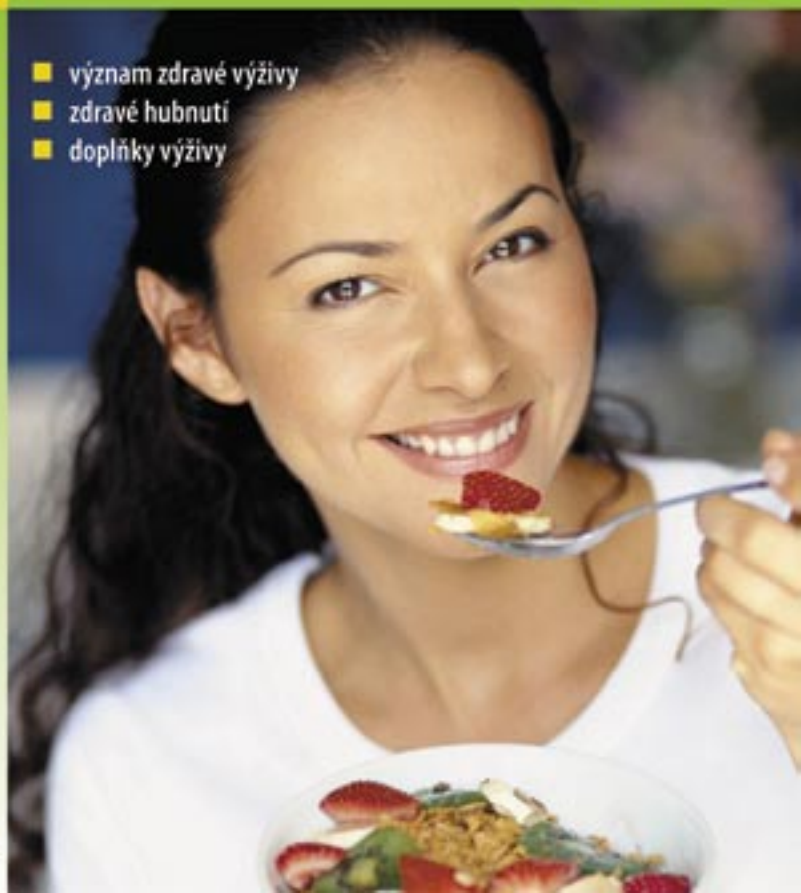


Zdravá výživa a hubnutí

v otázkách a odpovědích

Václava Kunová

- význam zdravé výživy
- zdravé hubnutí
- doplňky výživy



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Zdravá výživa a hubnutí

v otázkách a odpovědích

Václava Kunová



Václava Kunová

**ZDRAVÁ VÝŽIVA A HUBNUTÍ
V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2264. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Jitka Straková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 128
Vydání 1., 2005
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1050-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6493-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

/ Úvod	7
/ 1 Výživa a zdraví	9
/ 2 Zelenina a ovoce	15
/ 3 Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce	19
/ 4 Pečivo	25
/ 5 Tuky	29
/ 6 Sladkosti a pochutiny	35
/ 7 Tekutiny a pitný režim	39
/ 8 Alternativní výživové směry	43
/ 9 Doplnky výživy	45
/ 10 Obezita a její příčiny, měření stavu výživy	49
/ 11 Metody hubnutí	51
/ 12 Hubnutí v praxi	61
/ 13 Hubnutí a pohybová aktivita	69
/ 14 Problémy spojené s hubnutím	73
/ 15 Těhotenství, kojení a návrat k normální hmotnosti	77

/ 16 Udržení hmotnosti – optimální příjem a výdej energie	79
/ 17 Ostatní dotazy	81
/ 18 Jak upravit jídelníček?	85
1. Proč nehubnu?	85
2. Chci trochu zhubnout, ale nemám na nic čas... ..	87
3. Přizpůsobit se věku neznamena hladovět.	89
4. Práce je důležitější než zdraví?	91
5. Nechci, aby dcera dopadla jako já... ..	94
6. Potřebuji přibrat.	96
7. Miluji čokoládu.	99
8. Jak jíst zdravě v těhotenství a příliš nepřibrat?	102
/ 19 Výživa v číslech	105
Základní živiny	105
Body mass index, příjem energie	105
Základní funkce a denní doporučené dávky vitaminů a minerálních látek	106
Nejlepší zdroje bílkovin v potravinách	110
Obsah cholesterolu v potravinách	111
Obsah vlákniny v potravinách	112
Glykemický index potravin	113
Obsah vápníku v potravinách	115
Obsah sodíku v potravinách	115
Obsah sodíku v minerálkách na českém trhu	117
Obsah vody v potravinách	117
Obsah purinů v potravinách	118
/ Příloha – kontakty a užitečné adresy	121
/ Literatura	125

/ Úvod

Souhrn otázek a odpovědí na téma zdravá výživa a hubnutí je odrazem skutečnosti, že teorie a praxe jsou dvě různé věci. Zatímco obecná informovanost o výživě stále narůstá, řada lidí má problém, jak uskutečnit zdravé změny v jídelníčku ve víru každodenního života. Starosti, které jsou na první pohled důležitější, často ubírají člověku energii, kterou je těmto změnám zapotřebí dopřát. Situaci ještě komplikuje nepřehledná změť informací publikovaných ve všech možných tiskovinách, které jsou vytrženy z kontextu a mnohdy si navzájem odporují.

