si, že nejde pouze o sledování změn tělesné hmotnosti, ale také tělního tuku. Dříve se taková měření prováděla pouze v některých fitcentrech pomocí měření tloušťky kožních řas kaliperem. Nyní se naskýtá skvělá možnost pravidelného individuálního (diskrétního měření) pomocí velmi malých přístrojů, například firmy SOENHLE. Jejich cena je únosná, když si uvědomíte, jaké velmi užitečné informace a především libovolně často, vám přinesou. Když si k tomu ještě koupíte za „skutečně málo peněz“ počítačový program hodnocení vaší stravy (a kdyby jenom to, on také umí počítat energii a živiny z jídla, které si sami připravíte), máte „kontrolora spolu se ekonomem“ na celý život.

JEDNODUCHÉ, univerzálně použitelné a snadno realizovatelné ZMĚNY VE STRAVOVÁNÍ

(než se naučíte principy individuálně zvoleného výživového stylu)

1. Výrazně zvyšte příjem **neslazených** tekutin, vyhýbejte se však „silným“ minerálům.
2. Vylučte ze stravy **KATEGORICKY VŠECHNY** uzeniny, paštiky a jakékoliv „masové pomazánky“.
3. Nepijte mléko, jezte jen střídavě netučné zakysané výrobky (2-3 dcl celkem).

4. Nekombinujte žádné volné tuky s cukry. (Všechny sladkosti a tukové pečivo!)

5. Při přípravě stravy nepoužívejte smažení.
6. Nejezte žádné tučné maso. (Občasná konzumace „tučné“ mořské ryby je však prospěšná!)
7. Pokrmy klasicky „nemastěte“, zato používejte dostatek olivového oleje (na saláty).
8. Konzumujte libovolné množství zeleniny. Konzumujte ovoce relativně středně, vyhněte se druhům, které mohou přispět k nadváze (banány, přemíra jablek a hrůšek). Ovoce nesmí být jakýmkoli způsobem doslazováno (nesmíte tedy konzumovat džemy, kompoty a sušené kandované ovoce).

Existují nejen „výživové triky“, ale také účinné „přírodní redukční“ prostředky.

Nemám na mysli „jablečný ocet“ (ačkoliv jinak proti němu nic nemám, pokud doslova ne naopak, to znamená, že ho doporučuji), ani „čaje a pilulky na hubnutí“. K dispozici jsou prostředky naprosto seriózní a účinné v podobě speciálních potravinových doplňků. Výhoda těchto speciálních produktů tkví v konstatování, že jejich dlouhodobá konzumace je bez jakéhokoliv rizika (na rozdíl od léků používaných k omezení pocitu hladu), jejich jedinou nevýhodou je to, že si je každý musí zaplatit ze svého.

Dokonce existují „drogy na hubnutí“ - a co s nimi?

Vždy je problém jak zacházet s návykovými nebo jinak rizikovými léky, tak s látkami volně prodejnými, které jsou stejně nebo ještě více rizikové. Užívejte pokud možno pouze ty, které jsou označeny hvězdičkou.

BENZEDRIN - oddaluje spánek, tím zvyšuje výdej energie. Velmi rizikový!

PHENYLPROPANOLAMIN (PPA) - snižuje chuť k jídlu. Poslední zprávy o jeho možných vedlejších účincích nejsou příliš příznivé.

EFEDRIN A PSEUDOEFEDRIN* - jsou to dvě téměř totožné látky, ale pseudoefedrin je rostlinného původu a současně je volně dostupný ve formě celé řady produktů doplňkové výživy, kdežto efedrin je syntetický - a kromě toho je jedině na recept. Oba účinně zvyšují přeměnu látek, a to dokonce i v klidu, oddalují spánek, omezují pocitu únavy (v tomto ohledu to nemusí být působení nenávykové, na to pozor) a současně zvyšují výdej energie v průběhu výkonu ale tím i jeho kvalitou. *Pozor, doping!*

KOFEIN* A THEOFILIN*- srdeční a mozková tonika oddalují spánek, zvyšují klidový metabolismus a přispívají k přeměně tuků na energii. Jsou mírně riziková a částečně návyková. Káva je vhodná hlavně pro krevní skupinu „A“, ale i zde je návyková a může být, pokud je jí mnoho, i škodlivá. *Pozor - slazená káva výrazně zvyšuje hladinu inzulinu!* Slazenou kávu by tedy přinejmenším neměli pít diabetici a lidé trpící nadváhou obecně! Výborným trikem je pití kávy PŘED cvičením - kofein totiž zvýší jak

výdej energie tím, že stimuluje přeměnu tuků, tak zlepší činnost mozku a ještě ke všemu zvýší výkon srdce. Doufám, že po tomto konstatování se z vás nestanou kofeinoví maniáci a nezačnete pít deset šálek kávy denně. Maximálně čtyři denně asi neškodí. Dokonce je potvrzeno, že tato praktika má svoje významné klady! (směrem k „údržbě mozku“). Jenom nesmíte holdovat české „turecké“ kávě. Je to nezdravý žaludeční „šmirglpapír“. Pokud chcete účinek kofeinu zesílit, dopřejte si v té chvíli (to znamená pouze nárazově) její kombinaci s aspirinem, nejlépe pufrovaným, například Godasalem nebo Anopyrinem. Pozor však u těch z vás, kteří mají významně zvýšenou krvácivost nebo trpí vředovými onemocněními zažívacího traktu! Kombinace kávy s vyššími dávkami pseudoefedrinu už může být riziková, protože se výrazně zvýší tepová frekvence, zvýší riziko srdečního kolapsu nebo výrazného vzestupu krevního tlaku. Pro krevní skupiny jiné než „A“ doporučuji místo kávy použít guaranu! Když nic jiného, vzpomeňte na její příznivé působení na sex (viz také další kapitola).

FENFLURAMIN - omezuje pocit hladu, původně se tvrdilo, že není rizikový.

ASPIRIN* - v kombinaci s kofeinem a efedrinem tvoří velmi účinnou trojici termogenních látek, to znamená těch, které zvyšují přeměnu tuků na tepelnou energii. Aspirin je však do určité míry rizikový především v případě, je-li používán dlouhodobě v dávkách větších než 150 mg. O tomto riziku píše právě *dr. Sears*. Na druhé straně je z mnoha důvodů v dávkách okolo 50-150 mg denně jedním z velmi dobrých preventivně působících volně prodejných léků. Pozor na alergii!

SIBUTRAMIN - další lék tlumící chuť k jídlu, pravděpodobně je návykový a možná riskujete zvýšení krevního tlaku.

HCA* (*kys. OH-citrónová*) - její efekt spočívá v „odpojení“ tvorby tuku z cukrů dodaných stravou a především v tom, že se stabilizuje hladina krevního cukru, takže nedochází k uvolňování nadměrného množství inzulínu.

DHEA* (*dehydroepiandrosteron, androstenolon*) - tato látka je popsána podrobně v samostatné kapitole o mozkových nutrientech. *Pozor - doping!*

EKDYSTERON* (*beta-ekdyson*) - extrakt z jihoamerické byliny *Pfaffia* (*Suma*, také brazilský žen-šen, patří mezi rostliny s tzv. adaptogenními účinky) nebo pochází z tuzemské Parchy saflorové.

GUARANA* - dostupná jako volně prodejný potravinový doplněk, je celkově prospěšná, v podstatě není riziková není-li použita ve významně nadlimitních dávkách.

PYRUVÁT* - přirozená látka, ba dokonce lze říci, že je to substance s klíčovým významem v přeměně látek. Nejnovější výzkumy prokázaly, že jeho konzumace „navíc“ formou potravinového doplňku je velmi účinná ve snaze o redukci nadváhy, k níž dochází dokonce i bez cvičení! V tomto směru nejde o zázrak, nýbrž o efekt na intenzitu přeměny tuků na energii v buňkách, které tudíž zvýší svůj „klíčový metabolismus“. Je zde jeden (nebo spíše dva) problémy. Jedná se o sloučeninu velmi drahou, a u nás zatím ne zcela běžně dostupnou. Prodejcům; kteří ji nabízejí levně a současně mají v sortimentu širokou nabídku podezřele levných

produktů, doporučuji nevěřit. V každém případě by se mělo jednat o originální balení.

CHROM* (**PIKOLINÁT, NIKOTINÁT, LAKTÁT**) - tento stopový prvek reguluje přeměnu tuků a ovlivňuje produkci inzulínu. Jeho příjem stravou je nedostatečný především v případě, kdy je ve stravě příliš mnoho cukrů. Kombinuje se s karnitinem, HCA a nyní také s pyruvátem, případně se efekt posiluje přidávkem guarany nebo kofeínu a pseudoefedrinu, dokonce i kyseliny acetylsalicylové.

XENICAL - obchodní název pro sloučeninu zvanou „orlistat“. Jedná se o lék nové generace, volně prodejný v lékárnách (za hodně peněz). Blokuje využití tuků ze střeva. Je to „výchovný lék“ protože v případě, kdy jeho uživatel zkonzumuje poměrně jen malé množství tuku, dostane „běhavku“. Kromě toho působí víc na obezitu mužského typu.

Podpora redukce nadváhy podáváním speciálních potravinových doplňků

Tradičním postupem je konzumace zvýšeného množství vlákniny. Různé druhy výrobků obsahují různé typy vlákniny, v drtivé většině rostlinného původu. Výjimkami jsou produkty obsahující upravený chitin (tzv. chitosan, „vláknina“ připravená z mořských krabů nebo některých brouků) nebo „aktivní uhlí“ (připravuje se spálením hovězí krve!, v zahraničí se používá rostlinná verze). Vláknina - jakákoliv, omezuje vstřebávání tuků i cholesterolu, ale na druhé straně je nutná opatrnost s ohledem na možné vyšší ztráty minerálních látek. Větší množství rostlinné vlákniny, především té, která je vyrobena z luštěnin, způsobí u citlivých lidí nadýmání. Diskutuje se o nepravdivosti tvrzení, že vláknina je prevencí nádorů trávicího traktu.

Zajímavým polykompozitním (vícesložkovým) produktem na bázi rostlinné vlákniny je např. FEELING GOOD společnosti Neways, na bázi chitosanu je zase vyroben produkt s názvem CHITOSORB stejnojmenné společnosti. Ideální kombinací je vláknina z ovesa s probiotickými bakteriálními kulturami, například s bakteriemi *Lactobacillus* (doma si připravíte ideální kombinaci, když rozvaříte ovesné vločky a do nich vlijete jednu lahvičku ACTIMEL Danone).

Určitý čas byly velmi oblíbené, svým efektem však sporné tzv. „spalovače tuků“. Ony totiž působí spíše jako „ochránci“ jater, zatížených samotným procesem hubnutí (játra se v průběhu značného omezení příjmu energie vyčerpávají ze zásob glykogenu, který je chrání před toxickými látkami, přiváděnými z vnějšku i tvořenými v organismu přirozenou cestou zvýšené právě v průběhu redukce). Výraznějšího efektu lze dosáhnout pouze použitím „spalovačů“, obsahujících směs jater chránících látek s karnitinem, trojmocným chromem, kyselinou hydroxycitronovou, přírodním pseudoefedrinem (Ma Huang), případně i přírodní kyselinou salicylovou (White willow bark).

Pro starší osoby jsou velmi prospěšné produkty obsahující přírodní stimulanty, jakými jsou především různé druhy žen-šenu, ale také *Tribulus terrestris* a *Wild Yam*. Dostupné, i když někdy obtížné, jsou výrobky s obsahem DHEA (dehydroepiandro-

teron). U nás totiž asi ještě dlouho nebude „čistá“ DHEA povolena k volnému prodeji. Působí velmi dobře i na ženy, a to například i v období přechodu, Tribulus zase především na muže.

Uvedené produkty zlepšují produkci hormonů a upravují jejich rovnováhu tak, že dojde ke zlepšení schopnosti udržet, nebo dokonce tvořit svalovou hmotu a současně zvýšit výdej energie i v klidu (čím více je svalové hmoty, tím vyšší je výdej energie v klidu, stejně jako při svalové práci).

Většinou se lidem, trpícím nadváhou, osvědčuje aktivní podpora činnosti štítné žlázy. Nyní nemám na mysli obvyklou lékovou formu (hormony štítné žlázy), ale směsi minerálů, v nichž je podmínkou především „přiměřený“ obsah železa a jódu (KELP). V průběhu redukce doporučuji, pokud bych přímo neměl říci „nařizuji“ používat VĚTVENÉ AMINOKYSELINY, protože ty slouží jako ochrana před průvodní devastací svalové hmoty. Výhodné je také stabilizovat hladinu krevního cukru směsí esenciálních mastných kyselin, třeba i v kombinaci s anthokyany (extrakty z borůvek).

U mužů, především relativně starších ročníků, se experimentálně prokázala významná účinnost samotných pohlavních hormonů. Lze k tomu použít jak DHEA, tak Tribulus terrestris, a také některé syntetické deriváty, kupodivu volně prodejné v USA, například pod názvem 4-androstenedion. Syntetické injekční formy nebo i nově formy náplastové jsou pouze na předpis. Kromě toho je nutné pečlivě zvážit možná rizika.

JAK ZHUBNOUT A SPORTOVAT

a to nejen „podle krevní skupiny“

Optimální postup redukce je závislý na vrozených dispozicích.

Genetické' dispozice individuálně předurčují i perspektivu sportovní výkonnosti v různých druzích sportu, stejně jako toleranci a efekt užití různých potravin. O somatotypu ani nemluvě. Možná se vám to zdá trochu kruté „být pro něco předurčen nebo naopak nemít šanci“ dosáhnout špičkové úrovně v tom, co si myslíte, že je pro vás perspektivní. Berte to tak, že mnohem „nespravedlivější“ jsou vrozená těžká onemocnění! Totéž platí i pro redukcii nadváhy, která, jak se zdá, je hodně závislá na vrozených dispozicích. O tom již byla řeč.

Netvrdím, že teorie vztahu výživy a krevních skupin je dokonalá a 100% platná. Může to být i proto, že jsme si zvykli na běžné potraviny, aniž bychom se jimi cítili poškozováni. Teprve jejich dlouhodobé používání může vyvolat problémy, které se většinou projevují nepochopitelnými, léky neléčitelnými alergiemi nebo chronickými záněty, především v oblasti zažívacího traktu. Často nepomůže ani dodržování doporučeného spektra potravin, považovaných pro tu kterou krevní skupinu za vhodné. Pří-

čina může být v tom, že mnoho nových potravin je až neskutečně komplexních, pokud nemám rovnou říci „splácaných“. Změř surovin, které se nyní používají pro výrobu některých moderních potravin, může zcela změnit jejich výsledný efekt, a tím také reakci organismu. To může vyvolat dojem, že vztah krevní skupiny a vhodných potravin neexistuje. Opak je pravdou, ale je těžké to nezvrtně prokázat.

Velmi také závisí na období a typu pěstování nebo chovu. Vždyť „není rajče jako rajče či brambora jako brambora“! Jejich kvalita, a tím současně i jejich působení v organismu, závisí na místě pěstování, skladování, době sběru, atd. Může se stát, že vám neudělají dobře potraviny, které jindy snášíte bez problémů, nebo je dokonce máte rádi, a přitom odpovídají vaší krevnískupině.

Ale pokud se budeme bát takovýchto „drobností“, a hlavně pokud budeme skálopevně trvat na dodržování „pravidel“ nějakého striktního modelu výživy, nikdy se nedopracujeme k výživovému optimu. Mimochodem, proč by jím zrovna nemohl být model sestávající z kombinace dělení stravy, výživy podle krevních skupin a zónové diety? Osobně si myslím, že by mohl. Zatím však nikdo nedokázal tyto tři přístupy spojit do jediného ideálního celku.

Jak dosáhnout optimální tělesné hmotnosti, respektive jak zůstat štíhlý? A naopak - jak přibrat tak, abyste si nepoškodili zažívací trakt a navíc neztloustli?

Nic není tak důležité jako toto. Když to vyřešíme, skončí jednou provždy dohady „jak na to“, nebude nutné neustále rozpitvávat problém a dohadovat se, jak je možné, že někdo používá jeden systém úspěšně, a na druhého nezabírá.

Je nutné respektovat, že pro každou krevní skupinu je optimální skladba stravy jiná. Principiálně je to tak, že přírůstek NEaktivní tělesné hmotnosti je dán častou a vydatnou konzumací potravin nevhodných pro danou krevní skupinu. Pochopitelně také tím, že konzumujete příliš mnoho „rychlých sacharidů“. Zůstává v platnosti, že i konzumace potravin vhodných, je-li jich výrazný nadbytek, způsobí vzestup hmotnosti - jinak by neplatil zákon o zachování energie. Proberme základní pravidla stravy zajišťující „štíhlost“ pro každou ze čtyř krevních skupin a obohaňme je o doporučení vhodné sportovní aktivity.

Zásady pro nositele krevní skupiny „O“

V prvních obdobích nácviu vhodné skladby stravy omezte především konzumaci „obilí“ a obilovin, bohužel včetně těstovin, s výjimkou celozitných. Nejezte příliš mnoho pšeničného chleba ani luštěnin, na čemž trvám, přestože tím popírám oficiální doporučení kolegů „výživám“. Můžete však používat proteinový koktejl a dočasně také stravu s vyšším podílem libového masa, včetně „červeného“ (nebojíte-li se Creutzfeld-Jacobsonovy choroby, čili nemoci šílených krav). Zvyšujte konzumaci mořských ryb a mořských řas (jód je pro vás velmi důležitý). Ze zeleniny preferujte především kapustu, špenát a brokolici (co na tom, že se trochu nadmete?).

Nejezte potraviny, vyrobené z převahy bílé mouky (těstoviny, pizza, bílé pečivo a sladké pečivo), tím méně v kombinaci se ztuženým rostlinným tukem! Jezte co nejméně kukuřice, důsledně se vyhýbejte corn flakes. Právě dlouhodobá konzumace kukuřičných lupínků je jednou ze základních příčin rostoucího výskytu značné nadváhy v USA. Většina populace je totiž „O“! K pročištění zažívacího traktu NIKDY nepoužívejte řepnou a hlavně pšeničnou vlákninu, můžete zvolit ovesnou, tzv. Oat Bran.

Omezte konzumaci rostlinných olejů jakkoliv upravených, tím spíše použitých ke smažení a fritování, s výjimkou kvalitního olivového oleje a oleje rybího, nejezte ani nyní „módní“ arašídové máslo. Vyhýbejte se hlávkovému zelí, především syrovému (blokuje vstřebání pro vás tak důležitého jódu), stejně jako růžičkové kapustě, kvěťáku a hořčici. Jsou to potraviny zpomalující metabolismus.

V protikladu k tomu zvyšte konzumaci kvalitních libových červených mas, sardinek, lososa a obecně všech mořských produktů (nejen kvůli jódu). Jód je dostatek také v mořských řasách. Vhodné jsou nejenom špenát a brokolice, ale také švestky, blumy a fíky (tyto tři druhy ovoce mají, mimo jiné, schopnost bránit vzniku zácpy).

Nositelé krevní skupiny „O“ mohou mít vyšší riziko zvýšené hladiny krevního cholesterolu! S tím je vhodné počítat a zajistit proto prevenci podáváním k tomu určených doplňků výživy. Optimistické pro „nulky“ je konstatování, že v případě, kdy se vyhnou rizikovým potravinám a budou cvičit, zhubnou velmi rychle. Nejsou-li to jedinci nějakým způsobem již vážně nemocní.

Sporty?

Silového a silově-rychlostního typu jako jsou kulturistika, box, hokej, těžká atletika. Pochopitelně pro tyto sporty je nutné nabrat hodně svalové hmoty. Pokud chcete zhubnout, nemůžete je provozovat špičkově, pouze rekreačně, protože např. u kulturistů by vám obvyklé přejídání způsobilo značné škody.

Zásady pro nositele krevní skupiny „A“

Omezte na minimum maso, nejezte mnoho tučných ryb (byť obsahují užitečné esenciální mastné kyseliny) a mléčných produktů (především tučných), ani téměř všech druhů fazolí. Jezte víc sójových produktů (nekombinovaných s jinými surovinami). Jezte také hodně zeleniny a nešetřete ananasem. Maso jen drůbeží (kuře a krůta), zcela vypusťte majonézu, pivo, limonády, destiláty. Nejezte ve větším množství chleba a nevaječné těstoviny. Při sportu se neobčerstvujte banány. Vyhýbejte se kečupu. Z mléčných produktů jezte jen střídmě ty, které jsou zakysané. Zvyšte konzumaci olivového a občas i lněného oleje, doporučuji pravidelnou konzumaci žraločího, lososového, pupalkového nebo brutnákového oleje. Nositelé krevní skupiny „A“ příznivě reagují na podávání karnitinu, vhodná je pravidelná konzumace syrového česneku, zázvoru a hořčice. Káva a čaj neškodí. Je nutné doplňovat vitaminy a železo, zinek, selen a chrom ve formě potravinových doplňků!

Sporty?

Nenáročné fyzicky, s mírnější intenzitou, kolektivní sporty rekreačním způsobem, lehký aerobik, jóga, vytrvalostní aktivity střední intenzity a nikoliv extrémního trvání.

Zásady pro nositele krevní skupiny „B”

Omezte na minimum konzumaci kukuřice včetně corn flakes, pohanky a čočky, arašídů a sezamu. Snižte významně konzumaci bílého chleba, pečiva a pšeničných těstovin. Naopak nemusíte omezovat konzumaci mléčných produktů, jsou-li netučné a zakysané. Zvyšte konzumaci zeleniny. Jezte libové maso, můžete dokonce i zcela libové vepřové a vejce. Nejezte však mnoho žloutků. Dopřejte si lékořici a zázvor. Nejezte pokud možno plísňové sýry, rajčata a - mléčnou zmrzlinu (to znamená všechny „smetanové mražené krémy, dorty atd.). Omezte konzumaci drůbežího masa! Pouze občas můžete jíst játra, zato více ryb, pravidelně si dopřejte ovesné vločky, občas rýži za předpokladu, že ji zkombinujete s jinou potravinou, která má nízký glykemický index - ideální je směs s rýží „indiánskou”. Můžete (kupodivu) občas sníst i banán, raději však ananas, hroznové víno a grapefruity. K udržení kondice vám prospěje žen-šen, ginkgo a lecitin.

Sporty?

Prakticky bez omezení!

Zásady pro nositele krevní skupiny „AB”

Snižte konzumaci červeného masa a všech fazolí. Nejezte semínka, kukuřici a pohanku. Omezte konzumaci pšenice a výrobků z ní, včetně těstovin. Jezte více sójového tvarohu „tou-fu”, mořských produktů a mléčných netučných produktů. Zvyšte příjem zeleniny, mořských řas a ananasu.

Jak vidíte, v zásadě pro vás platí doporučení uvedená pro skupinu „A”, s tím rozdílem, že omezení nemusí být tak striktní. V principu můžete jíst to, co skupina A, ale občas i skupina B. Úspěch při shazování docílíte komplexním přístupem tak, jak je to obvykle doporučováno.

Sporty?

Stejně jako u skupiny „B”, ale s významně nižším „nasazením”.

KAPITOLA 4

Výživa - má podpůrný význam v sexu?

Možná se vám, jste-li mladí, tato kapitola bude zdát bezpředmětná. Mladí lidé nemívají problémy se sexuální výkonností, někdy dokonce naopak. I když... každý chce hodně a možná ještě víc. Přesto je zřejmé, že pravidelný sex je součástí života a jeho kvalita je řízena hormony. Ale to stále ještě není nic o výživě. Zatím.

Mládí je vybaveno dostatkem hormonů. To k mládí patří. Ale stejně tak je kvalita života otázkou dobré (řekněme raději dostatečné nebo odpovídající) fyzické výkonnosti, která už zcela automaticky dobrá v mládí být nemusí. Život kromě toho pokračuje a tím pádem se jeho kvalita, včetně sexuální výkonnosti, s postupujícím věkem mění. Nechci dokonce přímo říci, že se zhoršuje. To totiž závisí na celkovém stavu organismu.

Nelze se tudíž divit, že většina „sexuálních stimulantů“ v podstatě patří mezi látky, podporující přirozenou odolnost organismu proti předčasnému stárnutí. Část z dále diskutovaných stimulantů „umí“ odbourat (nemístné nebo přehnané) psychické zábrany, aniž by bylo nutné považovat je za drogy. Na druhé straně je jasné, že to, co je člověku příjemné, nutně „zavání“ návykem. A zase - aniž by to nutně musely být „klasické“ drogy. Sex je vlastně také návykový, stejně jako například jídlo. A kdyby jen to.

Proč dělat „že nic“, když se jedná o sex! Ten je a bude nedílnou podstatnou součástí života. Navzdory tomu, že podle některých autorů (většinou však autorek), je sex vlastně pouhým vyjádřením agresivity mužského pohlaví, ba dokonce skryté podvědomé touhy „ponížit nebo ovládnout“ svůj sexuální objekt. Ať už s takovými úvahami souhlasíte, nebo naopak stejně jako já nesouhlasíte, nebo si myslíte, že sex skutečně je „převlečená“ agresivita, pravdou asi je, že potlačovaná a tedy nenaplněná sexuální touha může vést k poruchám chování. Konečně, je to patrné například u vězňů.

Sexuální hormony jsou oním činitelem, který kromě jiného, dělá z mužů muže a z žen ženy jak fyziologicky, tak hlavně - psychicky. Sexuální hormony, ať už jejich produkce je relativně nadbytečná, nebo naopak nedostatečná, vždy výrazně mění způsob myšlení a chování. Pro příklady nemusíme chodit daleko - nechcete-li studovat psychoanalytiku *Freuda* a *Junga*, stačí se zamyslet nad prokazatelnými účinky steroidních hormonů u sportovců tak, jak o nich bez obalu píše třeba *Greg Zulak* (časopis Svět kulturistiky). Hormony totiž působí dvousečně. Přinášejí mnoho dobrého, ale jakmile je jich málo nebo naopak hodně, nebo jsou-li v nerovnováze, je tu problém. Tím, že každý z hormonů má jakousi protiregulaci ve formě jiného hormonu, působícího opačně, je zachována ona tolik potřebná „vyrovnanost“ všech životních funkcí.

Sexualita je spojována především s mládím. Právě pro něj bývá představa sexuálního života „po čtyřicítce“, nebo dokonce o desetku let později, značně komická. Pravdou je, že někdy bývá obtížné vyhnout se v mladším věku problémům s hormonální nerovnováhou, které toto období nutně přináší a které může být způsobeno mimo jiné také působením stresu, možných onemocnění a psychickými problémy obecně. Již relativně mladé ženy se mohou dostat až do depresí jen při pomyslení, že je čekají nějaké problémy s přechodem, známé také jako „panika zavírajících se dveří“. Nač si něco nalhávat právě v tomto případě - problémy skutečně přicházejí. Nechci být tendenční, takže musím zdůraznit, že je vysoce pravděpodobné, že jakési „mužské klimakterium“ také existuje. Souvisí hlavně s psychikou, méně s fyzickým opotřebením. V očích žen jsou muži přesto ve výhodě, byť také u nich v určitém období dochází k poklesu sexuální apetence (chuti k sexu, žádostivosti). V případě žen jsou problémy v souvislosti třeba už jen s „únavou z manželství“, stejně jako do jisté míry i s fyziologickými změnami, jimiž postupně procházejí. Aby sexuální život předčasně neskončil, podniká část z „ohrožené skupiny žen“ různá, někdy nevhodná, nebo přinejmenším nesmyslná, ne-li dokonce riziková či zdraví škodlivá protiopatření. Nejčastěji je to použití hormonální substituční terapie. Muži zase inklinují ke stimulantům, řekněme přímo, že mnohdy zbytečně brzy. Pro muže je totiž sex mnohem výraznější životní potřebou než pro ženy.

Sex prostě hýbe světem, plní stránky tisku, je všude...jakoby život nebyl nic jiného. Faktem je, že zásadním způsobem snížená produkce pohlavních hormonů velmi mění „chuť do života“ i samotný způsob chování člověka.

Sexuální aktivita je záležitost velmi delikátní. Nikoliv společensky, ale fyziologicky. Mám na mysli různé negativní vlivy fyzického rázu - třeba dopady řady chronických civilizačních onemocnění, jako například syndromu chronické únavy, kloubních obtíží, oběhových problémů, atd. To jsou ony hlavní omezující faktory. Mnohdy k vyvolání problémů stačí těžký akutní stres, mnohem víc je však zničující nadměrný chronický stres. Zdůrazňuji tento aspekt, protože se nevyhýbá ani mladým lidem. Každý si určitě sám na sobě ověřil, že změna prostředí, existenční nejistota a nezaměstnanost, rodinné problémy, jsou-li ještě ke všemu spojeny s nedostatečným odpovídkem, dokáží sexuální aktivitu velmi narušit.

Kvalita celkového zdraví je většinou přímo úměrná kvalitě sexu, protože ten je hlavním měřítkem stavu psychické a fyzické kondice.

Jakmile se vyskytnou výše naznačené problémy, je to pro postiženého motivem ke hledání a posléze testování různých „podpůrných prostředků“. Skoro každý má podvědomou touhu být „lepší“, aniž by nutně musel být uhnutým sexuálním atletem. Ani stoupající věk neznamená, že mezi uživatele podpůrných prostředků patří především lidé starších ročníků. Možná je to spíše naopak. Jinak by se nestupňoval problém zne-

užití všech kategorií stimulantů včetně „lehkých drog“, jakými jsou marihuana a kokain. Stárnutí, které se u řady mužů projeví slábnoucí touhou po sexu, nemusí být fyziologickou příčinou, často souvisí především s vnějšími faktory, například se stoupajícím stresem, strachem z budoucnosti a ze stáří, s tím, že stejně tak stárnoucí manželka už někdy „zájem o sex moc nemá“. Přesto mnoho mužů platonicky sní o dobré výkonnosti (byť ji nemá kde uplatnit) a mnozí se o ní dokonce i skutečně snaží. Dobrá sexuální výkonnost totiž je zakódována v podvědomí jako symbol mládí.

Snažím se zde o poměrně komplexní výklad oblasti, v níž nejsem odborně vzdělán. Nechtěl bych vyvolat dojem, že kritizuji kohokoliv, kdo není vzdělán ve výživě a přesto se k ní vyjadřuje, a přitom dělám totéž v oblasti, v níž nejsem vzdělán já. Určitě na to nemám právo, přestože se cítím jako každý jiný muž „amatérským gynekologem a sexuologem“. Na druhé straně, pokud se výživa dotýká relativně okrajově jiného oboru, musím si o něm udělat alespoň základní přehled. A to jsem udělal. V duchu hesla „všechno souvisí se vším“ teď musím konstatovat, že jako „výživáře“ mne nutně zajímá souvislost mezi výživou a sexem. Málokterý sexuolog by se o tento vztah asi zajímal.

Co (také) může ovlivnit sexuální dlouhověkost i aktuální výkonnost

Možnost pozitivního vlivu na kvalitu sexuální aktivity je diskutována ze všech možných úhlů, takže vás naznačená souvislost s výživou doufám nepřekvapí. Ono však ani tak nejde jen o aktuální výkonnost, ale také o sexuální „dlouhověkost“, která nemusí souviset s kalendářním věkem. V daných souvislostech však musím upozornit najeden ze zajímavých faktorů, kterým je význam dědičnosti. Ostatně, jako prakticky ve všem. *Sexuální výkonnost na první pohled zajímá pouze muže*

Jen si vzpomeňte na různé dvojsmyslné vtípky, hlavně však na konkrétní životní ponaučení, kterých se dostává řadě dívek od jejich rodičů ve smyslu nabádání k opatrnosti před muži, kterým jde „vždy jen a pouze o TO jediné“. No, přiznejme si, že v pubertálním a těsně postpubertálním věku je to velmi často pravda. Kdybychom toto téma rozebrali podrobněji, dostali bychom se pro změnu do oblasti pudových záležitostí, nevědomé sexuality již těch nejmenších batolat, do sféry podvědomí nebo dokonce nevědomí...ani to však nemohu rozebírat, protože to není můj obor. Co však mohu fundovaně prohlásit je fakt, že pro zachování dobrého sexu je nesmírně důležitý životní styl. Jen filmoví hrdinové totiž dokáží kouřit jako fabriky, být denně „pod parou“, jíst cokoli a co hrdlo ráčí, podávat nadlidské pracovní nebo sportovní výkony a přitom předvádět sex, o jehož kvalitě se „normálními smrtelníkům“ může leda tak zdát.

Jak je to tedy s výživou?

Tématem všech úvah o sexu je, jak jsem už naznačil, především „výkonnost“. V souvislosti s výživou se uvažuje o možném pozitivním vlivu psychické pohody, kterou lze docílit příjmem (vhodné) stravy. K tomu, aby se sex předčasně nestal jen povinností,

nebo dokonce jen vzpomínkou, jsou nutné určité kroky, směřující k (celoživotní) kvalitě výživy. Tato úvaha vychází z konstatování, že dlouhodobě dodržovaná racionální výživa (a určitě také pohyb) je základem zdraví, bez něhož sex ztrácí na hodnotě (nebo se nakonec „ztratí“ úplně).

Jiným problémem je strava sama o sobě, respektive diskuze na téma, zda jednorázově podaný pokrm může sloužit jako sexuální stimulant, případně alespoň jako „optimizér“. Možná také jde o to, zda a jak může nějaký rafinovaně připravený pokrm ovlivnit sexuální prožitek. Co jistě každého čtenáře (čtenářku) okamžitě napadne, je fakt, že pokrm může mít vliv velmi negativní v případě, kdy jako součást milostné předešly pojíte jídlo energeticky vydatné, nezvyklé a těžko stravitelné - prostě, když vám „nesedne“.

Podpůrné prostředky?

Poslední, nikoliv však méně významnou (pokud ne doslova naopak) možností je použití „podpůrných“ prostředků. Lze je využívat jak pro pozitivní ovlivnění aktuálního výkonu, tak především, jsou-li konzumovány dlouhodobě ne-li chronicky, k udržení kvality sexuálního výkonu do vysokého věku prostřednictvím zachování dobrého celkového zdravotního stavu. Nemocný člověk nejenom nevydělává, protože nepracuje, ale on ani nesouloží, protože na to „nemá náladu“.

STRAVA JAKO DLOUHODOBÝ. STEJNĚ JAKO AKTUÁLNÍ SEXUÁLNÍ STIMULANT

Autoři publikace „Afrodisiaka“ (*Posejpal, Podhradský* - vyd. Dauphin - Profess 1995) uvádějí, že „výživa bezesporu má velký vliv na všechny složky lidské sexuality“. Je to tvrzení pravdivé, vychází totiž z již výše zdůrazňovaného působení výživy na zdravotní stav. Většina obvyklých, tzv. chronických civilizačních onemocnění, totiž zásadním způsobem omezuje sexuální aktivitu. Ale to jsme si už řekli.

Uvedení autoři se zmiňují o tom, že kyselá a kořeněná jídla stimulují sexualitu. Lze o tom diskutovat, protože zvýšená „kyselost“ po použití kyselých potravin (snad způsobí teoreticky předpokládaný a prakticky požadovaný pokles napětí hladkých svalů, čímž usnadní realizaci sexuálního spojení ze strany ženy, nicméně je to doporučení značně problematické. Kromě toho řadě žen i mužů nedělá překyselená strava dobře. Riskovat pálení žáhy jen proto, že příznivým efektem (možná) bude lepší výkon, je naivní. Netvrdím, že (některé) muže nestimuluje pálivý pepř, většině žen je však proaktivní. Taková a podobná „ostrá“ koření jsou podle mého názoru hodně slabým „odvarem“, byť například pálivá paprika nebo pepř může někomu chvilkově pomoci především tím, že zlepší prokrvení sliznic, včetně pohlavních orgánů. Výhoda jakýchkoliv „dráždivých“ koření může být ve zlepšení procesu trávení, čímž se sníží riziko „nevolnosti“ nebo obecně pocitu nepohody. Být vámi, rozhodně bych na to nespolehal a raději bych jedl méně pokud vůbec...

Staré zlaté časy

Současné znalosti o vlivu skladby stravy na funkceschopnost různých orgánů včetně příčně pruhovaných svalů (vznešený výraz pro svalovou hmotu nutnou pro fyzický výkon) dnes vyvolávají úsměv, ne-li přímo rozpaky nad „starověkými“ doporučeními typu „jez oplozená, tři dny naseděná slepičí vejce, dopřej si krvavé bifteky, pij čokoládu, udělej si nápoj s medem a cibulí, s česnekem“ a nevím s jakými ještě pikantními ingrediencemi. Přestože na všem zmíněném něco bude, ládovat do sebe něco tak nepříjemného jako syrová naseděná vejce nebo „smrdět v posteli česnekem a cibulí“, to raději zůstat o hladu, co říkáte? Řekl bych, že mnohem efektivnější by asi byl „nápoj lásky“, připravený ze směsi extraktu žen-šenu, kolového ořechu, zázvoru a skořice, ochucený medem, čokoládou a „zesílený“ včelí mateří kasičkou. To myslím opravdu vážně až na to, že pro většinu lidí je obtížné takovou směs realizovat. Nicméně je pravdou, že všechny zmíněné ingredience JSOU k dispozici! Velmi dobře zaberou také extrakty zjelených parohů (s rohy nosorožce nemám zkušenosti), což mám jen z druhé ruky. Ale s ohledem na seriózní analýzu složení takového produktu je víc než logické, že opravdu účinkují. A to poměrně všestranně! Podobných „životabudičů“ je ale celá řada, a proto v dalším textu uvádím jejich seznam. Ony dokonce budou prospěšné i z časového měřítka, uplatní se totiž i jako „regenerační kúra“ v situacích, kdy jste sexuální aktivitu přehnali nebo u starších pánů, u nichž sexuální apetence silně klesla nebo rychle odchází po občasném uspokojení.

Takže?

Ve snaze o zlepšení aktuálního sexuálního výkonu, stejně jako ve snaze o zachování aktivity až do vysokého věku, mohou speciální doplňky významným způsobem pomoci. Navzdory tomu, že značná část odborné i laické veřejnosti k nim má skeptický postoj.

Co může být nebo skutečně je příčinou pozitivního působení stravy na sex?

Jsou to buď různé jednotlivé látky ve stravě již obsažené, případně směsi, vznikající až po smíchání několika surovin, nebo jsou to látky, jejichž tvorbu strava v organismu vyvolá. V případě žen je velmi důležitý pocit uspokojení a pohody před sexem, a v tomto směru tedy strava může vyvolat dojem příjemné sytosti v důsledku dostatečně vysoké hladiny krevního cukru, stejně jako je prokázáno, že vede k pocitům libosti díky zvýšení tvorby tzv. endogenních opiátů (odborně endorfinů). To jsou látky, vznikající za určitých okolností v mozku. Těmi „okolnostmi“ může být mimo jiné i nepřehnaný sportovní výkon, předcházející sexu, stejně jako stimulační psychiky, například „pomocí předstartovní horečky“. O tom by mohli vyprávět sportovci... Vyplavení endorfinů však způsobí i sex jako takový. Osobně mám velmi dobré zkušenosti s kombinací sportu, uvolnění vypitím přiměřeného množství červeného vína s trochou „velmi lehkého“ jídla a pak... říkám tomu „alpská trojkombinace“.

Ženy, určitě víc než muži, mohou k uvolnění před sexem použít **malé** množství svých oblíbených pokrmů, což většinou bývají sladkosti, například čokoláda nebo káva se šlehačkou. Ženy (většinou) odmítají pít před sexem alkohol, což muži stále nechápu a nabízejí ho ženám v bláhové naději, že budou „povolnější“. Pokud se žena nechá přemluvit, výsledkem (často) bývá úplný opak, totiž útlum. Pokud množství těchto v podstatě velmi slabých afrodisiak přeženete, může se stát, že váš pocit „nabuzení“ přejde v předčasné uspokojení i bez sexu. Především, když zvolíte „vepřo-knedlo-zelo“ a několik piv.

Nepříliš vydatná strava, a v případě mužů dokonce krátká „hladovka“ v duchu rčení „hladový vlk lépe loví“, je mnohem lepším řešením. Zvláštní, že? Nedivte se ženám, pánové, vždyť už přece víte, že jsou „jiné“. Přinejmenším jsou to tvorové daleko závislejší na celkovém komfortu a pocitu psychické pohody než vy, divoši jedni.

Nyní konečně, po teoretickém výkladu nahrazujícím milostnou předeheru, s chutí do praxe!

Minimálně jednu hodinu před sexuální aktivitou (to platí pro muže i ženy) není vhodné (vydatně) jíst, byť by se jednalo o stravu oblíbenou. Je to dokonce velmi důležité, jedná-li se o partnery, kteří se detailně neznají, a jdou-li spolu nejprve do restaurace na večeři (v USA je to tradiční pozvánka na rande a následující radovánky). U nás se společná večeře vydává poeticky za „souznění duší a výraz mužské galantnosti“, především pro páry, které jsou spolu již delší dobu a chtějí nějakou změnu. Spíše pro legraci nyní uvedu, že pokud bych spočítal četnost našich sexuálních kontaktů a měl je vázat pouze na předcházející „večeři ve dvou“ v restauraci, už dávno by většina z nás se sexem (z finančních a časových důvodů) skončila.

Nicméně pokud partneři skutečně takovou předeheru zvolí, pak víc než vřele doporučuji, aby si nevyjadřovali duchovní souznění tím, že si objednájí totožný pokrm, především ne v případě, kdy jeden z nich na něj není zvyklý. Podřídí-li se v takovém případě žena muži v jeho gurmánských zvycích, musí se připravit na to, že se bude jednat o jídlo energeticky bohaté a téměř bez výjimky masité. Jestliže je zvyklá na něco zcelajiného, následující zaživačské problémy budou sexu hodně na překážku. Přizpůsobí-li se naopak muž, typický „masožravec“ partnerce, preferující čerstvou zeleninu a nebo naopak sladká jídla (často obojí ihned po sobě), jeho zaživačské potíže budou takového rázu, že na sex nebude téměř pomyšlení. Daleko nejhorší ze všeho však je experimentování při výběru menu.

Nejvýhodnějším řešením společné večeře je konzumace individuálně oblíbeného jídla v menším množství než obvykle. Žádné slavnostní tabule s pěti chody tím spíše, jste-li zvyklí jíst jeden, maximálně dva chody.

Představme si modelovou situaci, kdy žena pozve muže do svého bytu „na kávu nebo

na večeri". Přestože si jistě uvědomuje, co taková návštěva v mužových očích znamená, její (vrozený) instinkt jí velí předvést své kulinářské umění. Jak by ne - když ptáčka lapají, pěkně mu zpívají, totiž v duchu „láska prochází žaludkem". Pokud partnerka není zvyklá vařit (stejně však i v případě, kdy je dobrou kuchařkou), stává se, že jí padne do oka některý z receptů, doporučený jako pokrm vhodný před sexem. Teď si skutečně nevymýšlím, a abych svým myšlenkám dal potřebnou váhu, uvedu příklad poněkud zvláštního receptu, zvaného: „hrušky zapečené se sýrem na sezamovém oleji". Už sama příprava takového neobvyklého pokrmu je pro hostitelku stresující. Ale to je jen začátek možných špatných konců, protože galantní muž nemůže ba dokonce nesmí neodmítnout! Skončí však nadmutý jak těhotná koza. A má vystaráno.

Doporučení pro ženy vášnivé (ale kuchařky)

Taktně vysondujte, jaký pokrm má váš partner rád, a především, je-li mu po něm dobře! Oblíbené jídlo totiž nemusí být spojeno s dobrými pocity po jeho konzumaci - vzpomeňte si na časté konstatování typu „jídlo bylo vynikající, až jsme se tak přejedli, že nám NENÍ DOBŘE". Slivovice to vždycky také nezachrání! Už jste někdy měli zájem o sex, sedíc na toaletě?

Řiďte se pravidlem, které mne naučila moje žena:

Nejdřív sex a potom keks!

Přinejmenším:

Odložte (vydatné) jídlo až po lásce!

Aktuální sexuální výkonnost

Strava, jak jste se již poučili, může přispět ke kvalitě sexu především v případě dlouhodobého dodržování vašeho ideálního individuálního stravovacího režimu. Z pohledu aktuálních potřeb ho naopak může negativně ovlivnit, když je jídla (jakéhokoliv) mnoho. Ke zlepšení aktuálního výkonu se mnohem víc hodí lehká hladovka a podání speciálních potravinových doplňků.

Zdá se vám to nepravděpodobné? Pak si tedy vzpomeňte, že vlastně totožné prostředky mají významný efekt na kvalitu sportovního výkonu! Chápete-li sex jako sportovní výkon, což tak může být v mládí (ve stáří totiž nadměrně „uměle" stimulovaný sex může být spíš pokusem o sebevraždu), musí vám tato souvislost mnohé objasnit. Faktem je, že stimulační prostředky jsou často podány druhým partnerem v případě, kdy „ten druhý" sex z různých důvodů odmítá nebo je „vlažný".

Za významnou pomoc považuji vhodný výběr potravinových doplňků ve specifických případech, kterým je konkrétně problém s fertilitou (plodností) kteréhokoliv z partnerů. Možná jsou výsledky lepší u mužů.

Proč tomu tak je?

1. Ve stravě je chronický nedostatek některých nezbytných látek, což působí zhoršení tělesných funkcí včetně sexuálních. Dokonce ve stavu značné energetické nouze je první funkcí, která se zastaví - menstruační cyklus! Přežít je pro organismus „heslo dne“. K tomu není sex nutný, naopak. Kupodivu muži ve stavu výživové nouze většinou neutrpí v sexuální touze (to se to pěkně rýmuje, všimněte si), logicky však dojde ke snížení plodnosti. Jsou však možné i zcela opačné extrémy. Příroda je mocná čarodějka.
2. Mnoho přirozených látek nebo látek přírodního původu má významný pozitivní vliv na sexualitu.

Speciální doplňky v podpoře sexuality

Všechny látky pozitivně ovlivňující frekvenci sexu a jeho kvalitu se označují jako AFRODISIACA. Existují však i látky působící nepřímo. Je jich celá řada, některé jsou u nás prakticky neznámé. Je mi jasné, že je nepotřebujete, ale na druhé straně neuškodí poučit se. Člověk nikdy neví.

Afrodisiaka jsou látkami, považovanými za prokazatelně účinné podpůrné či stimulační prostředky, jejichž efekt lze přirovnat k MĚKKÝM DROGÁM - ale o tom jsem se již zmínil. Z řad skeptiků se teď určitě ozvou námitky ve smyslu pochybné účinnosti, založené pouze a jen na „placebo efektu“. Nelze vyloučit, že v menším počtu případů mají pravdu, především u lidí psychicky labilních, nebo těch, kteří si nechají vsugerovat, že jim to pomůže.

Pro ilustraci příklad z praxe:

Jeden můj známý uvěřil popisu účinků jakéhosi „osvěžujícího“ výrobku, s nímž jeho kamarád údajně udělal zajímavou zkušenost ve smyslu zlepšení sexu přesto, že nic takového výrobcem inzerováno nebylo. Velmi levné tabletky vyzkoušel a zjistil, že „báječně“ fungují. Přitom to byly v podstatě „bombóny“, obsahující glukózu, mentol a dvě běžně používané chemikálie, v tomto případě použité jen jako příchutě a konzervační látka, nicméně s honosným chemickým názvem. Když jsem to uslyšel, pronesl jsem odsuzující ortel. Asi jsem to neměl dělat. Chápu, že lidem se nemá brát jejich víra, někdy je milosrdnější malá lež než tvrdá jistota.