Výběr typických dotazů pro tuto knihu kopíruje četnost zájmu o jednotlivá výživová témata. Nejvíce lidí má starosti s nadbytečnými kilogramy. Naštěstí stále stoupá procento těch, kteří chtějí zhubnout, ale nikoli za cenu poškození zdraví. Proto se nejvíce dotazů týká toho, jak jíst zdravě a přitom hubnout.

/ 1 Výživa a zdraví

? Jak by měl vypadat úplně normální jídelníček člověka bez jakýchkoli zdravotních obtíží?

Jídelníček by měl být vyvážený ve všech směrech, není dobré jíst jen některé druhy potravin, i když by se jednalo o potraviny s mnoha pozitivními vlastnostmi. Každý den bychom měli (pokud možno) sníst:

Minimálně 500 g zeleniny: Nejvhodnější jsou čerstvé saláty. Čím více druhů zeleniny se v jídelníčku vyskytne, tím lépe bude vaše tělo zásobeno vitaminy, minerálními látkami a vlákninou. Zelenina je také schopna účinně bojovat proti nežádoucím volným radikálům, a snižovat tak riziko srdečně-cévních i nádorových nemocí. Každý druh zeleniny obsahuje jinou účinnou látku a jejich společným působením se preventivní působení zesiluje.

Přibližně 200 g ovoce: V zimním a předjarním období jsou výhodné citrusové plody, jinak lze vybírat jakékoli sezónní ovoce. Může být skvělým moučníkem, který uspokojí i nejnáročnějšího labužníka. Přitom je stejně jako zelenina plné vitamínů, minerálních a dalších látek, které dále zlepšují obranyschopnost organismu nejen vůči infekčním, ale i mnohem závažnějším civilizačním chorobám.

Mléčné výrobky v množství 300–500 g: podle toho, zda upřednostníte mléko nebo jogurty či sýry. Mléčné výrobky jsou zdrojem kvalitních bílkovin, vitamínů a zejména nedostatkového vápníku.

Maso v množství 100–300 g: Na spodní hranici udaného rozmezí je maso hovězí nebo vepřové, na horní hranici rybí, mezi tím je drůbeží; ideální „výskyt“ ryb ve zdravém jídelníčku je dvakrát týdně.

Pečivo v množství 2–4 kusy: Přednost je třeba dávat celozrnnému pečivu, pokud potřebujete snížit tělesnou hmotnost, pak raději jen 1–2 kusy denně.

Přílohy: brambory, rýže, těstoviny – stačí 1–2 porce.

Tuky: 1–2 polévkové lžíce (nejlépe olivový olej). Jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin, které organismus potřebuje. Olivový olej je vhodný na zeleninové saláty nebo jej lze přidat do hotových jídel.

Ořechy: 20–50 g. Raději ne slané buráky, jinak jsou skvělým zdrojem vitamínu E a přispívají k prevenci kardiovaskulárních chorob.

? Co bychom měli dávat dětem na svačinu do školy?

Dítě by mělo ve škole během dopoledne doplnit:

1. Tekutiny: Ideální je voda nebo lehká minerálka (s nižším obsahem sodíku) nebo džus ředěný vodou. Kompromisem může být voda se sirupem bez konzervačních látek a barviv (pokud je dítě zvyklé na sladké pití, množství sirupu lze pokaždé o něco snížit).
2. Živiny (bílkoviny), sacharidy s nižším glykemickým indexem (tak, aby byla co nejstálější hladina cukru v krvi, při výkyvech glykemie může být zhoršená pozornost a vstřípivost nových informací) a malé množství zdraví prospěšných tuků, vitaminy, minerální látky a vlákninu.

V žádném případě nestačí dát dítěti jen ovoce nebo zeleninu, a to ani v případě, že má sklon k nadváze.

Tipy na svačiny:

Ideální je plastová krabička naplněná různými druhy nakrájené zeleniny nebo ovoce, plátek celozrnného chleba s pomazánkou z tvarohu a bylinek nebo

- žitný chléb s rybí pomazánkou a velkým kusem červené papriky
- nebo
- 200–300 ml jogurtového mléka a celozrnný rohlík a jablko
 - ovocný jogurt a banán

Dobrým kompromisem je chléb typu Šumava potřený rostlinným máslem, plátek drůbeží šunky, list salátu

nebo

- chléb s tvarohovým sýrem, kolečko papriky

nebo

- chléb, rostlinné máslo, sýr typu Eidam, kus salátové okurky

Výjimečně by měl tvořit svačinu bílý rohlík s máslem a salámem, sušenky, oplatky.