SEXUÁLNÍ STIMULANTY DŘÍVE A NYNÍ

Pokusy o zvýšení sexuální výkonnosti jsou opravdu hodně staré. Před řadou let například byly módní (a tudíž často používané) zvířecí žlázoové extrakty nebo dokonce implantáty, případně velmi nesterilně připravené injekce jejich extraktů. Hlavním motivem byla snaha o omlazení - ale nakonec, vždyť to přece těsně souvisí se sexem, že ano? Jednalo se však o záležitost velmi rizikovou, kterou bych v dnešní době bez váhání označil za nezákonnou nebo přinejmenším hazardní. Moderní doba je ovšem

„vtipně“ nahradila (někdy i pod lékařským dohledem podávanými) syntetickými steroidními hormony, mimochodem často totožnými s látkami ve sportu zakázanými - anabolickými steroidy. U žen po přechodu se hormony uplatní formou tzv. hormonální substituční terapie. Nejsem jejím zastáncem. Mám k tomu určité důvody, které však nepatří do této publikace už i proto, že nejsem gynekolog, jak jsem již zdůraznil.

Kupodivu se v posledních letech tyto extrakty zase začaly používat, pochopitelně technologicky daleko lépe a efektivněji zpracované, a tudíž méně nebo spíše vůbec nerizikové. Přestože jejich účinnost není jednoznačně potvrzena, pokud není přímo popírána, musím konstatovat, že účinkují. Nikoliv však po jednorázovém použití. Žhavá současnost mne však nabádá k opatrnosti, jinak řečeno, asi vám teď žádné „extrakty“ ze zvířecích žláz nedoporučím. Člověk nikdy neví, jak jsou použité suroviny kvalitní a hlavně, jak seriózní je výrobce. Ba dokonce, i kdyby byl velmi seriózní, nelze zatím jednoznačně prohlásit, že při jejich výrobě dochází k totální likvidaci všech možných nebezpečných látek.

To už je určitě lepší jistá revoluční novinka, již jsou hormony ve formě „náplastí“, z nichž se tyto látky uvolňují v malých ale účinných množstvích po dlouhou dobu, aniž by to bylo nějak mimořádně rizikové. Nicméně použití žádného hormonu asi není bez problémů, proto takové postupy zůstávají vyhrazeny vážnějším případům.

Podíváme se, co doporučují někteří zahraniční kolegové:

MINDELL (USA, 1985) ve „Vitaminové bibli“ spojuje sexuální aktivitu a výkonnost s procesem stárnutí. No, to je tedy objev, že? Jenomže je pravda, že proces stárnutí může být u někoho nepřírozeně rychlý. Autor tedy k obnově funkce příslušných žláz (nikoliv jen pohlavních, jak by se na první pohled mohlo zdát) doporučuje podávání NUKLEOVÝCH KYSELIN. To není tak špatný nápad, protože se dokonce přišlo na to, že některé „umělé“ deriváty těchto zajímavých látek jsou mimořádně účinné jako protirakovinové léky! Mindell však preferuje hlavně jejich přirozené zdroje, kterými jsou především pšeničné klíčky, špenát, chřest, některé jedlé houby (všimněte si povzbuzujících produktů, které je obsahují a jsou uvedeny dále), dokonce ovesné vločky (opět správně), ale také cibuli a hlavně - mořské produkty (losos, kaviár, některé mořské řasy - třeba i proto, že obsahují hojnost zinku a jódu). Je to bezpochyby principiálně správné, a to především v tom smyslu, že se jedná o potraviny hodnotné po všech stránkách. Problém je však v tom, že konzumace potravin s vysokým obsahem nukleových kyselin je naprosto nevhodná pro osoby trpící dnou (pakostníci) a revmatismem. Kromě toho v českých zemích má mnoho lidí nechuť k mořským produktům, především k mlžům. Mindell dále doporučuje „koktejl“, sestavený ze specifických produktů ve formě potravinových doplňků:

*Vezmi po jedné lžičce proteinového koncentrátu a granulovaného čistého lecitinu, přidej několik kapslí **Laktobacilus acidofilus**, vraž do toho přibližně 10 g „živého“ droždí (nejlépe pивovarské tekuté) a lžičce pupalkového oleje.*

Proč ne, ale lepší sex z toho asi nebude. A pokud, tak až za dlouhou dobu, a to ještě v případech, že jste již životem hodně opotřebováni. Kromě toho se obávám, že recepturu „opsal“ od již nežijící *dr. Davisové*. Netvrdím, že tato směs není hodnotná, ale jak jsem již zdůraznil, až s odstupem řady dnů, ne-li týdnů. Použita jednorázově, může způsobit nadýmání nebo podráždění žlučníku, ba dokonce obojí. Z oblasti speciálních doplňků Mindell doporučuje především vitamin E a jeden z minerálů, jímž je zinek. S tím lze souhlasit až na to, že výsledkem je opět kvalitnější sex a především zvýšení plodnosti, hlavně u mužů, ale až po relativně delší době podávání. Jsem přesvědčený, že většina čtenářů by již dokázala vyjmenovat významné přírodní zdroje jak v případě vitamínu E, tak i zinku, a proto je tady nebudu do omrzení opakovat. Možná i proto, že daleko účelnější je spolehnout se na produkty doplňkové výživy.

COLGAN (USA - Nová výživa, nakl. California fitness Praha 1998) považuje nukleové kyseliny v případech, že jsou podány ústy, za neúčinné. Nemyslím, že má pravdu, přinejmenším to neplatí absolutně, vždyť vysoký obsah nukleových kyselin právě ve zmíněných produktech běžné stravy dokáže významně zvýšit hladinu kyseliny močové v krvi. Jinými slovy, musí se tedy vstřebat do krevního oběhu, částečně dokonce i v neporušené formě. To znamená, že nukleové kyseliny podané ústy účinkují, což nakonec dokazuje také působnost několika již dostupných produktů (Imuregen, Juvim, Culevit, včelí mateří kasička) a skutečně mimořádná účinnost syntetických látek, vycházejících z jedné součásti molekuly nukleových kyselin.

Angličanka *Dillonová*, která je typickou výživovou „amatérkou“, se v knize „Zkuste omládnout“ (nakl. Brána Praha 1997) hodně zaměřuje na sex (kapitola s názvem „Jak být dobrá v posteli“ skutečně není o ničem jiném) a v této souvislosti uvádí značně rozsáhlou řadu produktů k podpoře jeho kvality (a kvantity). Některé z nich uvádím v dalším textu aniž bych jen opisoval, protože chci, aby seznam byl pokud možno úplný.

Asi by bylo možné analyzovat širší řadu publikací, ale mnoho nového bychom neobjevili. Pravdou je, že v odborné i populární literatuře je popisována celá řada přírodních prostředků. Stejně tak je pravda, že ověřovací experimenty u lidí prokázaly, že minimálně polovina z nich jsou možná produkty užitečné, ale „nějakým jiným“ způsobem než zrovna v oblasti sexu. Pojďme proto rovnou „na to“ a seřadme prostředky do jakýchsi umělých kategorií:

1. PRODUKTY ROSTLINNÉHO PŮVODU

Ověřené účinky některých látek rostlinného původu opravňují k optimismu. Některé z nich jsou účinné dokonce už po jednorázovém podání, u většiny se efekt projeví až po různě dlouhé době podávání.

Žen-šen (též korejský nebo americký) je tzv. adaptogenní rostlina zpomalující stárnutí, ionizující, zvyšující přirozenou odolnost proti infekcím, stejně jako fyzickou

výkonnost a omezující riziko přetížení srdce. Prokazatelně také zlepšuje četnost i kvalitu sexu. Nepopíratelný je efekt jeho dlouhodobého podávání u starších mužů. Na tuzemském trhu je běžně dostupný. Doporučuji používat produkty známých firem, které jsou možná dražší, ale účinné, na rozdíl od levných „ošizených“ preparátů.

Sibiřský žen-šen (správně Eleuterococcus) je další z adaptogenních bylin (to jsou takové, které významně přispívají ke schopnosti člověka přežít po určitou dobu tvrdé stresující podmínky). Přitom se však jedná o odlišnou bylinu, než je výše uvedený „pravý“ žen-šen. Jeho efekt je srovnatelný s pravým žen-šenem, pokud není dokonce lepší. Jeho podávání se však musí časově omezit například najeden až dva měsíce v roce. Zdá se, že významně zvyšuje přirozenou „agresivitu“ stimulací mozkové činnosti. Na jednom semináři jsem se musel smát, když jeden z kolegů vyprávěl o starším pánovi, kterému doporučil použití Eleuterococcu z jiných než sexuálních důvodů, načež on za ním po čase přišel a postěžoval si, že mu „k tomu produktu“ zapomněl přibalit ženskou! Vyzkoušel jsem na sobě, přestože nemám problémy - a bylo to tak! Problém je v tom, že dlouhodobé podávání není vhodné pro kardiaky a neurotiky a může způsobit nespavost a nervozitu. Na tuzemském trhu je běžně dostupný.

Mexičan Wild Yam je považován za silné afrodisiakum asi díky obsahu steroidních sapogeninů, především diosgeninu. Na tuzemském trhu je dostupný, (např. Wild Yam spol. Neways). Figuruje na seznamu prostředků, podporujících revitalizaci. Mnoho konzumentů však prohlašuje, že účinek je slabý.

Gotu Kola je další exotickou bylinou se stimulačními účinky. Je vhodná pro stárnoucí osoby, má celkově „omlazující a harmonizující účinky“, potvrzené experimentálně. Současně zklidňuje. Produkt je dostupný na našem trhu (např. Centaloba, kde je spolu s Ginkgo biloba, nebo Gotu cola, obojí spol. Neways).

Leuzea (maralí kořen ev. Parcha saflorová) je velmi účinné tonikum, působící také na sexualitu, dokonce i po jednorázovém použití. Obsahuje především „ekdysteron“, zlepšující regeneraci a podporující tvorbu svalové hmoty. Svého času byl velmi oblíbený u kulturistů, ale z nějakých mně nejasných důvodů se na něj zapomíná. Pod vlivem jeho podávání také dochází ke zlepšení činnosti srdce. Oddaluje únavu a zamezuje spánku ve stavech únavy. U nás je dostupný lihový extrakt, sušený produkt s názvem „Maralan“, dokonce i čaj z této byliny (Slovakofarma Hlohovec) se stejným názvem. Čaj je však málo účinný. Řada doplňků sportovní výživy z dovozu tuto bylinu obsahuje také.

Muira Puama obsahuje kyselinu behenovou a lupeol. Některé prameny uvádějí, že je nejsilnějším afrodisiakem z rostlinné říše vůbec. Nemám to potvrzené. Dost pravděpodobně se lepšího efektu dosáhne kombinací několika rostlinných prostředků.

Pravá káva je tonikem pro toho, kdo ji má rád a kdo ji samozřejmě snáší. Skutečně zvyšuje výkonnost, především stimulací srdce a mozkové aktivity. Předávkování není vhodné, protože může významně zvýšit krevní tlak a způsobit bušení srdce. Ve sportu je větší množství kofeinu považováno za doping.

Guarana je exotický rostlinný produkt, prosazující se u nás stále intenzivněji pře-

devším ve formě tzv. „energizujících“ nápojů. Jsou dostupné i tablety a pitné ampule. Kromě kofeinu obsahuje saponiny a alkaloidy, označené jako guaranosidy, které mají příznivý efekt i v případě jednorázového použití, a to včetně sexuálního výkonu! V porovnání s kávou má delší účinek bez následného značného poklesu stimulační aktivity, známého po předávkování kávou. Nejlepší z tabletových produktů je jed-
noznačně Gvaranal firmy Hemann. Účinnější jsou však i zmíněné nápoje, například Red Bull, Flying Horše a řada dalších. Někteří specialisté mají námitky proti jejímu „zneužití“ podobně jako v případě pravé kávy.

Vždy se najdou lidé, kteří by nejraději jedli jen „přírodní nenávykové zdroje“, což je absolutně nereálné, nebo by všechny stimulanty a další potravinové doplňky nejraději zakázali šmahem.

Káva i Guarana, nebo obecně kofein, třeba i ve formě čokolády pro ženy, může dokonce zlepšit sexuální výkon i podán jednorázově a to především u osob, které sice mají „chuť“, ale přitom jsou „bez jiskry“, třeba jen v důsledku únavy po celodenní pracovní aktivitě nebo vlivem stresu.

Damiana je další jihoamerická bylina, obsahující především glykosid arbutin. Extrakty z listů jsou údajně jedním z nejsilnějších rostlinných afrodisiak. Nemá vedlejší účinky. Na našem trhu je tuším dostupná jen ojedinele.

Lecitin je rostlinným produktem obsaženým v celé řadě semen včetně obilí, v ořechách, ale také ve vaječném žloutku a v některých rostlinných olejích. Zlepšuje činnost nervových buněk, ale obecně jakékoliv buňky v těle, protože je vlastně součástí každé buněčné membrány. Přirozený příjem je v důsledku nesprávné stravy výrazně pod optimem, a tak je jeho dlouhodobé použití velmi efektivní. Zlepšení celkového stavu lze pozorovat již za několik dní a zahrnuje snížení váhy, cholesterolu a zlepšení artrózy a revmatismu. Vliv na sex je nepřímý, ale v podstatě nezanedbatelný. Důležitější je, že se jedná o produkt všestranně užitečný. Na tuzemském trhu je řada produktů obsahujících lecitin, ale různé kvality. Někdy to není nic jiného než obyčejný sójový olej! Dlouhodobé použití je sice možné, ale v takovém případě doporučuji kombinovat ho čas od času se směsí esenciálních mastných kyselin (řady omega-3, tzv. EPA). Jak lecitin tak omega-3 mastné kyseliny jsou na trhu dostupné.

Smilax (Sarsaparilla) obsahuje saponiny, podobně jako celá řada dalších rostlin včetně některých z výše uvedených, a také má podobné účinky včetně pozitivního působení na sexuální aktivitu. Nemám osobně ani zprostředkovaně ověřeno. Na tuzemském trhu je dostupný. Efekt na sportovní výkon je však velmi malý.

Yohimbník je strom, z jehož kůry se vyrábí extrakt obsahující alkaloid yohimbin. Jeho použití je dávno známé, dostupný je dokonce i v lékové formě, a to proti psychicky způsobené impotenci. Jeho efekt spočívá v prokrvení pánve, ale souběžně i ve zlepšení aktivity mozku. Na tuzemském trhu je již dostupný. Neměli by ho používat lidé trpící vysokým krevním tlakem a těžšími onemocněními ledvin, jater a srdce ani sportovci před náročným vytrvalostním výkonem ve vysoké teplotě okolí. Jeho efekt

je nepopíratelný! Pokud se nejedná o produkt, distribuovaný neseriózním obchodníkem, který může být nevhodně kontaminován.

Strychnin je alkaloid ze semen stromu *Strychnos nux-vomica*, původem z Cejlonu. Zvyšuje napětí svalových vláken a tím zvyšuje svalovou sílu. V profisportu je zakázán. Je toxický! Zvýšení svalových reflexů se však zřetelně projeví i v sexu. Problém je v tom, že strychnin je obtížné dávkovat, protože mírně nadlimitní dávky jsou jedovaté. Je přidáván v minimálních, ne-li spíš symbolických množstvích do většiny „stimulujících“ výrobků, nabízených v prodejnách sexuálních pomůcek, a případně je používán jako látka pro přípravu některých léků (na recept).

DHEA (dehydroepiandrosteron) je k dispozici v syntetické formě, je však látkou přirozeně se v lidském organismu tvořící. Jeho tvorba klesá s věkem, což je někdy považováno za jednu z hlavních příčin stárnutí. Jeho podávání je velmi užitečné u nemocných, oslabených a stárnoucích osob. Velmi účinný je hlavně u mužů, včetně sexuální oblasti. Ve sportu byl a je používán, protože se zjistilo, že podporuje růst svalové hmoty. Nakonec byl zakázán. Neoprávněně! U nás jeho prodej není povolen, ale nicméně existuje legální cesta, jak ho získat - tou je zásilková služba nebo dovoz pro „osobní potřebu“. Nemusíte se ho bát! Jeho použití totiž není spojeno se zdravotním rizikem, naopak. Pro velmi unavené a starší osoby je to velmi dobré řešení. Vynikající je pro ženy v přechodu a těsně po něm jako náhrada hormonální substituční terapie.

Cordyceps sinensis je jakási „houbička“, která je součástí velmi účinného povzbuzujícího potravinového doplňku Ming Gold. Původně je určena pro podporu fyzické výkonnosti ve sportu... efekt v tomto směru je skutečně dramatický (je to produkt schválený k použití Antidopingovou komisí!). Je zahrnován do seznamu afrodisiak asi především proto, že v této indikaci je používán ve své „vlasti“, a kromě toho i proto, že odstraňuje únavu.

Kaktus Peyotl (Mexiko) obsahuje drogu meskalin, která ve větším množství působí jako psychedelická droga, v menším jako afrodisiakum. Nedoporučuji zkoušet.

Alchornea floribunda je strom, jehož kůra má podobné účinky jako v případě Yohimbníku. Na našem trhu tuším není dostupná, nemám s ní žádné zkušenosti.

Durman je považován za čarodějnickou rostlinu, působí velmi stimulačně. Je sice možné ho natrhat, ale nikdy jsem neslyšel, že by to někdo dělal nebo tuto květinu používal. Nedávno se u nás objevil fenyklový čaj, „znečištěný“ touto bylinou! Hrůza, protože je používán hlavně pro děti.

Ganoderma lucidum je čínská houbička dostupná spolu s Cordyceps v produktu Ming Gold. Je také zahrnována mezi afrodisiaka, zřejmě ze stejných důvodů.

Ma-Huang je čínská bylina jménem chvojník, obsahuje pseudoefedrin. Její použití je stále častější, především pro podporu hubnutí. Ve sportu je zakázána. U nás je běžně dostupná. Znáte ji z kapitoly o nadváze.

Lékořice lysá je všeobecně známým povzbuzujícím prostředkem a to nikoliv jen z říše výmyslů. Je dostupná jen ve formě jakýchsi cukrářských výrobků.

Mandragora lékařská je velmi silným afrodisiakem, pokud po jejím pozření zrovna nezemřete. U nás není dostupná aje to asi dobře.

Muskátový oříšek je známým, ale málo užívaným kořením, je poměrně efektivní.

Peprvník (Kava Kava) je bylinou velmi zajímavou, protože zklidňuje a přitom povzbuzuje fyzickou výkonnost. Je vhodný především pro případy impotence nervového původu (kombinována s extraktem z třezalky je naprosto špičková - dostupné např. ve formě produktu Extramin spol. Neways).

2. PRODUKTY Z RIŠE HMYZU

Jsou velmi rozmanité a mnohdy mají efekty pouze nepřímé. Na „hmyzích“ produktech je zajímavé, že kromě všeobecně známé (a prakticky nevyužívané) „španělské mušky“, se za účinné považují také sušení mletí jedinci jiných druhů, jako jsou dřepčáci, vážky, májky, nosorožčí, virníci a vosy.

Včelí mateří kasička je bezesporu účinným afrodisiakem. Na tuzemském trhu je celá řada kombinovaných produktů, včetně přírodní, čerstvé kasičky od včelařů. Jejich použití k takovému účelu však není vhodné u mládeže, která má sexuální apetenci již tak dost a dost nabuzenou. Hodí se i v kombinaci s včelím pylem, dohromady je to „dvojička“ silně omezující únavu.

Španělská „muška“ (produkt s názvem Cantaridin) je značně efektivní ve svém účinku, ale současně velmi, velmi riziková s ohledem na akutní možnost otravy. Použití komerčních výrobků s inzerovaným obsahem kantaridinu, nabízených v sex shopech, bývá téměř bez efektu, protože účinných látek je v nich minimum právě z výše uvedených důvodů. Předávkování skutečného kantaridinu vás může zabít!

Ekdyson (beta a alfa-ekdysteron) je produktem původně objeveným u hmyzu, později u některých rostlin (viz zmíněná Leuzea). Na tuzemském trhu je (nebo byl) dostupný ve formě speciality s názvem Beta Ecdysterone.

3. ZVÍŘECÍ PRODUKTY

Kupodivu je to skupina velmi obsáhlá, přičemž například zahrnuje všechny koryše a měkkýše včetně hlemýždů. Z ryb sem údajně patří úhoř, parma a mořská ryba ježík. Z plazů ještěřky jako jsou gekon, agama, leguán, varan a scink (jmenuje se příznačně scink lékařský - *Lacerta scincus*). Z ptáků bažanti a křepelky (včetně křepelčích vajíček), holub, papoušek. Ze savců jsou to hlavně paroží. (Pantokrin je extrakt z paroží Asijských jelenů, antilopy Sajga a čínské antilopy, v Africe z rohů nosorožců.) Má podpůrný vliv na růst svalů i na sexuální výkonnost. Může však vyvolat alergický šok. Dále se jedná o varlata z buvola a osla, maso zajíce, pohlavní úd jelena (asi především celý sušený včetně v něm obsažené kosti), lidská placenta (skutečně je velmi účinná, ale spíše slouží k farmakologickým účelům, penis a pižmo kabara pižmového, ambra a vorvanina z velryby vorvaně, paroží a penis

soba, býčí varlata. Absolutně však nedoporučuji syrové produkty a za rizikové považuji také ty, které neprošly zpracováním v seriózních laboratořích a u producentů speciálních doplňků.

4. MINERÁLNÍ LÁTKY A VITAMINY

Sice jsou nedílnou součástí výživy, ve značně velké řadě případů je však jejich příjem zcela nedostatečný. Prakticky jeden každý z celého spektra vitaminů má přímý či nepřímý vztah k sexu. Týká se to také stopových prvků a některých vitaminů. Nejznámějším vitaminem v dané souvislosti je vitamin E. Vitamin C je zase stimulační celkově. Vitamin E je nutné používat delší dobu, vitamin C dokonce účinkuje i jednorázově, například v kombinaci s guaranou. Dávky jsou však výrazně vyšší než preventivní, často desetinásobně (například 200- 400 mg vit. E po dobu několika týdnů a 500 mg vitaminu C po stejnou dobu). Minerální látky jsou nezbytné pro dokonalou funkci celé řady orgánů, dokonce i pohlavních, nejsou to tedy v pravém slova smyslu přímé sexuální stimulanty. Patří sem především ZINEK, zřejmě však i selen a dokonce i vápník s hořčíkem. O minerálech se můžete dočíst podrobnosti v publikaci *Ing. Jančí - „Co nám chybí“* a v některých novějších publikacích, dostupných na našem trhu.

5. AMINOKYSELINY

Jsou přirozenou součástí bílkovin, přijímaných stravou a obsažených v lidském tele. Pokud jsou podávány samostatně nebo ve specifické formě dipeptidů, které jsou zatím obtížně přístupné a především nesmírně drahé, jejich efekty jsou odlišné od obvykle konzumovaných bílkovin. Následující přehled se týká pouze těch, které mají nějaký vztah k sexu:

L-arginin by měl být najednou z čelných míst - podporuje mimo jiné tvorbu růstového hormonu a jeho podávání v dávce 1000 mg denně má velmi příznivý vliv na kvalitu sexu. Produkce kyslíčnicku dusného přímo podporuje prokrvení pohlavních orgánů. Ověřeno mnou osobně i nepřímo v praxi díky mé vlastní „formuli“, a následně i její produkci ve formě speciálních doplňků. Velmi příznivé působení potvrzují gynekologové a sexuologové. Arginin zvyšuje sexuální aktivitu a výdrž a současně i plodnost mužů, hlavně těch, kteří trpí oligospermii (nedostatek spermií v ejakulátu). Arginin je také „ochráncem srdce“ u kardiaků. Ať žije arginin! Je lepší a levnější než Viagra. Jediný problém spočívá v tom, že u osob silně „zamořených“ virem herpes může vyprovokovat vzplanutí infekce. Kombinace mateří kasičky s argininem je jedním z mých patentů a následně i produktů, a dokonce byla oficiálně testována lékaři v zahraničí jako směs podporující efektivitu léčby Oligospermie a podpory umělého oplodnění! Arginin je dostupný na trhu i samotný.

L-fenylalanin má afrodisiakální účinky. Možná i proto, že omezuje pocity hladu a bolesti. Nevýhodou je nemožnost jeho použití u osob, trpících vysokým krevním tlakem. Na trhu je dostupný.

L-karnitin je nezbytný pro zvýšení vytrvalosti a současně jako ochrana srdce před přetížením. Jeho efekt sice není přímý, nicméně jak prokázaly účinky použití produktů, které ho obsahovaly, někdy i v kombinaci s některými dalšími látkami, působí i v sexu. Karnitin zpomaluje proces sklerotizace a tak zlepšuje prokrvení pohlavních orgánů, především u mužů. Současně omezuje ukládání podkožního tuku a tak snižuje riziko nadváhy, která sexu určitě neprospívá.

Pravděpodobně by bylo možné nalézt celou řadu dalších, potencionálně příznivě působících přírodních látek a z nich vyráběných specifických produktů. Doporučuji používat především ty z nich, které působí všestranně, to znamená preventivně. Jen málokterý z nich totiž pomůže k aktuálnímu supervýkonu...

CO DODAT?

Sex, jak říká dr. Plzák, musí být potěšením, protože je součástí života, ať si kdo chce říká, co chce. Mezi manžely je skutečně jednou z podstatných povinností. To myslím vážně. Je totiž součástí duševní hygieny. Patří k životu, a tak o něj nikdo nechce přijít předčasně. Druhá věc je tendence udělat ze sexu jakousi formu vrcholového sportu.

Doporučuji: souložit, ale nesoutěžít!

Mělo by být respektováno, že „sportem ke zdraví, sexem ku radosti“.

Zdravý jedinec většinou nemá problémy. Má-li je, není zdravý. Pravdou je, že - jako ve všem - existuje určité rozmezí zdravé sexuality. Člověk může zůstat sexuálně výkonný velmi dlouho, kupodivu dost často i v případě, že není příliš zdravý. To mám z první ruky od několika mužů, kteří byli nejenom starších ročníků, ale také trpěli problémy se srdcem nebo s jinými orgány. Těm pomůže pravidelná konzumace specifických potravinových doplňků nejvíce.

Nic, co se nezřízeně přehání, zdravé není. Dříve nebo později to pozná každý, kdo toto pravidlo nerespektuje. Na druhou stranu, nejen prací živí člověk, vážení stresovaní a doma stále nepřítomní podnikatelé.

„Sex je náš, dělá dobře mně i tobě...“

KAPITOLA 5

Nové (přírodní) stimulanty nervové činnosti

Odvěkou touhou lidstva je - nestárnout. Pokusy vytvořit „kámen mudrců“ selhaly, moderní doba však konečně přináší moderní postupy, využitelné jak v prevenci rychlého stárnutí, tak v regeneraci, a to nejenom ve sportu. Především však umožňují uspět v boji se stresem.

• Život nutně přináší starosti, pravidelná fyzická aktivita zase vyšší riziko opotřebení. Najít správnou míru je někdy opravdu hodně těžké. Nikdo nemůže být věčně mladý, přesto však správný životní styl dokáže „zázraky“. Pokud najdeme odvahu využívat moderní objevy, můžeme se nakonec dočkat nejenom prodloužení věku, ale především prodloužení aktivního života bez výrazných zdravotních problémů. A nejenom to - lidé jsou vystaveni značnému tlaku na tvůrčí činnosti, danou překotným rozvojem technologií a informačních médií. Musí dokázat zpracovat nebyvale mnoho informací, legislativa stále stupňuje tlak na znalost zákonů, předpisů, nařízení... kdo to má všechno vědět a používat?

Zvládnout takový nápor je nesmírně náročné. Není divu, že stoupá výskyt nervových poruch. Lidé už mají strach ze selhání. Někteří psychicky „slabší“ jedinci se proto uchylují před stresem do „bezpečí“ snového světa, ke drogám, které je alespoň na čas dostanou do normy. Za hroznou cenu návyku a neschopnosti vyrovnat se s realitou života.

Velmi lákavou perspektivu, jak to všechno zvládnout, vidím v možnosti využít řady nových, vysoce specifických potravinových doplňků, které alespoň do jisté míry naplňují onu nerealizovatelnou touhu po věčném mládí a fyzické i psychické odolnosti.

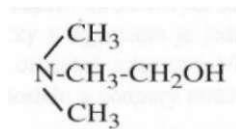
Vyčerpávající přehled problematiky je záležitostí samostatné publikace. Nemohu a nechci se však tomuto tématu vyhnout, protože bych tím ignoroval fakt, že tato publikace je určena pro širokou veřejnost, nikoliv pro několik tisíc vyznavačů intenzivní fyzické aktivity.

• JAKÉ LÁTKY JE V SOUČASNOSTI MOŽNÉ VYUŽÍVAT K ÚČELŮM VÝŠE POPSANÝM?

DMETYL-AMINO-ETANOL

(DMAE)

Jedná se o chemicky poměrně jednoduchou látku.



Jak by se na první pohled mohlo zdát z názvu, není to „špiritus“, ale skutečně účinný „provitamin“. Jeho přirozeným potravinovým zdrojem jsou rybičky - ančovičky a sardinky. Ale jak už tomu bývá, v určitých životních situacích jeho příjem vážne, stejně jako schopnost organismu sám si ho tvořit. DMAE je totiž látkou, z níž se v organismu tvoří ACETYLCHOLIN, jeden z nejdůležitějších přenašečů nervových vzruchů. Je látkou natolik účinnou, že se o ni zajímá především farmaceutický průmysl. To je vysvětlením existence *lékové formy (Dimae stád firmy Stáda Chemie GmbH, v USA je to už celá řada výrobců). Na českém trhu ho obsahuje Geravit a Einstein.*

DMAE *podrobněji*

Jeho efekt ho řadí mezi látky, nazývané obecně NEUROTROPIKA. V této „kategorii“ je mnoho různých látek, včetně chemicky vytvořených, cílených k podpoře činnosti centrální nervové soustavy. DMAE zlepšuje kvalitu vnímání vnějších podnětů, podporuje paměť, zvyšuje schopnost koncentrace na řešení problémů stejně jako kvalitu nervosvalově (koordinačně) náročné činnosti, zvyšuje odolnost proti psychické únavě a stresu a zlepšuje motorickou koordinaci. Zcela vážně se ovšem hovoří o jeho ne žádanějších, to znamená omlazujících účincích. Důkazem jeho příznivého vlivu je například zvýšené odstraňování typického produktu stárnutí - barviva lipofuchsinu, / . organismu. Souběžně lze pozorovat zlepšení poruch učení, podobně je tomu u případě mírné mentální retardace. DMAE dokonce umí snížit „patologickou“ hyperaktivitu, mírní projevy asociálního chování a přispívá ke zlepšení stavu u dyslektiků a dysgrafiků. Především však dokáže *nahradit lékové formy psychofarmak, jako jsou amfetaminy (návykové a pro sport přísně zakázané), a nová psychofarmaka, jakými jsou alfa-blokátory a tricyklické psychostimulanty.*

Až dosud nebyla prokázána žádná rizika jeho použití včetně jinak tolik obávaných případných abstinenčních příznaků po vysazení. Je bezpečný až do velmi vysokých dávek okolo 200 mg denně (ty se podávají především starým lidem).

DERIVÁT AMINOKYSELINY TRYPTOFAN, látka označovaná zkratkou 5-HTP

Jedná se o látku odvozenou z aminokyseliny TRYPTOFAN. Nedostatkem 5-HTP trpí střizlivě odhadnuto až 20 % populace, především kuřáci a pijáci alkoholu. Je indikován pro stejné účely jako DMAE, čili jako „potrava pro mozek“, působí však jiným mechanismem. Jde o naprosto přirozenou látku, tvořící se v organismu postupem dále uvedeným. Podstatné je, že z něho vzniká nesmírně důležitý SEROTONIN, mozkový mediator, a snad ještě důležitější je to, že ze serotoninu se dál tvoří hormon spánku a mládí - MELATONIN.

tryptofan -> 5-hydroxytryptofan - SEROTONIN - MELATONIN

Tento produkt u nás zatím není samostatně a volně k dispozici, a to dokonce ani v lékové formě. Na rozdíl od USA. Konečně, jako obvykle.

SEROTOMN

Již jste se s ním stručně seznámili. Jedná se o látku příbuznou hormonům, zlepšující spánek, odstraňující únavu, mírnící depresi i agresivitu. Jeho nedostatek s těmito stavy prokazatelně souvisí. Reguluje biorytmy, odstraňuje neurózy...prostě účinkuje jako „životabudič a zdroj dobré nálady“. Samostatně se neprodukuje.

MILAIONIN

Také s tímto mimořádně zajímavým hormonem jste je již podrobně seznámili, a to na stránkách časopisu Svět kulturistiky. Ano, jedná se o skutečný hormon. Zlepšuje spánek, je to nejsilnější antioxidant, působí velmi významně proti stárnutí. To se projeví například omezením vzniku tzv. stařeckých skvrn, snižuje se riziko vzniku rakoviny hlavně u starších lidí, je však také velmi účinný proti migréně. Používá se cíleně k odstranění problémů vznikajících náhlou změnou času (cestování letadlem na větší vzdálenosti).

Pozor -je tak účinný, že dokáže nahradit silná a návyková psychofarmaka jakými jsou třeba Librium, Valium, Prozac, Zoloft a další. U nás se oficiálně volně neprodává, ale lze si ho legálně dovézt.

GINKGO BILOBA

Jedná se o v současnosti již velmi známou bylinu, obsahující rostlinné **stimulanty**. Natolik účinné, že se extrakty z této rostliny staly jedním z velmi významných léků proti stařecké demenci. Proto se používají jako tzv. „nootropika“, což jsou látky zmíněné výše, zvyšující mozkovou výkonnost. Extrakty jsou dostupné jak v lékové formě tak i jako potravinový doplněk (naštěstí). Velmi dobré výsledky jsou zaznamenány u pacientů, trpících poruchou zvanou „tinnitus“ - hučení v uších, a senilní demenci. Kromě toho zvyšuje odolnost proti nedostatku kyslíku v mozku (například skleróza, pobyt ve vysokých nadmořských výškách!), přičemž velmi slibné je jeho působení proti „agregaci trombocytů“ (česky je to nadměrné shlukování krevních destiček, které může způsobit ucpání cév, například u osob trpících křečovými žilami, stejně jako následky sportovních zranění). Působí současně protinádorově („lepení trombocytů“ se totiž zvyšuje pod nepříznivým vlivem lektinů, látek, obsažených ve stravě, která není vhodná pro osoby té které konkrétní krevní skupiny). Obecně je uznáván jeho příznivý vliv u oběhových onemocnění, nejlépe v kombinaci s koenzymem Q 10. Produkt je běžně dostupný.

CENTELLA ASIATICA - GOTU COLA

Další z kytiček, dokonce s velmi všestranným efektem! Obsahuje totiž flavonoidy

kvercetin, kemferol a jejich glykosidy, terpenoidy, dokonce také steroly (látky, z nichž si organismus tvoří vlastní hormony - steroidy). Použití sterolů není ve sportu zakázáno! Oficiálně se Gotu cola používá jako diuretikum (močopudný prostředek), antirevmatikum, dermatologikum (zlepšení stavu kůže), vazodilatans (snižuje krevní tlak). Je to jedna z nejpoužívanějších bylin v ájurvédské medicíně. Na trhu je dostupná.

BACOPA MONIERA

A opět a zase KYTKA! Působí jako antioxidant, adaptogen (adaptogeny jsou obecně látky, které zlepšují schopnost organismu přizpůsobit se mimořádným životním podmínkám, to znamená i stresu). Je to mozkové tonikum, snižuje riziko nervového vyčerpání a současně omezuje rychlost procesu STÁRNUTÍ. Uplatní se v průběhu regenerace po úrazech mozku a dokonce se velmi osvědčuje v podpůrné léčbě EPILEPSIE.

FOSFOLIPIDY

Mezi tyto látky se zahrnují fosfatidylinositol, fosfatidylserin, fosfatidylcholin, fosfatidyletanolamin. Jsou to odvozeniny fosfoglycerolu (vazbou s vyššími mastnými kyselinami), většinou jsou to tzv. rostlinné lecitiny. Stabilizují stav a činnost VŠECH buněk díky normalizaci funkce buněčných membrán. Jsou tak účinné a dokonalé, že nyní jsou samostatnou oblastí ve vývoji léků! LECITIN je v současnosti jedním z nejprodávanějších potravinových doplňků, především proto, že zlepšuje stav centrální nervové soustavy, zlepšuje proces učení, omezuje stárnutí a do jisté míry také přispívá ke kvalitě stavu kloubů. Jeho pravidelné používání prokazatelně snižuje riziko INFARKTU, zejména, je-li doplněn koenzymem Q10, argininem a karnitinem, směs při případném ataku významně zvyšuje pravděpodobnost přežití. Zlepšuje „pohyblivost“ kloubů, nejlépe v kombinaci s glukosaminsulfátem, metylsulfonylmetanem a CMO (cetylmyristoleate).

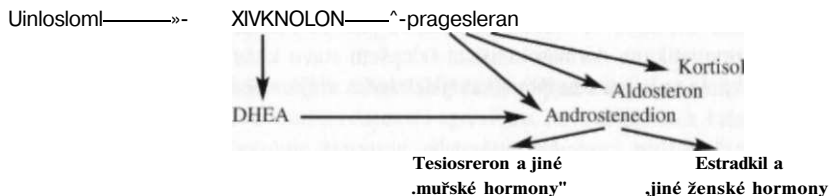
PREGNENOLON

Nemýlíte se, je to látka hormonálního charakteru. V této souvislosti musím zdůraznit, že vlastně všechno závisí jen a jen na hormonech:

láska - stárnutí - odolnost a výkonnost - zdraví

S věkem a pod vlivem různých chorob klesá produkce některých hormonů, nebo se mění jejich rovnováha. Tento konkrétní hormon má ovšem souvislost s dalším hormonem, kterým je vám již dobře známý - DHEA (dehydroepiandrosteron). Ten je nazýván „matečným hormonem“, protože je základem tvorby všech steroidních, tedy i pohlavních hormonů mužských i ženských. PREGNENOLON je však jeho základním výchozím předchůdcem, je tedy v podstatě otcem všech hormonů (DHEA se z něj teprve tvoří). Z toho jasně plyne jeho obrovský význam.

Schéma produkce



Teorie dr. Selye uvádí, že lidé ve stresu produkují nadbytek steroidních hormonů. Tím dochází k vyčerpání žláz, které kromě toho s přibývajícím věkem snižují svůj výkon. Klesá tedy schopnost odolávat stresu a tak vzniká chronická únava. Při použití této látky (pregnenolonu) se nemusíte ničeho bát. Nejde o „tvrdé steroidy“. *Pregnenolon je v USA schválen jako volně prodejný potravinový doplněk.*

Mimochodem pregnenolon se vyrábí z původní rostlinné suroviny, z WILD YAMu, obsahujícího diosgenin. Je vhodný pro stárnoucí osoby, ženy po přechodu, působí proti rozvoji osteoporózy, podporuje regeneraci po úrazech.

HUPERZIN

To tu ještě nebylo. Nebo spíš naopak - je to pořád stejné, protože i tato látka se získává z jedné byliny. Vlastně ona to není v pravém slova smyslu bylina, ale lišejník, z něhož se izoluje alkaloid s uvedeným názvem. Je to **nejnovější hit**. Obvykle se používá v kombinaci s jinými alkaloidy a to cíleně u pacientů trpících „ALZHEIMEROvou chorobou“.

VINPOCETIN

Ano - žádná změna - už zase KYTKA - tentokrát ZIMOSTRÁZ. „Droga“ se získává extrakcí vincaminu, obsaženého v bylině. Jeho léková forma se jmenuje obchodně Cavinton. CO je vinpocetin? Odpověď zní - alkaloid. Lépe řečeno jeden ze stovek druhů alkaloidů.

Co dělá?

Pomáhá využít kyslík přímo v mozku, který bez něj nemůže být! Tím se zvyšuje „pracovní“ kapacita mozku a především - chrání ho před poškozením. Zvyšuje spotřebu energie v mozku, to znamená glukózu, podporuje přeměnu jiných energetických zdrojů na glukózu. Kromě toho zvyšuje ELASTICITU červených krvinek, které díky tomu mohou lépe proniknout i do té nejtenčí kapiláry a tím vlastně do všech nejzazších koutečků vašich tkání. Tak se zlepšuje prokrvení mozku, tím zase zásobením kyslíkem a glukózou. Mimo jiné také omezuje riziko „lepení“ trombocytů - proto snižuje riziko „mozkové mrtvičky“.

KAPITOLA 6

Glykemický index (GI) a zónová dieta versus dělená strava?

Byl bych špatným odborníkem a autorem, pokud bych vám nepředložil informace o nových poznacích, týkajících se výživy. Současně však mám dostatek odpovědnosti k tomu, abych zveřejnil pouze informace pokud možno dobře ověřené, přinejmenším založené na reálné teorii, následně prověřené výzkumem a vyzkoušené v praxi. Každá novinka - jak se mi zdá - vždy vzbudí určitou nedůvěru tím spíše, že v našich zemích bývá zvykem ničemu novému příliš nevěřit. Novinky nebývají přijímány s nadšením, což je jejich osud jak mezi laickou, tak odbornou (vědeckou) veřejností. Skepse k novým teoriím je v případě vědecké veřejnosti na místě, je totiž nedílnou součástí seriózní vědy. Jistě to často způsobí zpomalení možného pokroku, nicméně na druhé straně souhlasím s tím, že je třeba opatrnosti, aby zbytečně nedocházelo k šíření (škodlivých) „bludů“. Stejně tak však nemohu nevidět, že se za „blud“ považují naprosto správné názory a teorie, které se již osvědčily v praxi. Faktem je, řečeno našimi klasiky, že:

Nic není možné považovat za definitivní...

Osobně považuji publikování novinek za správné, byť se později ukáží jako nepříliš „životaschopné“ a pro českého čtenáře, stejně jako pro českou vědeckou veřejnost, poněkud neortodoxní. Zvláštní na tom je, že mnoho takových novinek vlastně žádnou novinkou není! Jejich základy mohly být položeny již před dlouhou řadou let, posléze byly zapomenuty, v jiných případech však výzkum „nenápadně“ pokračoval.

Pro českého čtenáře byla takovou až neskutečnou novinkou „výživa podle krevních skupin“. Část laické veřejnosti ji akceptovala (odborná veřejnost ji zatvrzele přehlídí), když si v praxi ověřila, že v podstatě „funguje“. Nyní přichází zcela nový pohled na formulaci skladby stravy a působení jednotlivých potravin ve vztahu k jejich obsahu živin, především cukrů, která byla nazvána „**Teorie GLYKEMICKÉHO INDEXU**“.

Tato teorie, již prosazovaná do praxe léčebné výživy, našla další praktickou aplikaci i ve ještě novější teorii zvané „**ZÓNOVÁ DIETA**“. Zabývám se oběma najednou nejen proto, že jsou pro převážnou většinu českých čtenářů totálními a zřejmě i překvapivými novinkami, ale především proto, že jsou mimořádně užitečné v praxi, přičemž současně „vrhají světlo poznání“ na dosud obtížně řešitelné či nejasné a tudíž disku-

tované problémy - jak se vlastně má formulovat strava sportovce (stejně jako nemocného člověka) tak, aby byla zřetelným přínosem, nikoliv jen „krmením“.

Obě teorie mají (podle mého názoru) doslova revoluční význam. Zabývají se jimi seriózní vědci, nikoliv nějací „šarlatáni“. Podrobné informace o nich můžete nalézt dokonce i na internetu, byť zde zveřejňovaným informacím se v některých případech moc věřit nedá. Být vámi, udělal bych výjimku v případě doktorů *Searse a Kahla*.

TEORIE GLYKEMICKÉHO INDEXU

Musím začít základním problémem, podle něhož se teorie glykemického indexu jmenuje tak, jak se jmenuje. Totiž obecně doporučovaným příjmem jedné ze tří základních živin - cukrů.

Na tomto místě nebudu opakovat základní rozdělení cukrů, protože to v tuto chvíli není důležité, pouze zkonstatuji, že zásadní význam má otázka:

Jaký podíl (kolik procent) energie celkově přijaté stravou by měly tvořit cukry?

Skutečně TO JE ZÁKLADNÍ OTÁZKA, protože problém odpovídajícího příjmu (různých) cukrů dosud nebyl uspokojivě vyřešen. V naší dosud obvyklé stravě tvoří cukry přibližně 45-55 % energetického podílu v důsledku toho, že příliš velký podíl tvoří TUKY, kterých bývá mezi 35 - 45 %. Odborníci na výživu proto vyhlásili boj tukům a jejich doporučení zní:

Významně zvýšit podíl (komplexních, nikoliv jednoduchých) cukrů ve stravě na 65-75 %!

Toto doporučení není vytištěno tučně, protože je diskutabilní. Uvedená čísla se opírají o studie skladby stravy národů, které jsou relativně (někdy dokonce mnohem) zdravější než populace většiny západních států s jejich stravou, bohatou na tuky a bílkoviny. Přestože podobné studie nepovažuji za věrohodné, a to z celé řady důvodů, jejich výsledek již byl zobecněn a odborníci posléze rozhodli, že skutečně „optimální“ příjem cukrů se pohybuje v rozmezí 65-70 % s rozpětím až do 75 %. A to všechno aniž by uvažovali prakticky! Logicky, ale čistě teoreticky jim vyšlo, že se tak docílí poklesu podílu tuků na hodnotu okolo 15-25 %. Skutečností ovšem je, že za úspěch by se dalo považovat snížení konzumace tuků na hodnotu do 30 %, což je číslo, považované za vcelku přijatelné, ale za ještě jedné nutné podmínky, kterou je fakt, že významná část z přijatých tuků bude tvořena rostlinnými zdroji. Navzdory tomu konzumace tuků ve vyspělých státech tvrdošjně setrvává na hodnotě minimálně okolo oněch 35 % s tím, že poměrně velká část západoevropské, středoevropské a především východoevropské populace, tvořená převážně muži, konzumuje tuky významně víc než 40 %. Je to samozřejmě důsledek nevhodných stravovacích zvyklostí, ale musím podotknout, že významně se na tom podílí záměrná podpora

těchto praktik ze strany zemědělsko-potravinářského komplexu. Další polemika, nebo přímo fakta, by však směřovala do oblasti obecné populační výživy, což na tomto místě není vhodné.

Nyní se budu věnovat problému skladby stravy ve vztahu k sortimentu jednotlivých druhů cukrů přijímaných stravou za předpokladu, že budu brát v úvahu především jejich význam pro sportující populaci a teještě s důrazem na kulturistiku a fitness, případně s ohledem na problém jejich vlivu u dívek a žen, cvičících pravidelně pouze „pro dobré zdraví a udržení nízké tělesné hmotnosti“.

Strava s vysokým podílem cukrů může být prospěšná za předpokladu, že jejich převážná část bude tvořena cukry komplexními, tedy škroby a vlákninou. To proto, že: ***Vysoký obsah vlákniny snižuje glykemický index potravy, protože zpomaluje využití v ní obsažených stravitelných cukrů. Podobně se chová i tepelně nezpracovaný škrob.***

Dodržení této zásady znamená podstatnou změnu výživových zvyklostí směrem k vyšší konzumaci celozrnných obilovin, luštěnin, zeleniny a do jisté míry i ovoce. Tímto způsobem se až dosud stravují výlučně vegetariáni a makrobiotici. Je to doporučení pro většinu populace značně „tvrdé“, protože konzumace uvedených potravinových zdrojů není obvyklá a ani není v povědomí veřejnosti dostatečně zakódovaná. Možná tomu brání i určité negativní zkušenosti, plynoucí z pokusů některých lidí tímto způsobem změnit stravovací zvyklosti - například nadbytek vlákniny způsobí problémy s nadýmáním, řada luštěnin není příliš oblíbená a u nositelů některých krevních skupin dokonce ani není příliš vhodná.

Jak uvidíte dále, řešení opravdu není v nyní protěžované a mnohdy doslova mimořádně nadměrné konzumaci těstovin, především nevařených, o to víc však „sacharidových“, resp. s poměrně vysokým glykemickým indexem. Stejně nebo ještě hůře z tohoto úhlu pohledu vychází loupaná rýže a vařené nebo pečené brambory, které jsou v očích veřejnosti základními zdroji příznivě působících komplexních cukrů. Bohužel v nich obsažený škrob se velmi rychle přeměňuje na glukózu, a tak jejich nadměrná konzumace hrozí reálným rizikem vzniku tukové nadváhy, dokonce mnohem větším, než pokud by se konzumovala hojnost tuků a bílkovin.

Možná si teď vzpomenete, že jsem v řadě svých publikací ujišťoval, že se nemusíte bát jíst mnoho potravin bohatých na komplexní cukry, včetně těstovin. Za podmínky, že je nebudete kombinovat s mletým tučným masem, tučnou omáčkou, kečupem a strouhaným sýrem. Pravdou je, že to nebyl až takový omyl, jak by se nyní mohlo zdát, ale jen za podmínky výše uvedené, totiž že se budete držet systému dělené stravy a souběžně omezíte konzumaci volných živočišných tuků a uzenin. Takové doporučení je mimochodem stále platné a především je v kontextu s doporučeními velké většiny, ne-li prakticky všech kolegů.

Nyní dochází ke změně, spočívající v tom, že je třeba pečlivě vybírat ze sortimentu potravin takové, které jsou nejenom „vysokosacharidové“, ale současně vyhovují

teorii „glykemického indexu a zónové diety“. V podstatě se nejedná o nic složitějšího než jen o snahu zabránit výrazným výkyvům hladiny krevního cukru, nebo spíše docílit její stabilní úrovně i po jídle. Nyní jde o to, JAK to udělat.

Základní nedorozumění v kontextu s výživou pro kulturisty a „cvičence a cvičenky“ fitness plyne z obsahu článků, publikovaných některými specialisty. V duchu obecného doporučení zvýšit příjem cukrů (sacharidů, též glycidů) se nese i materiál, věnovaný výživě a tvořící jednu část výpravné publikace „Suplementy ve výživě“ (Svět kulturistiky 1999). Mám na mysli popis efektu základního jednoduchého cukru - glukózy, v porovnání s efektem druhého z nich - fruktózy. Obajsou to cukry jistě velmi důležité, i když každý jiným způsobem, protože každý se jinak metabolizuje (přeměňuje).

Glukóza je naprosto nezbytnou živinou pro činnost mozku. Potřebují ji také červené krvinky. Jejimi základními zdroji jsou především škroby, přirozeně přítomné v obilovinách a „škrobovinách“, jako jsou například brambory a v podstatě i některé druhy zeleniny (kořenová zelenina).

Fruktóza je cukrem obsaženým téměř výhradně ve většině druhů ovoce a napůl s glukózou také v medu. Její přeměna na energii je komplikovanější a právě tím je téměř nezávislá na inzulínu. (Na rozdíl od glukózy, jejíž využití stejně jako její hladina v krvi se řídí výhradně působením inzulínu a jeho hormonálního protihráče - glukagonu, proto se o ní říká, že je „na inzulínu závislá“). V řadě situací je uvedena vlastnost fruktózy její výhodou, jak také uvidíte dále.

A nyní pozor!

Většina specialistů na výživu sportovců, včetně těch, kteří se specializují na výživu kulturistů, doporučuje „dostatečný“, až doslova „bohatý“ příjem cukrů, včetně jejich konzumace téměř ihned po ukončení silového tréninku. I když s upozorněním, že převažovat musí být v cukrech „komplexních“. Vždy jsem upozorňoval, že podobná praktika je naprosto nutná i pro některé silové sporty v případě, že zátěž je mimořádná a každodenní, bez možnosti dokonale se regenerovat. Významně vyšší příjem komplexních cukrů je nutný s ohledem na reálné riziko vyčerpání zásob cukru (glykogenů).

TO však NENÍ až tak docela PRAVDA - v případě, kdy se věnujete sice pravidelnému, ale nikoliv každodennímu a nikoliv totálně vyčerpávajícímu tréninku. K podstatnému vyčerpání cukrů z glykogenových zásob totiž dochází až v důsledku působení zátěže, realizované s poměrně vysokou intenzitou a především po velmi dlouhou dobu, dejme tomu minimálně 60 minut, spíše však více než 120 minut. A to každodenně. Jak se zdá, ani takovýto trénink nevyčerpá zásoby glykogenů úplně, protože vysokou intenzitou zátěže nelze vydržet po delší dobu než 30-45 minut a určitě ne každodenně. Jinak nutně dojde ke snížení intenzity tak, aby převážnou část energie tvořily tuky!

Jako zdroj „vhodných“ sacharidů se stále doporučují těstoviny a rýže. Jakmile však pohlédnete do tabulky glykemického indexu, pochopíte, že rýže je sice velmi lehce stravitelná a po všech stránkách „neškodná“ potravina (obilovina), preferovaná jako „neutrální“ především makrobiotiky, ale trávení v ní obsaženého cukru (škrobu) je velmi rychlé - opakují znovu - je skutečně VELMI rychlé! Skoro tak rychlé, jako v případě maltodextrinů konzumovaných v nějakém nápoji, určeném výrobcem k rychlému doplnění energie. Z tohoto důvodu NEDOPORUČUJÍ konzumovat jako první pokrm po ukončení obvyklého silového tréninku ani vysokosacharidový nápoj, dokonce ani rýži. Pokud se přesto pro pokrm s významným podílem rýže nebo těstovin rozhodnete, měl by být kombinován s větším objemem zeleniny, případně i s masem (bez tuků). Takový pokrm pochopitelně neodpovídá pravidlům dělené stravy. Ještě víc než o rýži platí uvedené upozornění pro brambory!

Jedinou správnou možností formulace prvního regulérního jídla je kombinace:

maso + zelenina (dušená nebo i čerstvá)

To platí jak pro kulturisty, tak pro ty, kdo chtějí snížit tělesnou hmotnost.

Jste-li přesvědčeni, že váš trénink byl natolik vyčerpávající, že mohlo dojít k poklesu zásob glykogenu (což se v případě skutečně extrémního vyčerpání projevuje tuhnutím lícních svalů, ztrátou koordinace, bolestí hlavy a nervozitou, vlčím hladem a později poměrně dlouhou přetrvávající „chutí na sladké“ - ale to podle mého názoru kulturistům nehrozí, s výjimkou období rýsování), neuchylujte se k „mlsání zákusků“, ale vybírejte takové potraviny, které mají nízký glykemický index. To proto, že nárazový nadbytek rychle vstřebatelných cukrů vyvolá vzestup inzulínu, který naneštěstí způsobí, že celé dvě třetiny vámi zkonsumovaných cukrů se přemění nikoliv na glykogen, ale na tuk. A kdyby jen to! Za přibližně 60-90 minut paradoxně klesne hladina krevního cukru velmi prudce až k výchozí, již beztak značně snížené hodnotě, a to vyvolá další chuť k jídlu. A tak dokola.

Informační zdroje (uvedené v publikaci o suplementech) dokonce varují před použitím ovoce (v případě kulturistiky). Odůvodňují to tím, že fruktóza se v játrech přeměňuje na tuk. Problém? Jako vždy je to tak, že to JE i NENÍ PRAVDA! Tento v podstatě nepříznivý proces připadá v úvahu jen u osob, trpících jistou poruchou metabolismu a současně nesportujících. Kromě toho je představa, že tento tuk se následovně transponuje z jater do tukové nebo dokonce do svalové tkáně, je poněkud bizarní. Fruktóza totiž způsobuje „tukovatění jater“ především u alkoholiků a cirhotiků. Jakmile má organismus „hlad po energii“, sáhne nejen po glukóze, ale po určité době také po fruktóze, pokud je v tu chvíli k dispozici, například když si dáte běžný řepný cukr nebo med (ale stejně tak sáhne i po volných mastných kyselinách) a použije ji jako

zdroj energie. Nikoliv aby ji přeměnil na tuk. Nicméně na druhé straně nelze pomínout, že játra v případě, že jsou z jakýchkoliv důvodů „vyčerpaná“ z glykogenu, jsou velmi ohrožena všemi toxickými vlivy, což platí i pro stav vyvolaný zátěží. Není však pravděpodobné, že by k takové kritické situaci došlo v důsledku běžného silového tréninku a vhodné výživy. Možná s výjimkou „rýsovacího období“.

Opakují a zdůrazňují:

V období redukce hmotnosti není podávání (většího množství) fruktózy vhodné, protože by to přispělo ke zvýšení tvorby nepříznivě působících ketolátetek. Nikoliv proto, že by se zvýšilo ukládání tuku. To ovšem neznamená, že není možné použít nárazově 5-10 g fruktózy, obsažené například v nějakém sportovním nápoji nebo doplňku výživy!

Pozoruhodné na polemice o glukóze a fruktóze ovšem je, že nový trend vývoje speciálních energetických směsí opět spočívá v preferenci vysokého, není přímo výhradního, příjmu fruktózy jako jediného základního jednoduchého cukru (aniž by se používaly maltodextriny, protože v tu chvíli reagují stejně jako glukóza). Důvod? Jednoznačně výrazné působení většího množství glukózy, přítomného v takových produktech, na hladinu krevního cukru, a tím i vzestup rizika přeměny její významné části nikoliv na glykogen, nýbrž na tuk! V průběhu zátěže podání fruktózy přispívá k udržení stále hladiny krevního cukru, protože v případě, že ta se významně zvedne nad „normál“, způsobí to pokles tvorby energie z tuků - to je nevhodné především z hlediska vytrvalostního výkonu, v němž by jako hlavní zdroj energie opravdu měl být využíván právě tuk. Také proto by asi bylo - i pro kulturisty - vhodné, aby v době rýsování vykonávali relativně velký objem práce o nízké intenzitě. Žádné nadměrné „spalování bílkovin“ jim nehrozí, pokud použijí vhodné produkty, které vzniku tohoto stavu zabrání.

Vraťme se však k faktu, že v průběhu redukce hmotnosti není vhodné konzumovat ovoce. Vždyť je to dokonce v přímém rozporu s doporučením kolegů - výživářů!

*Nuže, ovoce není nic jiného než voda, vláknina, fruktóza, organické kyseliny a trochu (v **případe** hroznového vína dokonce významně více) glukózy. Máte-li ze stravy vyloučit všechny cukry, pak skutečně nesmíte jíst ani ovoce. Jenomže určitý minimální příjem cukrů udržet musíte (viz ono „cukry chrání bílkoviny“) už jen proto, že jedině „nepatrným“ příjmem ovoce dokážete zabránit výraznému poklesu hladiny krevního cukru (a to mimo jiné zabrání mučivému pocitu hladu).*

V případě, že byste nesměli v této fázi ovoce jíst, nemohli byste tudíž ani pít ovocné džusy (ty jsou ještě ke všemu často silně doslazovány řepným cukrem, což je „směs“ glukózy a fruktózy).

NUŽE?

Můžete jíst ovoce - dejme tomu dva až tři kusky denně (pochopitelně ne najednou a ne tepelně zpracované či jakkoliv „dodělané“), s výjimkou banánů a většího množství hroznového vína. Nic špatného se vám nestane.

Co s tím „rýsováním“?

Kulturista v období rýsování by měl k večeři jíst netučné maso (netvrdím, že vždy jen bílé), vaječné bílky a jakékoliv čerstvé ryby. Měl by se vyhýbat volným tukům, konzumovat syrovou zeleninu s olivovým olejem. V poledne by měl jíst jen těstoviny, nebo jejich kombinaci s indiánskou rýží, případně placky z celozrnné kukuřičné mouky (není-li jeho krevní skupina „B“), nebo ze špaldové mouky, vždy s vaječnými bílky a třeba i v kombinaci s (dokonale vařenými) fazolemi. Trochu másla nebo olivového oleje (nebo obojího) neuškodí.

Co naprosto neschvaluji právě v případě kulturistiky, je zvyk často používat směs jednoduchých cukrů s maltodextriny a upraveným škrobem, jak je to doporučováno některými kolegy a hlavně výrobci, ihned po tréninku, anebo dokonce i určitou dobu před ním. Tím méně před spaním! V kulturistice vlastně nemají jednoduché cukry „co pohledávat“, což jste již museli pochopit z předchozího textu. Jejich použití by mělo být vyhrazeno jen pro mimořádné případy extrémně vytrvalostně náročných sportů.

Historie „glykemického indexu“ (GI)

Každý z vás jistě dobře ví, že ve stravě jsou obsaženy základní tři živiny. Bílkoviny ani tuky však nemají schopnost ovlivnit vylučování jednoho z nejdůležitějších hormonů - inzulínu. Tento hormon (se svým dvojčetem - glukagonem - hormonem, který má vlastně opačné účinky, a tak tvoří dokonalou rovnováhu a udržuje hladinu cukru stabilní) je oním činitelem, který je odpovědný za udržování stálé hladiny krevního cukru především v případě, že jich ve stravě konzumujete „nadlimitní“ množství. Jakmile je ve stravě nadbytek jednoduchých cukrů nebo tepelně zpracovaného škrobu (třeba běžně slazený pudink), okamžitě se prudce zvedne hladina krevního cukru, což „probudí“ inzulín, který má za úkol ji opět vrátit do normálu.

Na tomto místě zdůrazňuji:

**Základem jistoty, že nebudete přibírat tukovou hmotu
je stálá hladina krevního cukru.**

Ta se musí pohybovat v poměrně úzkém rozpětí hodnot. Jakmile krevní cukr klesne POD dolní kritickou hodnotu, vzniká problém, který se odborně nazývá „hypoglykemie“ Moc dobře ho znají všichni vytrvalci i kulturisté v období rýsování a soutěží. Znají ho naneštěstí také diabetici, kteří se předávkovali inzulínem, stejně jako někteří nespportovci, kteří se nevhodně stravují. Jestliže naopak hladina krevního cukru vystoupá příliš vysoko díky „přeslazené“ stravě a hlavně pokud nevhodně vysoká přetrvává po dlouhou dobu, vzniká jiný, ještě horší problém - hyperglykemie. Ta hrozí právě diabetikům. Zajímavé na tom všem je, že mnoho lidí trpí relativní hyperinzulinémií, což znamená, že jejich tkáň nereagují na inzulín tak citlivě, jako v případě zdravých lidí.

Také ti, kdo trpí větší nadváhou (nebo značným stresem), mají setrvalou hyperinzulinémií. Lékaři se snaží diabetes léčit dietou, v horších případech podáváním léků snižujících hladinu krevního cukru, a v nejhrošším případě použitím inzulínu. Řekl bych, že až dosud žádná oficiální dieta pro diabetiky nebyla dostatečně účinná, případně správně živinově sestavená. Je v ní totiž téměř vždy nadbytek tuků, tvořících energetickou náhradu cukrů. Pravdou je, že by bylo možné ji formulovat lépe, a to právě s využitím glykemického indexu a zónové diety. Naneštěstí žádný z lékařů ani nemocných (první z důvodů svázanosti s lékařskou „etikou“, druhí z obavy, že by se mohli poškodit) by si ji netroufl použít, protože, jak se rádo říká „není dostatečně ověřená“. Obvyklé diety však jsou pouze alibismem a „vyslouchají klín klínem“. Povolena množství potravin, konzumovaná v určitých krátkých časových intervalech a obsahující relativně menší množství cukrů, sice do značné míry kopírují „zónovou dietu“, ale s tím rozdílem, že nerespektují glykemický index. To je důvod, proč taková dieta není zas až tak moc účinná. Nyní se ukázalo, že konzumace potravin, obsahujících cukry přináší problém v tom, že každá z nich má jiné vlastnosti co se týče rychlosti zpracování přijatých cukrů, to znamená rychlosti tvorby a přenosu jednoduchého cukru (glukózy) do krve. Čím rychleji, tím hůře. Znamená to, že v dietě diabetiků není jedno, zda zdrojem cukrů je rýže, brambory nebo pšenice, případně luštěnina. Možná se divíte, proč pořád pší o nemocných lidech - diabetických. JE to proto, že právě oni jsou dobrým příkladem pro vysvětlení, jak cukry ve stravě vlastně účinkují.

Sportovci-vytrvalci už před řadou let zjistili, že pro ně není dobré, když se před startem přecpou jednoduchými cukry. Působí na ně totiž „sedativně“. Přesto i já sám jsem kdysi, když jsem začínal s vrcholovým sportem (nikoliv aktivně, ale jako fyziolog), doporučoval jako poslední stravu především „cukry“. Ovšem už tehdy jsem zdůrazňoval nutnost volby jejich příznivě působící formy, totiž škrobů, třeba v podobě ovesné kaše s trochou mléka, másla a čokolády. Podobně jsem navrhoval palačinky se šlehaným tvarohem, případně, což asi nebylo příliš ideální - rýžovou kaši s duševným ovocem. Pokud by se však použil například přelazený pudíng, ba dokonce větší množství glukózy v nápoji, sportovec by zpočátku sice měl problémy dostat se do maximálního tempa a v případě, že by výkon trval okolo dvou hodin, asi by mu předčasně „došlo“. A to navzdory neustále prezentovaným tabulkám a obrázkům, kde se zdůrazňuje, že nejlepší vytrvalostní výkon se dostaví po stravě bohaté na cukry. To je možné pouze v případě, že výkon nepřesáhne hranici 45-60 minut. V případě kulturistiky je možné podobně (tedy použitím uvedených pokrmů či dokonce nápoje s glukózou, třeba i kombinovaného s kreatinem) stimulovat schopnost absolvovat relativně krátký náročný silový trénink. V kulturistice nebývají tréninky příliš dlouhé (sečteme-li minuty aktivního pohybu). Mírně vyšší podíl cukrů ve stravě je možné akceptovat v případě, kdy kulturista je evidentně vyčerpán v důsledku nízkocukerné a ještě ke všemu nízkoenenergetické diety. Pokud to udělá v takové situaci, bude se divit, jak skvělý výkon v tréninku podá. Ale ani náhodou po jeho ukončení nesmí jíst další cukry

v případě, že má krátce před soutěží a nechce si svaly „nafouknout“ glykogenem, který váže vodu.

Toto všechno je možné s tělem provádět jen pomocí manipulace se složením základních živin! A proto se také dříve prováděly experimenty s různými postupy, zaměřenými na zvýšení zásob cukru (glykogenu) delší dobu před startem (vytrvalostních) výkonů. Říkalo se tomu „sacharidová superkompenzační dieta“. Ta se však používala výhradně pro vytrvalce. Nyní se už příliš neuplatňuje, protože je velmi náročná organizačně i psychicky a do značné míry velmi riziková, protože se musí přesně dávkovat jak trénink, tak i strava. Spoléhá se spíše na to, že se několik málo dní před závodem omezí konzumace bílkovin a strava je spíše „vegetariánská“. Triatlonisté se kupodivu ještě nestihli poučit z teorie GI a zónové diety, a tak den před startem pořádají společenskou „žranici“ zvanou „pasta party“, na níž (bohatě) povečeří bezmasé těstovinové pokrmy. To není zrovna ideální. Pro vytrvalce je totiž nezbytné, aby jejich organismus uměl dokonale využívat jako zdroj energie tuky. A toho lze docílit dostatečně dlouhou adaptací na nárazově vyšší dávky tuků ve stravě. Opravdu. Jistě zjištění není hodně překvapivé. Ale to už je „o něčem jiném“.

Autorem úvahy o různě rychlém efektu ve stravě obsažených různých druhů cukrů na hladinu krevního cukru je *dr. Jenkins*, kanadský specialista na výživu. První konkrétní formulace pocházejí - již z roku 1981! Byly motivovány snahou pomoci při léčbě cukrovky a při formulaci diet, určených pacientům. Do té doby si totiž diabetici (u nás se to praktikuje dosud!) většinou vážili všechny potraviny a používali složitý „výměnný“ systém různě velkých porcí jednotlivých potravin. Tento režim však nevyhovuje, protože je náročný pro pacienta a je založen na velmi zjednodušené a evidentně nesprávné představě, že potraviny, obsahující jakýkoliv škrob nebo cukr, se tráví stejně a tudíž stejně ovlivňují vyplavení inzulínu, a tím následně určují charakter změn hladiny krevního cukru.

Zcela typický byl průběh reakce na tuto novou teorii u odborné veřejnosti. Pohyboval se po mnoho let od odmítání přes nedůvěru až po nadšení, které však „zasáhlo“ zatím pouze menší část odborníků. Naprosto stejný případ jako v situaci kolem vztahu výživy a krevních skupin. Klasicky ortodoxnía v případě rozhodujících osobnostještě navíc značně „zkostnatělá“ věda a pohodlnost, spočívající ve využití (byť evidentně překonaných) klasických postupů, vede mnohdy doslova k napadání objevných teorií i přesto, nebo možná právě proto, že se jim vlastně nedá nic vytknout. Snad jen to, že odsuzují stoupence zastaralých teorií a metod k „tichému odchodu do penze“, protože se vlastně přišlo na to, že lidstvu, když přímo neškodili, rozhodně nepomohli. A je už jen věcí osobníodvahy otevřeně přiznat, že mnohdy i celoživotní dílo bylo „šlepu uličkou“.

Teorie glykemického indexu vychází z jednoduchého schématu - potraviny, obsahující snadno stravitelné cukry ve vyšší koncentraci, velmi rychle ovlivní hladinu krevního cukru, která rychle stoupá, aby následně, regulována inzulínem, opět velmi

rychle poklesla, někdy dokonce až pod výchozí (stabilizovanou) úroveň. Tak dochází k prudkému kolísání hladiny krevního cukru, což ovlivňuje jak náladu, tak pocit nasycení. Po konzumaci potravin, obsahujících „rychlé cukry“ dojde již v průběhu příbližně 60-90 minut (podle toho, jak kdo individuálně reaguje, což je do značné míry vrozené) k pocitu hladu o to výraznějším, čím menší obsah vlákniny konzumovaný pokrm obsahoval.

Potraviny a pokrmy, které velmi rychle zvyšují hladinu krevního cukru, mají VYSOKÝ glykemický index. Opačný efekt vyvolávají ty potraviny, které obsahují pomalu trávené cukry (komplexní cukry, neboli škroby) a to ještě pouze za podmínky, že v nich je dostatek vlákniny, případně nejsou tepelně zpracovány. Vzestup hladiny krevního cukru je pod jejich vlivem pomalý, přičemž nedochází k následnému poklesu pod kriticky nízkou hodnotu, to všechno proto, že se nevyplaví velké množství inzulínu. Tím, že se stabilizuje hladina krevního cukru po dlouhou dobu, nedochází k předčasnému pocitu hladu. Ale kdyby jen to! Takovéto potraviny s NÍZKÝM glykemickým indexem jsou základem udržení stálé hladiny cukru a jsou tudíž i základem „zónové diety“, která mimo jiné dokáže udržet na uzdě možnou nadměrnou tvorbu tuků z nadbytečných ve stravě obsažených cukrů i škrobů.

Naznačil jsem tím, že existují ještě další souvislosti. Je tomu tak. Proto si pamatujte:

Čím vyšší a častější konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem, tím vyšší tvorba tuku z (nadbytečně) přijatých cukrů.

Platí to dokonce i pro jednorázově konzumované jídlo „přecpané cukry“. A to ještě hrozí další problém, o kterém jsem zatím nepsal - současně s tím totiž dojde ke tvorbě jistých nepříznivě působících specifických tkáňových hormonů, tzv. eikosanoidů, o nichž bude řeč v dalším textu.

Efekt glykemického indexu (GI) je velmi dobře využitelný ve výživě sportovce stejně jako ve stravě dítěte nebo v redukční dietě. Volba potravin s vysokým nebo nízkým GI totiž může být účinným regulátorem „výživového chování“. U malých sportovců je výhodné udržet stálou hladinu krevního cukru, protože jejich aktuální výkon prudce klesá v důsledku rychlého vyčerpání rezerv cukrů v případě náročného tréninku - to zase způsobí pokles hladiny krevního cukru. Řešením je častější podávání stravy v malých objemech, aniž by se preferovaly produkty výslovně přeslazené. V případě dětí trpících nadváhou je to právě nevhodně častá konzumace potravin s vysokým GI, která vede ke kolísání hladiny krevního cukru, a tím k častější žádosti o další pokrm, včetně „sladkostí“.

A nyní?

Praktické využití GI je možné pouze na základě znalosti GI jednotlivých potravin. Základem pro hodnocení potravin je hodnota GI čisté glukózy, stanovená na číslo 100. Potraviny, které mají GI nižší než 55, jsou označeny jako „s nízkým GI“, potraviny

0 hodnotě mezi 55 až 70 „se středním GI“ a ty, které mají vyšší hodnotu než 70, mají „vysoké GI“. Naneštěstí laboratorní testování jednotlivých potravin, cílené k přesnému určení GI, je většinou nerealizovatelné. Musí se využívat již stanovených hodnot potravin, ovšem ty jsou k dispozici pouze v relativně omezeném rozsahu, a kromě toho je mnoho z nich zahraničního původu, tedy takových, které u nás nejsou k dispozici, nebo se naopak příliš nepoužívají. Čili je to stejný problém jako v případě „Kuchařky podle krevních skupin dr. D' Adamo“, která také používá u nás neobvyklé, nebo dokonce neznámé potraviny. Přesto není nutné všet hlavu.

Stačí prostá úvaha následujícího typu:

1. čím vyšší je obsah jednoduchých cukrů, tím vyšší je GI (například limonády a sirupy);
2. čím vyšší je obsah škrobů, tím nižší je GI - jeho hodnota v tom případě ještě klesá, když potravina současně obsahuje bílkoviny anebo i tuky;
3. pokud se však jedná o škrob tepelně zpracovaný (puding stejně jako chleba), GI stoupá;
4. čím vyšší je obsah vlákniny, tím nižší je GI (například ve vlákninou obohacených cereáliích a nyní také v některých jogurtech nebo jiných zakysaných mléčných produktech s vlákninou, včetně „oligofruktózy“).

Tabulka č. 1: Hodnoty GI některých potravin

Název potraviny	GI	Název potraviny	GI
Corn Flakes slazené medem	85	Přírodní neslazené Corn Flakes	52
Čokoládové Corn Flakes	80	Rýžové pufované křupky slazené	89
Mušli ořechové křupavé	50	Mušli směs ovocná	60
Oves. vločky - vařená kaše s mlékem	50	OVESNÉ vločky máčené ve vodě	30
Těstoviny vícevaječné	32	Těstoviny nevaječné	42
Ravioli s masem	39	Ravioli se sýrem	43
Instantní nudle	46	Rýžové nudle važené	70
Rýže Basmati	58	Rýže loupaná dlouhozrná	76
Rýže „natural“	65	Rýže „indiánská“ černá	48
Bageta	72	Croissant bez náplně (pozor - TUK!)	67
Celozrnný chléb Graham	45	Croissant s náplní ovocnou	78
Rýžový chléb putovaný	81	Bílý chléb	70
Samožitný chléb PEMA	74	Sušený Kavli	71
Sušenky nepolévané průměr	75	Muffin ovocný	45
Oplatky nepolévané (tatranka)	76	Muffin čokoládový	55
Karotka syrová	49	Karotka dušená na másle	55
Hrášek zelený dušený	56	Brambory pečené	85
Brambory važené nové	70	Hranolky smažené	75

Název potraviny	GI	Název potraviny	GI
Sladká kukuřice vařená	55	Dýně dušená	75
Pečené fazole	48	Vařený hrách	35
Fazole velké	33	Čočka vařená	29
Sójové boby vařené	18		
Jablka	38	Meruňky sušené	31
Banány	55	Třešně	22
Grapefruit	25	Hroznové víno	46
Kiwi	52	Mango	55
Pomeranč	44	Broskve	42
Ananas	66	Švestky	39
Hrozinky	64	Meloun	72
Mléko plnotučné	27	Mléko netučné	32
Mléko sušené jako nápoj	43	Zmrzlina mléčná	61
Jogurt nízkotučný bílý	33		
Jablečný džus 100%	40	Pomerančový džus	46
Fanta	68		
Mexické kukuřičné lupínky	72	Buráky	14
Popcorn	55	Bramborové lupínky	54
Párky průměr	28	Rajská polévka prášková	40
Čokoláda mléčná	49	Želatinové bonbony	80
Tyčinka Mars	67	Mušli tyčinky průměr	60
Med	5	Fruktóza (ovocný cukr)	23
Glukóza	100	Laktóza	46
Maltóza (sladový cukr)	105	Řepný cukr	65

TEORIE „ZÓNOVÉ DIETY“ DR. SEARSE - jak ji hodnotit a využít v praxi

Jakmile přistoupíte ke konfrontaci původního systému GI a hodnot indexu v něm uvedených (viz tabulka) s doporučeními *dr. Searse*, respektive s jím uváděnými hodnotami v publikaci „Vstupte do zóny“, zjistíte jako obvykle a téměř ve všem dost značné rozdíly. *Dr. Sears* totiž uvádí jako standard s hodnotou GI = 100 bílý chléb! Přitom GI této potraviny podle výše uvedené tabulky je pouze asi 70! Jedinou potravinou, jejíž GI je vyšší než 100, je údajně sladový cukr zvaný maltóza s hodnotou asi 105. *Dr. Sears* naopak uvádí, že mezi potraviny s GI převyšujícím 100 patří rýžové buri-zony, corn-flakes, instantní rýžová kaše, brambory pečené v mikrovlnce! a bageta (samotná, nikoliv ve formě sendviče). Ať už má pravdu *Jenkins* nebo *Sears*, logicky vyplývá, že uvedené potraviny nejsou příliš vhodné k samostatné konzumaci...ještě – že je většinou samotné téměř nikdo nejí! Kombinací s tukem, mlékem nebo s masem

se hodnota GI významně snižší. Mimochodem, to by nahrávalo stoupencům klasické stravy, nikoliv stravy dělené!

Řekl bych, že *dr. Sears* někdy hodně zjednodušuje. Kromě toho jím uváděné recepty na „zónové pokrmy“ jsou mnohdy atypické a pro většinu z nás prakticky nepřijatelné. Příkladem může být ovesná kaše, do jejíž obvyklého složení klidně namíchá (libovou?) slaninu! V řadě případů se recepty velmi podobají dělené stravě, aby v jiném, doslova extrémním případě zkombinovaly při přípravě okurkového salátu tuto zeleninu s podstatným množstvím cukru. Přestože v tomto konkrétním případě se GI pokrmu snižuje přidávkem octa (mnoho kolegů považuje ocet za pochutinu velmi nevhodnou snad s výjimkou octajablečného), mnohem lepším řešením je podle mého názoru „řecká“ verze, což je okurkový salát s trochou olivového oleje, bílého netučného jogurtu, bylinek a česneku. Hodnota tohoto konkrétního pokrmu (pro někoho jen salátu) je velmi nízká, asi 35.

Podobně je sporné míchat maso s ovocem tak, jak to ve svých receptech *dr. Sears* navrhuje s vysvětlením, že je to právě efekt ovoce (které má nízký GI a kromě toho schopnost zpomalit trávení přijatých ostatních potravin - jak obilovin, tak ještě více masa), co je na takové kombinaci pozitivní.

Možná si teď řeknete, že popisuji nebo diskutuji či dokonce kritizuji něco, co nemůžete konkrétně posoudit. Jistě, ale vy přece máte možnost si knížku dr. Searse v českém překladu koupit.

Skladba živin v zónové dietě

V textu následujících kapitol se dovíte mnoho zajímavého o tucích a esenciálních mastných kyselinách, stejně jako o tom, kolik tuků je ve stravě opravdu potřeba - a hlavně jakých. Na tomto místě na to upozorňuji v předstihu, protože základní problém skutečně spočívá v tom, jaký je ideální poměr živin. Odpověď je jednoduchá, pro mnohé stoupence klasické racionální výživy zcela šokující:

25-30 % bílkovin, 25-30 % tuků, 40-50 % cukrů

Čím víc se jedná o silově zaměřený sport, tím víc bílkovin je třeba - a naopak, čím víc je fyzická aktivita zaměřena vytrvalostně a čím větší je její celkový objem, tím relativně méně bílkovin a relativně více cukrů.

IDEÁL - DĚLENÁ STRAVA?

Nebudu ji popisovat, to jsem udělal už dříve a ještě k tomu mi vydatně pomáhá Vítek Chaloupka. Jde o to, jak ji hodnotit z pohledu teorie „zónové diety“. Musím předem říci, že příznivě. Někdy by se dokonce mohlo říci, že VELMI příznivě. Jestliže si uděláte jídlo, v němž budete kombinovat přírodní krátký plátek se směsí dušené zeleniny (jejíž množství může být až dvakrát větší než hmotnost masa), pokud k ní přidáte ales-

poň jednu lžičku olivového oleje (a druhou použijete při přípravě zeleniny), GI pokrmu bude velmi nízké a přitom v podstatě nemusíte jíst nic jiného. Pokud se však rozhodnete pro „komplexní stravu“ a k uvedené kombinaci si „dopřejete“ vařenou „indiánskou“ rýži ve stejném množství jako masa, váš pokrm bude nejen chutný a přitom „tradiční“, ale současně zcela vyhoví požadavkům „zónové diety“.

Být kulturistou, dal bych si takový pokrm, (ale bez rýže) především v případě, bude-li následovat relativně brzy po ukončení tréninku. Být sportovcem v jakémkoliv jiném, především však vytrvalostní disciplíně, přidal bych tu rýži (ve vlastním zájmu).

JINÝMI slovy - dělená strava se blíží teorii „zónové diety“ mnohem více, než klasická smíšená. Ale s ohledem na obrovský výdej energie (včetně cukrů) je u vytrvalců nutno dodávat i dostatek potravin s významným obsahem (komplexních) cukrů.

V každém případě je zřejmé, že použití GI a zónové diety při přípravě stravy je VELMI užitečné. Zatím nedokáží odhadnout, do jaké míry budou výsledky jenom příznivé, ale především jak intenzivně se odrazí na výkonnosti - k tomu bude třeba vyčkat na výsledky praktického využití u většího počtu sportovců, nebo osob trpících nadváhou.

Takže?

Podle mého názoru je ideálním řešením kombinace praktického využití teorie vztahu výživy a krevních skupin (můžete zvolit pro vás nejvhodnější potraviny a z nich pak vybrat pokud možno ty, které nemají vysoký GI), zónové diety a následně i systému dělené stravy. Netvrdím, že to je zas až tak snadné. Chce to nejprve studium, posléze osobní experimenty. Stejně tak nemohu tvrdit, že se díky této kombinaci konečně objevil systém absolutně vyhovující každému a hlavně - působící velmi zřetelně jak na výkonnost, tak na zdravotní stav.

Co tím chci říci?

Především zdůraznit, že doporučuji publikaci *dr. Searse* přečíst velmi důkladně. Jeho poznatky o „eikosanoidech“, byť je krátce popíši v dalším textu, jsou nesmírně důležité, a kromě toho je nutné pochopit celou řadu dalších informací. Mnoho praktických rad můžete vyčíst z textu této knížky, protože nejsou obsaženy NIKDE JINDE. Přes to doporučuji brát s rezervou hodnoty GI podle *Searse* a především jeho recepty. Výše uvedenou tabulku GI můžete brát jako zcela vyhovující.

Nekritizuji jeho recepty zásadním způsobem, protože vím, jak je obtížné převést teorii do praxe zejména tehdy, má-li se uvařit skutečně hodnotný a přitom dané teorii vyhovující pokrm. Je už téměř nepsanou tradicí, že autoři pěkných odborných publikací nejsou schopní zhodnotit svoje teoretické znalosti formou přiložených receptů, protože prostě a jednoduše - neumějí vařit a především nepochopili, že sestavené recepty je třeba důkladně zkontrolovat, aby odpovídaly jejich teorii. A nejenom to - ta jídla musí být vyhovující po všech stránkách. Snad vám bude dobrým vodítkem a inspirací několik desítek receptů, uvedených v závěru této publikace. Snad, protože

je mi jasné, jak těžké je zavděčit se „českému strážníkovi“ - nesportovci - aniž by recepty nebyly tradičně „smíšené“ a dokonce bez knedlíků a omáček. Natož připravit pokrm kulturistovi.

Seznam potravin v tabulce není vyčerpávající - lze tedy alespoň odhadnout GI u ostatních potravin a celých pokrmů?

Slouží k tomu již uvedená pravidla. Výsledná cifra však musí vycházet ze znalosti potravinářských tabulek s ohledem na to, že musíte mít základní představu o obsahu bílkovin, tuků, cukrů (a jejich typech) a vlákniny. Najdete je buď v méj předchozí publikaci (Recepty a výživové tabulky...), nebo můžete použít speciální počítačový program. Nemožu ručit za to, že volně šiřitelné stručné výživové programy, které s oblibou používají ti, kdo inzerují „zpracování jídelníčku pro sportovce“, jsou skutečně správné. „Ruční“ výpočty, nebo alespoň základní odhady GI pokrmů nebo nových druhů potravin si může dovolit dělat jen zkušený dietolog. To proto, že při nich musí zohlednit reálný vliv některých dalších faktorů, kterými jsou:

Stravitelnost škrobu

Existují dva základní druhy škrobu - amylosa a amylopektin. Čím víc amylosy potravina obsahuje, tím pomaleji se tráví a tím nižší má GI. Příkladem je nízké GI luštěnin. Ty však přinášejí problém s nadýmáním, rozhodně je tedy nedoporučuji před tréninkem. Někteří dospělí jsou na luštěniny přecitlivělí, což může mít jisté souvislosti, především s krevní skupinou (často se jedná o osoby s krevní skupinou „A“).

Čím víc je škrob „želatinizovaný“, to znamená nabobtnalý (rozvařený nebo technologicky speciálně upravený), tím vyšší má GI. Z toho důvodu mají těstoviny poměrně vysoké GI, kdežto obiloviny typu mušli (nevařeného) mají nízké GI - děle se tráví a tím uvolňují glukózu pomaleji. Znamená to například, že pudink bude mít relativně vysoké GI, jeho hodnotu však (velmi mírně) snižuje obsah řepného cukru, běžně používaného k jeho oslazení, a trochu výrazněji i pro jeho přípravu použité mléko. Celkově je (mléčný pudink) na hodnotě GI okolo 65, čili na hraně přechodu do potravin s vysokým GI. Závisí to však také na množství použitého řepného cukru. Použijete-li „přírodní“ hnědý cukr, nic tím z tohoto hlediska nedocílíte.

Fyzikální forma potraviny

Významně se na hodnotě GI podílí obsah vlákniny. Proto celozrnný chléb má nízkou hodnotu GI na rozdíl od pečiva. Ideálnější celozrnný celozitný chléb! Podobně je tomu v případě neslazeného čerstvého ovoce a ještě lépe „vycházejí“ ovesné vločky.

Obsah řepného cukru

Řepný cukr se skládá z poloviny glukózy (GI 100) a poloviny fruktózy (GI 23). Výsledná hodnota GI řepného cukru je ovšem 65, nikoliv 50! Obsah řepného cukru v sirupech, sušenkách, čokoládě a kdoví kde ještě, relativně snižuje GI. Jestliže však je nějaká potravina poměrně výrazně oslazená řepným nebo třtinovým cukrem, ještě to neznamená, že výsledkem bude vysoké GI dané potraviny. TO je jistě zajímavé pře-

devším pro diabetiky a mohlo by to zcela „nabourat“ stávající „cukrovkářskou dietu“. Naopak slazení glukózou zvyšuje významně GI potraviny. Přesto je správné v případě nejmenších dětí používat raději tento jednoduchý cukr než sacharózu za předpokladu, že se pokrm nepřesladí. Stejně tak je vhodné glukózu použít ve specifickém případě, kterým je nutnost okamžitého doplnění energie v průběhu dlouhodobého sportovního výkonu nebo těsně po něm. Pro opakované podávání se však lépe hodí fruktóza.

Je zde vážný problém - tím je **maximální jednorázově podané množství GLUKÓZY**, které se pohybuje na hodnotě okolo 40-50 g za jednu hodinu. Ideálním řešením je však kombinace maltodextrinu, fruktózy a MCT tuku. S ohledem na to, že řepný cukr se využívá pomaleji, resp. nezvyšuje tak rychle a výrazně hladinu krevního cukru jako glukóza, není na závadu, když při přípravě domácího sportovního nápoje použijete směs sacharózy a fruktózy (dostupné v supermarketech).

Kyselost potravin

Kyseliny přítomné v potravině nebo přidané do pokrmu snižují GI, protože snižují vyprazdňování potravin ze žaludku, čímž omezují rychlost vstřebání cukru. Takovéto účinky vykazují například - vinný ocet, citrónová šťáva, salátové dresinky, kyselé ovoce a další. Stejný efekt však mají i kyseliny citrónová a jablečná, podobně také zakysané mléčné výrobky, které jsou tudíž vhodné i pro diabetiky. Naopak není nad čerstvý zeleninový salát s vinným octem a bílým jogurtem. Každá mince má dvě strany, takže v případě toho salátu je tou druhou, tedy nepříznivou stranou fakt, že s prodlužováním „pobytu“ kyselého pokrmu s obsahem zeleniny v žaludku, stoupá riziko kvašení! To je onen důvod, proč pro malé děti NEJSOU vhodné výrazně kyselé pokrmy, a to dokonce včetně (větších) množství zakysaných mléčných výrobků.

Možná vás bude zajímat několik postřehů:

Při pobytu v Alžírě (před řadou let) jsem si všiml, že lidé si maso vždy vydatně pokapávají citrónovou šťávou. Francouzi (a nejenom oni) místo moučnicku předkládají ovoce (nebo sýr, ale nejčastěji obojí). S tím citronem mi to připadá logické, nakonec, v žaludku je kyselé prostředí - a když je masa moc, každá další kyselina přijde, abych tak řekl, vhod. V případě konzumace ovoce se jedná spíše o zpomalení procesu trávení než urychlení. Nevidím na tom nic moc výhodného, snad jen to, že nemáte delší dobu po jídle hlad.

Obsah tuku

Tuk obsažený v potravině nebo pokrmu zpomaluje vyprazdňování žaludku, a tudíž i následné vstřebání cukru z požitého jídla. Proto mají **vysokotukové** potraviny nižší GI. Ideální snídaní (asi spíše pro vytrvalce) tudíž je ovesná kaše (třeba i s netučným mlékem), omaštěná máslem a oslazená řepným cukrem, ale naopak jím kupodivu není nemaštěná rýžová kaše připravená s minimem mléka, zato s hrozinkami a oslazená Glukopurem (glukóza). Vločky však musí být dobře uvařené, protože jinak se v nich obsažená vláknina může „vymstit“ nutkáním na stolici zrovna v období tréninku nebo soutěže.

Pod čarou této kapitoly aneb - seznamte se **EXOTICKÉ OVOCE**

Dal jsem si tu práci a porovnal řadu pramenů a především jsem vyhledal přesné zahraňniční potravinářské tabulky hodnot energie, živin a jednotlivých složek níže uvedených druhů ovoce. Zjistil jsem některé nesrovnalosti i v seriózních pramenech - čili potvrdilo se mi opět to, na co upozorňuji už dlouho - na nesmyslnost použití potravinářských tabulek pro výpočty doporučeného příjmu živin, energie a ochranných látek.

V následujícím textu věnuji pozornost pouze vybraným druhům ovoce, tedy těm, které se u nás používají nejčastěji, ale přitom jsou současně nějakým způsobem „rizikové“.

ANANAS

Skvělé ovoce vhodné i pro děti v případě, že je použit ananas dokonale zralý (nikoliv však nahnílý). Opatrně je třeba zacházet s dužninou, která začíná být leskle průhledná a hnědne. Podmínkuje před použitím ho omýt a pak podávat nakrájený bez slupky. Jinak může dojít ke kontaktní alergii. Příliš kyselý ananas může podráždit ústní sliznici a rty. Řešení není v „cukrování“ ananasu! Ananas také můžete odšťavnit a získanou šťávu zředit vodou, nebo „nastavit“ šťávou jablečnou, hruškovou či mrkvovou.

Ananas je veskrze užitečné ovoce, nikoliv však pro (nijak vysoký) obsah vitamínu C, jak je tomu u citrusového ovoce. Obsahuje především draslík. Kromě toho má jen málo energie, naopak hodně vody a vlákniny (energie je asi 175 kJ/ 100 g). Kromě draslíku je bohatý na vápník a hořčík. Ačkoliv je žlutooranžový, nemá prakticky žádný beta-karoten. Ananas ovšem obsahuje něco, co z něj činí zcela mimořádnou potravinu - jeden z nejdůležitějších enzymů rostlinné říše - bromelin. Je pouze v čerstvém ovoci a pomáhá trávit bílkoviny. Je proto užitečné podávat ananas syrový jako součást pokrmů, obsahujících hodně masa. Je přínosný i proto, že omezuje riziko tvorby krevních sraženin (u kardiaků), působí protizánětlivě, rozpouští hleny v dýchacím ústrojí a podporuje léčbu zánětů močového měchýře. Poslouží také těm, kdo trpí zánětem kloubů.

Ve veřejnosti koluje představa, že „ananasové tablety“ pomáhají při hubnutí. Omylem jsou tyto účinky přisuzovány právě bromelinu. Pomáhá snad jedině v tabletě obsažená vláknina, i když nelze vyloučit také působení některých dosud blíže nespecifikovaných alkaloidů nebo i antioxidantů flavonového typu. Toto ovoce obsahuje i další enzym, který skutečně podporuje přeměnu tuků na energii (hormon citlivý na lipasy), a o němž se v podstatě nikde nic neuvádí. Konzervovaný a doslazovaný ananas, stejně jako průmyslově zpracovaný džus je sice chutný, ale neobsahuje zmíněné účinné enzymy.

AVOKÁDO

Je svým způsobem zcela mimořádné. Neobsahuje totiž prakticky žádné cukry, nepočítám-li **nestravitelnou a trochu částečně stravitelné** vlákniny! Součástí je také poměrně kvalitní bílkovina. Z minerálních látek je bohaté jen na draslík. Vyniká však obsahem tuků, z nichž převažuje - stejně jako v olivovém oleji - kyselina olejová. To je pro zdraví příznivé stejně jako obsah LECITINU. Doporučuje se pro výživu těhotných žen. Kromě toho působí proti žaludečním vředům. Je to vynikající potravina, protože má nízký glykemický index, takže neprovokuje tvorbu inzulinu a potlačuje pocit hladu, protože současně přispívá k úpravě snížené hladiny cukru, což je problém, kterým trpí především lidé, kteří jsou zvyklí konzumovat mnoho jednoduchých cukrů. Někdy se řadí mezi zeleninu, protože se jako zelenina používá. Při vyslovení jeho jména se sbíhají sliny všem milovníkům mexické kuchyně - jeho dužnina se používá k přípravě „pasty“ ochucené česnekem, případně i pálivými papričkami, k níž se podávají speciální kukuřičné křupky. Ta pikantní úprava je záměrná, protože samotná dužnina je chuťově nevýrazná a doslova „mastná“. Jeden z (chybných) pramenů udává nesmyslnou hodnotu obsahu tuku 80 % (není-li myšlen obsah tuku v sušině, což však není uvedeno a ani není zvykem v případě ovoce a zeleniny uvádět). Skutečný obsah tuku v čerstvém ovoci je přibližně 23 %, energetická hodnota je asi 230 kcal (950 kJ) na 100 g. Významný však není, jak uvádí jistý pramen, obsah některých vitaminů, především kyseliny pantotenové. Toto ovoce je velmi chudé na vitaminy, včetně beta-karotenu.

O vhodnosti použití však kupodivu řada kolegů pochybuje. Nedivil bych se v případě makrobiotiku, protěžujících ovoce toho podnebního pásma, kde jste se narodili. Zvláštní na tom je, že v tropech, kde není nutné příliš dbát na vysoký příjem energie, existuje tak „vydatné“ ovoce. Pravděpodobně proto, že příliš mnoho jiných energeticky bohatých zdrojů tam neexistuje.

Nejvíce udivující je fakt, že *dr. D Adamo*, autor slavné publikace „Výživa a krevní skupiny“, se k jeho použití staví téměř bezvýhradně záporně. Neškodné je údajně pouze pro krevní skupinu „A“. To je v přímém rozporu s aktuální praxí, například v USA je avokádo dokonce součástí receptů batolat. Nemám proti tomu námitky, takže přístup *dr. D'Adamo* považuji v tomto případě za silně zjednodušující. Nedokážu zhodnotit skutečné ani teoretické riziko použití osobami jiných krevních skupin než skupiny „A“. Nezbývá než použití avokáda otestovat, ale jen za předpokladu konzumace jeho samotného. Horší, nebo spíše pomalejší stravitelnost je dána zmíněným olejem, který však právě děti budou tolerovat lépe než olej sójový nebo podzemnicový. S ohledem na energetickou hodnotu by ho neměly pravidelně konzumovat děti trpící nadváhou. To platí i pro dospělé s nadváhou případně pro ty, kdo mají žlučnickové potíže. Jeden ze zahraničních kolegů ho naopak doporučuje při redukční dietě, právě pro nízký glykemický index a proto, že po něm delší dobu není pocit hladu. Je vhodné i pro diabetiky. Avokádo nedoporučuji kombinovat se „sladkostmi“, přestože

by k tomu mohly „svádět“ jeho výše uvedené vlastnosti a relativně neutrální chuť. Prostě se k němu nehodí.

Jako vždy připojím několik praktických poznámek. Týkají se kvality. Na trhu jsou dva druhy - zelené a černé avokádo. Černé není zkažené zelené. Ale s ohledem na praktiky našeho obchodu je nutné být při nákupu velmi opatrný. Nekupujte plody natlučené, na omak evidentně příliš měkké a poškozené. Světle zelené avokádo není dokonale zralé, ale „dojde“ během několika dní při skladování v pokojové teplotě (nikdy ne v lednici). Opatrně zacházejte s přezrálým ovocem. Zkontrolujte především dužninu po vyloupení pecky - nesmí být zahnědlá s typickými známkami hniloby nebo dokonce plísně!!!

BANÁNY

Jeden, alespoň co do konzumovaného množství, z nejvýznamnějších druhů jižního ovoce, používaného ve Střední Evropě. Současně nejčastěji používané ovoce ve výživě dětí, a to již od velmi útlého věku (od několika měsíců!). Oblíbené mezi sportovci, především vytrvalci, skoro stejně jako sportovci silových disciplín (přidává se do „proteinových koktejlů“). Traduje se, že jsou lehce stravitelné a velmi výživné... co víc žádat od potraviny, že? Skutečně - obsahují významné množství užitečných živin, i když se to na první pohled nezdá, protože je to jen asi 0,5 % tuku příznivého složení, velmi málo bílkovin - jen 1,5 %, zato asi 3 g vlákniny (nikoliv jak se v jedné z nepřilíh přesných publikací uvádí jen asi 1 g), zato víc než 20 % cukrů, z nichž je skoro polovina glukózy a asi desetina obsahu škrobů, z nich část nestravitelných. To by tedy - alespoň teoreticky, mělo vyhovovat komukoliv, včetně batolete. Banán obsahuje i poměrně významné množství vitamínu C a kompletní spektrum vitamínů skupiny B, dokonce i betakaroten, vitamíny D a E, stopy jódu a mědi. Celkový obsah energie na 100 g je necelých 100 kcal (420 kJ).

Součástí bílkovin banánu je jedna aminokyselina s názvem tryptofan. Z ní si organismus vytváří serotonin, což je látka příznivě ovlivňující mozek - tlumí jeho nadměrnou aktivitu, vyvolává pocity libosti a přispívá k usínání. Někteří autoři však současně uvádějí významný obsah jiné aminokyseliny, která je už méně příznivá, a kterou je tyrosin, z něhož se v organismu tvoří tyramin. To je nepříznivě působící sloučenina, způsobující stah krevních kapilár a zvýšení krevního tlaku. Na tomto místě musím zdůraznit, že to je sice pravda, ale obsah této látky není rizikový, nesníte-li najednou víc než dva banány. Stejnou sloučeninu však obsahuje velká většina potravin jako přírozenou součást, nejvíc dokonce tvrdé sýry! Tato látka (tyramin) může způsobit migrénu - osoby na ni trpící by tudíž neměly jíst nejen tvrdé sýry, ale ani banány. Paradoxní je, že podle vyjádření jednoho z kolegů, *Mgr. Hájka* banány naopak krevní tlak snižují. Tím, že obsahují významné množství draslíku.

Nedokážu rozhodnout, zda má pravdu dr. Doležal, když varuje těhotné ženy před

konzumaci banánů (a pomerančů) s tím, že u jejich dětí se v důsledku toho vyvine po porodu ekzém! Nicméně chci-li být co se týče informací vyčerpávající, nezbyvá než nezatajovat některé nepříznivé okolnosti konzumace jakékoliv potravy (především v případě, že její kvalita je více než pochybná). A těch je v případě banánů hned několik:

Nákup a použití banánů:

Můžete koupit i banány téměř zelené, musíte je však nechat dozrát v pokojové teplotě (nikdy ne v lednici!). Ideální je banán se žlutou slupkou a lehce zeleným koněkem. Když se objeví první nahnědlé skvrny na slupce a přitom je dužnina pěkně světlá bez fleků, je to v pořádku. Nikdy však nejzte banány nahnilé (dužnina je nejenom flekatá, ale již očividně hnědá a začíná „sklovatět“ podobně jako dužnina nahnilého ananasu). Před použitím odstraňte špičku banánu v délce asi 1 cm, protože může být napadena parazity. Banán velmi často (zejména podřadné levné produkty) „hostí“ tropické plísňe, které v důsledku stresu produkují toxiny a způsobí rychlou zkázu ovoce.

Pokud sníte nedozrálý banán, jeho působení na střevní trakt je „svíravé“, tudíž je to výhodná potrava v případě průjmu. Obsah nestravitelných škrobů však může způsobit nadýmání! Ze stejných důvodů se banán nesmí podávat spolu s jiným nadýmavým ovocem, především ne s hruškami.

Naopak dostatečně zralý až lehce přezrálý banán je použitelný při zácpě a dokonce i při vředech zažívacího traktu. V tomto směru byly provedeny experimenty, aniž by se došlo (jako obvykle, že?) k definitivnímu závěru. V současnosti však již mohu - na základě nových objevů - konstatovat, že účinnou látkou ve výše uvedeném smyslu je pravděpodobně inulín. Ten je nyní přidáván do celé řady „funkčních potravin“, nebo je dostupný i samostatně. Například česká firma *Hemann* vyrábí v ústech rozpustné tablety s obsahem INULINU obohaceného o vitamin C - tím se současně docílí pomalejší a tudíž účinnější vstřebávání vitamínu.

Banány jsou obecně považovány za velmi lehce stravitelné - to odporuje poměrně vysokému obsahu vlákniny a v případě nezralých banánů to neplatí už vůbec. Pod vlivem této dezinformace se banány staly „módním“ občerstvením sportovců. Ti však většinou rychle zjistili, že v případě, kdy zkonzumují několik banánů po sobě, nastanou problémy se zažíváním.

Banány se dají různým způsobem zpracovat. To využívají výrobci směsí mušli nebo sušeného ovoce. Sušené banány jsou vítanou pochoutkou, upozorňuji však na to, že 100 g sušených banánů má mnohem vyšší obsah živin a energie, více než 4x oproti čerstvým. Kromě toho se sušené ovoce sffí! Musíte také dát velký pozor na kvalitu, protože většina výrobců se příliš neobtěžuje s tříděním ovoce před zpracováním, a tak se nezřídka stává, že banány byly již před sušením nahnilé. Naprosto odmítám kombinaci sušeného banánu a „jogurtové polevy“, protože to většinou není žádný sušený

jogurt, ale levná a vydatně oslazená tukovo-mléčná poleva. Naopak nemám nic proti plevě ze svatojánského chleba nebo dokonce z mléčné čokolády. Výrobek však musí být správně skladován a nesmí být pochopitelně „prošlý“.

Banány lze dokonce i kuchyňsky tepelně upravovat. Vynikající jsou pečené na másle, polité pudingem nebo tekutou čokoládou. Šlehačka už na nich být nemusí.

Ještě připojím jednu „maličkost“: podle *dr. D'Adamo* jsou banány velmi vhodné pro osoby krevní skupiny „B“, neutrální pro osoby skupiny „O“, ale nevhodné pro skupinu „A“ a „AB“. Jako nositel krevní skupiny „A“ musím konstatovat, že mi banány absolutně „nesedí“. Kupodivu mi významně menší problémy působí pečený banán, jak jsem ho zmínil výše. Ale to neznamená, že by to byl pokrm vhodný po strážce vyhovění požadavkům „zónové diety“. Pokud si teď pomyslíte něco o nevhodném „mysticismu“, nebo jak to nazvat, musím vás ujistit, že nemáte tak úplně pravdu. Opět připomenu, že řada lidí ještě neztratila jakýsi vrozený přírodní cit pro to, co je pro ně vhodné a co ne, a instinktivně odmítá některé potraviny - mezi nimi i banány. Makrobiotika pro to má svoje vysvětlení stejně jako „ájurvéda“. A přikláním se k názoru, že zřejmě mají pravdu.

HROZNOVÉ VÍNO (a také hrozinky)

U nás poměrně oblíbené ovoce, především pokud se jedná o velké, k přímé konzumaci určené plody, z nichž některé druhy dokonce neobsahují ani ta „otravná“ semínka. Při pohledu do tabulek toto ovoce vlastně ničím nevykíná, pokud by dokonce nebylo možné nazvat ho „živinově podřadným“. O to je větší překvapení, když se dočtete, že se čerstvá hroznová šťáva používá například při redukčních dietách stejně jako v případě nádorových onemocnění. V porovnání s jinými druhy ovoce je zde jeden zajímavý rozdíl - hroznová šťáva totiž obsahuje téměř výlučně jen jeden druh jednoduchého cukru, kterým je - glukóza! To je ovšem handicap pro diabetiky, nikoliv však pro sportovce. Jak celé bobulky, tak i hroznová šťáva obsahují mnoho vody a tím i celkově málo energie. Červené (v Chorvatsku jsou to „černé“) hrozny obsahují ve slupce hodně taninu a bioflavonoidů, ale také již zmíněných biogenních aminů. Nejsou vhodné pro alergiky a pro malé děti.

Základní podmínkou použití hroznového vína je jeho dokonalé vytřídění od nahnilých nebo plesnivých bobulek a před použitím dokonalé omytí pod tekoucí teplou vodou, protože se musí zbavit jak zbytků postřiků, tak bakterií a hlavně plísní, ulpívajících na povrchu ovoce v důsledku potřísnění nepoškozených bobulí vytekou šťávou. Pozor také na riziko spolknutí bodavého hmyzu!

Mnohem větší spotřeba u nás se týká sušených plodů, zvaných hrozinky nebo korintky. Neobsahují semínka. Jsou různé barvy od zcela světlé až po černou a to v závislosti na barvě původní révy. Vynikají vyšším obsahem cukrů a jsou tedy dobrým zdrojem energie. Mohou nahradit nevhodné pamlsky, především jsou-li vhod-

ně zkombinovány třeba ve formě obilovinových placiček, mušli, rýžových pokrmů, nebo piškotových moučníků. Jsou dobrým zdrojem železa. Proto se uplatní stejně jako hroznová šťáva při řešení problému anemie z nedostatku železa. K jeho vstřebání totiž značně pomáhá současný velmi vysoký obsah kyseliny listové.

Také rozinky je třeba vybírat obezřetně. Nikdy nekupujte ty, které mají prošlou záruční dobu. Snažte se vyhnout nákupu u neseřízných stánkařů, kde jsou hrozinky volně ložené, tedy nebalené. Jsou totiž napadnutelné plísněmi. Nekupujte hrozinky, které jsou již na pohled „moučnaté“, což je plíseň. Ta je totiž napadá i přesto, že jsou sířené. V případě balených hrozeinek se po otevření obalu (přestože je prostupný pro vzduch) dá přičichnutím zachytit pach případné plísně. A to je další možný problém. Aby se riziko minimalizovalo, doporučuji bez milosti všechny rozinky před podáváním ponořit na přibližně dvě hodiny do teplé vody a pak je ještě opláchnout. Ony současně nabobtnají a jsou měkčí, takže je děti budou konzumovat raději, než tuhé suché plody. A nabobtnala plody se také lépe projeví v pečivu.

KIWI

Není tomu tak dávno, co jsme si vozili ze „Západu“ nezvyklé ovoce, za které jsme tam dávali „hříšné“ peníze, a které se stalo jakousi vizitkou blahobytu těch, kdo ho konzumovali. Chutí připomíná křížence mezi angreštem a jahodou. Nyní je kiwi takový přebytek, že se prodává po košících za velmi dostupnou cenu, byť v nízké kvalitě. Právě na tomto ovoci se projevuje (podobně jako na ananasu) neseříznost našeho obchodu - prostě se vystavuje tak dlouho, až si někdo spíše omylem koupí, a doma ho samozřejmě vyhodí, protože je zkažený.

Kiwi je ovoce, které lze dlouho skladovat, ale přece jen déle než měsíc by to být nemělo. Kiwi je ovšem také ovoce silně alergizující... podobně jako jahody. Svým složením ničím mimořádným nevyniká, jen s jedinou výjimkou, kterou je mimořádně vysoký obsah vitamínu C. Zcela obvykle vysoký je obsah draslíku. Některé prameny uvádějí i významný obsah vitamínů B₁, B₂ a D a dokonce i železa, fosforu a jódu. Ale to velmi závisí na způsobu pěstování, odrůdě a lokalitě, přihnojování, atd... Obsah vitamínu C klesá s dobou skladování, ale jak se zdá, u kiwi je to podobné jako u černého rybízu - pokles není tak výrazný jako v případě citrusového ovoce a hlavně brambor.

MANGO

Tropické ovoce, vynikající chuť a vysoká cena. Obsahuje velkou plochou pecku a tak není problém sníst celý jeden relativně velký plod na posezení. Pohledem do tabulek zjistíte, že je to z 90 % voda. Nic neobvyklého v případě jakéhokoliv ovoce. Na

mangu je však mimořádně zajímavá jedna věc - na rozdíl od většiny ostatního ovoce obsahuje málo draslíku! Převládajícím jednoduchým cukrem je sacharóza, tedy řepný cukr. Proto je toto ovoce typicky sladké. Ovšem jeden „parametr“ je opravdu mimořádný - tím je beta-karoten - je prakticky 10x vyšší, než je obvyklý průměr u ostatního tropického ovoce. Z domácího ovoce se mu blíží pouze divoké druhy, obvykle však nekonzumované, jako rakytník a jeřabiny. Jistěže by nyní kolegové zajásali a hned by vám doporučili tento skvělý „přírodní zdroj“ beta-karotenu, například před odjezdem k moři (když totiž konzumujete vydatné dávky tohoto provitaminu a namažete se opalovacím krémem s faktorem 30, zaručeně se nespálíte, i když budete ležet na slunci přes poledne). Bylo by to ovšem řádově dražší, než použít jednu tobolku s obsahem 25.000 mezinárodních jednotek beta-karotenu denně. Když jsem hledal informace o tomto ovoci, narazil jsem na „mlčení“ - nic podrobného nebo mimořádně zajímavého jsem nenašel. Vzpomínám si, že mi před lety jistý obchodník nabízel „pastované mango“, použitelné jako velmi chutný přídatek do ovocných džusů. A to se skutečně dělá. Nakonec, proč ne, ale jde pouze o vlákninu z odstaveného ovoce. Přesto i tato pasta stále obsahuje významné množství beta-karotenu a je velmi chutná.

Ještě taková „maličkost“. Podle teorie krevních skupin není mango vhodné pro krevní skupiny „A“ a „AB“. Mám smůlu - přestože jsem „áčko“, miluji mango (ale nemusím ho pochopitelně mít za každou cenu ani nijak často). Na druhé straně je to dost možná logické, protože lidé skupiny „A“ jsou sice podstatou vegetariáni, ale určitě ne obyvatelé tropů. A ve své stravě plně zeleniny a ovoce mají přirozeného beta-karotenu dostatek. Neslyšel jsem o tom, že by někdo byl alergický na mango. To by mohla být jeho výhoda.

MELOUNY a DÝŇĚ

(ev. tykve - pozor, je to vlastně zelenina!)

Jedná se o příbuzné druhy, vyznačující se vysokým obsahem vody a v ní rozpuštěných jednoduchých cukrů. Ostatní látky jsou stopové. Přesto...ale o tom později. Základní použití má v Čechách tzv. vodní meloun, tedy ten, který každý chápe jako „meloun“. Jeho základní vlastností je močopudnost. Používá se proto spíše jako odvodňovací nebo redukční kůra. Tykve a dýně obsahují jistou specifickou látku, zvanou cucurbitacin, která může vyvolat alergii. Ta však není obsažena v dýňových kompotech. Dýňová semínka jsou výborným zdrojem zinku (alespoň na papíře). Musí se ovšem sušit nebo pražit (pak se často solí jako oříšky). Obsahují také hojnost vlákniny a tuků, a tak není neobvyklé vidět tato semínka plesnivá nebo žluklá (nebo obojí). Nemyslím, že bych vám mohl s čistým svědomím doporučit dýňová semínka jako zdroj zinku pro děti. U nás na trhu určitě ne. V prodejnách Reformhaus v Německu a Rakousku najdete vakuově balená dýňová semínka nejvyšší kvality.

Na trhu jsou občas - ale za opravdu „hříšné peníze“, dostupné i následující mimořádně „exotické“ druhy jižního ovoce - proto jen velmi stručně:

ANONA - CIRIMOJA

Pochází z horských tropických oblastí, rostlina se jmenuje láhevnik. Obsahuje tradičně vitaminy včetně vitamínu C a minerály, především draslík, ale také hojnost rozpustné vlákniny, zvané pektin. To je příznivé. Konzumuje se většinou čerstvá.

FÍKY ČERSTVÉ, SUŠENÉ IKANDOVANÉ

Fíky jsou ovocem velmi bohatým na cukry. Obsahují také vitaminy B1 a beta-karoten, draslík, vápník, fosfor a železo. Čerstvé jsou velmi chutné, byť pro Středoevropána dost nezvyklé, působí svíravě. Jsou energeticky velmi hodnotné a mají poměrně vysoký glykemický index. Není vhodné jich sníst mnoho najednou. Čerstvé plody se u nás téměř nedostanou, naopak sušené „kandované“ běžně - jejich konzumaci ve „větším než malém“ množství však nedoporučuji. Příliš cukrů. Kromě toho však jsou fíky známé jako bohatý zdroj vlákniny, a proto se sušené neproslazované používají do potravinových doplňků, účinkujících jako „rostlinné projímadlo“.

DATLE SUŠENÉ

Podobný „případ“ jako fíky, s tím rozdílem, že mají odlišnou chuť a méně vlákniny. V Severní Africe se pojídají čerstvé jako dezert. U nás jsou dostupné sušené, tradiční je jejich nabídka na vánoční svátky. Je možné je použít místo hrozinek do pečiva...

GRANÁTOVÉ JABLKO

Rostlina se jmenuje marhaník. Jeho složení se nijak neliší od ostatního dužnatého ovoce necitrusového typu, včetně vlákniny. Jeho účinek je dost svíravý.

KARAMBOLA

Chuťově skvělé ovoce, konzumuje se čerstvé, hodně připomíná jahody. Nemám předstihu, zda hrozí riziko alergie podobně jako v případě jahod nebo kiwi.

KVAJAKA

Pochází z Brazílie. Chuť připomíná hrušku nebo fík. Je žlutá, dužnina obsahuje hodně semenek podobně jako granátové jablko. Vyniká ovšem velmi vysokým obsahem vitamínů C a beta-karotenu.

LIČI

Pochází z Asie, kde je velmi oblíbené. Musím konstatovat, že je skutečně vynikající. Malý plod má kožovitou slupku, kterou je třeba odstranit. Plod má poměrně velkou pečičku, dužnina je bílá a velmi chutná. Doporučuji. Pokud máte hodně peněz.

MUČENKY

Jiným názvem passiflora nebo maracuja (čti marakucha). Uvnitř plodu je především hojnost semenek obalených „rosolovitou“ dužninou. Je světle žlutá až nazelenalá, připomíná ananas chutí, ale složením spíše granátové jablko.

PAPÁJA

V celku dostupné ovoce, které si mnoho lidí plete buď s avokádem, nebo naopak

s mangem. Roste v amerických tropech a je podobná melounu (dýni). Obsahuje například i zinek (ale v semínkách, které se moc jíst nedají). Vyniká obsahem jednoho velmi zajímavého rostlinného enzymu, nazývaného po ovoci - papain. Právě tento enzym pomáhá trávit bílkoviny, papája by se tedy mohla jíst v případě, že předchozí pokrm obsahuje hojnost masa a vy máte nedostatečnou schopnost ho trávit.

RAMBUTAN

Říká se mu též „vlasatá“ liči. Skvělé ovoce!

TOMEL

Známější spíše pod názvem churma nebo kaki. Vyniká obsahem vápníku, ale současně také až 40% obsahem cukrů! Má tedy poměrně vysoký glykemický index. Působí především svíravě.

„Zlatý hřeb“ musí být na závěr, tak tedy - seznamte se:

CITRUSOVÉ OVOCE

Tyto četné druhy ovoce jsem si nechal na závěr zcela záměrně. Důvodem je jejich prořezávání jako zdravého ovoce a základního zdroje vitamínu C. Obávám se, že se jedná o nedorozumění, protože to může být také zdroj alergie. Jde to tak daleko, že dokonce někteří autoři varují těhotné ženy, aby od čtvrtého měsíce těhotenství nekonzumovaly citrusové plody, protože riskují atopický ekzém u svých očekávaných ratolestí. Jakákoliv osvětlová tvrzení, že jsou to vydatné zdroje nutného vitamínu C, blednou při vědeckém zjištění, že totiž zvýšený příjem tohoto vitamínu (a to v jakékoliv podobě) může způsobit paradoxní chorobný stav, zvaný „kurděje“, u novorozence. Rozum mi zůstal stát...to by totiž znamenalo: čím hůře pro matku, tím lépe pro novorozence. Nechápu. Mám se stále co učit.

Jenomže - jednotlivé druhy citrusového ovoce se od sebe liší velmi výrazně. Konkrétně pomeranče nejsou podle teorie krevních skupin v podstatě vhodné pro žádnou ze skupin, kdežto grapefruity naopak vyhovují všem a vysloveně příznivě působí na jedince krevní skupiny „A“. To jako „áčko“ beru. Právě citrusové plody dělají velké problémy, protože se používají v podstatě již naprosto globálně, především k přípravě ovocných džusů. Předběhnu, když zkonstatuji, že u nás používané pomerančové a grapefruitové „džusy“ jsou na hony vzdáleny od čerstvých šťáv tak, jak je zvykem je připravovat v USA a nyní i v západní Evropě. S pusou plnou slin vzpomínám na skvělé (i když relativně drahé) čerstvě lisované ovocné džusy, jejichž specifické směsi jsem si dopřával při návštěvě Paříže. O tom, jak skvělé je čerstvý pomerančový džus v americkém hotelu ani nemluvě. My v českých zemích musíme vzít za vděk dováženými pomeranči mnohdy velmi podřadné kvality, stejně jako si necháme vnutit levné ovocné džusy, které viděly původní ovoce jen „z rychlíku“, protože jsou vyrobeny zředěním vylišaného ovocného vlákniny vodou. Kdybych mohl, zakázal bych to. Je to totiž

očividný podvod na spotřebiteli. Bohužel, většina konzumentů to akceptuje, protože je mu to pohříchu jedno. Nebudu tedy bojovat za ty, kteří mne o to nežadají a tím méně by stáli o takovou pomoc. Komu není rady, tomu není pomoci. Přitom pomoc je snadná.

Nevím, kde začít. Snad tím, že budu popisovat pomeranče, kumkváty, mandarinky, citróny a grapefruity a limetky. Velký rozdíl v energetické hodnotě stejně jako v obsahu bílkovin a tuků však mezi nimi není. Co se týče ostatních živin a ochranných látek, jedině pomeranče vynikají vyšším obsahem železa a citróny zase obsahem mědi. Žádný z vitamínů nestojí za zmínku s výjimkou - jak jistě dobře tušíte - vitamínu C. Ten je ovšem u všech druhů skoro stejný a pohybuje se v rozmezí od 30 do 50 mg na 100 g jedlého podílu. Významné jsou bioflavonoidy jako ochránci vitamínu C a „spolupachatelé“ příznivých efektů. Důležitý je obsah specifické vlákniny, totiž pektinu. Žádné citrusové plody naopak nejsou vhodné pro osoby s podrážděným žaludkem nebo zánětem žaludeční sliznice. Kromě toho citrusové plody vyvolávají slinění a také zhoršují stav při zánětech horních cest dýchacích, protože zvýší zahlenění. Možnou výjimkou je grapefruit. Ten se od ostatních citrusů odlišuje také obsahem určitých specifických látek, kterými jsou konkrétně kyseliny kávová a skořicová a zvláštní druhy sterolů, především stigmasterol a beta-sitosterol. To jsou látky příbuzné steroidním lidským hormonům (počínaje adrenalinem a konče pohlavními hormony). Proto není nic nelogického na jejich použití - například spolu s ananášem (netrpíte-li zrovna zánětem žaludku nebo střev) a melounem k „očistným“ nebo redukčním dietám. Nejde o to, že by tyto druhy ovoce uměly „spalovat“ nadbytečný tuk, jde o to, že podpoří přeměnu látek, vyloučí vznikající jedovaté zplodiny díky zvýšené tvorbě moče... a co víc si vlastně přát, pokud by to neměl být „zázrak“?

KAPITOLA 7

TUKY - nepřítel lidstva, postrach sportovců (aneb máslo, margarín, sádlo, špek, olej nebo nic?)

Tuky? Hrůza, ani vidět! Nepatří do výživy, protože způsobují řadu nemocí, nejsou pro Život ani pro zdraví nutné, je to jen zbytečná energie. Pohled z jiné strany: tuky ve stravě malých dětí? Neomezujte je, jsou nutné pro vývoj mozku a žláz! Pohled z téže strany, leč zcela opačný: omezujte podávání tuků dětem, mají zvýšenou hladinu cholesterolu a předčasně tloustnou! A vy dospělí - nejezte máslo, je to samý cholesterol! margaríny, mají méně energie a NEobsahují cholesterol! Jiný názor: nejezte margaríny, je to zdevastovaný olej, plný jedovatých trans-mastných kyselin! Jezte máslo, je zdravé a ničím nenahraditelné. Tak, a teď se v tom vyznejte.

Zdá se vám, že něco není v pořádku, když každý tvrdí něco jiného? Nikoliv, je to jen ukázka tradičních diametrálně se lišících doporučení. Je to demonstrace toho, jak „my ještě vlastně nevíme“.

Jsou živočišné tuky, mezi nimi máslo, skutečně oněmi zabijáky, kteří nejen způsobují obezitu, ale především z nás dělají sklerotické, předčasně zestárlé osoby, nebo oběti infarktů? Skutečně je rozumné konzumovat minimum tuků, nebo je nutné pouze omezit jejich celkový příjem tím, že nebudeme jíst pokud možno žádné volné živočišné tuky? To by asi mohlo být vcelku přijatelné řešení. ALE...

Řekněte „TUK“ před kulturistou a zježí se mu vlasy hrůzou. Řekněte žlutkový věneček a kaffičko se šlehačkou před kteroukoliv ženou a současně se jí seběhnou sliny a vyrazí pot hrůzy z nadváhy. Přesto jsou cukrárny doslova „narvané“. Nabídněte „křupavu“ slaninu a stejně propečenou kůžičku z kachny a pivečko kterémukoliv z mužů a všimnete si jeho rozzářených očí. Žádný „občas“ neodolá. Ponechejme stranou fakt, že nelze popřít, že touha a „mlsnost“ víc než nevkusně často přemohou obavy. Jistěže, je to také vžitý stravovací zvyk, působící nemilosrdně a bez ohledu na možné následky.

Tuk ovšem není pouhou nefunkční nebo dokonce výhradně rizikovou živinou, stejně tak jako ve specifických případech není jednoduchý cukr jen „prázdnou kalorií“. Jisté druhy tuku zůstávají nutnou a nedílnou součástí stravy hned z několika důvodů:

- dodává v malém objemu dostatek energie *především pro ty, kdo mnoho energie vydávají;*
- dodává pokrmům plnou „chuť a konsistenci, -
někdy je dokonce nutný „z technologických důvodů“;

- dodává naprosto nezbytné mastné kyseliny - ty, které si organismus neumí vyrobit a k životu je nezbytně potřebovat (EMK, viz, dále);
- EMK jsou nutnou podmínkou vývoje dítěte i dobrého zdraví dospělého člověka;
- dokonce je nutné i malé množství cholesterolu, protože tvoří základ tvorby všech steroidních hormonů - cholesterol je obsažen především, nebo skoro výhradně, v potravinách živočišného původu.

Moderní dietologie před několika lety vyrazila do tvrdého boje s nadměrnou konzumací tuku, především živočišného původu, a neváhala prohlásit cholesterol za „vraha“. To se stalo motivem pro formulaci specifických diet, obsahujících skutečně jen minimum tuku, přibližně mezi 10-15 % celkového energetického příjmu. Jednou z nich byl dietní režim *dr. Prítikina*. Opakem je doporučení většiny kolegů, pro něž se tuky v celkovém energetickém příjmu staly hrozbou, takže doporučují potraviny „nízkotučné“, v důsledku čehož však nutně stoupá konzumace potravin s vysokým obsahem sacharidů až k hodnotě 75-80 % celkového příjmu energie. Jiným extrémem byla redukční dieta *dr. Atkinsona*, sestávající z převahy bílkovin a tuků s radikálním omezením příjmu veškerých cukrů. Tato dieta se sice ještě někdy používá, ale údajně je příčinou řady problémů, především vzestupu hladiny cholesterolu a vyššího rizika infarktů.

Tendence k radikálnímu omezení příjmu tuků neustále převažují, byl vyhlášen boj pravidelné konzumaci slepicích vajec (viz doporučení - jezte maximálně dvě až tři vejce týdně), vepřovému masu (nejezte bůček) a volným živočišným tukům (nejezte slaninu, špek a sádlo a tučně uzeniny). Jaký je reálný dopad těchto doporučení v praxi, jaké jsou nové názory „revolučních“ kolegů?

Zdá se, že osvěta, prezentovaná například i v populárních sdělovacích prostředcích a dokonce i formulací receptur, zveřejňovaných jak v časopisech tak v kuchařských knihách, se v praxi nesečkává s patřičnou odezvou. Recepty na přípravu pokrmů s výrazně sníženým obsahem tuku příliš „nezabírají“, snaží se jich držet pouze mladé dívky toužící redukovat nadváhu, kterou pohřichu často ani nemají. Strava s výrazným omezením tuku se totiž v očích široké veřejnosti rovná „dietě“, to znamená něčemu, co omezuje jejich svobodu a co je určeno k léčbě nemocí. Nikdo je nechápe jako preventivní problémů s krevním oběhem, sklerózou, infarktem či mozkovou mrtvicí. Některé populární osobnosti se nechávají slyšet, že „takové diety berou člověku potěšení z jídla, což se jaksí „nenosí“, oni si dopřávají to, na co mají chuť, protože tělo si o to „samo řekne“. Málokdo si připustí, že jeho současné nebo budoucí problémy mají souvislost s dlouhodobě nevhodnou výživou.

Tragikomické, ale přitom v kontextu s výše uvedeným logické je, že převažující čtenářskou obcí většiny populárních a bulvárních časopisů, prezentujících takováto silně vyjádření, jsou ženy. Ty jsou tedy pod tlakem zcela opačných přístupů k výživě. Podobně i opět vydávané kuchařské knihy inzerují „tradiční recepty“, které jsou v pří-

mém rozporu i s těmi nejtolerantnějšími výživovými doporučeními. Snad se nyní, kdy se prezentují problémy s rizikem konzumace hovězího masa a informace o použití rizikových stimulačních látek při chovu prasat, spotřeba masa omezí. Jde však o to, zda se musí omezit maso, zda nestačí jen omezit nevhodné potraviny obsahující mnoho tuku?! Tušíte dobře, že to je jediné správné řešení.

Nuže tedy?

Pravdou je, že tuky byly, jsou a i nadále budou obvyklou a především zcela nutnou součástí lidské výživy. Jde pouze o to, v jaké formě a v jakém celkovém množství. Přes veškeré úsilí některých snaživých výrobců nelze předpokládat, že tuky jako jedna z významných součástí receptur velké řady masově konzumovaných potravin zcela z receptur zmizí a že budou nahrazeny dosud velmi drahými speciálními náhražkami. Výzkum stále hledá optimální řešení. Motívem je nepopiratelná souvislost stoupající konzumace tuků v důsledku zvyšující se nabídky potravin živočišného původu, „sladkosti“, plnotučných mléčných výrobků a tukového pečiva se zhoršujícím se zdravotním stavem populace. Je to důsledek přechodu z původních přirozených potravinových zdrojů (minimálně průmyslově zpracovaných) kvalitních, zdraví prospěšných tuků.

Řešení?

Pro většinu mých kolegů nic jednoduššího!

Musíte konzumovat: netučné mléčné produkty, libové maso, drůbež bez kůže, margaríny, zeleninu, ovoce, celozrnné výrobky.

Nesmíte konzumovat: tukové pečivo, „máslové“ sušenky, dezerty vyrobené s použitím ztužených tuků nebo másla, smažené hranolky a bramborové lupínky, máslo, tabu je pro vás tučné maso a uzeniny a jakýkoliv volný živočišný tuk (pro tepelnou přípravu pokrmů).

Tím jste pro své zdraví udělali maximum.

To vše naneštěstí je pouze „polopravda“.

Ponechejme na chvíli stranou složitý problém, kterým je skutečně optimální množství tuků ve stravě, stejně jako vyjmenování ideálních přírodních zdrojů, a pokusme se přispět k řešení sporu „MÁSLO nebo MARGARÍN“, který lze chápat jako „boj přírody s moderním potravinářským průmyslem“, nikoliv jako snahu o optimální řešení. Nicméně, využít se toho dá - v náš prospěch!

Omezte konzumaci živočišných, tzv. satureovaných tuků, radí odborníci na výživu

Toho šikovně využívají výrobci margarínů reklamní kampaní „margaríny - zdraví pro srdce“. Opírají se přitom o konstatování, že margaríny obsahují nejen méně energie (především je-li to tzv. halvarin, který má pouze 50 % energie stejného množství

másla) než volné tuky a oleje, ale také významně vyšší podíl pozitivně působících esenciálních mastných kyselin. Kromě toho neobsahují cholesterol. Taktně přitom obcházejí fakt, že margarín je v podstatě „zdevastovaný“ rostlinný olej, který často ztratil většinu příznivých vlastností původní suroviny. Záměrně také opomíjejí další problém, totiž že výroba margarínů a ztužených tuků vede ke tvorbě (značně rizikových) trans mastných kyselin (TMK). S ohledem na to, že výrobci margarínů se tímto konstatováním budou cítit do jisté míry neprávem napadeni, později problém vysvětlím.

MARGARÍNY

Původně měly margaríny nahradit máslo, jehož produkce se v průběhu válečných let značně snížila. Vyráběly se z hovězího loje, do kterého se vmíchávala smetana. Nebyly ani chuťově dobré, ani zdravé, ale to se tehdy nevědělo, kromě toho účel světil pro středky. Později se začaly vyrábět tzv. ztužené pokrmové tuky, stále se stejným motivem, totiž jako náhrada drahého másla, nikoliv jako potravina prospěšná zdraví. Vyrábějí se dodnes, protože mají trochu jiné technologické vlastnosti, jsou-li použity při kuchyňské úpravě pokrmů, než máslo, což se řadí výrobců „hodí“. Tyto ztužené tuky nacházejí uplatnění třeba ve velkovýrobě pečiva a cukrářských výrobků, stejně často však také v domácnostech při přípravě obdobných pokrmů. Postupů výroby ztužených tuků a margarínů je několik, přičemž principiálně se jedná o směsi oleje, ztuženého oleje, hovězího loje, rybího tuku a nejnověji také kokosového a palmového tuku. Obrovská produkce margarínů je důsledkem faktu, že tuky téměř nikdy nelze z technologie výroby potravin zcela vyloučit, protože dodávají správnou „texturu“ a nezbytné chuťové vlastnosti.

Moderní, tzv. pomazánkové margaríny a margaríny se sníženým obsahem energie, v nichž je „zamixován“ vyšší podíl vody nebo dokonce různé druhy vlákniny, případně také skutečně příznivě působící bakteriální kultury (pro-bio-halvariny), jsou vyráběny téměř výhradně z rostlinných olejů. Výjimkou jsou „pomazánková másla“, sestávající ze smetanového zákysu a mléčné syrovátky, která tudíž neobsahují olej. Zato se vyznačují méně než polovičním obsahem energie v porovnání s většinou klasičtějších ztužených tuků a másla.

Většina margarínů se „chlubí“ nulovým cholesterolem a naopak zdůrazňuje zvýšený obsah vitamínů jako beta-karoten a vitamin E, které současně slouží jako přírodní barvivo a antioxidant, čili prostředek proti žluknutí. K negativním prvkům však v tomto případě patří přídavek některých chemických stabilizačních a konzervačních látek. Netvrdím, že je tomu nutně u všech margarínů.

Velmi závažným problémem v souvislosti s nedokonalě technologicky vyrobenými margaríny však byly (a v případě některých výrobků stále ještě jsou) zdravotně nepříznivě působící látky, vznikající v průběhu výroby - tzv. trans mastné kyseliny (TMK).

Trans mastné kyseliny - planý poplach?

TMK jsou mastné kyseliny (obecně mastné kyseliny tvoří významnou část molekuly tuků) v podstatě chemicky totožné s běžnými (příznivě působícími) „cis“ mastnými kyselinami. Od „cis“ formy se liší pouze „prostorovým otočením“ části jejich molekuly. Původně (a není tomu příliš dávno) se TMK nepovažovaly za rizikové, protože se přišlo na to, že „trans“ formy jsou přirozeně obsaženy v tucích tkání člověka a živočichů - ovšem pouze v množství okolo 2-5 %. Problém však je, že v průběhu procesu ztužování olejů původními nedokonalými technologiemi vznikalo mnohem větší množství TMK, někdy dokonce až 50 % celkového obsahu!

Před několika lety se objevily studie, poukazující na nepříznivý zdravotní vliv vyšší konzumace TMK. *Sratil* v publikaci „ABC zdravé výživy“ (1993) uvádí, že TMK zhoršují činnost pohlavní soustavy, podporují rozvoj obezity a aterosklerozy, vedou k tukovatění jater a k nervovým poruchám. Po metabolické stránce snižují hladinu ochranného HDL-cholesterolu a naopak zvyšují nepříznivě působící LDL cholesterol. Tyto závěry vycházejí z publikací *Wolfa* z osmdesátých let a především z výsledků (údajně neseriózních) studií *Thomase* z roku 1981. Nejnovější závěry, pocházející od prestižního britského „Institute of Food Science and Technology“ (Ústav pro výživovou vědu a technologii) jsou, pravda, formulovány mnohem opatrněji a smířlivěji, když konstatují, že v případě konzumace „nepřeháněného“ množství trans mastných kyselin, kterým je údajně asi 4-9 gramů denně (to znamená asi 6 % celkově stravou přijatého tuku), žádné riziko nehrozí. Mohli bychom tedy být klidní, kdyby zde nebylo ono KDYBY, kterým jsou naše neměničící se výživové zvyklosti:

1. Nadměrná konzumace potravin s vysokým podílem ztuženého tuku levného typu, obsahujícího vysoký podíl TMK (především cukrovinek a tukového pečiva).
2. Pod vlivem reklamy stoupající konzumace levných margarínů a ztužených tuků, které v některých případech obsahují „nesnesitelně“ vysoký podíl TMK.

Jistě je zajímavé, že nadměrný příjem TMK se nepříznivě projeví zvýšením jejich podílu v mateřském mléce, v důsledku čehož se značně zvýší potřeba příjmu cis-mastných kyselin kojencem (nelze vyloučit, že tento faktor má souvislost s již naprosto běžnými problémy kojenců a batolat - atopickým ekzémem).

Ještě zajímavější je zjištění, že osoby, které zemřely na oběhová onemocnění, měly v tukových tkáních nadprůměrný obsah TMK. Pravdou je, že přímá souvislost nebyla potvrzena (ostatně, jako v celé řadě jiných vazeb skladby potravin a zdraví - ono se to totiž nehodí „do krámu“ především silným výrobcům).

Další zajímavost - vyšší konzumace TMK je podezřívána z provokace astmatu. Mohlo by to být možné vysvětlení nárůstu četnosti tohoto onemocnění dokonce i v lokalitách, které nejsou zatíženy nadměrným spadem. Pravdou je, že v tomto specifickém případě

je hlavním vyvolávajícím faktorem (předčasně) podávání, nebo spíše přímo zneužití antibiotik a možná i některé druhy očkování.

Obsah trans mastných kyselin v různých typech margarínů

Pokud jsem „vypustil poplašnou zprávu“, musím uvést aktuální podrobnosti o „stavu margarínů v Čechách“.

Kuchyňské margaríny vyráběné v ČR, nebo do republiky dovážené, sice obsahují zvýšený podíl na zdraví příznivě působící linolové kyseliny (doufejme, protože se objevují také informace opačné), ale také nevhodně vysoké množství TMK, často v rozsahu 28-42 %. Tyto margaríny se tuším většinou používají pro pečení pečiva a zákusků, nezřídka však i v domácnostech. Nutno podotknout, že zahraniční kuchyňské margaríny se obsahem TMK od tuzemských prakticky neliší.

Speciálními margaríny jsou „*halvariny*“ s obsahem tuku pouze 40 %. Vysoký obsah vody však nutí výrobce k přidávkám konzervačních látek. Mezi nimi pozitivně vyniká BEČEL LIGHT (Holandsko), u nás zatím nedostupný. Z „běžných“ halvarinů se na trhu objevují holandské Summer (pozor, obsahuje celých 17 % TMK!) a Lineo (obsahuje dokonce 25 % TMK!). Špičkou v tom nejhorším slova smyslu je (nebo byl) jiný holandský tuk, zvaný TOPPER Halvarine (obsahuje celých 65 % TMK!) Toto jsou údaje z roku 1998-9, za případný aktuální stav nemohu ručit.

Ještě „speciálnějšími“ jsou již jednou zmíněné „Pro-BIO-margaríny“, obsahující dokonce i vlákninu a bakteriální kultury (tzv. pre-biotika a pro-biotika). U nás zatím nedostupné, protože jsou drahé a nikdo by šije možná nekoupil.

Předběhnu, když upozorním na to, že obvyklé druhy másla obsahují zcela přirozeně asi 5 % TMK, aniž by to mělo být na překážku jeho použití.

Celkově shrnuto ve většině v ČR dostupných margarínů se obsah TMK pohybuje v rozmezí 12,9-23,8 %, s čtyřmi výjimkami již uvedenými. Často používaný CERES však obsahuje 41,8 % a OMEGA 36,5 % TMK. Světlou výjimku představují produkty Van den Bergh - PTZ (Povltavské tukové závody) Nelahozeves, které vynikají až neuvěřitelně nízkým obsahem TMK, pohybujícím se na zanedbatelných hodnotách mezi 0,19 až 0,38 %! (viz tabulka). O situaci s obsahem TMK výrobce Palma Bratislava nemám žádné informace.

Trans-mastné kyseliny „bubákují“ zcela nečekaně

Logicky si nyní řeknete - budu používat střídatě máslo a margaríny z PTZ Nelahozeves a tím problém vyřeším. Správně! Pouze však v případě, že si uvědomíte, že TMK jsou ve významném množství obsaženy v produktech, ve kterých byste je nečekali - v sušenkách, plněných čokoládách, krekrech, smažených lupíncích, cukrářských a tukových pekárenských produktech. Pokud tedy konzumujete významné množství

výrobků, vyznačujících se vysokým obsahem tzv. „skrytých“ tuků, z nichž prakticky vždy se jedná o ztužené tuky, problém jste nevládli.

Tabulka č. 2: Popis obsahu TMK ve výrobcích PTZ Nelahozeves

<i>název výrobku</i>	<i>charakteristika</i>	<i>% TMK</i>
RÁMA 500	pomazánková s příchutí másla	0,19 %
RAMA	klasická	0,16 %
PERLA 250	kelímková nízkotučná, použití „za studena“	0,20 %
FLORA	obdoba Alfa Plus, nejlepší poměr nenasycených k nasyceným MK, program KARDIO	0,27 %
PERLA tab.	vyšší obsah tuku, použití „na vaření“	0,12 %
HERA	s obsahem živ. tuků, použití „na pečení“	0,16 %
PLANTA	100% tuk „na smažení“	0,38 %

Pamatujte si:

Čím „tvrdší“ je margarín resp. jakýkoliv „ztužený tuk“, tím vyšší obsahuje podíl zdravotně rizikových TMK.

Na základě uvedených fakt si troufám tvrdit, že nejhorším, po všech stránkách pro zdraví rizikovým obdobím, jsou dny Vánočních svátků a Nového roku. Konzumace všech tuků, mezi nimiž se pere máslo se svou „rodnou sestrou“, představovanou jistým druhem margarínu, totiž v porovnání s běžnými obdobími roku geometricky vzroste.

Poznámka pod čarou aneb proč je NĚKDY vhodnější sádlo než, máslo

Sádlo je stále „na indexu“ aniž by to bylo nějak zásadně odůvodnitelné. To proto, že obsahuje pouze čtvrtinu množství cholesterolu než máslo a současně je odolnější proti vyšší teplotě, používá-li se k pečení a smažení. Pokud tedy smažit, pak na sádlo.

MÁSLO

V USA a Kanadě se výrazněji než v Evropě v posledních letech „podařilo“ snížit konzumaci másla ve prospěch spotřeby margarínů. Aniž by (naneštěstí) významně klesla celková spotřeba tuků. V důsledku toho stouply zisky producentů olejů a margarínů na úkor zisku výrobců másla a plnotučných mléčných výrobků. „Sebeobrana“ producentů másla a mléčných výrobků spočívala v nabídce másla se sníženým množstvím tuku a následně s přidávkou rostlinných olejů (u nás například AB máslo). Novou sílu do konkurenčního boje ve prospěch producentů másla vneslo objevení nepříznivých efektů TMK, obsažených ve ztužených tucích. Výzkumné laboratoře mléčného průmyslu ihned přispěchaly s důkazy, že máslo není škodlivé, dokonce naopak!

Kanadsky svaz výrobců mléčných produktů doporučuje máslo

Z jeho úst se dovíte, že není pravda, že mléčný tuk zvyšuje krevní cholesterol, ale také mnoho dalších zajímavých tvrzení, dost možná zcela objektivních. Jsou uvedeny v dalším textu.

Především je dost dobře možné, že nejenom živočišné, ale také i některé rostlinné tuky nejsou to „pravé ořechové“. Uvažuje se dokonce o tom, že vina je na straně cukrů! Totiž cukrů jednoduchých stejně jako těch, které jsou přirozeně obsaženy v potravinách, ale jsou velmi rychle stravitelné.

V obsáhlém materiálu, podporujícím konzumaci másla se dovíte, že existují důkazy pro tvrzení, že i v případě, kdy zdravý člověk konzumuje jako jediný volný tuk máslo, stoupá hladina cholesterolu jako rizikového faktoru kornatění cév a oběhových onemocnění zcela nevýznamně. Možná, že je to něco podobného, jako v případě konzumace vaječných žloutků - zdraví lidé totiž na vysoký příjem cholesterolu stravou nereagují jeho nevhodně zvýšenou hladinou v krvi. Především ne v případě, že současně s těmi žloutky konzumují nějakou potravinu s vyšším obsahem vlákniny.

Také skladba mastných kyselin, obsažených v másle, je v porovnání s margarínou údajně příznivější, a to především pro děti a stárnoucí populaci, protože obsahuje významný podíl nasycených mastných kyselin s krátkým řetězcem, které jsou mnohem lépe stravitelné, aniž by zvyšovaly hladinu krevního cholesterolu. Pravda to je, ale možná jen částečná. Dosud nelze vyslovit definitivní soud.

„Mlékaři“ vytahují další útočné zbraně

Prohlašují totiž, že výzkum vedl ke zjištění, že některé vysoce nenasyčené mastné kyseliny jsou zdraví škodlivé - údajně mají souvislost s některými formami rakoviny. Pochopitelně se okamžitě našel silný protiargument v podobě nejnovějšího konstatování jistého renomovaného zahraničního specialisty - ten tvrdí, že onen negativní vliv se nezakládá na pravdě.

*Nehledě na tento spor zatím nikdo nevyvrátil tvrzení,
Že ideálním zdrojem mastných kyselin je olivový olej!*

Dalším argumentem ve prospěch másla je dle jeho producentů vysoký obsah TMK v margarínech. Jak tomu je ve skutečnosti, už víte. Proto jsem se také zmínil o obsahu TMK v másle, který se pohybuje okolo 3-5 %. Toto množství je možné považovat skutečně za neškodné, pokud nebudete jíst máslo po desítkách gramů denně (včetně ovšem másla „skrytého“ v některých potravinách).

Dalším, tentokrát skutečně silným argumentem ve prospěch másla se zdá být fakt, že pouze živočišné tuky obsahují jistou specifickou mastnou kyselinu zvanou CLA, což je zkratka pro konjugovanou kyselinu linolovou. Je prokázáno, že ta má význam-

ný protinádorový efekt a pravděpodobně dokonce přispívá k prevenci obezity. To však zcela jistě neznamená, že máslo je „lék“ a že ho tedy můžeme jíst neomezeně. Jistě by se nyní slušelo objektivizovat obsah CLA v máslech!

Nakonec producenti másla nasazují „těžké kalibry“

1. Použití másla údajně přispívá ke snížení nadváhy! Podle mého názoru se jedná o hodně tendenční interpretaci výsledků „předběžného“ výzkumu, provedeného naneštěstí jen u zvířat, který „naznačil“, že konzumace másla působí na zdraví příznivě, protože snižuje četnost příjmu stravy, což vede ke snížení celkově přijaté energie a tím ke snížení nadváhy.

Co si o tom myslím? Jednak se jednalo o zvířata a navíc konzumace másla může snížit snad jen nutný objem stravy, protože v malém množství másla je hodně energie.

2. Producenti másla a tučných mléčných výrobků citují (pohříchu „závislé“) specialisty, upozorňující na fakt, že radikální omezení obsahu tuků ve stravě děti je nevhodné, protože přinejmenším způsobuje opoždění vývoje mozku a oddálení produkce pohlavních hormonů (oddálení puberty).

Nevrám, že pro vývoj nejsou nutné některé esenciální mastné kyseliny - naopak. Ale s tvrzeními o jejich výhodném zdroji - másle, bych byl velmi opatrný, protože to může spustit lavinu „bezuzdného holdování“ tučným produktům, které nesporně jsou po jiné stránce prokazatelně rizikové.

Dobrou představu o argumentech producentů másla si uděláte na základě citace propagačního letáku (pocházejí právě od producentů z Kanady):

Máslo je přírodní.

Trochu se opomíjí fakt, že v mléčném tuku mohou (ajsou) obsaženy různé, původně se v něm nevyskytující, škodlivé látky. Je otázkou, do jaké míry je mléko krav, jejichž dojivost je stupňována všemi možnými prostředky včetně hormonů, antibiotik a krmiva obsahujícího vysoký podíl živočišných produktů, skutečně ono původní, zdraví prospěšné mléko tak, jak tomu bylo v případě mléka domácího, průmyslově nezpracovávaného, od krav pasoucích se většinu roku na ekologicky nezatížených horských loukách.

Umírněná konzumace másla není zdraví riziková.

Údajně je to tomu tak proto, že riziko hrozí pouze lidem, trpícím vrozenou dispozicí k vysokému cholesterolu a poruchám tukového metabolismu. S tím je možné souhlasit. Ukázalo se totiž, že zdraví lidé tolerují vysoký příjem cholesterolu přiváděného jakýmikoliv potravinovými zdroji.

Máslo obsahuje stejné množství energie jako margarín.

To je pravda pouze v případě, kdy se s máslem srovná klasický margarín.

Tuk proti tuku.

Tvrzení, že když jste stoupencem racionální výživy, můžete mít (a je to prospěšné) stejně tak mnoho nasaturovaných tuků díky máslu jako nenasaturovaných díky olejům a margarínům, je zavádějící. Dosud nelze s konečnou platností rozhodnout, jaké by mělo být optimální množství másla a jaké olejů (a to ještě jakého druhu).

Máslo není výhradním a nejrizikovějším zdrojem cholesterolu.

To je pravda, aniž by to mohl být argument pro výhradní konzumaci másla.

Bez másla nevyužijete žádný beta-karoten.

To je blud nejhrubšího kalibru! beta-karotenem se můžete předávkovat, a to nejenom v jeho formě rozpuštěné v oleji (léky a potravinové doplňky), ale dokonce i pitím čerstvé mrkvové šťávy.

Potraviny obsahující máslo nejsou zdravotně rizikové.

To je pravdajen částečně, protože většina lidí, konzumujících relativní nadbytek nasycených tuků jako takových (především však v jejich přirozené původní přírodní formě) nutně neumře na oběhové onemocnění. Mělo by se říci, že „potraviny obsahující máslo nejsou o nic víc rizikové než ty, které obsahují stejně mnoho jiných tuků“.

Mléko a máslo konzumují lidé již tisíce let, aniž by umírali na oběhová onemocnění.

Pravdou je, že výskyt oběhových onemocnění stoupá, aniž by přímou a jedinou příčinou byla konzumace másla, což lze dokázat tím, že se spotřeba másla v posledních několika letech významně snížila (stoupla produkce margarínů), aniž by se zlepšil zdravotní stav se spotřebou tuků souvisejících onemocnění. Jde však o to, že máslo je součástí mnoha potravin a mnoho másla významně zvyšuje příjem energie, což zase zvyšuje riziko rozvoje obezity - a taje prokazatelně zdravotně riziková.

Máslo obsahuje CLA.

O tom již byla řeč. To je pravda, margaríny ani oleje tuto prospěšnou mastnou kyselinu neobsahují. Jejím dalším zdrojem je také hovězí maso (nebo přesněji hovězí lůj).

Máslo obsahuje další prospěšné složky - tzv. sfingolipidy a kyselinu butyrovou (máselnou).

To je opět pravda, má to souvislost s již zmíněným vývojem mozku. Je to také zásadní argument pro nejnovější doporučení neomezovat ve stravě batolat obsah tuků. Ale o tom již byla řeč několikrát a také to neznámá, že jediným vhodným tukem pro dospělého je máslo a že ho musíme konzumovat každý den!

Máslo je prostě chutné...

To nelze popřít. Jinak by producenti margarínů nepřidávali do svých výrobků umělé máslové aroma. Ale v tomto případě je to jen zneužívání chuťových vlastností másla a výživových zvyklostí populace. Hovořit o tom, že „tělo si samo řekne, co je pro něj zdravé“, je holý nesmysl. Podobně by se mohlo tvrdit, že „cukrje sladký a lidé po něm touží“ - což je naprostá pravda, ale ještě to neznámá, že cukrje zdravý! Dokonce naopak.

Máslo za nic nemůže, ani za obezitu

Samozřejmě! Máslo samo o sobě určitě za obezitu ani za sklerózu nemůže. Jenomže máslo nikdo nejlí samotné. A v tom je ten háček naší výživy. Také je pravda, že mnohem horší než máslo je nadbytek ztužených tuků, skrytých v mnoha potravinách, především v uzeninách. Máslo v nich určitě není.

Mimochodem, v Mongolsku, Indii a především v Tibetu se máslo používá VELMI hojně a to jako nutná součást stravy. Dokonce se přidává i do čaje nebo se opatrně a dlouho „přeškvařuje“ a zbavuje syrovátky (podobně jako u nás sádlo) a pak se používá jako skvělá trvanlivá potravina ba dokonce jako lék! Bez škodlivých následků. Nyní jde o to, že se jedná o zcela jiným způsobem chovaná zvířata. A zcela odlišným způsobem žijící lidi.

Skutečnost je tudíž, konečně jako vždy, někde „mezi“

Lze ji formulovat následujícími doporučeními:

1. Vyhněte se nekvalitním margarínům.
 2. Margarín ve výživě dětí do tří let věku používejte jen ZCELA výjimečně.
 3. Používejte čerstvé máslo - preferujte máslo s přídavkem rostlinného oleje třeba už i proto, že se lépe roztírá.
 4. Margarín používejte jen asi v objemu jedné třetiny celkově konzumovaných volných tuků a vybírejte pouze kvalitní druhy, k čemuž vám může pomoci dříve uvedená tabulka.
 5. Nikdy si nemažte na chléb dva až třikrát víc margarínu v porovnání s máslem.
- 6. Nikdy nesmažte na másle.**
7. Máslo skladujte minimální dobu, vždy dokonale chráněné před vzduchem.
 8. Opatrně zacházejte se soleným máslem, které se opět dostává na trh, protože jeho konzumace zvyšuje již tak nadměrný příjem kuchyňské soli.
 9. Omezte na minimum konzumaci „sladkých“ potravin s vysokým obsahem jakéhokoliv tuku. Použití másla při jejich přípravě je sporadické přípravě je možná lepší cestou než obvyklé použití ztužených tuků a dlouho a nevhodně skladovaných rostlinných olejů.
- 10. Zvyšte konzumaci vysoce kvalitních, za studena lisovaných olejů, především oleje olivového (a brutnákového či pupalového, i když spíše jako lék než jako součást pokrmu).**

A nakonec?

AJ TUKY nelze ze stravy zcela vyloučit. Není vhodné a v praxi v podstatě ani reálně snížit konzumaci tuků pod 20 %.

B/ Máslo není nutné ze stravy zcela vyloučit - o margarínech si netroufám rozhodnout.

C/ Margaríny konzumovat nemusíte, pokud dokážete používat střídavě máslo, občas sádlo a kromě toho již uvedené oleje, a to ještě jen vhodným způsobem.

D/ Postačí, když ze stravy vyloučíte téměř všechny uzeniny a jakékoliv tučné maso s výjimkou rybího - tím docílíte významného snížení příjmu nevhodných tuků.

E/ Zabraňte konzumaci jakýchkoliv přepálených tuků.

Držte mi palce, abych přežil útoky kolegů, producentů všech možných tuků a v neposlední řadě „cukrářů“.

KAPITOLA 8

Esenciální mastné kyseliny -jsou tajemstvím dobrého zdraví a výkonnosti?

Následující text má zásadní význam, přestože se bude zdát poměrně odborně komplikovaný. Je důležitý, protože, jak již bylo řečeno v předchozí kapitole, tuky jsou až dosud TABU pro kulturisty a pro ty, kdo chtějí redukovat nadváhu. Jenomže už víte, že ve stravě musí být přítomno jisté (byť relativně malé) množství několika vysoce specifických látek tukové povahy, totiž **ESENCIÁLNÍCH MASTNÝCH KYSELIN**. Jejich nedostatek, a to dokonce velmi častý, je pravděpodobným, pokud ne dokonce jistým, důvodem stagnace výkonnosti (resp. nedostatečného přírůstku tolik žádané svalové hmoty)! A poruch zdraví.

Váš v tuto chvíli jistý šok není na místě. Nejedná se totiž o doporučení konzumovat tuky jako takové, ale pouze jisté množství vybraných zdrojů zmíněných esenciálních mastných kyselin (EMK), a to ve formě některých rostlinných olejů, do malé míry i másla, a také - rybích olejů v jejich přirozené podobě (v mořských rybách).

ANO, je to tak. Vy totiž nepotřebujete v podstatě žádné „nasyčené“ tuky, to znamená tuky živočišné (až na výjimku, tvořenou v živočišných tkáních obsaženou konjugovanou kyselinou linolenovou - CLA). Vy naopak potřebujete EMK, tvořící „tukovou“ obdobu esenciálních aminokyselin (EAA). To proto, že lidský organismus si je neumí vytvořit - musí je dostat potravou. Použijeme pro ně nyní výhradně zkratku EMK (anglický ekvivalent je EFA). Jedná se především o tři základní EMK a to linolovou, linolenovou a arachidonovou. Možná, že vám nyní poprvé trochu zamotám hlavu, když konstatuji, že jsou však ještě další, dokonce VELEdůležité mastné kyseliny, a to hned dvě - jsou jimi kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA - neplést s DHEA), obsažené téměř bez výjimky v oněch doporučených rybích olejích. Bez všech pěti EMK, ba dokonce bez jejich správného poměru, nejenom nebudete zdraví, ale také nedocílíte úspěchu ve sportu, včetně kulturistiky.

To znamená, že:

- můžete být (téměř) bez másla a (úplně) bez uzenin, protože obsahují příliš mnoho energie, cholesterolu, soli a potravinářských aditiv;
- nemůžete být bez rostlinné potravy (olejnin, luštěnin a obilovin), protože obsahují EMK;
- musíte mít ve stravě alespoň 10 % „dobrých“ tuků obsahujících ony EMK, ale ta-

ké, mimo jiné, dalších asi 10 - 15 % „ostatních“ obsahujících energii, třeba i ve formě mastných kyselin se středně dlouhým řetězcem (MCT tuky - viz dále).

Dost důvodů k tomu, abych věnoval zvýšenou pozornost EMK a některým dalším specifickým formám mastných kyselin (MK).

K čemu a kdy jsou dobré MK a potažmo speciálně upravené tuky?

Nejprve několik slov k základním MK tvořícím součást všech tuků. Je jich velká řada s názvy, které by vám nic neřekly. Liší se počtem uhlíků v molekule. Nejsou esenciální, přesto mohou být zajímavé s ohledem na možnost jejich využití ve stravě (sportovce).

MASTNÉ KYSELINY (MK) S KRÁTKÝM ŘETĚZCEM (tak zvané SCEA)

Jsou specifické tím, že většinou vznikají až v organismu při přeměně tuků potravy na vstřebatelné produkty za spolupůsobení střevní bakteriální flóry a vlákniny. Jsou tedy jedněmi ze složek ochranných. Působí protizánětlivě a protinádorově na střevní sliznici. Nejvíc jich obsahuje třeba kokosový tuk a máslo. To je bomba. Nemyslím, že bychom měli jíst máslo jako lék proti rakovině. Je to mnohem komplikovanější. To je tedy důvod, proč nemůžete jíst pouze maso, ale musíte jíst také ovoce, zeleninu, obiloviny a luštěniny. A trochu toho tuku... Je to také zdůvodnění pro doporučení jíst nejenom uvedené druhy potravin, ale také zakysané mléčné výrobky. To všechno hlavně pro „dobro“ vašeho střeva. Bez jeho kvalitní činnosti NIKDY nepřiberete svalovou hmotu. Spíše naopak. Pravdou je, že tyto MK se formou potravinového doplňku nedodávají. Když už nic jiného, asi by hrozně smrděly. Výjimkou je ovšem látka zvaná HMB (hydroxymetylbutyrát).

MASTNÉ KYSELINY SE STŘEDNÍM ŘETĚZCEM (MCT - medium chain triglycerides)

Jsou dalšími specifickými formami tuků, respektive MK. Zcela se liší od obvyklých známých tuků především po stránce metabolické, protože se v organismu zpracovávají specifickým způsobem. Velmi rychle totiž procházejí „skrz“ játra, aniž by se v nich ukládaly, a především jsou prakticky okamžitě využitelné jako zdroj energie pro svaly. Kromě toho stabilizují hladinu krevního cukru tím, že „neprovokují“ tvorbu inzulínu. Pokud je tedy konzumujete jako zdroj energie, nemusíte se bát, že ztloukáte. Vynikající jsou především pro doplnění energie ve vytrvalostních sportech. Dokonce se používají v klinické výživě! Mohu jen doufat, že se v průběhu dalších let nedočkáme nějakých nepříjemných zjištění, spojených s jejich pravidelnou významnou konzumací. To by mne opravdu mrzelo. Klasickým reprezentantem je kokosový tuk (olej). MCT se vyrábějí také průmyslově, aby se pak použily jako speciální tuky pro tepelnou přípravu pokrmů, ba dokonce ve formě specifických vysokoenergetických

produktů sportovní výživy. Přidávají se někdy také ke dražším „gainerům“ a nyní dokonce i do energetických tyčinek. To se mi zdá VELMI moudré.

OMEGA -3 - MASTNÉ KYSELINY

Jsou to vysoce specifické, nenasyčené - se třemi dvojnými vazbami, esenciální MK:

alfa-linolenová (ALA) a gama-linolenová (GLA)

Možná ještě důležitější jsou další kyseliny omega - 3 řady a to:

eikosapentaenová (EPA - pět dvojných vazeb, tvoří se z ALA)

dokosaheptaenová (DHA - šest dvojných vazeb)

Právě tyto dvě MK jsou potřebné, ale ve stravě Středoevropanů jsou zastoupeny zcela minimálně. Vysoký počet dvojných vazeb mimo jiné určuje specifiku jejich působení, stejně tak i jejich „náchylnost“ k oxidaci. Mimo jiné dobré účinky také snižují krevní srážlivost a riziko tvorby krevního vmetku (ucpávky cév splenými krevními destičkami a krvinkami - trombus), snižují dokonce krevní tlak a také hladinu cholesterolu a omezují zánětlivé procesy, včetně zánětů zažívacího traktu. DHA je velmi prospěšná pro kvalitu vidění a u dětí přispívá k vývoji mozku.

Alfa-linolenová kyselina (ALA) je přirozenou součástí lněného oleje. Tento olej však obsahuje velmi významné množství jiné EMK - kyseliny linolové, která je základním členem řady kyselin zvaných odborně „omega-6“. Má dvě dvojně vazby.

KONJUGOVANÁ KYSELINA LINOLENOVÁ (CLA)

Je další ze spektra esenciálních MK řady omega-3, je svým působením zcela mimořádná - ukázala se jako v podstatě zcela přírodní zdroj jednoho z nezbytných růstových faktorů. Omezuje například devastující působení fyzického přetížení a stresu. Příkladá se jí význam v prevenci rozvoje obezity. Na trhu svého času byly speciální doplňky s vysokým obsahem CLA.

KYSELINA LINOLOVÁ

Viz také zmínka výše o lněném oleji. Je nejdůležitější esenciální mastnou kyselinou řady omega-6. Následně z ní vzniká naprosto nejpodstatnější mastná kyselina této řady, a tou je kyselina gama-linolenová (GLA). Právě proto se nyní protěžují doplňky výživy, obsahující její přirozené zdroje - například pupalkový a hlavně brutnákový olej. V ostatních obvyklých potravinách je jí velmi, velmi málo. Tvorbu GLA mohou významně snižovat některé faktory, které jsou vlastně běžnou součástí života:

stárnutí - **trans-mastné kyseliny (TMK)** - virové infekce - stres

Všimněte si problému obsahu TMK v některých margarínech a sladkostech a vzpomeňte si na zmínku o tom, že právě jejich nadměrná konzumace je australskými vědci považována za jeden z možných faktorů vyvolávajících astma (mimo jiných samozřejmě).

Jak vidíte, výživa má negativní vliv v případě, kdy konzumujete velký podíl potravin s vysokým GI a příliš mnoho TMK. A příliš mnoho jednoduchých cukrů. Nejezte je - jinak řečeno - zabraňte skoro „za každou cenu“ kolísání hladiny krevního cukru, snižte na minimum „provokaci inzulínu“. Ale kupodivu také i další potraviny, dokonce i ty, které obsahují „za zdravé obecně považované“ rostlinné oleje, jsou do určité míry rizikové - jsou jimi především **vlašské ořechy a lněný olej!** Skutečně, asi je to pro vás šok, protože lněný olej se považuje za jeden z vůbec nejkvalitnějších. Ovšem tím, že obsahuje mnoho kyseliny alfa-linolenové, blokuje tvorbu její aktivní sestříčky, kterou je kyselina gama-linolenová (GLA). Naopak, kyselina eikosapentaenová (EPA), jedna zdůležitých MK řady omega-3, přispívá významně k tvorbě GLA a dobrých eikosanoidů. Pro někoho je možná směla, že je obsažena významně, nebo dokonce skoro výhradně v rybách, především v lososu, makrele a sardinkách.

Přehled nejdůležitějších EMK:

Olejová	1 dvojná vazba.	18:1 . . . ome; a9..	. . . olivový olej
Linolová	2 dvojně vazby.	18:2 ome; a 6. olej lněného semínka
Linolenová	3 dvojně vazby.	18:3 ome; a 3. olej lněného semínka
Arachidonová.	4 dvojně vazby.	20:4 ome; a 6. lecitin
Eikosapentaenová.	5 dvojných vazeb.	20:5 ome; a3..	. . . rybí olej
Dokosahexaenová	6 dvojných vazeb.	20:6 ome; a3..	. . . rybí oleje

Vysvětlení:

Číslo v podílu znamená: první číslo je počet uhlíků v molekule - jak vidíte jedná se o pěkně dlouhý řetězec, druhé číslo je počet dvojných vazeb. Označení „omega s číslem“ vyjadřuje umístění první dvojně vazby na daném uhlíku od začátku molekuly, např. omega 9 je dvojná vazba na devátém uhlíku. Dvojná vazba (vždy mezi dvěma po sobě následujícími atomy uhlíku) je vlastně nosičem specifických vlastností. Obsah EMK v různých tucích je obsahem samostatné tabulky zařazené v předposlední kapitole.

ALE pozor!

Skutečně, musíte si dát pozor na případný nadměrný příjem kyseliny arachidonové, přestože patří mezi esenciální. Nemusíte mít starost o její příjem, protože si ji tělo vlastně vytvoří z kyseliny linolové, pokud by ji potřebovalo. Kyselina arachidonová totiž je zdrojem tvorbu „špatných“ eikosanoidů (viz další text).

K vydatným zdrojům kyseliny arachidonové patří:

*vaječný žloutek - vnitřnosti, především játra
většina uzenin - tučné červené maso*

To je důkaz, proč - mimo jiné - nejíst uvedené potraviny.

Kyselina lipoová (někdy též „vitamin B₃“ - thiooktová kyselina, protogen A)

Má trochu společného s tuky, v každém případě je v tucích velmi dobře rozpustná. Ve své molekule obsahuje síru (všechny přirozené organické látky vyskytující se v lidském organismu plní významné role, vzpomeňte na aminokyselinu cystein nebo jeho derivát N-acetyl-cystein, další aminokyselinu methionin a její derivát metylmethionin, zvaný vitamin U). Kyselina lipoová je velmi silným antioxidantem, látkou příznivě regulující využití cukru (glukózy) tak, že je to výhodné pro diabetiky i osoby trpící hypoglykemií, dokáže odstraňovat toxické kovy. Její pravidelné použití zpomaluje stárnutí. Jejimi bohatými přírodními zdroji jsou játra a kvasnice (právě proto jsou tyto potraviny velmi zdravé, pokud by v případě jater neohrožilo mnoho cholesterolu a různé toxické látky, a pokud by kvasnice nenadýmaly a nebyly potencionálně alergizující).

Principiálně se jedná o látku, zapojenou do nejdůležitějšího kroku přeměny látek na energii. Je pro člověka naprosto nezbytná. Podobně jako methionin, ba dokonce mnohem účinněji, ji lze použít k ochraně jater před toxickými látkami všeho druhu, pro podporu mozkové činnosti především u stárnoucích osob, případně při hladovění. Někomu může způsobit alergii.

EIKOSANOWY - důležité regulátory přeměny látek na energii

Tato část textu možná není pro každého, dokonce si nejsem jist, zda není až příliš odborná. Nicméně, riskuji to, protože se vždy najdou čtenáři, které to bude zajímat. A zjistil jsem, že jich není málo. Ještě že tak.

Dokonce by bylo možné říci, že eikosanoidy jsou nejdůležitější. Jsou totiž jakýmiś supervizory tvorby a působení hormonů. Kupodivu jsou známy velmi málo a to i mezi odbornou veřejností, nespécializovanou na hormony a řízení metabolismu. Jedněmi z eikosanoidů jsou „prostaglandiny“ tvořené - a to se tedy podržte - prostatou. Tvoří pouze jednu skupinu z celé škály vysoce specifických látek, souborně označovaných jako eikosanoidy. Důležité je, že ne všechny působí příznivě. Ale stejně tak je důležité, že je možné jejich produkci do jisté míry aktivně ovlivnit, a to - úpravou stravy a případně i podáváním některých potravinových doplňků!

Na první pohled se tyto látky nezdají být důležité v souvislosti se sportovní výživou - ale ony jsou. Konečně, zkusím to objasnit v dalším textu. Ještě podstatnější je konstatování, že také ony tvoří vyvážené dvojice, stejně jako inzulin a glukagon. Stejně tak se jejich produkce dá ovlivnit výživou - u první dvojice to je příjem cukrů, v případě eikosanoidů konzumací tuků (mám na mysli různých tuků, lišících se svými mastnými kyselinami tak, jak je to popsáno výše). Kupodivu, nejpodstatnější je právě

ten „zatracený“ inzulín. Jeho produkce pochopitelně závisí na konzumaci cukrů... a hladina inzulinu v krvi zase ovlivňuje produkci eikosanoidů. No, to je tedy komplikované, ale přitom velmi jednoduché. Prostě musíte hlídat svůj mlsný jazýček a neskouznout k časté a především vydatné konzumaci potravin s vysokým GI. Nedej bože ke konzumaci nárazově vysokých dávek glukózy.

Existence eikosanoidů, vznikajících z esenciálních mastných kyselin, také vysvětluje, proč musíte ve stravě mít „hodné tuky“. Viz výše. Existuje celá řada, dokonce jakési „třídy“ eikosanoidů. V každé třídě je vždy několik „žáků“, v tomto případě spíše ředitelů, kteří jsou očíslováni a mají různé funkce. Zde jsou uvedeny spíše ty negativní:

Prostaglandiny	<i>působí záněty a autoimunitní choroby</i>
Leukotrieny	<i>působí například především alergie</i>
Prostacykliny	<i>možný negativní vliv související se srdečními onemocněními</i>
Tromboxany	<i>ovlivňují shlukování krevních destiček, souvisejí s oběhovými onemocněními</i>
Lipoxiny	
OH-mastné kyseliny	<i>třeba beta-hydroxybutyrát (BHB)</i>

KAPITOLA 9

Bílkoviny - stále dokola nebo konečně jinak?

Než se začnu věnovat problematice bílkovin, doporučuji zamyslet se nad následujícím textem:

Organismus potřebuje energii. Nalézají ve stravě. Strava se skládá ze tří základních živin - bílkovin, tuků a cukrů (sacharidů). Nikdo určitě nepochybuje, že bílkoviny jsou absolutně nutnou živinou. Nikdo - především ze sportovců a stoupců alternativních výživových stylů také nepochybuje, že cukry jsou druhou relativně nepostradatelnou živinou. Jak jste se dověděli v předchozích kapitolách, ani třetí základní živinu - tuky, nelze ze stravy vynechat.

Zdraví i výkonnost závisí hlavně a především - na správném poměru těchto tří živin.

POMĚR ŽIVIN

Kulturista nebo ten, kdo se věnuje fitness (především dívky a Ženy), je odborníky na výživu a přeneseně jejich „žádky“ z řad trenérů a instruktorů vychováván k propagování klasického modelu racionální výživy, zahrnující radikální snížení konzumace tuků a zvýšení konzumace komplexních cukrů. Co z toho plyne? Zásadní změna poměru živin ve stravě! U kulturistů, ale dokonce stejně tak i u vytrvalců, kteří mají trenéry dokonce přísně zakázán tuk a tučné maso, aby byli co nejlehčí...se většinou daří snížit zastoupení tuků na hodnotu okolo 20 % nebo dokonce i méně. Zbývá tedy 80 % pro bílkoviny a cukry. A teď je problém - JAK vyřešit jejich vzájemný poměr? Uvažujme dále:

Kulturistika i fitness jsou sporty vyloženě silového charakteru a to znamená, že je nutné respektovat snahu o intenzivní tvorbu svalové hmoty. Sval nelze postavit z cukrů a tuků. Logicky z toho plyne, že pro sportovce je podmínkou mít ve stravě významně vyšší podíl bílkovin než je doporučen nesportovcům. Bez ohledu na specializaci. Energetický podíl bílkovin na příjmu energie by se proto měl teoreticky pohybovat mezi 15 až 30 % - méně pro ženy, více pro muže, méně pro vytrvalce, více pro kulturisty. Vtom případě zbývá minimálně 50 až 65 % pro cukry. To je číslo, které je běžně dosahováno v současné stravě, ovšem jen proto, že v ní je příliš vysoké zastoupení - TUKU, nikoliv bílkovin. Je to však číslo významně nižší, než je nyní kolegy doporučováno pro

raciální výživu! Nebudu se vracet k problému ideálního množství konzumovaných cukrů, které je dostatečně podrobně popsáno v kapitole věnující se GI a zónové dietě.

A nyní:

Pokud se týče kulturistů nebo sportovců se specializací výhradně silového zaměření (mužů), mohu konstatovat, že ideální poměr živin je:

BÍLKOVINY- TUKY- SACHARIDY

25 % - 20% - 55 %

Relativně nižší podíl cukrů je příznivý především pro ty, kdo mají krevnískupinu „0“ nebo „B“. Mnohem větší starosti mi dělají dívky a ženy. Ve snaze omezit konzumaci tuků, a při přirozené nižší schopnosti využívat bílkoviny, konzumují mnohdy velmi málo bílkovin, někdy dokonce až pod 10 %! Většinu stravy tvoří - cukry! V případě, že poměr živin by byl 10 % bílkovin - 20 % tuku - 70 % cukrů, byla by to z pohledu racionální výživy ideální situace, protože se doporučuje konzumovat dokonce jen mírně podlimitní množství bílkovin - ze zdravotních důvodů. Jenomže je tady jeden problém a to zásadní:

KAZDÝ, kdo pravidelně cvičí, někdy dokonce každý den, však potřebuje víc než oněch 10 % bílkovin! To jsem tvrdil již před asi 15 lety, ještě v době, kdy jsem dělal výzkum a sledoval vrcholové sportovce - především vytrvalce. Dokonce jsem se o to pohádal s kolegy z jedné významné finské univerzity na kongresu o výživě sportovců. Ti totiž byli ochotni položit život za vlastní tvrzení o tom, že vytrvalci musí mít ve stravě právě oněch asi 10 % bílkovin. Trvali na tom, přestože jsem předložil výsledky sledování, v němž se ukázalo, jak obrovský je obrat bílkovin u fyzicky přetěžovaných sportovců, kdy ony slouží dokonce i jako zdroj energie. Bližší souvislosti uvedu později.

Pokud se příjem cukrů jako zdroje energie v těchto případech děje nárazově a ve velkých kvantech najednou, nelze očekávat, že veškerý přijatý cukr se uloží do zásob ve formě glykogenu, naopak, značná část se ukládá do zásob tukových. V takových situacích, kdy ještě ke všemu cvičení není až tak vyčerpávající a přesto se konzumuje skoro 70 % cukrů, od rizika vzniku nadváhy už nepomůže ani celkově nízký příjem tuků nebo dokonce kombinace cvičení a celkově nízkého příjmu energie. Naopak, hrozí zvýšené riziko nepřijemných zdravotních následků.

Ačkoliv tato kapitola se týká bílkovin, myslím, že je také zde nutno zdůraznit upozornění dr. Searse:

**NADBYTEK CUKRU VE STRAVĚ JE SKUTEČNOU,
HLAVNÍ PŘÍČINOU OBEZITY!**

A NYNÍ - KONEČNĚ BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou pro člověka (pro každého živočicha) „nejzákladnější“ živinou. Dokonce by se - v případě kulturistů - dalo s trochou nadsázky říci, že vlastně „v žádné běžně dostupné potravíně pro ně není dost bílkovin“. Klub milovníků česneku zase tvrdí, že v žádném česneku není dost česneku. Sportovci mají jednu velkou výhodu - pro ně je šance najít dost bílkovin jednoduchá - vždyť existují proteinové koncentráty! A když už ani ty nestačí, jsou zde směsi aminokyselin...

Ale pozor - nyní jde především o kvalitu takovýchto produktů! V dané souvislosti jsem už několikrát zdůrazňoval, že:

Produkty inzerující obsah „aminokyselin“v tabletované formě nemusí nutně obsahovat kvalitní zdroje, často se jedná jen o lisovaný kaseň!

Takové produkty jsou k ničemu. Jejich nabídku nemůže omluvit ani běžně zneužívaná konstatování, že je jedno, v jaké formě organismus konzumuje bílkoviny (aminokyseliny), protože je stejně vždy musí nejprve „přestavět“. Jenomže tím, že musí trávit kompletní bílkoviny, ztrácí celých 30 % na jejich přestavbu a výstavbu bílkovin vlastních! To je tedy velmi neekonomické.

Toto konstatování je jedním z témat pro diskusi o bílkovinách - kolik a jakých, aminokyseliny ano či ne, jaké aminokyseliny, nebo jsou lepší peptidy...? A kdy je podávat, s čím je kombinovat? To je dosud nevyčerpaný a hlavně nedořešený problém. Kromě toho je komplikován rozdílem mezi profesionálním sportovcem a sportovcem rekreačním. Kondičně sportující dívky a ženy mají snahu stravovat se „racionálně“, kondičně cvičící chlapci a muži naopak inklinují ke „chlapské“ stravě nabité masem.

Jestliže se o bílkovinách neustále hovoří a píše, můžeme nakonec dojít k tomu, co se vlastně již stalo - z tématu se stane „obehraná písnička“, která nakonec zní velmi falešně, protože ji interpretují lidé, kteří na to nemají nárok. Pokud se tedy píše, mělo by to být pokud možno něčím objevené. Dokonce ani celý sbor specialistů zatím nebyl schopen zaujmout jednoznačné stanovisko. Jak by tudíž mohl totéž zvládnout jeden autor, notabene laik? Omluvit ho lze snad jediné tím, že:

Jen praxe může přinést něco skutečně objeveného.

V tomto smyslu chápejte i následující text, shrnující současná doporučení (kurzívou jsem připojil vlastní komentář):

1. Bez bílkovin by to nešlo. *(No, to dá rozum!)*
2. Živočišné bílkoviny jsou výhodnějším zdrojem pro člověka díky jejich komplet-

nějšímú aminokyselinovému spektru a lepší stravitelnosti a vyšší biologické hodnotě. *(Připravme se na zuřivý a přitom vlastně oprávněný odpor vegetariánů.)*

3. Nadbytek bílkovin je pro již nerostoucí organismus zbytečnou, nebo dokonce škodlivou zátěží. *(Platí to však jen v případě, že se jedná o člověka naprosto fyzicky nečinného, přitom je vysoce pravděpodobné, že v případě nějaké chronické choroby je nutné příjem bílkovin zvýšit.)*
4. Konzumace specifických produktů obohacených o bílkoviny, peptidy a aminokyseliny je vyhrazena pouze tzv. klinické výživě a u zdravých lidí nemá (až na nepatrné výjimky patologických situací, což tedy opět je jen jiná forma klinické výživy) žádné vědecké oprávnění. *(To je absolutní nesmysl, protože je zásadní otázka, kdo je skutečně zdravý, a kromě toho cokoliv, co komukoliv přispěje ke zdraví, je nutné použít - a to platí skoro absolutně právě v případě lidí, kteří intenzivně sportují, jinak totiž skončí v duchu hesla - sportem k trvalé invaliditě.)*

Podstatné je to, že se již několik let nemění doporučená dávka bílkovin pro běžnou populaci, pokud se dokonce postupně mírně snížila. Jakmile sáhne do vědeckopopulární literatury, zabývající se výživou sportovce, tím spíše kulturisty, nalezneme ovšem doporučení značně odlišná, a to jak ve smyslu významně vyšších doporučených množství, tak ve smyslu tvrzení skoro opačného, totiž že „postačí jen mírně vyšší příjem“ než odpovídá doporučené dávce pro danou věkovou kategorii a pohlaví. Pochopitelně všichni „praktici“, to znamená především současní i bývalí kulturisté, protěžují značně vysoký příjem bílkovin - myslím, že velmi dobře vědí proč. Toto konstatování se vám možná bude zdát z mé strany „názorovým kotrmelcem“, protože si asi vzpomenete na moje předchozí publikace, kde do jisté míry kritizují opulentní bílkovinné snídaně špičkových světových kulturistů. Tehdy ovšem šlo o to, že něco takového je pro průměrného kulturistu a tím spíše pro sportovce jiných specializací, natož pro kondičního sportovce, nemyslitelné. Ale to vysvětlím dále.

Věc se totiž komplikuje problémem zajištění optimálního příjmu všech tří živin - nejenom bílkovin. Z tohoto důvodu považuji za zajímavé a do značné míry „objevné“ úvahy dr. Searse. Ten zdůrazňuje, že vždy je nutné zvažovat vzájemné působení (a optimální množství) všech tří základních živin. V praxi je to jasné „co a kolik na talíř?“ Nikdo nepochybuje o bezpodmínečné konzumaci dostatečného množství bílkovin, na druhé straně je naprosto nejasný problém jejich kombinace s potravinami, v nichž převažuje obsah cukrů. Právě na množství a „charakteru“ konzumovaných cukrů závisí hladina krevního cukru jako hlavního regulátoru produkce hormonu inzulínu, a na tom zase závisí, do jaké míry se budou tvořit bílkoviny - nebo - naneštěstí - tuky.

A je to taky - základní otázky!

1. Jíst či nejíst po ukončení typicky silového tréninku běžnou smíšenou stravu, nebo

jen „flák masa“, nebo jídlo jako jejich standardní potravinové zdroje nahradit „gainery“ či proteinovými koncentráty?

2. Je nutné i po silových trénincích snažit se co nejdříve obnovit zásoby cukrů (notabene většinou ani zdaleka nevyčerpáných), nebo postačí podpořit proteoanabolismus?

Příliš mnoho bílkovin zavání problémy stejně jako příliš málo (být odlišné)

Významně vyšší než optimální množství konzumovaných bílkovin (především živočišného původu) zvyšuje riziko poškození jater a ledvin. Může dojít až k rozvoji tzv. pseudouremického syndromu, o němž psal již před skoro dvaceti lety jeden z významných odborníků na metabolismus *dr. Brodan*. Tento stav je spojen s chronickou únavou u těch sportovců, kteří se dostali do déletrvajícího katabolismu vyvolaného energetickým vyčerpáním, ale přitom ho řeší konzumací stále stejně živinově složené stravy, totiž vysokým příjmem bílkovin. V této situaci jsou ohrožena játra a ledviny, ale také hrozí paradoxně zvýšené ukládání tuku! Chybí totiž dostatečná kapacita anabolizujících hormonů. Pokud tento stav nastává opakovaně, není divu, že se sportovec uchýlí ke konzumaci anabolik. V opačném případě proces regenerace probíhá velmi dlouho.

Důležitá je také úvaha o pravděpodobné těsné souvislosti mezi (NEDO-STATEČNÝM) příjmem bílkovin a nadváhou, především u děvčat a žen. Většina z nich si totiž ve snaze o udržení váhy a především o docílení redukce tukové nadváhy plete pojem racionální výživa (nebo na druhé straně „dieta“) s téměř výhradní konzumací zeleniny, ovoce a obilovin. Výsledkem je zásadní snížení příjmu bílkovin až ke hranici nutného minima. V tomto stavu nadváha úporně setrvává na aktuální hodnotě. Současně se stabilizovanou nadváhou organismus není schopen docílit (požadovaného) nárůstu svalové hmoty.

Doporučení změnit skladbu stravy směrem k pravidelné konzumaci libového masa při současném omezení konzumace „racionálních celozrnných cereálií“ (za které většina lidí mylně pokládá potraviny, které tomu absolutně neodpovídají) dívky považují z mé strany za podraz, protože z mých vystoupení ve sdělovacích prostředcích a předchozích publikací nabyly nesprávného dojmu, že jsem k takovým praktikám nabádal pod „rouškou“ jedině správné a racionální výživy. Uvedl jsem, že díky malé produkci testosteronu nemají schopnost zabudovat přijaté bílkoviny do svalové hmoty. To je samozřejmě pravda. Ale rozhodně jsem nikdy neřekl, že dívky a ženy jsou v podstatě včelky, kterým k životu stačí jen nektar. Mimochodem, i ty včely potřebují bílkoviny - proč myslíte, že sbírají pyl? Jen proto, aby příroda pomohly k opylení rostlin? Stejně tak si většina „národa“ myslí, že jsem zarytý vegetarián tvrdící, že „maso a mléko je jed“. Tuto „image“ jsem získal také u většiny sportovců, u všech kolegů a samozřejmě u většiny výrobců. Snažím se být objektivní,

akceptovat různé teorie už i proto, že pro nositele krevní skupiny „B“ není konzumace mléčných výrobků problémem. Nic není ani černé ani zcela bílé, proto doporučuji čtenářům počkat několik měsíců, než vyjde překlad jisté francouzské publikace, věnované monotematicky právě mléku a mléčným výrobkům.

Do značné míry tedy volba správné skladby stravy závisí na individualitě, která by měla přispět k rozhodnutí o tom, jak se stravovat a jakým sportům se věnovat.

Pokud nyní budu hovořit o tom, co je „dostatek proteinů“, musím respektovat to, co jsem řekl o krevních skupinách. Nositelé skupiny „O“ jsou doslova závislí na - z pohledu ostatních krevních skupin relativním nadbytku - bílkovin živočišného typu. Co do sortimentu konzumovatelných potravin včetně masa jsou na tom asi nejlépe nositelé skupiny „B“, přestože u nich je nutný příjem bílkovin nižší než u „nulek“. Zato mají výhodu v možnosti konzumace mléčných produktů - vlastně jako jediná krevní skupina. Jste-li nositelem (nositelkou) skupiny „A“, vaše optimální dávka bílkovin je významně nižší s tím, že maso příliš jíst nemusíte a pokud, pak převahu „bílého“. Z toho ovšem vyplývá, že pro „áčka“ není příliš ideální sport, vyžadující velkou svalovou hmotu. Možná to chápete jako nespravedlnost, ale s tím asi nelze nic moc dělat, protože prostě už takoví jste „od přírody“. Zase máte jiné klady, že? Ovšem pozor - ani „áčka“ nemusí nutně být vychrtlými astenickými postavami, dokonce i ona mohou úspěšně posilovat, ovšem bez ambic na špičkovou výkonnost v silových sportech. Moje upozornění na to, že „áčka“ nejsou zrovna ideálními jedinci pro profesionální sporty ještě neznamená, že to platí absolutně. Každý totiž, pokud chce, může docílit dostatečné svalové hmoty a vynikající fyzické zdatnosti, jenom musí postupovat odlišně.

Na chvíli se zas vrátím k něžnější polovině lidstva

Když jsem v jiné své publikaci, která nebyla určena sportovcům, „rozebíral“ stravování žen, zmínil jsem se o tom, že ony mají jiné hormony a tudíž mají menší schopnost tvořit svalovou hmotu. Už jen toto konstatování mne vede k přesvědčení, že absolutní emancipace je naprostým nesmyslem. Přírodu nelze oblafnout. Kdo se o to snaží (a to platí především pro dívky a ženy) za cenu použití rizikových podpůrných prostředků, nutně na to dříve nebo později doplatí.

Jakmile dívky a ženy začnou sportovat víc, než jim je přirozené (a přiměřené), například budou každý den intenzivně cvičit, nastanou problémy. K nim dojde bez výjimky v případech, že jejich cílem je pouze udržet si kondici a hlavně být VELMI štíhlé, dokonce až tak, jak je mediálně prezentováno vychrtlými postavami modelek. Problémy často vyplynou z jejich výživových praktik, které lze popsat jako konzumaci stravy dvakrát denně, složením velmi připomínající stravu v problému výživy neorientovaného lakto-vegetariána.

Nedaří se mi vysvětlit chybnost takového postupu a navrhnout správnou změnu

stravovacích zvyklostí dívkám, které si zvykly nejíst maso a konzumují jen omezeně vejce a mléčné výrobky (taková skladba stravy skutečně není ideální snad jedině s výjimkou těch, které mají krevní skupinu „A“). Mám ovšem na mysli výhradně dívky a ženy, které cvičí zcela pravidelně a významně často, protože ty, které necvičí, skutečně maso - principiálně vzato - jíst nemusí. Bílkoviny najdou i v jiných potravinách. Prakticky nemožné je docílit optima u těch z nich, které ho ani nikdy jíst nebudou nikoliv s ohledem na svoji krevní skupinu, ale protože mají psychické zábrany. Nelze mimochodem vyloučit, že počet vegetariánů stoupne v důsledku paniky spojené s šílenstvím krav.

Nakonec ani vepřové, ba dokonce ani jehněčí není prosto určitých (byť jiných) rizik. Nezbyvá než domácí drůbež, králíci a mořské ryby (mořské ryby a mořské plody pro změnu mohou obsahovat řadu nepříjemných kontaminantů).

To na druhé straně neznamená, že jsou to právě ženy, kdo je odsouzen k nepocho-pitelné jistě nadváze a nebo naopak k těžké podvýživě. Faktorů, které k takovému stavu vedou, je celá řada a závisí jen a jen na jejich souhře, zda se nepříznivý stav vyvine nebo nikoliv.

Díky stále rostoucí produkci i kvalitě moderních doplňků (sportovní) výživy má v podstatě kdokoliv, tedy i vegetarián, šanci setrvat na svých výživových zvyklostech a přitom docílit špičkové sportovní výkonnosti.

Několik (mohlo by se zdát, že více než dost) základních pravidel:

1. Organismus v období růstu má podstatně vyšší schopnost využití přijatých bílkovin. Toho je nutné využít jejich (relativně) vyšším příjmem, a to až do věku přibližně 23 let. K nejintenzivnějšímu vzestupu tvorby svalové hmoty dochází mezi 15. až 19. rokem, takže právě toto je období, kdy je bezpodmínečně nutné konzumovat víc bílkovin - rozhodně víc než uvádějí oficiální tabulky WHO (Světové zdravotnické organizace). Samozřejmě za předpokladu, že to dotyčnému nedělá problémy a současně je fyzicky aktivní - a to by být měl. Výhodné, ne-li doslova nutné, to je pro nositele krevních skupin O a B.
2. Skladba stravy a typ konzumovaných zdrojů bílkovin se může, ba dokonce musí lišit, a to nejenom podle pohlaví, ale také v závislosti na krevní skupině (jinými slovy na vrozených dispozicích - viz již výše). V tomto ohledu je informací dostatek, proto je zde nebudu opakovat.
3. Mezi muži a ženami je jistý rozdíl ve schopnosti využít bílkoviny stravy ke tvorbě svalové hmoty. Schopnost vybudovat nadprůměrnou svalovou hmotu závisí na vrozených dispozicích, daných výše uvedenou kvalitou produkce hormonů (vrozené

dispozice těsně souvisí s krevní skupinou). Celkově se tedy jedná o zásadní vliv individuálního somatotypu (daného „genotypem“).

4. Kdo chce přibrat svalovou hmotu (kdykoliv, nezávisle na věku) musí disponovat dokonalým trávením, současně musí mít dostatečně vysokou produkci růstového hormonu a testosteronu. Právě proto jsou tak oblíbené prostředky, které jejich produkci mohou zvýšit.
5. Schopnost nabírat svalovou hmotu není závislá pouze a jen na mimořádné konzumaci celkové bílkovin stravou, ale také přímo nezávisí na konzumaci nadměrného množství celkové energie! Přejídate-li se, u mnoha z vás dojde v důsledku toho k vzestupu tvorby tělního tuku. Musíte zvážit, zda chcete skutečně nabrat celkovou „hmotu“, aniž by vám vadil nějaký ten tuk (jehož tvorby se ne vždy dokonale vyvarujete), nebo zda toužíte po maximálním vyrýsování. Kromě toho není fyziologické (to znamená zdravé) maximální vyrýsování držet po neomezeně dlouhou dobu.

V případě, že se naučíte používat KOMBINACI potravin ve stravě v závislosti na vaší krevní skupině, budete ji sestavovat podle zásad zónové diety (někdy se velmi blíží principům dělené stravy), položili jste základ k dobrému zdraví i k dobré sportovní výkonnosti.

6. V uplynulých přibližně 10 letech se jako zdroj živočišných bílkovin preferovalo „bílé maso a ryby“, naprosto nepřijatelné bylo maso vepřové a omezovalo se i maso hovězí. Praktické zkušenosti však prokázaly, že když ne přímo hodnotnější (pro sportovce), pak z různých důvodů přinejmenším přínosné je skutečně „červené maso“, tedy hovězí (možná ještě také jehněčí). Může to být dokonce i proto, že svalovina přežvýkavců obsahuje nejenom kvalitní bílkoviny, ale také mastnou kyselinu, zvanou CLA (konjugovaná kyselina linolenová, popsána v samostatné kapitole). Bez ní asi není možné docílit kvalitní svalové hmoty, stejně jako bez odpovídajícího příjmu ostatních esenciálních mastných kyselin. Do jisté míry tím naznačuji oprávněnost konzumace stejků sportovci zaměřenými silově, jakými jsou například američtí hokejisté a hráči amerického fotbalu (drtivá většina z nich ovšem má krevní skupinu O, takže jim maso „přísluší“), aniž bych však stejný postup doporučoval jako racionální výživu většině českého národa. Nevím, do jaké míry se necháte ovlivnit momentální situací vyplývající z rizika BSE - „šílenství krav“. Doufejme, že hovězí maso, to znamená čistá svalovina, není nebezpečné, na rozdíl od telecích mozečků, hovězích paštik, jater, morkových kostí, krve a všech ostatních vnitřních orgánů, přičemž dokonalá tepelná úprava toto riziko sníží téměř k nule. Pokud by tomu tak nebylo, už dávno mnozí z vás „šílíte“. Předem však upozorňuji, že v českých podmínkách je konzumace „tatarského bifteku, sestávajícího

z mletého syrového hovězího masa v kombinaci se syrovým vejcem, hodně velký hygienický hazard. Co se týče pravděpodobnosti nákazy z mléčných produktů, jistota bezpečí je poměrně značná. Kdyby totiž nebyla, sortiment potravin by se opravdu VELMI ochudil. A hlavně, už dávno by se musela z této nemoci stát epidemie.

**Osobně doporučuji jíst jakékoliv masové výrobky stejně jako samotné maso
vždy JEN dokonale tepelně zpracované!**

(Přestože jsem kdysi v jedné své publikaci teoreticky uvažoval o tom, že ideální by asi bylo jíst maso syrové... skutečně pouze teoreticky.)

7. Kombinace několika různých zdrojů bílkovin se ze strany oficiální vědy o výživě považuje za prospěšný „trik“, kterým lze docílit skutečně vysoké biologické hodnoty. Tato praktika je v praxi naprosto běžná, ale může způsobit problémy - připomenu její oblíbenou variantu - smažený sýr se šunkou, v lepším případě kuřecí plátek přírodní se šunkou a vejcem, a v „nejhorším“ případě čochku s vejcem. Pokud budu ignorovat obtížnou stravitelnost uvedených pokrmů, vysoký obsah nevhodných forem tuku v prvních dvou případech a souběžně i naprosto nevhodnou kombinaci díky „příloze“, tvořené smaženými hranolkami, mohu konstatovat, že z takto zobecněného a zjednodušeného pohledu lze prohlásit, že:

Skutečně nemusíte jíst hovězí celý život a přitom bílkovin budete mít dostatek.

Jistě chápete, že to ještě ani zdaleka neznamená optimální výživu! Není sporu o tom, že proti těmto kombinacím by silně protestovali stoupcí dělené stravy a makrobiotiky. Mně osobně však ještě mnohem horší připadá „vysokoproteinová bomba“, vytvořená z kombinace pečených fazolí a dušeného vepřového (mexické „chilli con carne“), ačkoliv naprosto a plně vyhovuje „zónové dietě“. Máte-li tedy rádi klasickou „snídani na vidličku“ ve formě šunky s vejci, pak tedy vězte, že sice konzumujete významné množství (poměrně) kvalitních bílkovin, ale současně s tím ještě větší množství nepříliš hodnotných (spíše bych řekl rizikových) tuků! Pravdou - jako na zlost - také je, že i tento pokrm do značné míry odpovídá „zónové dietě“, protože ani on nezpůsobí výrazné zvýšení hladiny krevního cukru a tím zvýšení inzulínu. Z uvedeného plyne, že sestavení ideálního pokrmu a posléze i celého jídelníčku je věcí nesmírně komplikovanou. Zvažte proto velmi odpovědně, zda je pro vás opravdu prospěšné ráno si dát pokrm s nízkým glykemickým indexem a hojností bílkovin - bylo by to snad správné v případě, že váš trénink není výrazně objemový, jste krevní skupina „B“, máte v pořádku žlučník a cvičit budete až za 3^h hodiny po jídle - ale jen za cenu vysokého příjmu nevhodných tuků.

Doporučuji konzumovat bílkoviny v menších porcích několikrát v průběhu dne.

V tuto chvíli jsem ignoroval obvyklé doporučení některých kolegů a především stoupců alternativní výživy, kteří prohlašují, že jediné správné je:

„ ráno a dopoledne jíst převahu sacharidových jídel, protože je nutné mít dostatečné množství okamžitě využitelného zdroje energie (cukry) na celý zbytek dne, a pokrmů s převahou bílkovin se budou jíst odpoledne a večer“. Jak se zdá, možné je obojí. Jak to bude, záleží jen na vás. Musíte totiž zvážit, čeho chcete docílit, kdy budete cvičit, v jakém jste stavu, přičemž nezanedbatelný vliv má také zvyk.

8. V případě, že sportujete každý den, dostatek bílkovin skutečně potřebujete. Dostatek v tomto případě znamená, že jich musí být významně víc, než jich konzumují lidé nespportující. Pokud „nesportovci“ konzumují hojnost bílkovin, nevytvářejí se nadváhy!
9. Nikdy jednorázově nekonzumujte mnoho bílkovin. Pokud si to můžete dovolit, střídejte běžné, ovšem správně zvolené a kvalitní jídlo (s relativně vyšším obsahem bílkovin) se speciálními doplňky, které však musí splnit základní podmínku - nesmí zvýšit hladinu krevního cukru! Z komplexních směsí živin, určených pro sportovní výživu, tomuto požadavku vyhovují pouze proteinové koncentráty, obsahující 65 a více procent bílkovin.
10. Nikdy nekombinujte „klasickou“ stravu s proteinovým koktejlem těsně po sobě. Koktejl si ponechte jako první tekutinu po tréninku a také si ho připravujte jako „přesnídávku i svačinu“. Ideální je, když jednorázová porce proteinu nepřesáhne 30 g (čisté bílkoviny). Potřebujete-li celkově mnoho bílkovin s ohledem na vaši sportovní specializaci na silový sport a vysokou tělesnou hmotnost (samozřejmě ve formě aktivní svalové hmoty), konzumujte několik porcí koktejlů denně včetně „2. večeře“.
11. Podporujte využití konzumovaného velkého množství bílkovin doplňky, zvyšujícími tvorbu růstového hormonu a testosteronu. Jejich trávení a následné využití (tzv. asimilaci) podpořte, je-li to nutné, přídatkem trávicích enzymů. Výhodná je doplňková konzumace kompletní směsi volných aminokyselin, případně i směsí vybraných aminokyselin, podporujících vyplavení růstového hormonu. Ideální by bylo použití vysoce specifických di- a tri-peptidů (zatím nerealizovatelné s ohledem na cenu a problémy na trhu). Směsmi aminokyselin můžete obohatit proteinový koktejl, konzumovaný před spaním.

POZOR::

Jakmile před spaním sníte naopak pokrmy bohaté na cukry, očekávejte, že ke stavbě svalové hmoty nedojde, naopak si uložíte „něco tuků“. Pravda, po tako-

vém jídle dobře usnete, protože zvýšená hladina krevního cukru vyvolává pocit „libosti“. Možná ale, že se někdy v noci probudíte s pocitem hladu.

12. Kdo sportuje každý den, nemůže počítat s tím, že se mu bude dařit dobře v případě, že bude jíst jen dvakrát denně - ráno a pozdě večer. Platí to hlavně pro dívky - je tomu tak proto, že takto zatížený organismus, nezávisle na tom, že se jedná o „ženský organismus“, potřebuje dostatek bílkovin. A aby jich skutečně bylo dostatek, musela by ona dvě jídla být sestavena převážně z potravin, v nichž by byl mimořádně vysoký obsah bílkovin.

Například?

*Snídaně: 3 pečené nebo v octové vodě srážené vaječné bílky,
1 plátek žitného chleba a 1/2 -1 balení Lučiny*
*Večeře: 150 g tuňáka ve vlastní šťávě, asi 250 g čerstvého
zeleninového salátu s 1 **polev**, lžící olivového oleje*

Jenomže celkový obsah energie obou pokrmů je dohromady POUZE 1 100 kcal, což je hodně přísná redukční dieta. Cvičí-li dívka každý den 60 minut, vydá asi 600 kcal jen při cvičení, dalších 1 100 je potřeba k udržení bazálního metabolismu, takže chybí oněch 600 kcal. A to je vlastně jedno další, v průběhu dne „vložené“ jídlo.

Tendence většiny dívek směřuje k „racionální výživě“, kterou si, jak jsem již uvedl, mnohdy pletou s vegetariánstvím. Především však zcela chybí „dobré tuky“ tak, jak o nich již byla řeč. Výsledkem je efekt, který nazývám „perpetum mobile“. Dívky cvičí každý den minimálně hodinu (to byl, vlastně stále ještě je ideál, doporučovaný stoupenici zdravého životního stylu), jedí dvakrát denně, většinou tak, jak uvádím níže:

Snídaně: jogurt s mušli
*Večeře: těstoviny se zeleninou a kečupem,
(případně s trochou strouhaného sýra)*
Přes den: ovoce nebo mňsí tyčinka

Problém je v tom, že uvedený sortiment nestačí doplnit potřebné bílkoviny. V případě, že se jedná o pokrm, který má vyšší glykemický index, než je tomu v předchozím případě nebo tehdy, když dívka podlehne hladu a před spaním si dá něco sladkého - zvýší se hladina inzulínu, a tak místo aby se v noci obnovily nebo vystavěly svalové bílkoviny, stoupne množství tělního tuku. Pomalu, ale jistě. Ještě ke všemu hrozí komplikace, způsobené neúměrně nízkým příjmem energie. Organismus omezí všechny „luxusní“ životní funkce, takže nakonec dojde k poruchám nebo k výpadku menstruačního cyklu. Nic neobvyklého není ani chudokrevnost. Většina dívek a žen tyto

situace psychicky nezvládá a problém řeší návštěvou gynekologa. Ten „bez milosti“ nasadí hormony. Hmotnost utěšeně stoupne, což dotyčnou dále traumatizuje a motivuje k použití ještě přísnějších dietních restrikcí a komerčních diet při souběžném zvyšování objemu cvičení. Vzniká neřešitelný kolotoč.

13. Už jsem naznačil, že moderní doba umožnila využití speciálních potravinových doplňků. Ty lze, především v některých specifických případech, prohlásit za opravdovou „záchranu“. Jejich produkce, složení, stejně jako účinnost ovšem vyvolává diskuze. Někteří kolegové jsou skeptičtí k efektu podávání směsí volných aminokyselin stejně jako hydrolyzátů nebo specifických frakcí bílkovin, získaných z mléčné syrovátky, nejlépe částečně hydrolyzované. Je to tragikomické, když pomyslím, že v dětské výživě se stále víc uplatňují takto „vymakané“ produkty vlastně díky zkušenostem z jejich používání ve sportu. Například pro nekojené dítě jsou tyto moderní produkty (samozřejmě specificky upravené a hygienicky přísně kontrolované) natolik skvělou alternativou mateřského mléka, že výrazně stoupá pravděpodobnost odstranění některých negativních důsledků nekojení při použití původních produktů umělé kojenecké výživy.

14. Použití směsí peptidů a hydrolyzátů bílkovin, případně také směsí větvených aminokyselin s dalšími izolovanými jednotlivými aminokyselinami, především lysinem a glutaminem, má jasně prokazatelný pozitivní efekt. Z toho vyplývá, že kdo chce docílit nárůstu objemu svalové hmoty, má šanci pouze za předpokladu jejich pravidelného použití. Jediným problémem jsou v tomto případě - peníze.

Není žádný problém kombinovat větvené aminokyseliny s hydrolyzátem syrovátky, je to dokonce prospěšné. Vyplatí se také investovat do kreatinu, nejlépe v kombinaci s ribózou a glutaminem. Nezapomínejte také na „dobré tuky“, bez nichž nedocílíte úspěchu.

Problém použití „GAINERŮ“

Oblast použití těchto speciálních doplňků je podle mého názoru kontroverzní především v případě kulturistiky a při redukci nadváhy. Špičkoví kulturisté je konzumují málo, dávají přednost proteinovým koncentrátům. Je to tak správně, protože nepotřebují (nadbytečné) cukry, jakkoliv jsou dobrými zdroji energie. Jde o to, že silová cvičení nevyčerpávají významně zásoby cukrů, a tak je kulturisté mohou konzumovat v běžné stravě. Možná si nyní vzpomenete na již dříve uváděné konstatování, že „cukry chrání bílkoviny“. Na tom se nic nemění, ale pozor - platí to především pro sporty zaměřené vytrvalostně.

V souvislosti s gainery je problém způsoben zmatkem v jejich označování ve vzta-

hu k poměru proteinů a sacharidů. Typický „gainer“ by měl mít maximálně do 40 % bílkovin! Jakmile obsahuje víc bílkovin, než odpovídá uvedenému číslu, jedná se už o proteinový koncentrát, a v případě, že obsah bílkovin dosáhne více než 90 %, je to proteinový izolát. Ale to se běžně nerozlišuje, takže gainery nové generace obsahují až 70 % bílkovin a jsou to tedy vlastně proteinové koncentráty.

Až dosud se však jako gainery označují především směsi, obsahující pouze mezi 8 až 30 % bílkovin! V popisu jejich efektu se uvádí, že ten spočívá ve zvýšení hladiny krevního cukru, který provokuje tvorbu inzulínu, a to umožní uložení přijatých cukrů do cukerných zásob, přičemž spolu s nimi přestupují do buněk i potřebné aminokyseliny. To je všechno pravda jaksi jen napůl, protože jakmile organismus nevyčerpá cukerné rezervy, je formou gaineru přijatý cukr rychle přeměněn na tuk! K čemu tedy jsou gainery, „chlubící“ se obsahem bílkovin mezi 8-15 %? Otevřeně řečeno - k ničemu! Snad je někdy možné je použít jen jako náhradu běžného jídla v situacích, kdy nemáte čas si ho v klidu dopřát. Jednotlivá porce však nesmí překročit 50 g! Jinak je množství přijatých cukrů dostatečně účinné k tomu, aby vyvolalo zvýšení hladiny inzulínu. Levné nízkoproteinové gainery (velmi podobnější jsou redukční koktejly!) s oblibou užívají pravidelně sportující ženy a děti, u nichž se neočekává převaha silové zátěže. To také vysvětluje, proč při jejich přípravě většinou používají přídavek ovoce - hlavně banánů.

Pozorný čtenář, je-li současně zkušeným sportovcem, na toto konstatování okamžitě zareaguje. Proč jsou tedy „gainery“ s obsahem bílkovin maximálně do 20 % vůbec vyráběny? Proč autor této publikace je současně autorem řady „Laktotitů“ z nichž ten „nejslabší“ má chabých 15 % bílkovin, a jednoho z prvních gainerů jiné firmy, který jich nemá ani tolik? Je to výraz jeho neserióznosti?

Vezměme to postupně

Nízkoproteinové gainery JSOU užitečné v případě, použijí-li se k doplnění energie, například po ukončení objemově hodně náročných tréninků. To znamená, že jsou cíleny pro vytrvalostní sporty. Bylo by asi vhodné používat je jen jako „svačinku“ a to ještě pouze v celkovém množství do 50 g (prášku). Nedoporučuji je míchat do mléka, nicméně pro toho, kdo „šetří“ a bez problémů snáší mléko, to může být v jistém smyslu prospěšné - současně se zvýšením obsahu bílkovin se tak totiž docílí snížení glykemického indexu, což odpovídá doporučením „zónové diety“. Nyní jde také o to, že „gainerový“ prášek svým poměrně vysokým obsahem nízkomolekulárních cukrů (jednoduchých) zvýší „hustotu“ výsledného nápoje, což může způsobit zažívací potíže, a pokud je ho příliš mnoho, dokonce i „osmotický“ průjem.

Použití gainerů má také spojitost s kvalitou v nich použitých surovin, především bílkovin. Hodně levné gainery a vlastně také všechny levné proteinové koncentráty obsahují převážně kaseináty, některé dokonce i sójový protein, což jsou bílkoviny obtížně stravitelné, a to vysvětluje, proč má mnoho lidí po jejich konzumaci zažívací problé-

my. Řada výrobců také používá syrovátku, která není delaktózovaná, a to je další kámen úrazu pro mnoho konzumentů.

Nedoporučuji amatérským kulturistům po náročném tréninku pít velké objemy koktejlu z nízkoproteinového gaineru jen proto, že je levný. Opakují, že hlavní součástí nízkoproteinového gaineru jsou cukry, a přestože výrobce uvádí, že používá několik typů, bez výjimky dojde k výraznému zvýšení hladiny krevního cukru. To okamžitě zablokuje efekt dosažený cvičením, totiž tendenci organismu tvořit svalové bílkoviny, což je podporováno cvičením „vybuzenou“ produkcí růstového hormonu (chcete-li jeho hladinu zvýšit ještě víc, dejte si po cvičení „šlofika“).

Ještě hůř dopadnou dívky, které gainery konzumují v dobré víře, že jimi nahradí „rizikovou stravu“ a tak docílí redukce váhy. Na podobně nesprávném principu je založena reklama doporučující použití „redukčních koktejlů“, chlubicích se - na rozdíl od klasických gaineru - pouze přidavkem vlákniny. Je sice pravda, že vláknina mírně zpomalí vstřebávání cukrů, ale to nezaručuje, že nedojde k rychlému vzestupu inzulínu. A to je špatně! Všichni lidé trpící nadváhou totiž mívají chronicky zvýšenou hladinu inzulínu, a tudíž je naprosto nevhodné produkci inzulínu dále „provokovat“ (postupně se tím vyčerpají inzulínové receptory ve tkáních a dojde k trvale vyso-
ké hladině krevního cukru - a cukrovka je na světě).

Koupíte-li si levný redukční koktejl, pak se vlastně jedná o (velmi levné) odtučně-
né sušené mléko, slazené řepným cukrem, doslazené umělým sladidlem, výrazně obarvené a aromatizované, a pro efekt „obohacené“ vlákninou a symbolickým množ-
stvím univerzální vitaminové směsi.

Poznámka pro pozorné čtenáře a zkušené znalce trhu se sportovní výživou:

Nepovažuji se za nereseriozního jen proto, že jsem některým výrobcům vytvořil receptury nízkoproteinových gaineru. Učinil jsem tak „na zakázku“ - na trhu je totiž velká poptávka po levných gainerech, jimiž se amatérští stoupenci kulturistiky snaží vybudovat nadměrnou svalovou hmotu. Přitom jsem se snažil z minima výtěžit maximum, což se mi v případě většiny Laktotitů celkem úspěšně podařilo. Prospěch z nich mohou mít například sportující děti, ale také u nich je výhodnější zvolit gainer s vyšším obsahem bílkovin, přinejmenším 20 %, byť za vyšší cenu. Ale o tom už byla řeč výše. Fakt, že levné gainery nepříliš vhodně používají „chudí“ amatérští kulturisté s cílem nabrat hodně, ale opravdu hodně svalové hmoty, je věc druhá. Je to oprávně-
né snad jedině v případě, kdy se jedná o konzumenta, který je vyloženě téměř „astennický“ (vychrtlý). Toto konstatování je pochopitelně jen opakováním toho, co již bylo řečeno výše, dělám to proto, abych daný problém patřičně zdůraznil.

„Normálně“ fyzicky disponovaným amatérským kulturistům a sportovcům věnujícím se sportům s převahou síly a silové vytrvalosti, je adresováno následující doporučení:

Vyplatí se ušetřit si na kvalitní proteinový koncentrát - cenová náročnost je relativní, protože je možné konzumovat ho méně než levných „gainerů“.

Syrovátka, syrovátkové bílkoviny, „sérovkv“ - matení pojmů

SYROVÁTKA je tekutý zbytek mléka po odstranění tuku a kaseinu (tvarohu). Někdy se označuje jako „mléčné sérum“, a bílkoviny, z ní získávané bývají nazývány „bílkoviny mléčného séra“, Syrovátkové bílkoviny jsou: beta-laktoglobulin (tepelně nestálý, hlavní složka syrovátkových bílkovin), alfa-laktalbumin (relativně tepelně stabilní, rozpustný, želírující, emulgující), proteoso-pepton (tepelně stálý, povrchově aktivní, šlehatelný), imunoglobulin (tepelně naprosto nestálý, želíruje), dále bovinní sérový albumin (tepelně nestálý, váže tuky) a rozpustný kasein (tepelně stabilní).

Tekutá demineralizovaná syrovátka obsahuje 10-15 % bílkovin. Po usušení se používá při výrobě některých potravin a jako náhrada sušeného odstředěného mléka, je totiž lépe stravitelná a nealergizuje. Nevýhodou je vysoký obsah mléčného cukru - laktózy, který někteří dospělí nesnášejí.

Při výrobě syrovátkových bílkovin (anglická zkratka je WPC - whey protein concentrate) se tekutá syrovátka zbaví části tuku a filtruje se (odstraní se větší část laktózy a minerálů, především NaCl). Sušením se bílkoviny koncentrují, ale současně denaturují. Výsledkem je 65-75 % bílkovin, 20 % laktózy, asi 5 % tuku a přibližně 6 % minerálních látek, mezi nimiž vyniká draslík, vápník a hořčík. Zásadní je technologie zpracování tekuté syrovátky, protože jen šetrný postup zachová „biologickou aktivitu“. Jakmile se výrazně zahřeje, bílkovina slouží pouze jako zdroj aminokyselin. Moderní technologie umožňuje získat WPC o koncentraci až 97 %! Biologicky účinné, jsou především alfa-laktalbumin, beta-laktoglobulin, imunoglobulin a další dvě bílkoviny - laktoperidáza a laktoferrin. Lze také izolovat další cenné látky - fosfolipidy (používají se jako „lipozomy“ v kosmetice, jako nosiče různých látek a v produkci speciálních potravin). Bílkoviny syrovátky se také hydrolyzují, peptidy jsou specificky biologicky účinné.

BÍLKOVINY SYROVÁTKY (WPC) jsou ceněny pro velmi dobrou vstřebatelnost a využitelnost ke tvorbě svalových bílkovin. Kvalitní WPC obsahuje málo mléčného cukru. Většina někdy přidaných složek výrobek vlastně jen „ředí“ (maltodextriny, sušená syrovátka, odtučněné mléko, kasein, koncentrát sójových bílkovin). Přídavek větvených aminokyselin, glutaminu a dalších látek naopak výrobek zkvalitňuje, pochopitelně i zdražují. Aminokyseliny WPC jsou velmi přínosné - najdeme hojnost všech tří větvených aminokyselin, kyselin asparagové a glutamové, lysinu, cystinu a taurinu. Pravidelné podávání WPC zpracovaných tak, aby se zachovala biologická účinnost, se projeví zvýšenou hladinou nejdůležitějšího antioxidantu, tripeptidu „glutathion“. Ten chrání před předčasnou devastací tkání a stárnutím, působí při léčbě Alzheimerovy choroby a parkinsonismu. Nelze však použít WPC, zpracované vysokou teplotou! Myslím, že možné je věřit snad jen produktu „ProScore100“ a výrobku

„Pure Whey Protein Stack“. WPC, případně z něj izolovaný imunoglobulin, jsou látky, které mohou významně zvýšit imunitu, spolupůsobit při léčbě rakoviny, nebo v průběhu rekonvalescence. WPC také mohou zvýšit produkci specifické látky, zvané IGF 1, což je inzulínu podobný růstový faktor. V tomto ohledu lépe působí hydrolyzované WPC, jejichž biologická hodnota dosahuje neuvěřitelných 140!

Jak vybírat?

Nespoléhejte na informace prodejce (někdy se dovíte ptákoviny, motivované neznalostí nebo snahou prodat cokoliv) ani na reklamy. Dokonale prostudujte originály etiket. „Whey“ je obyčejná syrovátka, kdežto „whey proteins“ jsou WPC. Biologicky účinný je produkt, zpracovaný technologií „low temperature“ (za nízké teploty). V případě, že použijete výrobek, obsahující převahu WPC, případně obohacených o sušený vaječný bílek nebo ovo-albumin, lysozym či hydrolyzát WPC, vyplatí se to. Pokud „narazíte“ na produkt, popsaný jako „obsahuje WPC“ nebo „s přísadkou WPC“ a zjistíte, že koncentrace proteinů je okolo 15 %, je to jen velmi „slabý gainer“, který nic pozitivního nepřinese.

POZOR!

Následující část textu prostudujte s nezměrnou pozorností! Jde o pasáž naprosto zásadního významu, především proto, že v praxi dochází k nevhodné interpretaci vztahů bílkoviny - cukry v důsledku nesprávného výkladu výsledků experimentálních studií. Do jisté míry jsem byl těmito názory ovlivněn také já, i když jsem upozorňoval na to, co nyní zopakují:

Poměr bílkovin a cukrů v konkrétním pokrmu vždy řídte úvahou, čeho chcete stravu docílit!

V případě, že se domníváte, že je třeba doplnit energii (to znamená v podstatě především zásoby glykogenu) - k tomu vás může vést vaše výrazná celková únava a nechut' do tréninku - dejte si k večeři pokrm, který bude mít střední nebo i mírně nadprůměrný glykemický index, což jinak řečeno znamená, že v tu chvíli ani nemusíte mít „maso“ nebo tradiční množství bílkovin v jiných obvyklých zdrojích jako vejce, tvaroh, proteinový koktejl. Přesto také tuto stravu doplňte speciální výživou, v tomto případě výhradně větvenými aminokyselinami!

Naopak, chcete-li podpořit stavbu svalové hmoty, nikdy před spaním nejezte výrazně sladký pokrm. Ještě lépe řečeno - nikdy nejezte pokrm s nadprůměrným glykemickým indexem.

Ke zesílené představě o významu inzulínu pro proteoanabolismus značně napomáhá jeho označování za jeden z nejsilnějších anabolických hormonů vůbec. Jistěže je to pravda, vždyť diabetici, kteří ještě nevědí, že jsou diabetiky, hubnou, protože ztrácejí svalovou hmotu. Stejně tak je pravda, že inzulín má anabolizující efekt, ale nane-

šťestí v tom směru, že „anabolizuje“ cukry. To znamená, že především cukry žene do buněk, ve snaze udržet stálou hladinu krevního cukru, ale pokud těch cukrů je moc, s úspěchem je přeměňuje na tuk a uloží si jako je medvěd jejich zásoby na zimu. Jistěže je trochu inzulínu třeba i v klinické výživě, kdy se podává směs aminokyselin a glukózy.

V čem tedy spočívá ten, pro některé kulturisty i další sportovce „tragický omyl“?

V tom, že:

1. Jíte-li klasickou smíšenou stravu (nestravujete se stravou dělenou), vždy spolu s bílkovinou konzumujete i cukry.
2. Pijete-li běžný proteinový koktejl, většinou ve 100 g obsahuje alespoň 30 g cukrů. I tento relativně malý obsah stačí k tomu, aby se mírně zvedla produkce inzulínu - ale jen tak, aby za určitou dobu po jídle nedošlo k hypoglykémii, čili ke stavu, který by způsobil katabolismus. Malé množství inzulínu bohatě stačí „protlačit“ aminokyseliny spolu s cukry do buněk. A to ještě neuvažují významný vliv dalších hormonů... **TAKŽE** - žádný strach - i když nebudete mít po tradičním jídle tradiční moučník, anabolismus je zaručen! Už jen proto, že **NIKDY** neposilujete tak dlouho a tak intenzivně, aby se vůbec nějaký katabolismus vyvinul! A kromě toho - svalovina stejně jako mléčné proteinové koktejly a malé množství příloh nebo dokonce i jen čerstvá zelenina obsahuje poměrně dost draslíku. Tento minerál sám o sobě „umí“ produkci inzulínu zvýšit!
3. **ABSOLUTNĚ NEDOPORUČUJI** „dráždit“ produkci inzulínu konzumací jakýchkoliv forem cukrů v množství jednorázově vyšším než 30 g! Toto množství je obsaženo v pouhých 3 dl Coca-Coly, kterou vypijete po jídle! Pokud to uděláte, vystavujete se riziku značného kolísání hladiny krevního cukru, což vždy vede k ukládání tuku, nikoliv ke tvorbě svalové hmoty.

Co tedy konzumovat jako první stravu v krátkém období po skončení silového tréninku?

Jednoznačně pokrm s převahou bílkovin!

Ideální - pro kulturistu a pro toho, kdo chce současně snížit množství zásobních tuků je:

Začít s doplňováním energie kvalitním proteinovým koktejlem,

protože se v něm spojuje potřeba doplnit tekutinu i stavební materiál pro obnovu svalů ve formě bílkovin. Sušený produkt, užitý pro přípravu tohoto koktejlu nesmí klesnout

pod 60 % bílkovin, protože jeho ředěním vodou (mléko pro tyto účely skutečně není to nejlepší, vždyť tak vlastně rozpouštíte sušené mléko v tekutém mléce a významně změníte poměry živin) koncentraci bílkovin velmi snižujete. Jednorázově ve formě koktejlu přijaté množství bílkovin může být (v závislosti na výkonnostní úrovni i tělesné hmotnosti) mezi 30-50 gramy. To ovšem neznamená stejné množství sušeného produktu použitého pro přípravu koktejlu! Pokud totiž výrobek obsahuje 60 % bílkovin a pokud ho použijete 50 gramů, pak výsledný nápoj obsahuje jen 30 g bílkovin! Tato kalkulace snad více než jasně dokazuje, proč v případě silových sportů nedoporučuji po tréninku občerstvení připravené z „gaineru“, obsahujícího někdy jen 8 - 12 % bílkovin.

Zkusme pro příklad vypočítat obsah bílkovin a cukrů v koktejlu, který si „velkoryse“ připravíte z gaineru, obsahujícího 20 % bílkovin. Pro přípravu opět použijete 50 g gaineru (je to totiž hmotnost odpovídající „plné chuti“ nápoje v objemu 3 dl v případě, že nepoužijete mléko). Prášek o dané hmotnosti obsahuje pouze 10 g bílkovin, zato však 35 g různých cukrů! To už je množství, které ovlivní hladinu krevního cukru, a tím dojde k mobilizaci ukládaní cukru do tukových zásob - to proto, že váš silový trénink nevyčerpá významně vaše cukerné rezervy. ALE co hlavně? Zvýšená hladina inzulínu možná mírně zlepší přenos aminokyselin do buněk, jenomže - kde jsou ty aminokyseliny? Především nejsou k dispozici ve chvíli, kdy se zvýší hladina inzulínu, protože maso se tráví minimálně 3^h hodiny! Museli byste proto zkonzumovat směs peptidů nebo volných aminokyselin ve směsi s maltodextrinem nebo glukózou, aby „to fungovalo“. Jakmile vypijete koktejl s nehydrolyzovanými a k tomu ještě těžko stravitelnými nekvalitními bílkovinami, bude trvat skoro stejně dlouho, než budou dostupné volné aminokyseliny pro působení inzulínu. A tím pádem se vzájemné působení časově značně rozchází! A to ještě není všechno - inzulín totiž zablokuje produkci růstového hormonu - a tím pádem se veškerý pozitivní efekt cvičení ve smyslu pozátěžové anabolizace zcela vytrácí.

Proto je ideálním gainerem ten, který obsahuje nejenom asi 30–40 % bílkovin, ale současně i malé množství MCT tuku a hlavně - převažujícím cukrem je fruktóza!

Co si tedy dát k jídlu po přibližně asi 60-120 minutách po vypití proteinového koktejlu?

Musí to být pokrm s nízkým glykemickým indexem. Musí tedy obsahovat maso v kombinaci se stejným objemem dušené nebo dvojnásobným objemem čerstvé zeleniny. Nyní můžete namítnout, že zelenina má alkalickou reakci a tudíž zpomaluje trávení masa. Správně. Ale právě proto - zelenina je totiž mimo jiné i objem, to znamená, že vám pomůže zahnat hlad. Jinak byste byli schopni sníst jednorázově třeba i 350g porci masa (což někdy není neobvyklé, stačí se podívat na nabídku pokrmů v některých speciálních restauracích), ale rozhodně to není ideální. Zelenina tím, že

alkalizuje žaludeční obsah, zpomaluje proces trávení masa, to znamená, že tím dojde k jeho lepšímu zpracování žaludeční kyselinou a pepsinem. Po přechodu do tenkého střeva (nejprve do dvanáctníku) není obsah tak výrazně kyselý, a tudíž mohou úspěšně pracovat enzymy, které dále maso tráví, ale už v alkalickém prostředí. Pokud máte v pořádku trávení, nemusíte mít obavy z možného kvašení zeleniny již v žaludku. Nesmíte ovšem sníst oněch 350 g masa najednou. Nechejte si polovinu až zase za dvě až tři hodiny. Pokud máte překyselený žaludek, je kombinace masa a zeleniny naprostou podmínkou. Pokud však máte nedostatečnou produkci kyseliny solné a nebo i následně pepsinu, neudělá vám zelenina dobře, chcete-li jíst hodně bílkovin převážně ve formě masa - v tom případě musíte jíst maso vlastně samotné! Asi by také bylo vhodné použít speciální směs enzymů, určených k trávení právě jen bílkovin (proteázy). Smutná zpráva pro stoupence silových sportů, kteří mají krevní skupinu „A“ je to, že většina těchto lidí má menší schopnost trávit maso než jedinci skupin „O“ a „B“. Právě „áčka“ však mohou použít jako náhradu masa již zmíněné koktejly. Jistěže je třeba uvažovat také o situaci, k níž ve fitcentrech běžně dochází - tou je časově náročný a tudíž energeticky velmi vyčerpávající trénink, který mohou absolvovat třeba cvičitelé aerobiku, nebo sportovci jiných sportovních specializací, kteří chodí nejenom posilovat, ale třeba jezdit na veslařském trenažéru. V jejich případě není na závalu pro přípravu prvního koktejlu po tréninku použít kvalitní gainer, ale opět - pokud možno o koncentraci bílkovin alespoň 40 %. Ani pro ně totiž není nic ideálního nápoj přesycený cukrem! Tím automaticky „ze hry“ vypadává jakýkoliv produkt, chlubicí se výhradním obsahem „několika skvělých, postupně využitelných cukrů“. Jejich koncentrace v daném prášku je prakticky rovna 100 %! To znamená, že kolik ho použijete, tolik jste zkonsumovali cukrů. Řeči producentů o postupném vstřebání nejsou oprávněné, protože vím z vlastních měření, že dokonce i málo štěpený škrob se tráví velmi rychle. A je po výhodě, kterou má poskytovat pokrm s nízkým nebo středním glykemickým indexem. Jedinou možností, kdy se takovýto cukerný koncentrát dá použít, je totální energetické vyčerpání, které však ve fitcentrech vlastně nepřípadá v úvahu. Nikdo totiž necvičí v kuse tři hodiny s poměrně vysokou intenzitou.

Co se týče možné výhody pokrmů s relativně vyšším podílem cukrů, musím podotknout, že převahu sacharidů, pokud možno hlavně těch, které mají relativně nízký glykemický index (nejlepší je ovesná kaše), byste měli jíst ráno a nebo ještě tak do oběda především v případě, že trénujete převážně objemově právě dopoledne nebo časně „po obědě“.

KAPITOLA 10

RECEPTY

Upozornění:

Většina receptů vyhovuje požadavkům „zónové diety“. Všechny recepty označené zkratkou FO jsou výhradním vlastnictvím autora - jsou originální, podléhají tedy novému autorskému zákonu ČR - jejich publikování bez povolení autora podléhá postihu danému uvedeným zákonem, stejně jako jejich použití k realizaci pokrmů ve veřejných stravovnách není možné bez souhlasu autora.

U některých pokrmů jsou uvedeny poznámky ve smyslu - počet porcí, vhodné pro. Nebylo cílem uvádět je u všech pokrmů. Můžete také využít publikace „Výživa a krevní skupiny“ a vytipovat si pokrmy a suroviny, které pro vás nejsou vhodné. Ty pak můžete nahradit jinými surovinami podle vlastní volby. Záměrně jsem nepočítal energetickou hodnotu a obsah jednotlivých živin, protože to nepovažuji za podstatné, s ohledem na rozdílnou velikost porce a individualitu strávnicka.

1. Racionální jablečkový salát s ořechy

Přibližně dvě porce, ale jak pro koho a jak kdy. Pokrm má střední až vyšší glykemický index.

Suroviny:

2 velká jablka, 50 g ovesných vloček, 50 g mletých lískových nebo vlašských ořechů, 1 lžice medu, 1 dl (nebo víc podle chuti) 100% ananasového džusu. Můžete případně přidat spařené hrozinky, místo medu můžete použít (domácí) povidla.

Příprava

Jablka omyjte, oloupejte (není nutné), zbavte jádřinců a nakrájejte na kousky o velikosti přibližně 3 x 3 x 3 cm. Vločky spolu s mletými ořechy krátce na sucho opražte a za tepla vmíchejte med. Do této směsi pak zamíchejte krájená jablka. Obzvlášť nenasytíni mohou přidat trochujogurtu, který změní chuť pokrmu na „sladkokyselo“.

Vhodné pro:

ženy: jako snídaně v období velkého objemu zátěže

muže: jako přesnídávka nebo 2. večeře v období velkého objemu zátěže

2. Rybí polévka čírá „vysokoproteinová“ (FO) (originální variace na téma „francouzská bujabéza“)

Přibližně 2 porce. Pokrm má nízký glykemický index.

Suroviny:

300 g mrazeného rybího filé, 4 vaječné bílky, 1 kostka zeleninového bujónu, 1 středně velká karotka, 1 středně velký kořen petržele, 1 středně velká cibule, pár zrněk nového koření a pepře, 2 listy bobku, třetina lžičky mletého zázvoru, zelená nařejmená nasekaná, 1 polévková lžice olivového oleje, 1 dl bílého vína nebo 1 lžička vinného octa

Příprava:

Cibuli oloupejte, jemně pokrájejte a na pánvi nebo přímo v kastrolu, kde budete polévku vařit, zpěníte na olivovém oleji tak, aby byla sklovitá, přidejte na kostky nakrájené filé a krátce opečte za stálého míchání asi 5 minut. Přidejte koření, zalijte vínem a opět krátce poduste asi 5 minut. Potom celý kus filé vložte do vařící vody spolu s na podélně nůž kousky nakrájenou kořenovou zeleninu.

Varianta:

Do polévky můžete přidat také sýrové noky (uvedeny dále). V tom případě lze polévku použít jako jediné jídlo.

Vhodné pro:

Všechny krevní skupiny, jako rychlý pokrm v průběhu dne. Konzumace bílé večky, obvyklé ve Francii nevhodně zvýší GI!

3. Pečený candát

Připomínám, že pro pečení je ideální domácí sádlo (vydrží vyšší teplotu a neobsahuje významné množství cholesterolu). Žádné palmové nebo kokosové tuky, žádný Ceres soft! Pečte na dostatečné vrstvě tuku (nikdy na tenké vrstvě oleje, protože se okamžitě přepálí). Po upečení ještě můžete maso zbavit přebytečného tuku z pečení, když každý kousek položíte na papírový ubrousek a z obou stran odsajete viditelný tuk. Sádlo případně doplňujte, a pokud pečete víc kousků, celou náplň po čase vyměňte. Pokrm má velmi nízký glykemický index.

Suroviny:

Čerstvý nebo zmrazený candát, vyčištěný a dokonale omytý. Trochu soli, koření (kmín drcený, nové koření, jalovec, případně jiné podle výběru), na pečení asi 50 g směsi vepřového škvařeného sádla a 1 polévkovou lžici olivového oleje, podle chuti a vlastního rozhodnutí kořenová zelenina.

Příprava:

Netřeba popisovat, klasickým způsobem se ryba upeče.

4. Novočeský „Bramborový salát dr. Fořta“ (FO)

Počet porcí dle individuální potřeby. Pokrm má střední až mírně vyšší glykemický index. Brambory musí být vařené předem ve slupce. Salát připravte den před konzumací, aby se dobře „proležel“. Zapomeňte na majonézu, šunkový salám a navrho uvařená vejce. S ohledem na průměrně vysoký glykemický index nejezte tohoto pokrmu najednou víc než 150 g. Přídavek octa GI snižuje.

Suroviny:

1 kg nakrájených vařených brambor, asi 1/2 kg v octem okyselené vodě uvažené směsi kořenové zeleniny, 1 balení mražené směsi zeleného hrášku s kukuřicí nebo hrášku s mrkví, 1 větší sklenice sladkokyselých nakládáných okurek, 1 velká cibule, 2-3 polévkové lžíce sójového oleje, 1 čajová lžička sójové omáčky, 1 polévková lžíce drcené sušené majoránky nebo oregána, 1 lžíce jablečného octa, 1 lžíce čerstvé citrónové šťávy, 1/2 lžičky mořské soli, 2-3 polévkové lžíce české hořčice, 1 malý kelímek neslazeného Bio jogurtu.

Příprava:

V minimu mírně vinným octem okyselené vody uvařte na velké kousky nakrájenou očištěnou zeleninu spolu se směsí mražené zeleniny. Vývar nevylévejte. Zeleninu vyjměte, nechejte vychladnout a nakrájejte na kostičky. Ve velké míse nejprve smíchejte hořčici, olej, ocet a citrónovou šťávu, přidejte sójovou omáčku, sůl a majoránku. Vmíchejte nakrájenou zeleninu a na kousky krájené okurky a cibuli. „Zředte“ zeleninovým vývarem a důkladně promíchejte. Postupně vmíchávejte na kostičky nakrájené brambory. Nechejte minimálně 4 hodiny uležet v lednici, ochutnejte a případně použijte suroviny, které zvýrazní chuť (například trochu láku ze sterilovaných okurek nebo sójovou omáčku).

Varianta:

Do salátu můžete zamíchat na kousky krájená vařená kuřecí nebo krůtí prsa, nebo na kostičky nakrájený tvrdý sýr. Vznikne kompletní pokrm.

5. Italský zeleninový nákyp se selskou omáčkou (FO)

Počet porcí dle apetitu, pohlaví a denní doby. Pokrm má velmi nízký glykemický index.

Suroviny:

3 polévkové lžíce Alfa Plus, 3 vaječné bílky, 1 velká cibule, 1 středně velká cuketa, 1 středně velká salátová okurka, 2 velká rajčata, 1 lilek, mořská sůl, koření oregáno a kari, trochu zelené pažitky nebo petrželky nebo čerstvé bazalky, 1 dl světlého piva (nebo červeného vína), 1 balení sýra Mozzarella.

Příprava:

Zeleninu omyjte, oloupejte (cuketu a okurku třeba jen částečně), nakrájejte na plátky, smíchejte s kořením a solí a nakonec zalijte pivem. Těsně před pečením vmíchejte našlehané vaječné bílky. Pečící keramickou nebo skleněnou mísu vymažte částí margarínu a zapékejte při vyšší teplotě asi 15 minut. Vyjměte z trouby a navrch ihned položte tenké plátky sýra. Dál už nezapékejte. Před servírováním přelijte speciální omáčkou. Jako přílohu, pokud ji zvolíte, doporučuji „indiánskou rýži“ (má velmi nízký glykemický index).

Selská omáčka

Slouží jako zálivka na výše uvedený pokrm. K její přípravě potřebujete 1 kelímek

bílého jogurtu, 1 polévkovou lžici francouzské hořčice, 2 dcl slepičího bujónu nebo 1 porci česnekové polévky ze sáčku Vitana nebo Knorr, 1 lžičku olivového oleje a několik nakrájených kapar a zelených oliv. Smíchejte všechny ingredience a použijte k přelití zeleninového nákypu.

Vhodné pro:

Především pro krevní skupinu A.

6. Pečená králíčí stehna se zelím (FO)

Pokrm má velmi nízký glykemický index. Není nutné konzumovat s nějakou přílohou, pokrm vyhovuje pravidlům „dělené stravy“.

Suroviny:

Čerstvá králíčí stehna, česnekový olivový olej, červené víno, sůl, kari koření, jablka, citron, kysané zelí, olivový olej, sádlo.

Příprava:

Vykostěte králíčí stehna (dá to práci, ale jde to). Svalovinu vyklepejte na plátky o síle asi 1 cm, potřete tence olejem, potom rozkrájejte na nudličky, pokapejte červeným vínem, osolte, pokapejte citrónovou šťávou, posypte kari kořením a následovně zabalte do alobalu tak, aby šťáva při pečení nevytekla. Vložte do suchého pekáče nebo na litinovou pánev a pečte zakryté při střední až vyšší teplotě asi 20 minut.

Dušené zelí

1 sáček kysaného zelí (nejlepší je německé, protože u něj není riziko plísni a nadbytku soli), 1 cibule, 1 polévková lžice olivového oleje, 1 polévková lžice kvalitního sádla, 1 jablko

Příprava:

Zelí vyjměte ze sáčku a k přípravě použijte bez láku. Zběžně pokrájejte a krátce (asi 5 minut) poduste na předem na velmi malém množství sádla opečené krájené cibulce s nadrobno pokrájeným jablkem. Těsně před koncem dušení vmíchejte trochu oleje.

7. Pečené (dušené) mladé jehněčí s dušenou zeleninou

Jedna porce. Pokrm má velmi nízký glykemický index. Podán bez přílohy splňuje podmínky dělené stravy. Pokud chcete mít klasický pokrm za předpokladu jen mírně vyššího glykemického indexu, použijte menší množství „indiánské rýže“. Můžete dokonce vyzkoušet i NOKY z kukuřičné mouky (nejsou vhodné pro krevní skupinu B).

Suroviny:

300 g jehněčí kýty, 1 velká cibule, 2 větší mrkve, 1 středně velká cuketa, 3 stroužky čerstvého česneku, 1-2 lžice olivového oleje, 2 bobkové listy, několik zrníček nového koření, několik zrníček jalovce, 1/2 lžičky kari koření, libovolně sekaná kadeřavá petrželová nať.

Příprava:

Jehněčí kýtu nakrájejte na plátky o síle asi 2 cm. V tepelně odolné keramice nebo skleněné pečící míse na oleji nejprve prudce opečte a pak vložte do trouby asi na 45 minut, kontrolujte, případně přidejte trochu horké vody, krátce poduste pod pokličkou a pak opět pouze pečte. Poté vložte na polovinu překrojenou cibuli a celé stroužky česneku, posypte kořením a ihned vložte na plátky krájenou mrkev a cuketu. Zapékejte dalších 10 minut.

Varianta (FO):

Nakrájené plátky jehněčí kýty vložte na dvě hodiny do marinády sestávající z: 1/2 kelímku netučného bílého jogurtu, 1 lžičky citrónové šťávy, 1 lžičky sójové omáčky, krájeného česneku a všech uvedených koření. Poté však musíte maso péci opatrně, protože se nejprve jogurt srazí, aby se posléze téměř beze zbytku rozpustil. Musíte maso občas zamíchat. Poté postupujte jak je uvedeno výše, pouze doba pečení se mírně zkrátí. Výsledná chuť pokrmu je mnohem více „navinulá“ a maso je mnohem šťavnatější a měkčí.

8. Asijská směs (FO)

Určeno přibližně pro dvě osoby. Pokrm má střední glykemický index, protože rýžové nudle samy o sobě mají vysoký GI. Podávejte nejlépe samotné (vyhovuje dělené stravě) nebo jako přílohu k pečenému masu (nehodí se k pečené rybě).

Suroviny:

150 g rýžových nudlí (v suchém stavu), 100 g čerstvého nebo konzervovaného chřestu nebo stejné množství čerstvého pórků, 20 g čínských houbiček ši-take (v suchém stavu), 1 středně velká čili-paprička (sterilovaná), koření - mletý zázvor, 2 polévkové lžíce olivového oleje, 1 lžička sójové omáčky, 1 červená rajčinová paprika, 1 lžička vinného octa (nejlepší je Balsamic ocet), 1 čajová lžička loupaného sezamového semínka a půl čajové lžičky lněného semínka, 1 lžička hnědého krystalového cukru, 5 stroužků čerstvého česneku, 1 čajová lžička AB másla.

Příprava:

Rýžové nudle vložte do neosolené vařící vody (v přebytku) a ihned po změknutí odstavte, přikryjte pokličkou a ponechte asi 10 minut ve vodě. Poté sceďte, přidejte máslo, nechte ho rozpustit a zamíchejte s nudlemi, aby se neslepily. Houby ponořte do studené vody alespoň na 15 minut, nechte nabobtnat a poté nakrájejte na kousky. Ve hluboké pánvi na oleji, zahřátém tak, aby se nepálil, opečte směs nakrájeného česneku, sezamového a lněného semínka, drobně nakrájené papriky, chřestu, čili papričky (asi 3 minuty), poté přidejte zázvor, cukr, vinný ocet, zamíchejte a následně přidejte houbičky, opět zamíchejte a krátce opečte. Odstavte a přidejte sójovou omáčku. Vložte spolu s nudlemi do kastrolu a krátce prohřejte. Místo pánve je vhodné použít VOK pánev, v níž pak můžete směs prohřát s nudlemi.

Varianta:

Místo chřestu nebo póruku můžete použít cuketu (případně i ve směsi s pórkem a předvařenou krájenou mrkví).

9. Středně proteinový ovocný „probiotický“ koktejl (FO)

Jedna porce. Nápoj má nízký glykemický index.

Suroviny:

100 g krájeného oloupaného čerstvého ananasu, 3 dl vody, 30 g proteinového koncentrátu 70-80% nejlépe s vanilkovou příchutí, 1 lahvička (přírodního) jogurtového nápoje Actimel.

Příprava:

Ananas rozmixujte s vodou a poté přidejte proteinový prášek. Až nakonec zamixujte Actimel.

Varianta:

Můžete „ušetřit“, když polovinu ananasu nahradíte velmi jemně strouhanou mrkví.

10. Energetický koktejl (FO)

Jedna porce. Nápoj má střední až nízký glykemický index.

Suroviny:

2 polévkové lžíce kvalitních ovesných vloček, 50 g netučného bílého jogurtu, 30 g kvalitního „Gaineru“ o obsahu proteinu asi 35-40 % s ovocnou příchutí, 1 lžička práškové fruktózy, 1 lžička čistého kreatinu, 4 dl vody, 50 g čerstvého nebo mraženého ovoce (nejlépe borůvky s jahodami či malinami).

Příprava:

Ovesné vločky krátce propláchněte pod tekoucí studenou vodou a následně povařte 5 minut ve 2 dl vody. Do vloček nasypete ovoce a fruktózu. Ve druhých 2 dl vody rozmíchejte kreatin a gainer (nemusí to být dokonale, bude se dále mixovat) s jogurtem. Obojí nalijte do mixéru, pokud směs bude příliš hustá, přidejte tolik vody, aby výsledkem byl nápoj krémové konzistence. Mixujte minimálně 1 minutu.

Konzumujte jako první „pokrm“ co nejdříve po objemově vyčerpávacím tréninku.

Varianta:

Do směsi můžete použít také asi 30 ml tekutých větvených aminokyselin (Aminostar).

11. Pasta z avokáda

Jedna porce. Velmi nízký glykemický index.

Suroviny:

1 celé avokádo bez pecky a slupky, 1 balení sýru Lučina, 1 stroužek česneku, 1 čili paprička, pár kapek citrónové šťávy, trochu sójové omáčky.

Příprava:

Oloupané avokádo bez pecky nakrájejte na malé kousky, vložte do mixéru a zalijte asi

1 dl vody. Krátce mixujte. Poté přidejte česnek, papričku, šňávu a sójovou omáčku a opět mixujte. Poté přidejte Lučinu a pokračujte v mixování. Pokud bude směs příliš hustá, nebojte se přidat trochu vody, případně použijte i studený zeleninový nebo kuřecí vývar. Nakonec můžete dochutit podle vlastního rozhodnutí některým z pikantních koření (pasta je totiž poměrně málo chuťově výrazná).

Vhodné pro:

Můžete použít s kukuřičnými čipsy jako „svačinku“, kukuřici by však neměla krevní skupina B.

12. Dresink ze sójového „miso“

Dresink má velmi nízký glykemický index. Použijte například s těstovinami nebo rýží. Příliš se nehodí k masu s výjimkou pečeného hovězího.

Suroviny:

2 polévkové lžíce (asi 30 g) sójové miso pasty (koupíte v prodejnách racionální výživy), 2 polévkové lžíce octa z červeného vína, 2 polévkové lžíce olivového oleje, koření oregáno v množství podle chuti (asi 1/2 čajové lžičky), 1 lžička práškové fruktózy, trochu soli, 1 lžička ostré francouzské hořčice, voda.

Příprava:

Pastu miso rozmíchejte v hluboké misce s 1 dcl teplé vody nebo zeleninového či kuřecího vývaru. Přidejte postupně fruktózu, ocet a olej a dochuťte kořeními. K přípravě můžete použít ruční mixér.

13. Sendvič ze žitného chleba a selského sýra

Jedna porce. Pokrm má střední až nižší glykemický index.

Suroviny:

2 plátky celozitného celozrnného plátkovaného baleného chleba „PEMA“ (Německo, dostupný přinejmenším v supermarketech Billa a benzinových pumpách Aral), 1 kelímek čerstvého tvarohu „Cottage“ (vybírejte ten, který má nízký obsah tuku, což bývá polský a nyní i český z JHM, naopak německý má asi 20 % tuku v sušině), mletá sladká paprika, nadrobno posekaná petrželová nať.

Příprava:

Tvaroh v misce smíchejte s kořením a navršte na plátky chleba. Posypte natí. Ideální „přilohou“ jsou miniaturní rajčata.

Varianta:

Místo Cottage můžete použít krájenou Mozarellu.

14. Zeleninová krémová polévka se sýrovými noky a lososem (FO)

Dvě porce. Nízký glykemický index. Chcete-li z polévky vytvořit jediný vydatný pokrm, použijte na jednu porci ještě 2 vaječné bílky, předem sražené v mírně solené a okyše-

leně vařící vodě, a přikusujte 2 plátky „grahamového chleba“. Pak se sice zvýší glykemický index, ale nepříliš výrazně.

Suroviny:

1 velká červená rajčínová paprika, 4 středně velká rajčata, asi 50 g syrové červené řepy a stejné množství mrkve, 1 dl netučného bílého jogurtu, 1 polévková lžíce olivového oleje, trochu soli, trochu citrónové šťávy, 1 cibule, 1 bobkový list, asi 10 zrníček fenyklu, 1/2 lžičky sušené majoránky, 1 kostka slepičího bujónu, tvrdý sýr s nízkým obsahem tuku (20 %) v množství 100 g, voda.

Příprava:

Omytou a jádřince zbavenou papriku s rajčaty ponořte na asi 2 minuty do vařící vody. Vyměte, nechte vychladnout a poté sloupněte. Červenou řepu oloupejte a postrouhejte na drobné kousky podobně jako mrkev. Následně vložte do třičtvrtě litru vody a vařte asi 30 minut s přidavkem veškerého koření, bujónu a trochu(!) soli. Nechte částečně vychladnout a rozmixujte. Vlijte zpět do hrnce a opět dostatečně ohřejte, protože přidavek jogurtu polévku částečně ochladí. Servírujte na předehřátých talířích - do jedné porce dejte polovinu uvedeného množství jogurtu a krátce zamíchejte. Přidejte půl lžíce olivového oleje a krátce zamíchejte. Nakonec nasype na kostičky nakrájený sýr.

15. Rychlá rybí polévka (FO)

Jedna porce. Nízký glykemický index.

Suroviny:

4 středně velká rajčata, 2 stroužky česneku, 1 malá cibule, 1 polévková lžíce olivového oleje, 1 konzerva (resp. 65 g čistého masa tuňáka z konzervy ve vlastní šťávě, nejlepší RIO MAŘE), 1 kostka zeleninového bujónu.

Příprava:

Rajčata omyjte a krátce spařte ve vařící vodě. Potom je oloupejte a nakrájejte na čtvrtky. Na pánvi s olejem opečte krájenou cibuli s česnekem, přidejte rajčata a pokračujte v dušení asi 5 minut, potom přidejte tuňáka a rozdělte ho rovnoměrně v průběhu dušení do obsahu pánve. Ve 4 dl vody povařte bujón a vložte do něj obsah pánve.

16. Krůtí nudličky á la „Indie“ se zeleninovým salátem

Jedna porce. Velmi nízký glykemický index.

Suroviny:

200 g čerstvých krůtích prsou, špetka mořské soli, 2 čajové lžičky panenského olivového oleje, 1 čajová lžička škrobu, na špičku nože (asi 1 g) koření kari, 1 vaječný bílek, čajová lžička drobně nakrájené zelené petrželové natě (kadeřavý petržel), 2 vrchovaté polévkové lžíce na nudličky nastrouhané karotky.

Příprava:

Maso dokonale omyjte pod tekoucí vodou a nakrájejte na nudličky silné asi 1 cm a dlouhé asi 5 cm. V míse zamíchejte spolu s ostatními ingrediencemi, nakonec vmíchejte bílek. Přikryjte a nechte uležet asi dvě hodiny v lednici. Na teflonové nebo litinové pánvi za občasného míchání poduste již bez dalšího přidávaného tuku maximálně 15 minut nebo do té doby, kdy se většina šťávy odpaří a maso se lehce zapeče. K masové směsi můžete přidat dresink uvedený níže.

Varianty: *Varianta 1*

Do směsi masa a zeleniny přidejte na kostky nakrájený čerstvý ananas - na uvedené množství masa postačí asi 6 kostek velikosti 2 x 2 x 2 cm.

Varianta 2

Do směsi masa a zeleniny můžete navíc přidat na kostičky nakrájenou cuketu.

Dresink

Suroviny:

1 polévková lžice Sojanézy, 3 polévkové lžice netučného bílého jogurtu, 1/2 polévkové lžice pravého jablečného octa, 1 čajová lžička čerstvé citrónové šťávy, 1 polévková lžice chemicky nekonzervovaného kečupu (např. Heinz), 1/2 čajové lžičky koření oregano, špetka mořské soli.

Příprava:

Všechny suroviny postupně zamíchejte, přičemž potřebné polotekuté konsistence docílíte vmícháním přibližně 2 dl stolní vody nebo zeleninového vývaru. Nechte asi jednu hodinu „rozležet“. Dresink lze použít jak na salát, tak na masovou směs. Zeleninový salát není třeba popisovat. Možností je totiž velmi mnoho.

17. Cuketová omáčka

Nízký glykemický index.

Suroviny:

1 větší cuketa, trochu soli, 1 čajová lžička sezamového semínka, 1 lžička olivového oleje, trochu citrónové šťávy, mletý sušený zázvor.

Příprava:

Cuketu omyjte, oloupejte a pokrájejte na kostky. Semínka předem krátce opečte na pánvi na olivovém oleji. Přidejte a krátce osmažte krájenou cuketu, mírně osolte, zakapejte citrónovou šťávou, přidejte zázvor, podlijte trochou vody a duste asi 10 minut pod pokličkou. Nakonec rozmixujte.

0

18. Rajská omáčka

Střední glykemický index.

Suroviny:

Vývar z kuřecího masa a zeleniny 0,5 l, 5 kuliček nového koření, hřebíček 2 ks, špet-

ka strouhaného muškátového oříšku, špetka skořice, špetka oregána nebo majoránky, 1 dl netučného mléka, 1 menší cibule, 2 dl kečupu, 1 lžička hladké mouky, 1 lžička bramborového škrobu. Trochu soli, 1 polévková lžíce olivového oleje nebo AB másla.

Příprava:

Do vývaru, který uvedete do varu, vložte koření a drobně nakrájenou cibuli a vařte 5 minut. V mléce předem rozmíchejte škrob a mouku, zamíchejte do vývaru a povařte asi 3 minuty. Potom přidejte kečup a povařte dalších 5 minut. Míchejte, vývar zhoustne. Pokud je ještě příliš řídký, přidejte trochu mletých ovesných vloček a povařte dalších asi 5 minut. Nakonec přidejte olej a zamíchejte. Můžete ochutit přidávkem 1 lžičky přírodního cukru a 1 lžičky citrónové šťávy. Místo šťávy z citrónu můžete přidat 1 kelímek bílého jogurtu.

19. Chlebový zeleninový salát (FO)

Střední glykemický index.

Suroviny:

Toastový chléb, čerstvý křehký salát, olivový olej, citron, karotka, čerstvá krutí šunka (nebo dokonale uvažená krutí prsa), sůl.

Příprava:

Toastový chléb nebo plátkovaný tmavý (žitný, typ, který je „nadýchaný“) rozkrájejte na čtverečky nebo kostičky a za stálého míchání krátce opečte na pánvi vytřené olivovým olejem. Salát rozeberte na jednotlivé lupeny, omyjte pod tekoucí vodou a vložte do mísy s vodou okyselenou citrónovou šťávou - nechejte asi 30 minut stát. Potom vodu slijte. Karotku omyjte, oloupejte a nastrouhejte nadrobno. Šunku nakrájejte na drobné kousky. Použijete-li važená krutí prsa, nakrájejte je na malé kostičky asi 1,5 cm - ne větší! Do mísy potom natrhejte na středně velké kousky křehký salát, nepatrně osolte a promíchejte s karotkou a masem a pokapejte citrónem, olivovým olejem a nakonec vmíchejte opečený chléb.

20. Pečený banán

Pozor, pokud má vysoký glykemický index, ale je vynikající jako moučník a jako dodávka energie po vyčerpávajícím výkonu!

Suroviny:

1 banán, 1 čajová lžička AB másla, 1 čajová lžička hnědého řepného cukru, 2 tabulky mléčné čokolády, 1 lahvička Actimelu.

Příprava:

Z dokonale zralého banánu odřízněte špičku v délce asi 1 cm, oloupejte, rozřízněte podélně na dvě poloviny a ty zase příčně takže vzniknou 4 kousky. Na malé pánvičce rozehtejte velmi opatrně máslo a nechejte ho - velmi šetrně - „přeškvařit“. Ihned do másla nasype cukr, dokonale zamíchejte, vložte banány a opečte při relativně

mírné teplotě po obou stranách vždy po dobu asi 2 minut. Ihned po přeložení na talíř posypte strouhanou čokoládou. Okolí banánu zalijte polovinou lahvičky Actimelu.

Varianty: *Varianta 1*

Do „omáčky“ z Actimelu zamíchejte drobné kostičky z oloupaných, dokonale zralých nektarinek.

Varianta 2

Místo Actimelu použijte asi 0,5 dl mandlového mléka.

Varianta 3

Místo Actimelu nebo mandlového mléka uložte banán do „hnízdečka“ vytvořeného ze sójového „dezertu“ firmy Provamel.

21. ČATNÍ (Indie)

Pokrm má střední až, vyšší glykemický index.

Suroviny:

750 g loupaného ovoce, 30 g strouhaného kořenu zázvoru, 2 stroužky česneku, 200 g hnědého cukru nebo karamelu, sůl, mletý zázvor nebo „čili“ koření, 100 ml vinný (jablečný) ocet.

Příprava:

V kastrolu nejprve krátce zkaramelizujte cukr (vsype se na dno, zahřívá se opatrně, přikápně se trochu vody, míchá...), potom přidejte nadrobno nasekaný česnek, pomalu přilijte vinný ocet, nesmí se však příliš prudce vařit, a ihned nasype na malé kousky nakrájené ovoce. Přidejte koření a případně zázvor a duste pod pokličkou alespoň 20 minut nebo déle, prostě tak dlouho, až vznikne hustá kaše. Občas zamíchejte, případně přilijte trochu vody.

22. Pečené brambory „Bella Italia“ (FO)

Střední až nadprůměrný glykemický index.

Suroviny:

300 g předem uvažených brambor, nakrájených na kousky o velikosti asi 3 x 3 x 3 cm (nemusí být pochopitelně takto pravidelné), 1 polévková lžice kvalitního olivového oleje, 3 stroužky čerstvého česneku, 1 ks červená rajčínová nebo „klasická“ nepálivá žlutá paprika, sůl, mleté kari koření nepálivé, nadrobno nasekaná zelená nať.

Příprava:

Vychladlé oloupané brambory z předchozího dne nakrájejte na kousky. Papriku krátce spařte ve vařící vodě, vyjměte a oloupejte, nechejte vychladnout a nakrájejte na drobné proužky. Oloupejte česnek a nasekejte na kousičky o velikosti hrany asi 3-5 mm. Na pánvi rozehejte olivový olej a na něm opečte česnek současně s paprikou (asi 3 minuty). Přidejte brambory, kari koření a za stálého míchání opékejte asi 5 minut. Brambory krásně zežloutnou.

Varianty: *Varianta 1*

Kysané zelí - asi 200 g zelí krátce poduste na pánvi bez přídavku tuku a vmíchejte do základního pokrmu.

Varianta 2

Použijte „sýr“ Cottage - stačí jeden kelímeček, jehož obsah zamíchejte do základního pokrmu.

23. Placky z kukuřičné mouky („česká“ polenta podle paní Fořtové) (FO)

Střední glykemický index. Nehodí se pro krevní skupinu „B“.

Suroviny:

2 dl trvanlivého mléka, 70 g hrubé kukuřičné mouky, 30 g hladké mouky, 1 vejce, sůl, nepálivé kari koření, čtvrtku lžičky jedlé sody, 1 polévková lžíce olivového oleje.

Příprava:

Z popsáných surovin vypracujte těsto, které je „kašovitě až polotekutě“ tak, že horkým mlékem zalijete směs mouk, zamícháte a zapracujete ostatní složky. Nechejte vychladnout a potom nalijte do pánve a upečte po obou stranách „do zlatova“. Hotovou placku lze plnit náplní podle vlastní volby. Může to být třeba špenátový protlak udušený s trochou mléka a strouhanky nebo mleté pečené kuřecí maso jako v receptu č. 12. Může to ovšem také být květákový „mozeček“.

24. Rýžové noky

Pozor, obsahuje cholesterol, má střední až vyšší glykemický index.

Suroviny:

100 g rýžové mouky, 3 žloutky, sůl, jedna třetina čajové lžičky nepálivého kari koření, trochu strouhaného muškátového oříšku.

Příprava:

Mouku spojte za stálého míchání a hnětení rukama v těsto, které musí mít konzistenci nikoliv velmi tuhou a pružnou, nýbrž vláčnou. Zapracujte koření i sůl. Při vaření noky neztvrdnou, protože neobsahují bílek. Vykrajujte noky nebo protlačujte přes speciální síto na přípravu halušek (otvory asi 1 cm) přímo do vařící se zeleninové polévky. Vařte asi 5 minut.

25. Rýžové koule v omáčce (podle paní Fořtové) (FO)

Střední až vyšší glykemický index.

Suroviny:

Čerstvá kuřecí prsa asi 200 g, 1 celé vejce, sůl, majoránka, 1/4 lžičky mleté sladké papriky, červená čerstvá paprika, dušená rýže (1 sáček předvařená rýže).

Příprava:

Umelte maso v masovém stroju společně s čerstvou i sušenou paprikou. Smíchejte

s dokonale uvařenou a vychladlou rýží a vejcem a tuto směs dokonale uhněťte. Ze směsi potom vypracujte koule o průměru asi 4 cm. Ty pak uvařte přímo v omáčce podle vlastního výběru.

Varianty: *Varianta 1*

Koule vařte mírně po dobu asi 20-30 minut v zeleninovém vývaru.

Použijte jako „přílohu“ k dušené zelenině.

26. Čočkový salát

Nízký až střední glykemický index.

Suroviny:

50 g drobnozrně hnědé čočky, 200 g uvařených brambor, 1 polévková lžice olivového oleje, šťáva z jednoho citrónu, sušená majoránka, sůl, 300 ml čirého kuřecího vývaru, 100 g kysaného zelí.

Příprava:

Uvařte čočku následovně: propláchněte pod tekoucí vodou a přeberte. Vložte do nesené! vařící vody a povařte asi 5 minut, potom sceďte. Vložte do vývaru a dokonale uvařte. Sceďte (vývar nepoužívejte!) a nechejte vychladnout. V míse čočku smíchejte s předem uvařenými, vychladlými a následně na kousky nakrájenými bramborami, mírně osolte, vmíchejte majoránku, olej a šťávu z jednoho citrónu. Nakonec přidejte okapané, nadrobno nakrájené zelí.

27. Sendviče

Tento druh pokrmu řeší častý nedostatek inspirace a to především při přípravě rychlých „studených“ večeří. V posledních letech se staly jedním z nejběžnějších forem rychlého občerstvení, především při cestování. Jsou běžně k dostání u benzinových pump. Nejde o to, že bych vám chtěl doporučit jejich pravidelné používání nebo dokonce je propagovat. Nechci to už proto, že nedávné testy jejich kvality, co do složení (dodržování obsahu ingrediencí uvedených na etiketě) a především co do hygieny prodeje a mikrobiální nezávadnosti výrobku samotného, prokázaly skoro u 80 % z nich poměrně závažné nedostatky. Když jsem se trochu věnoval složení komerčních balených sendvičů, zjistil jsem ke své nelibosti, že většina z nich už nepoužívá jako „základ“ máslo ba ani margarín (vždy ten nejlevnější), ale „majonézovou pomazánku“. Nedomůžu pochopit, že výrobcům něco takového vůbec prochází. Kromě toho se téměř bez výjimky sendviče připravují z klasického bílého pečiva, to znamená z baget. Už vůbec bych, být vámi, nevěřil kvalitě při jejich přípravě používané „čerstvé“ zeleniny. Kromě toho velmi pochybuji, že se používaná zelenina důkladně myje.

Při přípravě komerčních sendvičů se používají především levnější druhy uzenin, dost často však nyní vidám smažený řízek. „Česká klasika“ opět vítězí. Nezbývá než konstatovat, že v našem státě výrobcům a prodejcům nejde o kvalitu a tudíž o renomé, ale o co nejrychlejší zisk. Standardem se stalo porušování základních pravidel

hygieny výroby a prodeje, a to ještě nemluví o kvalitě používaných surovin a dodržování podnikových norem pro jejich přípravu a množství jednotlivých surovin. V našich lidech totiž stále přetrvává „komunistický“ přístup k zaměstnání v tomto oboru. Ten spočívá v tom, že významná část normovaných surovin končí v taškách zaměstnanců.

Řešení je jediné - nekupovat TO!

Jistěže sendvič samotný může být jak „studený“, tak dokonce i teplý v případě, že vlastněte speciální elektrický přístroj na jejich zapékání. Dokonce právě v tomto specifickém případě můžete využít den nebo dva před přípravou sendviče uvažené (resp. upečené) fazole „po mexicku“ (nebo jinak). Postačí, když z bagety vydlabete vnitřek a místo něj vložíte jakoukoliv náplň. Připravíte takjakousi domácí imitaci „hot dogu“. Jen tak mimochodem - skutečný racionální „hot dog“ si opravdu můžete udělat doma tak, že silnější rohlík rozpečete na suché pánvi, uříznete špičku, opačným koncem kvedlačky vytvoříte dutinu a do ní vložíte předem ohřátý vegetariánský nebo sójový párek.

Česnekový sendvič

Střední glykemický index.

Plátek žitného chleba potřete pomazánkou připravenou z krémového čerstvého sýra Lučina, do kterého vmícháte opečený nadrobno posekaný česnek. Česnek se opéká na olivovém oleji tak, aby mírně zhnědnul, nebo spíše získal zlatavou barvu. Ztratí tak palčivost.

Sendviče „KLASIKA“

Střední glykemický index.

Mezi dva plátky celozitného chleba PEMA natřené po jedné straně jednoho plátku pomazánkovým máslem vložte 1 plátek krutí šunky a jeden velmi tenký plátek tvrdého sýra podle výběru a 1 menší list křehkého hlávkového salátu. Plátky jsou čtvercové, překrojte je podélně na dvě poloviny.

Varianty: *Varianta 1*

Mezi dva plátky chleba vložte tenké plátky kozího sýra a doplňte zeleninou podle výběru.

Varianta 2

Mezi oba plátky chleba namažte „vegetariánskou pomazánku“.

Plněná bageta (FO)

Střední až mírně vyšší glykemický index.

Vydlabete vnitřek klasické bagety, kterou musíte rozkrojit tak, abyste získali oba konce uzavřené špičkou a dlouhé od konce asi 15 cm. Vnitřek vyplňte přibližně do

dvou třetin náplní, kterou si vytvoříte z některých již uvedených receptů:

A/ rýžové koule v rajske omáčce (použijete pochopitelně studené a rozmačkané);

B/ míchaná vajíčka;

C/ sýr Cottage smíchaný se sekanou sladkokyselou okurkou;

D/ upečené mleté kuřecí maso, ochucené kečupem;

E/ domácí bramborový salát, který jste umleli na masovém strojkou;

28. Mrkvový koláč s tvarohovým sněhem (FO)

Střední až vyšší glykemický index.

Suroviny:

Těsto: 100 g polohrubé mouky, 100 g celozrnné mouky, 50 g přírodního cukru, 1 celé vejce, 50 g AB másla, čtvrt lžičky jedlé sody, trochu soli.

1. patro: mrkev velmi jemně nastrouhaná 200 g, hrozinky 50 g, madle 50 g, meruňkový džem 2-3 polévkové lžice.

2. patro: dva vaječné bílky, 1 kostka měkkého tvarohu (250 g), přírodní cukr, 2 polévkové lžice kondenzovaného mléka „Tatra“ zředěné 2 polévkovými lžicemi vody, mletá skořice - 1/2 čajové lžičky, čajová lžička citrónové šťávy.

Příprava:

Nejdřív utřete do pěny vejce s cukrem a pokračujte přidáním másla. Přidejte mléko a postupně zapracujte mouku. Nezapomeňte na sodu a sůl. Propracované a odpočinité těsto vložte do pečicí dortové formy (třeba teflonové nebo vystlané papírem na pečení, abyste nemusely formu vytírat tukem a sypat moukou. Na povrch těsta opatrně rozetřete „1. patro“ které si připravíte ze směsi jemně strouhané mrkve, do které jste zamíchaly předem spařeně a pak nasekané hrozinky a stejným způsobem připravené mandle. Pak si připravte 2. patro. Tvaroh zřeďte Tatroou a vodou, přidejte cukr, skořici a nakonec citrónovou šťávu. Vzniklou hmotu důkladně rozmíchejte. Z bílků vyšlehejte tuhý sníh a postupně jej vmíchejte do tvarohové hmoty. Tuto dobrotu pak stejně opatrně navrstvěte na 1.patro. Vložte do trouby předehřáté na maximum, ale po 1-2 minutě zmírněte na 150 °C a pečte přibližně 30-40 minut za průběžně kontroly, především „základu“ tvořeného poměrně klasickým těstem.

29. Amarantový makovník (FO)

Koláč má střední až vyšší glykemický index.

Suroviny:

150 g čerstvě mletého máku, 80 g mletých ovesných vloček, 70 g grahamové mouky, 70 g amarantové mouky, 1 celé vejce, 50 g přírodního cukru, 1 polévková lžice sekaných spařených hrozin, 1 čajová lžička sody bikarbony, sodovka.

Příprava:

Všechny suroviny smíchejte v míse, vejce rozšlehejte ve vodě a postupně zapracujte do mouky a hněťte tak dlouho, až se dokonale spojí. Těsto musí být „vazké“, ale sou-

časně „kypré“ a přitom polotekuté až kašovitě. Nalijte ho na papír na pečení na plech ve vrstvě asi do 3 cm vysoké a pečte při střední teplotě až se těsto nelepí na špejli.

Varianty: *Varianta 1*

Potřete džemem a polijte pudingem - pozor ale na vysoký GI!

Varianta 2

Místo mouky amarantové použijte rýžovou nebo hladkou sójovou.

30. „Jiný“ mrkvový koláč

Koláč má střední až vyšší glykemický index.

Suroviny:

2 hrníčky hrubé mouky (nejlépe ze špaldy), 1/2 lžičky sody bikarbony, 2 vejce, 2 vrchovaté lžice mletého máku, 1 hrníček předem spařených a pak nasekaných hrozinek, 3 hrníčkyjemně postrouhané mrkve, 1 dl medu, 1 lžička mleté skořice, 2 polévkové lžice margarínu Alfa Plus nebo AB másla, 1 polévková lžice sójového oleje, 1 dl netučného mléka, 1 kelímek bílého netučného jogurtu.

Příprava

V hrníčku opatrně rozehřejte margarín spolu s olejem, přidejte med a smíchejte. Rozšlehejte vejce smlékem a s jogurtem. Šlehané vejce smíchejte s tuky s medem, přidejte mák a mrkev a pořádně rozšlehejte. V míse do mouky zapracujte sodu, trochu mořské soli, sekané hrozinky a postupně zapracujte šlehanou směs. Do pekáče navrstvěte těsto do výšky asi 3 cm a pečte.

Vhodné pro:

Pouze v malém množství v období, kdy jste energeticky vyčerpáni.

31. Banánové kari (FO)

Pokrm má vyšší glykemický index.

Suroviny:

2 banány, 1 lžička AB másla, směs koření - skořice a nepálivé kari, 1 dl sójového mléka, 1 lžička přírodního cukru, 50 g praženého mušli, tj. Granoly, 1 lžice bílého jogurtu.

Příprava:

Banány oloupejte, nakrájejte na plátky asi 2 cm silné. Na pánvi nechejte rozpustit máslo, přidejte cukr a koření a připravte řídký karamel. Vložte banány a opékejte asi 3 minuty, pak přidejte mléko a asi 3 minuty poduste. Na talíři posypte Granolou a ozdobte jogurtem.

Varianty: *Varianta 1*

Zalijte pudingovým krémem.

Varianta 2

Zalijte směsí krátce podušeného drobného ovoce.

Varianta 3

použijte v kombinaci s palačinkami z celozrnné špaldové mouky a vaječného bílku.

Varianta 4

posypte strouhanými mandlemi nebo loupaným sezamovým semínkem.

32. Čínská polévka

Polévka má střední glykemický index.

Suroviny:

0,5 litru kuřecího nebo zeleninového vývaru, 1 hrníček krájeného hlávkového zelí, 1 hrníček čínského zelí, 1 hrníček předem ve vodě namočených sušených bílých čínských hub nebo hub shii-take, 1/2 hrníčku krájeného póruku, 1 lžice sekané zelené petrželové natě, 1 lžice olivového oleje, 1 stroužek česneku, 1 čajová lžička sójové omáčky, mořská sůl, kari koření či mletý zázvor (vloďte do vody, ve které vaříte rýžové nudle), rýžové nudle (klasické nebo „andělské vlasy“).

Příprava:

Do vývaru dejte vařit nakrájené hlávkové i čínské zelí spolu s houbami, osolte, vařte asi 10-15 minut, až budou houby i zelenina měkká. Na talíři přidejte sójovou omáčku podle chuti, zelenou nať a pórek, olej a nudle - těch může být tolik, že z polévky je vlastně náhražka omáčky. Čím víc nudlí, tím vyšší glykemický index!

Vhodné pro:

Jako pokrm k obědu, nikoliv k večeři za předpokladu, že budete trénovat odpoledne.

33. Vejce v zeleninové omáčce (FO)

Nízký glykemický index.

Suroviny:

3 vejce uvařená natvrdo, 1 polévková lžice olivového oleje, 1/2 sáčku mražené zeleninové směsi (hrášek s karotkou a kukuřicí), 1/2 cibule, 3 dužnaté stvoly čínského zelí, 1 lžice kukuřičného škrobu, 0,25 l zeleninového vývaru, 1/2 citrónu, sůl, špetka muškátového oříšku, zelená pažitka či petrželová nať (nebo obojí) podle chuti.

Příprava

V kastrole nechejte zesklvatět na oleji nakrájenou cibuli, poté přidejte zeleninovou směs a duste nepatrně podlitě vývarem asi 10 minut. Mezitím nakrájejte dužnaté části listů čínského zelí na kostičky asi 2 x 2 cm a přidejte do kastrolu dusit (asi pět minut). Do zbytku zeleninového vývaru zašlehejte kukuřičný škrob a vlijte do kastrolu, zamíchejte, nakapte citrón, přidejte koření a mírně osolte. Vařte asi 10 minut za občasného míchání. Před podáváním posypte sekanou zelenou natí a vložte vejce rozkrojené na půlky. Lze podávat s dušenou indíánskou rýží. Dokonce to i pěkně vypadá.

34. Zapékaná zelenina s vaječnými bílky (FO)

Pokrm má velmi nízký glykemický index.

Suroviny:

Suroviny jsou uvedeny bez přesného množství, protože nikdy nelze zaručit sortiment a vzít v úvahu chuťové preference.

Příprava:

Do velké mísy postupně vložte napůl uvažený květák a brokolici rozložené na růžičky, na kousky nakrájenou předem dokonale uvařenou (nejlépe ve vodě s mírným přídatkem vinného octa) petržel, celer, bílou ředkev, kousky (syrové!!) cukety o velikosti asi 2 x 2 x 2 cm, předem oloupaná syrová rajčata v množství, které by mělo být asi čtvrtinou celého objemu, 4 stroužky česneku, přidejte 1 polévkovou lžici olivového oleje a okořeňte podle vlastní chuti. Připravte si „přiměřené“ množství vaječných bílků (na jednu porci alespoň dva) a mořskou sůl.

Zeleninu v míse řádně promíchejte a vložte do hlubší ohnivzdorné mísy a zapečte asi 5 minut. Pak přelijte šlehanými bílky a zapečte dalších asi 5-10 minut.

Vhodné pro:

Vegetariány, krevní skupinu A, redukční dietu.

35. Spárovaná zeleninová směs

Nízký až střední glykemický index v závislosti na objemu brambor. (Zařízeníje jednoduché - napařovací podložka a velký hrnec, kdo má, tak ovšem speciální hrnec, a kdo má ještě víc, tak ZEPTEP.)

Suroviny:

0,5 kg oloupaných syrových brambor, 0,5 kg směsi zeleniny podle libosti, asi ze sortimentu uvedeného v receptu předchozím, také zelenina listová (čínské zelí - řapíky, hlávkové zelí a případně červená řepa), 1 vejce na jednu porci, 1 polévková lžice olivového oleje, mořská sůl.

Příprava:

Omytou a oloupanou zeleninu nakrájejte na kousky asi 5 x 5 x 5 cm a přikryté dejte spárovat nad trochou vody (včetně dokonale omytých celých syrových vajec ve skořápce). Spárujte asi 15 minut. Vyjměte a do vzniklého vývaru přidejte olej a sůl. Vejce oloupejte a nakrájejte na čtvrtky. V hlubokém talíři přelijte zeleninu vývarem.

Vhodné pro:

Vegetariány, krevní skupinu A, redukční dietu, ovšem pozor u skupiny O (nevhodné jsou brambory).

36. Bílkový nákyp se sýrem (bílkovinová bomba) (FO)

Nízký glykemický index.

Suroviny:

4 vaječné bílky (co se zbylými žloutky? - dejte je sousedce, ona si je ráda vezme, pro-

tože je použije na nedělní třenou bábovku), 1 lžička olivového oleje, mořská sůl. 100 g strouhaného sýra Eidam 30%, asi 3 dl UHT mléka netučného, koření podle chuti a volby (třeba předem ve vodě namočený sušený kopr nebo sekaná zelená petrželka nebo sladká paprika - jednoduše takové koření, které má dítě rádo), trocha domácího sádla.

Příprava:

Všechny ingredience dokonale rozmixujte a vlijte na rozehřátou pánev vymaštěnou sádlem a pečte při střední teplotě přikryté pokličkou. Můžete použít varnou keramiku nebo sklo a péci v troubě.

Vhodné pro:

Především pro skupinu B, protože ostatní skupiny mohou mít problém s mlékem.

37. Vařené krůtí stehno v zeleninové polévce

Pokrm má velmi nízký glykemický index. Přibližně dvě až tři porce. Mimochodem - základní pokrm je variantou „slepice v polévce“ až na to, že je mnohem „racionálnější“ - méně tuku protože se použije maso bez kůže, které je samo o sobě mnohem méně tučné.

Suroviny:

Krůtí stehno čerstvé, 3 větší kořenové petržele, 2 větší mrkve, 1 menší celer, asi 100 g čerstvého hlávkového zelí, 1 celý fenykl (mám na mysli čerstvou zeleninu, nikoliv koření), 2 ks bobkového listu, asi 10 kuliček nového koření, mletý zázvor, chilli omáčka, olivový olej, 5vaječné těstoviny (ano, nikoliv originál italské nebo jakékoliv bezvaječné).

Příprava:

Stáhněte z nohy kůži, omyjte a vložte do přibližně 1 litru studené vody s přidavkem malého množství soli a ostatního koření. Vařte asi 60 minut. Potom vyzkoušejte, zda se maso již téměř odděluje od kosti a přidejte na větší kusy nakrájenou zeleninu. Vařte dalších 10-15 minut. Potom maso i zeleninu vyjměte a do vařícího vývaru vložte potřebné množství těstovin. Těstoviny ale nutně musí být „al dente“, takže je lepší je vařit jen asi 3 minuty a pak nechat dojít pod pokličkou.

A nyní? Máte řadu možností!

Varianty: *Varianta 1*

Jezte samotné maso s hořčicí a křenem a zeleninovým salátem, je to tedy obdoba „ovaru“ - a skvělá.

Varianta 2

Jezte všechno dohromady ve formě husté maso-zelenino-těstovinové polévky - jako jediný chod. Před konzumací si přidejte jak olej, tak přírodně i chilli omáčku. Je to super.

Varianta 3

Vývar, který bude kalný od vaření těstovin dále upravte přidáním ingrediencí, jak je popsáno při přípravě rajske omáčky.

Varianta 4

Vývar použijte pouze bez masa, jen s těstovinami a zeleninou jako lehký samostatný pokrm, klidně i jako přesnídávku.

Varianta 5

Samotné maso použijte v kombinaci se samostatně připravenou dušenou zeleninou.

Varianta 6

Samotné maso použijte „klasickou“ formou - opečte ho ještě krátce na pánvi množství sádla, samostatně si krátce na pánvi poduste kysané zelí s trochou strouhaných jablek a k tomu si dejte bramborový knedlík. To je sice pokrm velmi chutný, ale také poměrně vydatný a neodpovídá dělené stravě ani mým představám o racionálním pokrmu. Ale na druhé straně... že ano? Určitě lepší než „moravský vrabec, knedlík, zelí“. Nicméně, variantu 6 nedoporučuji ve dnech tréninku - dopřejte si ji výhradně ve dni volna!

38. Pelmel (FO)

Nízký až střední glykemický index v závislosti na poměru jednotlivých surovin.

Možná se budete divit, ale obsah bílkovin ve 100 g tohoto pokrmu je vyšší než 25 g!

Suroviny:

Vařená červená čočka, vašené nevaječné (krátké) těstoviny, vašená indiánská rýže, vinný ocet, olivový olej, sterilované sladkokyselé okurky, na kyselo vašená kořenová zelenina, čerstvá cibule, sójová omáčka, majoránka, vašené vaječné bílky, bílý netučný jogurt asi 200 ml, tvrdý netučný sýr.

Příprava:

Smíchejte čočku, těstoviny, rýži přibližně ve stejném poměru. Přidejte tolik vašené a krájené zeleniny, kolik je směsi základních surovin. Potom přidejte asi desetinu objemu krájených okurek. Nakonec přidejte olivový olej podle potřeby, koření, asi šestinu objemu vašených vaječných bílků, podle potřeby sůl a sójovou omáčku, syrovou krájenou cibuli podle vlastní úvahy, a nakonec, přibližně vždy na 750 g salátu uvedené množství bílého jogurtu. Nechejte asi 2 hodiny uležet, potom přidejte tvrdý krájený sýr v množství asi 1/5 celkového objemu, a důkladně promíchejte. Ještě přidejte vinný ocet tak, aby pokrm nebyl kyselý, nechejte opět uležet asi hodinu, a potom dochuťte podle vlastní úvahy.

Vhodné pro:

Vegetariány, makrobiotiky a krevní skupinu A.

39. Pečený fenykl (FO)

Pokrm má nízký glykemický index. Jedinou vhodnou přílohou je celozrnný celozitný chléb. Ten totiž nezvyšuje glykemický index.

Suroviny:

Jeden velký čerstvý fenýkl, asi deset stroužků čerstvého česneku, 1 velká karotka, 1 polévková lžice olivového oleje, mletý zázvor, 1/2 citrónu, vinný ocet, asi 10 zelených odpeckovaných oliv, asi 50 g strouhaného parmazánu.

Příprava:

Fenýkl rozeberte na jednotlivé lupeny, pořádně umyjte a větší z lupenů pokrájete na menší kousky. Podobně to udělejte s karotkou. Obojí zeleninu vložte do pařáku a deset minut pařte pod pokličkou. Vyjměte a nechejte okapat a vystydnout. Nakrájejte na kousky přibližně stejně velké, které se budou dobře opékat na pánvi. Na pánvi s rozpáleným olivovým olejem opékejte společně s na půlky nakrájenými stroužky česneku, přidejte ihned citrónovou šťávu a zamíchejte zázvor, přidejte trochu soli a dále opékejte do zlatová. Odstavte a po chvíli pokapejte trochou octa, ale opatrně. Zamíchejte a ihned posypte parmazánem a ponechejte asi 3 minuty ještě pod pokličkou.

40. Palačinky s uzeným lososem (FO)

Pokrm má nízký až střední glykemický index.

Suroviny:

1 vejce, 150 ml nízkotučného trvanlivého mléka, 60 g špaldové celozrnné mouky, špetka soli, trochu koření oregáno, 3 lžičky olivového oleje, 5 ks černých oliv, 2 tenké plátky uzeného lososa, trochu citrónové šťávy, asi 4 středně velké čerstvé žampiony, asi 30 g strouhaného parmazánu, trochu sekané kadeřavé petrželky.

Příprava:

Z mouky, mléka a vejce udělejte těsto, které musí být relativně tekuté (když tak přidejte trochu vody), ochuťte kořením a nakonec přidejte 1 lžičku olivového oleje. Dokonale promíchejte a nechejte chvíli „odpočinout“. Potom opět dokonale promíchejte a na pánvi pouze mírně vytřené olivovým olejem upečte dvě tenké palačinky. Najině pánvi na lžičce oleje krátce ale intenzivně opečte na středně velké kousky nakrájené očištěné žampiony - až dozlatova. Na upečené palačinky položte plátek lososa, posypte sekanými černými olivami a opečenými žampiony, které musíte ještě pokrátet (uvnitř budou jen středně propečené a tedy šfavnaté (to je právě ona finta, proč se pečou poměrně velké kousky). Zabalte palačinky do tradiční ruličky a nakonec posypte strouhaným parmazánem a sekanou zelenou petrželkou nebo čerstvou bazalkou.

41. Kuřecí salát zcela jinak (FO)

Pokrm má nízký glykemický index. Pro dvě osoby.

Suroviny:

300 g kuřecích prsíček bez kůže, asi třetinu hlávky křehkého salátu, 1 kus fenýklu (celý puk), asi 50 g čerstvého kořene zázvoru, 1 větší červená rajčinová paprika, asi 4 hlavičky čerstvých žampionů, 1 středně velká karotka, 1 čajová lžička lněného semínka, 1 polévková lžice olivového oleje, 30 g slaniny, 1 lžička sójové omáčky,

150 g předem uvažené indiánské rýže, ocet Balsamico, citrónová šťáva, 3 stroužky česneku, 1 pomeranč.

Příprava:

Plátky kuřecích prsíček opečte tradičním způsobem na pánvi, nebo dokonce na roštu, a nakrájejte na menší kousky, aby se daly zamíchat do salátu. Zeleninu dokonale omyjte a papriku bezjádřince nakrájejte na tenké, asi 5 cm dlouhé proužky, nadrobno nakrájejte fenykl, karotku a kořen zázvoru nastrouhejte na drobnější kousky, protože je musíte dát opékat na velkou pánev (nejlepší je VOK) na troše předem opečené nadrobno nakrájené slaniny, kterou pečte se lněným semínkem! K zelenině přidejte ještě na středně velké kousky nakrájené omyté žampiony a na poloviny pokrájené stroužky česneku. Opékejte tuto směs asi 5 minut za stálého míchání. Nakonec přidejte krájené kuřecí maso a indiánskou rýži a pokračujte v opékání asi další 3 minuty. Mezitím si připravte ve velké míse ručně na kousky natrhané listy dokonale omytého křehkého salátu, který se musí pokapat octem a citrónovou šťávou a sójovou omáčkou a dokonale promíchat s na kousky nakrájeným pomerančem. Upečená směs se posléze kompletně promíchá a dochutí trochou mořské soli a citrónové šťávy.

42. Racionální koláč (FO)

Střední až vyšší glykemický index.

Suroviny:

1 celé vejce, 1/2 dl sójového oleje, 50 g hnědého přírodního cukru, 200 g špaldové celozrnné mouky, 1 prášek do pečiva, trvanlivé mléko na ředění připraveného těsta, špetka mořské soli. Směs drobného, nebo nadrobno nakrájeného čerstvého ovoce. Na posypání upečeného koláče - několik lžic ovesných vloček na sucho opražených spolu s trochou hnědého cukru a se sekanými mandlemi.

Poleva: našlehaný nízkotučný ovocný jogurt.

Příprava:

Z uvedených surovin vypracujte těsto, které má konzistenci přibližně jako hustší těsto na lívance. Těsto nalijte do formy s pečícím papírem a upečte ve středně horké troubě - asi 20 minut. Vyjměte a na povrch umístěte krájené ovoce, které zasypete směsí vloček, cukru a mandlí. Nakonec - až před podáváním, polijte tenčí vrstvou jogurtu (může být i DIA).

KAPITOLA 11

Stručné číselné údaje o zajímavých potravinových zdrojích

Součástí tabulek jsou doplňující poznámky, důležitější než čísla sama.

Tabulka č. 3: Základní živiny v drůbežím masě, uzeninách, mořských koryšcích, rybách mořských a zvěřině (100 g syrového masa a ryb, u koryšů je uvedeno, zda jde o maso syrové nebo vařené, 100 g neohřátých uzenin, zvěřina na 100 g v tepelně zpracovaném stavu.)

Druh	Energie kcal/kj	Bílkoviny v g	Tuky v g	Vitamíny	Minerály
Kuře-stehno s kůží	216/907	23	14	hojnost niacinu málo vitamínu B ₂	stehno obsahuje 2x více železa a zinku než prsa
stehno bez kůže	148/620	25	5	víc než s kůží	víc než s kůží
Krůta-prsa s kůží	171/718	28	7	hojnost niacinu hojnost B ₁	hojnost zinku draslíku a fosforu
prsa bez kůže	140/588	29	3	víc než s kůží	víc než s kůží
Kachna-prsa s kůží	339/1426	20	29	hojnost vitamínů skup. B, víc než kuře	víc železa než kuře až 3x1, draslík, zinek
prsa bez kůže	189/793	25	10	víc než s kůží	víc než s kůží
Husa - prsa bez kůže	319/1340	29	22	hojnost vit. B ₂ a B ₆	dostatek železa

Nuže tedy? Maso drůbeží ANO - ale bez kůže. HUSA? NE. Nicméně i trochu toho tuku v drůbežím masě nebude vadit, protože drůbeží tuk má poměrně příznivé složení a jeho efekt tedy není negativní (je bohatý na mononenasycené kyseliny, jak se můžete přesvědčit v jedné z dalších tabulek).

Druh	Energie kcal/kj	Bílkoviny v g	Tuky v g	Vitamíny	Minerály
Párek dietní	274/1150	9	25	trochu niacinu	skoro 1 g soli
Párky hovězí	250/105	12	18	hojnost niacinu	skoro 2 g soli
Veget. párky	219/920	17	15	vitamin B ₆ a A	pouze 0,7 g soli

Tak tedy? Obsah tuku je opravdu „rána“, stejně jako obsah kuchyňské soli. A to nejsou uvedeny některé mnohem „tučnější uzeniny“! Ty, které jsou zde aktualizovány, patří mezi nejběžnější konzumované (viz slavné „hot dogy“). Vegetariánský párek není provokace, připojil jsem jeho hodnoty pro kontrast a upozornění na to, že většínou i vegetariánské produkty obsahují dostatek bílkovin, pokud někdy ne víc než „pravé“ - zdrojem je však rostlinná surovina, většinou a hlavně sója. To může dělat mnoha lidem značné potíže. Nicméně očekávám, že s ohledem na hysterii okolo hovězího prudce stoupne jejich prodejnost. Mohu vás ujistit, že jsou poměrně dobré, a předpokládám, že jejich výrobci vynaloží velké úsilí, aby byly chutovějiště atraktivnější.

Druh	Energie kcal/kj	Bílkoviny v g	Tuky v g	Vitamíny	Minerály
Ústřice syrové	74/310	11	1,3	hojnost vit. B ₁₂ , E a niacinu	vysoký obsah mědi zinku, selenu a jódu 1,1 g soli!
Slávky vařené	104/436	16	2,7	kromě B [^] - E a niacinu též kys. listová	hojnost železa a jódu 0,8 g soli
Krevety vařené	140/588	23	2,4	zdroj vit. a niacinu	dost selenu, jódu a vápníku, pozor na velmi mnoho soli!
Humři vaření	120/504	22	1,6	hojnost	mnoho selenu a zinku minimum soli
Chobotnice syrové	110/462	18	1,3	vitamíny B ₁ a niacin	mnoho selenu, jód

Co tedy? Skutečně se jedná o velmi dobré zdroje bílkovin a přitom velmi nízkoo-energetické! Můžete sníst klidně 300 gramů, jenom si musíte dávat pozor na tu kuchyňskou sůl. Vynikající zdroj vitaminů B₁₂, niacinu a minerálů jako jsou zinek, selen a jód. Pozor na jejich kvalitu a hygienu konzumace a skladování, přičemž nezbyvá než doufat, že obsah radioaktivních prvků a rtuti bude zanedbatelný. Horší to mají nositelé skupiny „A“, kteří „mořské ovoce“ až na výjimky nesmějí.

Druh	Energie kcal/kj	Bílkoviny v g	Tuky v g	Vitamíny	Minerály
Ryby „bělomasé“ (tresky, platýs, mořský jazyk)	100/420	19-23	0,6 -2,0	nic mimořádného	minimum soli, jód, selen, vápník
Ryby tučné (sleď, makrela, losos, tuňák atd.)	140 -240/ 590 -1000	20 -26	5 -17	vitamin E, omega -3 vit. D ₃ , vit. A selen a jód, zinek	vápník (s kostmi)
Rybí prsty obalované (před usmažením)	200/840	15	9	nic mimořádného	nic mimořádného

Takže? Ryby jsou zdravé, to dá rozum! Dokonce i ty tučné! Jenom musíte dát pozor, abyste se těch tučných moc nepřejdli, nejsou totiž zas až tak ideálně stravitelné. Ale jsou vynikající z výše uvedených důvodů (viz také esenciální mastné kyseliny a eikosanoidy). Konzervované ryby nejsou nic moc, především musíte sledovat jejich energetickou hodnotu, protože se konzervují často s různě „hodnotným“ nálevem nebo omáčkou. Jednou z mála (drahých) výjimek je tuňák ve vlastní šťávě, tolik oblíbený právě u kulturistů. Jeho kvalita se však diametrálně liší od výrobce k výrobcí. Vyplatí se koupit dražší výrobek. Ale - chraň vás pánbůh holdovat rybám naloženým v majonéze! Když už nic jiného, koledujete si o pěknou sra...u!

Druh	Energie kcal/kj	Bílkoviny v g	Tuky v g	Vitamíny	Minerály
Pečené srně	180/756	35	4	nic mimořádného	dost železa, draslík a zinek
Pečený králik	2(X)/840	27	8	nic mimořádného	dost draslíku a železa, mědi a zinku
Dušený zajíc	216/907	30	8	nic mimořádného	hojnost železa!
Pečený bažant	228/957	32	9	nic mimořádného	hojnost železa!
Pečený holub	268/1120	28	13	nic mimořádného	VELMI mnoho železa!

No? Nejlepšíje, pravda, srně. Je však bohaté na nukleové kyseliny, které nesmí lidé trpící dnou a onemocněními ledvin. Není nutné se však zvěřině vyhýbat. Nic moc pro nositele krevní skupiny „A“.

Tabulka č. 4: OVOCE - obsah energie, živin, vlákniny a upozornění na případný mimořádně vysoký obsah některých vitamínů a minerálních látek (100 g syrového)

Druh ovoce	ke^{cal}/KJ	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vlákn.	Vitaminy	Minerální látky
Jablka	61/255	0,4	0,4	14,4	1,8	nic mimořádného	trochu manganu, síry, jódu, mědi a zinku
Hrušky	66/276	0,5	0,4	15,8	2,4	nic mimořádného	nic mimořádného
Broskve	52/219	0,8	0,2	12,8	1,4	beta-karoten, niacin, vit. B ₆	dost železa
Nektarinky	36/152	1,2	0,1	8,0	2,2	vit.C, jinak nic mimořád.	nic mimořádného
Meruňky	5/239	1,0	0,3	13,4	1,0	dost beta-karotenu	dost draslíku a železa
Třešně	64/268	0,9	0,5	14,7	0,5	trochu vit. E	dost jódu a síry
Rybíz černý	46/194	1,3	0,3	16,4	5,6	hodně vit. C, kys. pantoten. a vit. E1	hodně draslíku, zinek, síra, měď
Ostružiny	47/200	1,2	0,8	12,0	4,0	dost beta-karotenu a kys. listové	mnoho železa, jódu
Borůvky	66/275	0,8	0,7	14,7	2,2	dost vitamínu E	trochu jódu a manganu
Jahody	43 / 180	0,9	0,6	8,8	1,3	kys. pantotenová a vitamín E	nic mimořádného
Hrozný	69/289	0,7	0,5	18,2	1,5	mnoho kyseliny listové! a vit. E	síra, jinak nic mimoř.
Pomeranče + ostatní citrusy	46/197	0,9	0,3	11,7	1,8	kromě prům. vit. C nic mimořádného	dost železa, trochu jódu
Ananas	42/176	0,4	0,2	10,0	1,3	vitamín B ₆	min. fosforu, ale zase dost manganu
Kiwi	59/209	1,0	0,5	9,0	1,1	vitamín C	vápník, fosfor, draslík
Mango	69/290	0,6	0,3	16,0	1,7	velmi mnoho beta-karotenu, dost vit. E a C	nic mimořádného
Papája	14/59	0,5	0,1	9,0	1,8	nic mimořádného	nic mimořádného
Banány	95/398	0,3	0,3	23,0	3,1	kys. pantotenová	hodně draslíku
Datle sušené	274/1150	3,3	0,2	68,0	7,8	nic mimořádného	hodně draslíku, chlóru, manganu, síry, mědi
Fíky sušené	230/967	3,6	1,6	59,0	12,4	dost vitamínů B	mimořádně mnoho draslíku, vápníku! a síry

Nuže? Jistěže je ovoce potřebné!

Možná se budete divit, ale někdy nejde ani tak o ty neustále „omílané“ vitamíny, kterých ovoce zas až tak mimořádně mnoho (jak sami vidíte) neobsahuje. To byste museli jíst denně alespoň jeden kilogram skutečně čerstvé ovocné směsi... jde o to, že mnoho druhů ovoce obsahuje mimořádné zajímavé látky. A to ještě některé z nich ani uvedeny nejsou, například pektin v broskvích, nektarinkách, černém rybízu, kyselina elagová v malinách, ostružinách a borůvkách, anthokyaniny v borůvkách a ostružinách... a kdoví, co ještě. Velmi zajímavé pro nás Středoevropany jsou sušené fíky. Nejenomže se většinou používají jako projímadlo (není divu, stačí se podívat na obsah vlákniny, který je skutečně mimořádný), ale také by mohly sloužit jako mimořádně cenný zdroj minerálů, především vápníku a draslíku. Na druhé straně, asi by nebylo vhodné jich sníst víc, nezděje tomu 30 g, protože jsou skutečně draslíkovou bombou, a to zas až tak dobré není. Pozor - nepopírám, že draslík je nutný pro svalovou a tedy i pro srdeční činnost, ale musí být v rovnováze s hořčíkem, vápníkem a sodíkem, takže cílené předávkování draslíkem ideální není. Postačí jíst pravidelně jeho některé základní zdroje, které jsou jak ve svalovině drůbeže, tak v ovoci (a čokoládě) a v sušených mléčných doplňcích sportovní výživy. Snad vůbec nejvíc draslíku je v sušeném ovoci, hlavně v meruňkách a fíkách, kde jsou vždy společně s jednoduchými cukry. Tato kombinace však má jednu kontroverzní vlastnost - velmi účinně totiž „vytočí“ inzulin (má velmi vysoký glykemický index), a tak je riziko, že všechny cukry se v případě, že jste dostatečně energeticky zregenerováni, mohou úspěšně přeměnit na tuk. Ale na „třetí straně“, pokud vás ty fíky proženou, žádné riziko tloustnutí nehrozí. Tak si tedy vyberte. Já myslím, že sušené fíky i datle jsou natolik málo konzumovaným ovocem, že nějaké podrobné diskuse o jejich možném vlivu jsou zbytečné.

Než uzavřu „causa ovoce“, doporučím všimnout si citrusového ovoce, jehož neocenitelný význam se úspěšně a cíleně zveličuje. Jistěže jsou dobré grapefruity v průběhu redukční diety, stejně jako ananas (ale na rozdíl od banánů), ale zas až tak něco mimořádného neznamenaají. V některých ne až tak mimořádných případech, které lze zaznamenat především u pravidelně sportujících lidí, může být nadbytek citrusových plodů vyloženě rizikový. To proto, že při nedostatku tekutin se v moči hromadí nadbytečné množství organických kyselin pocházejících z citrusového ovoce. Hrozí (a to zcela reálně) tvorba ledvinových nebo močových kamenů nebo i třeba „jen“ zánět ledvin či močové homěchyře. Děkuji, nechci.

Tabulka č. 5: Obsah mastných kyselin v některých zdrojích tuku

Druh tuku	Palmit.	Stear.	Olej.	Linolová	Linolenová	Arach.	EPA	DHA	Cholesterol
Másto obyč.	21,0		9,7	20,1	1,8		1,2	240	mg
Husí tuk	20,0	6,2	55,0	9,0	1,9				?
Žraloci olej	27,8	4,2	16,2	0,3		5,1	3,5	16,4	
Kufecí tuk	19,0	7,5	47,0	21,5	1,5				?
Vepř. sádlo	23,0	13,3	41,0	8,6	1,0	1,7			86 mg

Bavlníkový olej 21,0 4,8 18,2 47,8 1,0

Celkové steroly 327 mg (převaha beta -sitosterolu)

Pozn.: bavlněný olej musí být speciálně čištěný, protože obsahuje jedovatý sterol gossypol, olej se používá po speciální úpravě jako „fritovací“.

Arašídový olej 10,0 2,8 52,5 23,9

(podzemnicový)

1 mg

Celkové steroly

240 mg (převaha beta-sitosterolu, trochu stigmasterolu a campesterolu)

Kakaové másto

24,8 33,5 32,6 1,3 0,4
Celkové steroly 226 mg (převaha beta-sitosterolu a stigmasterolu)

3 mg

Olej kokosový

8,6 2,4 6,7 1,4
Celkové steroly 100 mg (převaha beta-sitosterolu)

0,5 mg

Pozn.: kokosový olej se používá „ztužený“ - údaje o složení nemám, nebo tekutý jako tzv. MCT tuk, který je mimořádný složením, protože obsahuje kromě uvedených kyselin velkou převahu (celkem 75 g) mastných kyselin s krátkým řetězcem, jinak v tabulce neuváděných, protože jejich podíl v ostatních tucích není v podstatě významný. Podobný „případ“ je olej palmový.

Olej dýňový

15,0 4,8 23,0 51,0 0,5
Celkové steroly 523 mg (směs sterolů)

Olej lněný

6,2 3,4 17,2 13,4 55,3
Celkové steroly 430 mg s převahou beta-sitosterolu a campesterolu)

1,7 mg

Pozn.: významné množství přírodního vitamínu E.

Olej kukuřičný

10,0 2,4 31, 50,0 0,9
Celkové steroly 850 mg (převaha beta-sitosterolu a campesterolu)

Pozn.: významné množství přírodního vitamínu E.

Je považován za rizikový s ohledem na možnost provokace vzniku krevních sraženin(?)

Olej olivový

10,8 2,4 71,7 8,0 1,0
Celkové steroly 110 mg (prakticky jen beta-sitosterol)

Olej světlícový

5,7 2,4 11,4 74,0 0,5 0,5
Celkové steroly 444 mg (beta-sitosterol, campesterol a stigmasterol)

Olej sójový

9,5 3,4 20,1 53,4 7,6
Celkové steroly 340 mg (beta-sitosterol, campesterol a stigmasterol)

Olej slunečnic.

6,2 4,8 22,0 60,2 0,5
Celkové steroly 350 mg (převážně beta-sitosterol)

Pozn.: velmi významné množství přírodního vitamínu E .

Olej kličkový

16,6 0,6 14,7 55,8 8,9
Celkové steroly 533 (převaha beta-sitosterolu)

Pozn.: vysoce významné množství přírodního vitamínu E - nejvyšší obsah.

Tabulka č. 6: Vybrané parametry „Jasfood“

Název pokrmu	Váha	Eř/cal(kJ)	Bilkořiny	Cukry	Tuky	Cholesterol	NaCl
BIG MAC	215 g	500 / 2050	25	42	26	100 mg	1500 mg
McChicken	187 g	415 / 1740	19	39	19	50 mg	150 mg?!
Hamburger	102 g	255 / 1070	12	30	9	37 mg	900 mg
Cheesburger	116 g	305 / 1280	15	30	13	50 mg	1300 mg
Hranolky „malé“	67 g	220 / 924	3	23	12		300 mg?!
McNuggets (kuřecí - 6 ks)	112 g	270 / 1130	20	17	15	55 mg	900 mg

KAPITOLA 12

POD ČAROU

Tuto kapitolu jsem zařadil „mimo plán“ pod tlakem nejnovější situace, týkající se nemoci šílených krav a provalení skandálu se zneužíváním anabolik a antibiotik ve výkrmu prasat (v Rakousku). Ani fakt, že až dosud se u nás žádná nemocná kráva údajně neobjevila, ani moje přesvědčení, že vybějení celých stád není řešením, dokonce ani fakt, že u nás žádný chovatel vepřů či skotu oficiálně nikdy nepoužíval růstové stimulanty ani antibiotika, ještě není důvodem se těchto problémů nedotknout trochu odlišným způsobem. Maso totiž navzdory všem varováním, byť okamžitě negovaným kolegy vyžívám, zůstane ještě hodně dlouho nedílnou součástí běžné stravy, tím spíše stravy kulturistů a „fiteskáků“, a do značné míry vlastně výživy sportovců všech specializací. Jde o totiž, o bílkoviny. Ale to už víte sami nejlépe.

VEPŘOVÉ MASO

Jakmile se začne mluvit „o mase“, a to se určitě stane, vždyjsem konstatoval, že sportovci silových disciplín a kromě toho ještě typičtí čeští „masožrouti“ maso jíst musí, vytanou mi na mysl diskuze mezi vegetariány a stoupenci oné všeobecně kolegy dietology doporučované „smíšené stravy“.

Jistěže maso je (perfektním) zdrojem bílkovin, bez nichž bychom možná nepřežili. Dokonce je pravda, že dostatek bílkovin je nutný pro zachování dobré imunity, a to ještě nemluvím o tělesném vývoji u dětí, když sportovce jsem už probral dokonale. Na druhé straně nemohu nevidět, že i vegetariáni „žijí“, dokonce žijí ve stavu lepšího zdraví a možná i významně déle než „masožravci“. Pokud však „umí“ konzumovat několik jiných kvalitních zdrojů bílkovin, počínaje mléčnými (do té doby, než si přečtou některé z nejnovějších publikací o tom, co vlastně je současné mléko...), přes vaječné (než si přečtou, že „přiměřená“ konzumace vajec je dvě až tři maximálně zajeden týden - počítám samozřejmě celá vejce, protože jinak jim stoupne cholesterol (pěkná hloupost, mezi námi), až po luštěninové (pak ale nemůžete cvičit, protože ony „prdy statkáře Drdy“ čili pečené fazole s pečenou cibulí, by zbytek fitcentra zaručeně vyhnaly. Zbývají obilovinové bílkoviny, pokud zrovna netrpíte celiakií (těžkou alergií na lepek). Pravdou také je, že v řadě případů je nutné konzumaci masa značně omezit (ledvinová onemocnění jsou tou nejčastější příčinou).

Nikdo nemůže umět všechno v tom smyslu, že jistě o mnoho víc o mase a masových výrobcích vědí výrobci a s nimi spolupracující specialisté. Zákonitě, pokud si tuto část přečtou, osypou se, pokud se jim to už nestalo v souvislosti s neustále medi-

álně přetřásanými skandály s krmením vepřů antibiotiky a hormony, stejně jako krav, ještě k tomu totálně zešlejších. Nedívím se, že na problém mají odlišný pohled, protože jako výrobci samozřejmě nemohou připustit, že by si lidé každodenní konzumací masa (copak to, ale hlavně různých tzv. „masových“ výrobků) kazili zdraví. Ono je to přesně stejné jako v případě producentů másla, kteří nyní vytáhli do tvrdého boje s výrobci margarínů. Každý má kousek pravdy...

Většina kolegů vyzívá „nahrává“ konzumentům masa konstatováním, že „nic není nezdravé, pokud se to konzumuje s mírou“. Ale to už jsem zdůraznil tolikrát a na tolika místech, že vlastně nevím, zda to nebylo dokonce i v předcházejícím textu. Stejně jako moje připomínka, že nikdo z nich nikdy neřekne, co znamená ona „míra“. A to zatím nemluví o uzeninách a o „tradičních“ formách kuchyňské úpravy.

Pokud se mám vyjádřit k problému konzumace masa jako takového, především v tuto chvíli k masu vepřovému, nemohu se zabývat popisem jednotlivých tržních druhů samotné „svaloviny“, budu se však věnovat možnostem kuchyňské přípravy pokrmů s vepřovým masem a především „odvozeným“ výrobkům, to znamená uzeninám. Jak jste si jistě všimli, v receptech uvedených v mé předchozí publikaci „Recepty a výživové tabulky“ se s vepřovým masem nesetkáte. A nenajdete je ani v této.

Co napadne každého. ..když se řekne" vepřové?

- Tradice jeho konzumace v Čechách a do značné míry v celé Evropě;
- riziko konzumace nadměry cholesterolu a obecně (vepřového) tuku, protože každý ví, že ve vepřovém mase je mnohem více skrytého nebo dokonce zjevného tuku než v jiných druzích masa;
- naprosté odmítání (vepřového) masa stoupenci (lacto-,ovo-) vegetariánské stravy jako potravy, která člověku nepřísluší a přináší řadu rizik, o nichž bude dále řeč;
- naprosté odmítání vepřového masa muslimským náboženstvím, protože vepř je „nečisté zvíře“.

Postoj kolegů k vepřovému masu je možno charakterizovat jako „mírně varující před jeho nadměrnou konzumací“. Není prý totiž správné veřejnost „strašit“ možnými riziky, pouze na ně taktně upozorňovat. Ani jeden z těchto odlišných přístupů k osvětě nemá téměř žádný efekt, protože tlak tradice a výrobců je daleko silnější. A to i tehdy, když se v odborném a možná někdy i v denním tisku objeví výsledky studií provedených v Maďarsku, zemi s nejvyšším výskytem infarktů vůbec.

Poměrně vysoké spotřebě vepřového masa a uzenin v Čechách, na Moravě a Slezsku také nahrává jeho celkem přijatelná cena, o to nižší, o co méně kvalitní (a shodou okolností také hodnotný) je jeho tržní druh. Nyní k již beztak vysoké spotřebě ještě přispěje panika z hovězího. Konzumaci vepřového masa levnějších druhů také nahrá-

vá poměrně vysoká cena drůbežního masa, které naopak ve vyspělých zemích považují spíše za „maso přístupné sociálně slabším vrstvám“.

V českých zemích je konzumace vepřového masa opravdu tradicí, protože chov vepřů v domácích podmínkách stále přetrvává, a následně i produkce díky velkochovu je daleko efektivnější než chov skotu. Domácí zabijačky jsou folklórní událostí a tradičním obřadem, jehož by se český národ nerad vzdával.

VEPŘOVÉ MASO NA TRHU

Připomínám, že specialisté možná rozdělují vepřové produkty trochu jinak, nepovažují to ale za důležité. V podstatě lze využít všechno, co z vepře lze „vytěžit“ při zabíjení.

Čistá svalovina (maso)

Několik druhů, lišících se typem svaloviny, tedy obsahem bílkovin, u většiny druhů však především tuků, ale i také chuťovými vlastnostmi a nakonec i možným způsobem kuchyňského zpracování. Česká populace preferuje spíše tukem prorostlou „krkovičku“ než drahou, byť poměrně velmi libovou „panenku“ či méně libovou kýtu. Podřadnější a tučnější druhy vepřového masa se melou a míchají s hovězím pro přípravu oblíbené „sekané“. Právě vepřový tuk je pro její přípravu nezbytný. Podřadnější druhy vepřového masa se obdobným způsobem používají pro výrobu uzenin.

Levným druhem vepřového masa je „bůček“. Ten si naneštěstí „dopřávají“ především sociálně slabší vrstvy včetně mužské části populace důchodců. Právě u nich se výrazně projevuje negativní vliv konzumace tuku a cholesterolu. Doporučuji vám následovat mne v absolutním odmítání konzumace „vepřového prejtu a haše“. Jsou to bohužel tradiční pokrmy školních jídelen již desítky let a řekl bych, že se to nezmění. Není se čemu divit. Je to levné a kromě toho pro personál školních jídelen je to jen jiný druh „pohádky mládí“.

Vnitřnosti („droby“)

Vepřové vnitřnosti jsou velmi oblíbené, převažuje konzumace jater a ledvin. Nutno podotknout - a to velmi důrazně, že je to nejbohatší zdroj cholesterolu! Do určité míry to přináší také hygienické riziko, pokud nedbáte základních pravidel hygieny při přípravě stravy, skladování potravin a případně (což je v případě vepřového guláše téměř posvátnou povinností) skladování hotových pokrmů. Na tomto místě musím připomenout, že vepřové maso je nutné konzumovat důkladně tepelně zpracované, konečně, stejně jako to zatracené hovězí. Nestojí za to riskovat parazitární infekci!

Vepřová krev

Krev je nejceňnější tekutinou (lidská), ale musím konstatovat, že vepřová krev je i pro mne (z odborného hlediska) poměrně přijatelnou surovinou pro výrobu tak chutných

(kroupových nebo rýžových) jelítek a oblíbené polévky „prdeláčky“. Abych předešel „drbům“ konstatuji, že je to pro mne „teoreticky“ přijatelné, osobně si dám jelítko asi tak jednou za čtvrt roku (s pouze krátce ohřátým čerstvým kysaným zelím bez brambor, knedlíků či obligátního chleba s hořčicí). Něco jiného je konzerva, zvaná „krevní tučnice“. Mám z ní „husí kůži“, kterou mi vyvolává už jen ten název... Proč však považuji polévku z vepřové krve za přijatelnou? Protože obsahuje velmi cenné bílkoviny a přitom téměř žádný tuk! A protože se „nastaví“ kroupami (dělají se ze skvělé obiloviny zvané ječmen) nebo i případně rýží. Takže je to pokrm naprosto přijatelný a vhodný i pro „žlučníkáře a kardiaky“.

Ostatní

Nevím přesně, jak se odborně nazývají „vepřová hlava, kolínka a nožičky“. Jde o to, že jsou to nejlevnější vepřové produkty. Hlava se používá na „ovar“, kolena se pečou, udí a zase pečou...a nožičky se vaří nebo se použijí do „tlačenky“. Chtěl bych zdůraznit, že vždy je „nejhorší“ kůže s tukem - kolagen kůže se nestráví, tuk je zdrojem nadměrné energie a cholesterolu. Vepřové koleno pečené nebo uzené a následně grilované se v posledních letech stalo „typickým českým pokrmem“, protože se nabízí především mlsným západním turistům.

Měkké chrupavky (rypáček, ouška) a libové maso jsem schopen tolerovat. Právě chrupavky mohou být dokonce i přínosem podobně jako v případě vepřových nožiček. Ovšem absolutně nestravitelný kolagen je příčinou možného „průjmu“. „Huspeninu“ je možné přirovnat k „senu“. Prostě ji nestrávíte.

Bůček, slanina, sádlo...

Nemohu než upozornit na vysoký obsah tuku, ale ještě důrazněji na to, že při tepelné přípravě tuku vzniká celá řada vedlejších produktů s výrazně nepříznivým dopadem na zdraví. Za vyložené neštěstí považuji fakt, že jsou to právě hodně dobře pečené tučné typy vepřového masa, například ve formě pokrmů, jakými jsou „vepřové výpečky, moravští vrabci, uzený plněný bůček“, které jsou právě díky tuku chuťově velmi atraktivní - čím více pečené, tím atraktivnější. Kdyby se jednalo JEN o tuk zbylý v masě! Ale tradice velí polít knedlíky vydatně sádlem nebo vypečeným tukem (je to chutnější, ale o to nezdravější).

Uzeniny

Z vepřového masa, pochopitelně toho méně kvalitního, se vyrábí nepřehledný sortiment uzenin. Paštiky, klobásy, salámy...každý ví, jaký je sortiment. Obsah tuku v takových výrobcích je velmi vysoký, může dosahovat i 70 % u tzv. „trvanlivých“ produktů. Jsem už alergický na inzerci pomazánek a paštik „dobře namazaných“. Moje alergie postupně přechází do úvah o agresivním činu, namířeném vůči inzerujícímu výrobcí. Vadí mi, jak je snadné zneužít lidskou neinformovanost, nežájem

o vlastní zdraví a především „mlsnost“. Čekám, že výrobci si v dohledné době najdou důvody, proč jsou uzzeniny vlastně zdravé, stejně jako to udělali producenti mléka svým tlakem na vládu a školní děti. U nás je totiž možné všechno.

K uzzeninám nemohu říci nic dobrého, protože se jedná jen o směs tuku, tučného masa, mouky různého druhu, barviv, umělých konzervačních látek, syntetických aromát, dusičnanů a kuchyňské soli. Z tohoto pohledu nejsou ideální ani různé druhy vepřové „šunky“, protože k jejich výrobě se používají velmi podobné „suroviny“, kromě toho polyfosfáty, které mají za účel „nabytí konečného výrobku na objemu“. Je skutečně obdivuhodné, jak se z kilogramu masa dají vyrobit dva ale spíš ještě o dost více kilogramů „čisté šunky“. Ale zase - relativně klesá obsah tuku! Proti tomu je pravý „pršut“ (v Chorvatsku) a „carpaccio“ (v Itálii) skutečně skvělou potravinou, protože je to koncentrát „čistého masa“. Proč ne, je-li vyrobena ze zdravého čuníka. Jedná se však o tepelně nezpracovanou potravinu, takže...

Nemyslím, že by uzzeniny s převahou vepřového masa nebo „nastavené masem hovězím“ byly něco ideálního. Osobně bych je „zakázal“. Na druhé straně je pravda, že ještě horší jsou „bastardi“, vzniklí z drůbežího masa, drůbežích drobtů, mouky a vepřového tuku, ba dokonce - v případě „dietních“ uzzenin i sušeného mléka. To mne už berou čerti.

Kuchyňská úprava - jak se vyhnout nepřiměřenému riziku

Pokud posuzujeme kvalitu jednotlivých „čistých potravinových surovin“, je to něco jiného, než když zvažujeme jejich následnou kuchyňskou úpravu. Z každé, byť sebelepší základní potraviny, lze při přípravě pokrmu udělat buď racionální pochoutku nebo krmí, která může být chutná, ale současně velmi zdravotně riziková. Riziko dokonce nemusí plynout přímo z jedné konkrétní potraviny (suroviny), ale také z její nevhodné kombinace s jinými. Platí to právě a hlavně pro použití masa.

Co s vepřovým masem?

Péči... v případě vepřového masa je to způsob nejčastější, opět však závisí na způsobu pečení. Ideální je maso nejprve na několik hodin namočit do citrónové vody, poté několik hodin marinovat v látku z olivového oleje, česneku, vína ajogurtu... zkrátí se doba pečení, maso dostane vynikající chuť, nemusí se podlévat, nebo dokonce dodatečně „mastit“.

Smažit... nejhorší varianta, přestože nejoblíbenější právě v případě vepřového masa. Pod pojem smažit mám na mysli obalování masa do „trojobalu“ a následné smažení na tuku. A opět je několik možností - na pánvi na vrstvě tuku, v troubě, ve fritéze (nejlepší) nebo dokonce v nádobí s termickým dnem prakticky bez tuku. Maso uvnitř trojobalu je v podstatě dušené, takže pokud by se před konzumací obal odstránil, snížilo by se riziko, protože tepelnou úpravou kombinace tuku a škrobu vzniká řada nepříznivě působících látek. Ale tím by se pochopitelně konzument připravil

„o to nejchutnější“. Ani si to netroufám navrhnout, protože to by mne milovníci řízků asi hnali.

Dusit...ideální varianta - marinované maso se v podstatě dusí. Ještě lepší je marinované maso dusit spolu se zeleninou a bez tuku.

Vařit...všichni znají ovar...ale vařit se může i libové maso podobně, jak je to zvykem v případě jiných druhů masa v některých jižních zemích včetně Severní Afriky.

Co však skoro nikdo neuvažuje je fakt, že kvalita masa značně závisí na způsobu krmení a především na věku zvířete (kdy je „poraženo“, ba dokonce i jak je poraženo - nechci se tímto způsobem dotknout striktních vegetariánů, protože je do značné míry chápou). Velmi také závisí na způsobu skladování.

Porovnat vepřové maso s masem jiných jatečných zvířat? Není problém.

Mnohem lepší - z pohledu dietologického - je maso jehněčí, kozí a králíčí, případně i pštrosí a samozřejmě drůbeží. Především nemá tolik tuku. Hovězí maso? To je v posledních měsících ožehavý problém. Jistě by nebylo od věci respektovat individuální oblibu těch kterých druhů masa. Jíst vepřové maso ještě neznamená koledovat si o průšvih. Stačí, když bude jednou, maximálně dvakrát týdně za předpokladu, že se každodenně nekonzumují uzeniny. Ty mi „leží v žaludku“ nejmí.

HOVĚZÍ MASO

Toto téma vyvolá obrovský zájem, protože nyní je problém s onemocněním krav. Nejsem si jistý, jak se ke konzumaci hovězího postavit. Z mého pohledu se vlastně jedná o dost podobnou problematiku, jako v případě masa vepřového. Možná je to ještě trochu horší právě s ohledem na to „šílenství“. Pochopitelně zase mohou popisovat názor vegetariánů a asijské (indické) populace, která krávy chápe jako posvátná zvířata.

Když pomyslím, jakým způsobem některé „velkochovy“ chovají krávy (příšerné podmínky) a krmí je nekvalitní siláží, močovinou, růstovými hormony, antibiotiky a masokostní moučkou (je skutečně zázrak, že u nás zatím nemoc nepropukla), není mi z toho dobře. To ale běžného strávníka nezajímá, hovězí maso je u nás oblíbené minimálně stejně jako vepřové, přičemž se traduje, že hovězí je zdravější, protože není tak tučné. Přitom, jak se zdá, hovězí lůj je mnohem horší než sádlo.

O to větším paradoxem je, když se objeví zpráva, že je to především (pokud ne téměř výlučně) hovězí maso, které obsahuje specifickou a velmi užitečnou formu jedné z esenciálních mastných kyselin, tzv. konjugovanou kyselinu linolovou (CLA - neplést s GLA, což je kyselina-gama linolenová).

Ani v tomto případě nebudu uvádět jednotlivé tržní druhy, obsah tuku a cholesterolu v nich, protože tyto informace již byly uvedeny v předchozí publikaci. Musím však

upozornit na problém použití vnitřností. Přestože nejsem ani náhodou přesvědčen o tom, že konzumace hovězího masa nějak významně zvyšuje riziko přenosu onemocnění „šílených krav“ na člověka, vyšší riziko rozhodně „bubákuje“ z vnitřností.

NIKDY nejezte mozek

Byť pochopitelně tepelně zpracovaný, který svého času byl poměrně oblíbeným a levným pokrmem. Říkalo se mu „telecí mozeček“ - tato tkáň se kombinovala s vejci, takže konzumací jedné porce jste se zásobili cholesterolem na 14 dní dopředu. Je to zvláštní, ale realitou je, že právě mozek přináší (teoreticky) řadu vysoce specifických a velmi užitečných živin, ale současně nejvyšší riziko kontaminace jak viry, většinou v jejich „pomalé formě“ (tzv. retroviry), tak nyní - jak je vidět i a zajištěných podmínek virulentních (nemoc vyvolávajících) specifických bílkovin, které by samy o sobě měl být schopny pouze vyvolat alergii nebo při nejhorším anafylaktický šok.

NIKDY nejezte syrové maso

Rozum zůstává stát nad jednáním našich úřadů, stejně jako nad zcela diametrálně odlišným jednáním úřadů jiných zemí:

- Čeští hygienici nedávno „povolili“ restauračním provozům přípravu „tatarského bifteku“ s tím, že to závisí na případném přání zákazníka. Prohlásili, že můžete jíst syrové hovězí maso, pokud se neobjíte salmonelózy (což je mnohem pravděpodobnější možnost onemocnění) nebo „šílenství“!

- Polští hygienici nyní stahují z distribuční sítě všechny potraviny, které obsahují hovězí, a to v jakkoliv specificky modifikované formě, která s původní hovězí tkání v podstatě už nemá téměř nic společného. Jsou to dokonce například i želatinové kapsle (vyrábí se z hovězí želatiny), v nichž se distribuují léky a potravinové doplňky! V tuto chvíli nedokážu domyslet nedozrnlý dopad takovéhoto pochybných opatření.

Problém hovězího masa podle mého názoru spočívá úplně někde jinde. Je to především krmení zvířat anaboliky a antibiotiky. Do svaloviny a vnitřních orgánů se však dostává a v nich se hromadí značné množství cizorodých látek z krmiva, které v současnosti už nemá absolutně nic společného s přirozenou výživou skotu (melasa, močovina, masokostní moučka, drůbeží trus). Druhým faktorem je naprosto opomíjené riziko kontaminace svaloviny poplachovými hormony, které se do něj dostávají před porážkou, a to ve významně vyšších množstvích u zvířat před porážkou nějakým způsobem nemocných nebo zraněných. Když už jsem nakoušl problém krmení skotu, pak to je nejvíce specifické v případě dojnic, které jsou nuceny k produkci velkých kvant mléka po celý život. Energetická a živinová náročnost tohoto procesuje natolik obrovská, že se na druhé straně nelze divit, že chovatelé dojnic (nebo spíše výzkum) mají tendenci k použití co nejhodnotnějších krmiv. Je jasné, že seno to zrovna nebude.

Pochopitelně producenti popřou, že by vůbec někdy používali zakázané růstové

hormony a antibiotika... z různých důvodů by bylo těžké to prokazovat. Na druhé straně cenová náročnost takových praktik u nás ve většině případů vylučuje jejich masivní rozšíření. Ale - kdo ví?

Problém telecího masa je ještě specifičtější - dříve preferované a drahé maso, složením a chutí poměrně specifické, a tudíž dříve doporučované pro „děti a nemocné osoby“, protože je lehce stravitelné, se nyní jeví jako velmi sporné, protože právě telata dostávají nejvíc růstových hormonů a antibiotik (aby byla jistota, že přežijí a rychle porostou). Jediné, co by mohlo být v případě telecího masa přínosné, je tzv. telecí „hrudí“ - totiž v podstatě především ony měkké chrupavky, které by se uplatnily právě i v růstu chrupavek dětí.

Pochopitelně se diskutuje o značném významu bílkovin obsažených v hovězím masu. Dokonce se zdá být potvrzeno, že hovězí bílkoviny jsou nejenom velmi hodnotné, ale doslova nutné pro osoby fyzicky velmi aktivní, především pro sportovce. Jak se zdá, je třeba pro kulturisty nezbytné, aby konzumovali nejenom drůbeží a netučné rybí maso, ale také „červené maso“ hovězí. Nemyslím, že by v současné situaci bylo vhodné sportovcům doporučovat především odtučněný sušený koncentrát hovězích jater nebo dokonce tzv. žlázové extrakty.

V žádném případě ani hovězí maso, ani tyto vysoce specifické produkty nejsou nutnou podmínkou zdravé výživy pro osoby nijak mimořádně fyzicky aktivní, ba dokonce ani pro děti.

SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY

- Sears, B.: Vstupte do zóny, nakl. ALPress Frýdek-Místek, 1997
- Sharon, M.: Moderní výživa od A do Z, nakl. Euromedia CS. Praha, 1999
- McTaggartová, L.: Co vám lékaři neřeknou, nakl. ALPress, Frýdek-Místek, 1998
- Bukovský, I.: Hledá se zdravý člověk, nakl. Advent - Orion Praha, 1998
- Škrabánek, P., McCormick, J.: Pošetilosti a omyly v medicíně, nakl. Lidové noviny Praha, 1998,
- Lewontin, R. C.: Biologie jako ideologie (za co mohou naše geny?), nakl. JOTA Brno, 1997
- Colgan, M.: Nová výživa, nakl. California Fitness Praha, 1997
- Wolf, A., Hrubý, S., Hájek, S.: Elixíry života, nakl. Pragma Praha, 1997
- Černická, M. J.: Česká kuchařka podle krevních skupin, nakl. Eminent Praha, 1999
- Posejpal, J., Podhradský D.: Afrodisiaka - dary bohyně lásky, nakl. Duphin, Profess Liberec, 1995
- Raetsch, Ch.: Byliny lásky, nakl. Volvox - Globator Praha, 1997
- Valíček, P. a kol.: Léčivé rostliny tradiční čínské medicíny, nakl. Svítání Hradec Králové, 1998
- Kolektiv autorů: Jídlo jako jed, jídlo jako lék, nakl. Výběr Reader's Digest Praha, 1998
- Embleton, P., Thorne, G.: Suplementy ve výživě, nakl. Svět kulturistiky Pardubice, 1999
- Fořt, P.: Zdravá výživa nejen pro ženy, nakl. Pragma Praha, 1999

SEZNAM RECEPTŮ

1. Racionální jablečkový salát s ořechy	150
2. Rybí polévka čirá „vysokoproteinová“	150
3. Pečený candát	151
4. Novočeský „bramborový salát dr. Fořta“	151
5. Italský zeleninový nákyp se selskou omáčkou	152
6. Pečená králičí stehna se zelím	153
7. Pečené (dušené) mladé jehněčí s dušenou zeleninou	153
8. Asijská směs	154
9. Středně proteinový ovocný „probiotický“ koktejl	155
10. Energetický koktejl	155
11. Pasta z avokáda	155
12. Dresink ze sójového „miso“	156
13. Sendvič ze žitného chleba a selského sýra	156
14. Zeleninová krémová polévka se sýrovými noky a lososem	156
15. Rychlá rybí polévka	157
16. Krůtí nudličky á la „Indie“ se zeleninovým salátem	157
17. Cuketová omáčka	158
18. Rajska omáčka	158
19. Chlebový zeleninový salát	159
20. Pečený banán	159
21. ČATNI (Indie)	160
22. Pečené brambory „Bella Italia“	160
23. Placky z kukuřičné mouky	161
24. Rýžové noky	161
25. Rýžové koule v omáčce	161
26. Čočkový salát	162
27. Sendviče	162
28. Mrkvový koláč s tvarohovým sněhem	164
29. Amarantový makovník	164
30. „Jiný“ mrkvový koláč	165
31. Banánové kari	165
32. Čínská polévka	166
33. Vejce v zeleninové omáčce	166
34. Zapékaná zelenina s vaječnými bílky	167
35. Spárovaná zeleninová směs	167
36. Bílkový nákyp se sýrem	167
37. Vařené krůtí stehno v zeleninové polévce	168
38. Pelmel	169
39. Pečený fenykl	169
40. Palačinky s uzeným lososem	170
41. Kuřecí salát zcela jinak	170
42. Racionální koláč	171

RECEPTY - PŘEHLED

Čínská polévka	166
Rybí polévka čirá „vysokoproteinová“	150
Rychlá rybí polévka	157
Zeleninová krémová polévka se sýrovými noky a lososem	156

Maso:

Krůtí nudličky ala „Indie“ se zeleninovým salátem	157
Kuřecí salát z celajinak	170
Palačinky s uzeným lososem	170
Pečený candát	151
Pečená králičí stehna se zelím	153
Pečené (dušené) mladé jehněčí s dušenou zeleninou	153
Rýžové koule v omáčce	161
Vašené krůtí stehno v zeleninové polévce	168

Bezmasá jídla:

Asijská směs	154
Bílkový nákyp se sýrem	167
Pečené brambory „Bella Italia“	160
Pelmeľ	169
Sendvič ze žitného chleba a selského sýra	156
Sendviče	162

Zelenina:

Italský zeleninový nákyp se selskou omáčkou	152
Pečený fenykl	169
Spárovaná zeleninová směs	167
Vejece v zeleninové omáčce	166
Zapékaná zelenina s vaječnými bílky	167

Přílohy:

Novočeský „bramborový salát dr. Fořta“	151
Placky z kukuřičné mouky	161
Rýžové noky	161

Saláty:

Čočkový salát	162
Chlebový zeleninový salát	159
Racionální jablkový salát s ořechy	150

Omáčky a dresinky:

Cuketová omáčka	158
Čatní	160
Dresink ze sójového „miso“	156
Pasta z avokáda	155
Rajská omáčka	158
Selská omáčka	152

Moučnický:

Amarantový mako vnik	164
Banánové kari	165
Mrkvový koláč s tvarohovým sněhem	164
„Jiný“ mrkvový koláč	165
Pečený banán	159
Racionální koláč	171

Nápoje:

Energetický koktejl	155
Proteinový ovocný koktejl	155