Příprava svačiny se může zdát náročná, ale jde jen o zvyk. Rozhodně se pár minut věnovaných přípravě jídla bohatě vyplatí. Svačinu je možno udělat den předem pro celou rodinu. Mnoho žen i mužů má v průběhu pracovního dne problém sehnat něco vhodného k jídlu, často nejí celé dopoledne, což přispívá mimo jiné ke vzniku nadváhy. Příprava svačin „hromadně“ pro všechny členy domácnosti by pak byla velmi efektivní.

? Je doopravdy nějaký pádný důvod k vyzdihování středomední stravy?

Mnoho lidí preferuje takzvanou středomední stravu, protože její příprava je časově nenáročná a výsledek velmi chutný. K oblíbě této kuchyně přispívají i argumenty ohledně jejího zdravotního přínosu. Je známo, že lidé, kteří žijí v jižních oblastech Evropy, mají mnohem nižší výskyt nemocí srdce a cév. Je také již dostatečně potvrzeno, že změna jídelníčku směrem k většímu zastoupení zeleniny, ryb, olivového oleje a ořechů může zlepšit takové parametry, jakými jsou hladina cholesterolu v krvi (a zejména poměr mezi ochranným HDL-cholesterolem a LDL-cholesterolem, který je pro srdce nebezpečný) a hladina triglyceridů v krvi (jejich zvýšení je stejně nebezpečné jako zvýšený cholesterol). K pozitivnímu efektu přispívá i umírněná konzumace červeného vína, které přináší organismu mimo jiné i protektivní látku resveratrol.

? Kolik kilojoulů má moje snídaně? Pravidelně snídám dvě polévkové lžíce sýru Cottage, 40 g chleba a půlku papriky (100 g), piji k tomu čaj s mlékem.

Vaše snídaně má úplně ideální složení. Získáváte z ní přibližně 950 kJ, 10 g bílkovin a jen 5 g tuků. Větší množství bílkovin k snídani zajistí, že nebudete mít brzy hlad. Kromě toho hned na začátku dne přijmete velkou dávku vitamínu C, protože paprika je jedním z jeho nejlepších zdrojů. Pokud můžete, vyberte si raději chléb celozrnný nebo jakékoli celozrnné pečivo a papriku nejlépe červenou (zelená paprika má 120 mg vitamínu C, červená 160 mg, denní doporučená dávka je 75 mg).

? Zjistili mi zvýšenou hladinu tuků v krvi. Přitom mám normální váhu 60 kg a výšku 165 cm...

Hladina krevních tuků bývá zvýšená nejčastěji u lidí obézních, není to ale vždy pravidlem. I lidé s normální vahou mohou mít zvýšenou hladinu cholesterolu v případě, že se jedná o genetickou poruchu. Výživou však můžete tyto hodnoty značně ovlivnit. Váš jídelníček by měl být bohatý na zeleninu, ovoce, celozrnné pečivo a ovesné vločky, výhodné jsou i zakysané mléčné výrobky. Zaměřte se na potraviny s nižším obsahem nasyceného tuku: maso jezte jen libové, mléčné výrobky do 3 % tuku, sýry do 30 % tuku v sušině, vyhýbejte se uzeninám. Pokud používáte pomazánkový tuk na pečivo, vyberte si Floru pro activ, která má schopnost snížit hladinu cholesterolu v krvi. Jestliže máte ráda sýrové potraviny, zařaďte je do svého jídelníčku ze stejného důvodu také.

? Jak bych měla dosáhnout správného poměru mezi tukovou a svalovou tkání? Hubnu a nerada bych přitom ztrácela i svaly.

Velmi správně (jako jedna z mála žen) přemýšlíte nikoli jen nad svojí váhou, ale i nad tím, jak bude vaše tělo zdravé a pevné. Pokud budete hubnout zvolna (0,5 kg týdně), máte již první předpoklad pro zachování svalové hmoty splněn. Dalším předpokladem je vhodná pohybová aktivita, která zpevní a zformuje vaše svalstvo. Pokud jde o jídelníček, je vhodné trochu více akcentovat dobré zdroje bílkovin (drůbeží libové maso, ryby, tvaroh, sýry typu Cottage, vaječné bílky, jogurty, tofu a sójové maso). Denně byste měla přijmout minimálně 70 g, optimálně až 100 g bílkovin (= například 150 g kuřete + 200 g jogurtu + 100 g sýru Eidam + 1 sýr Cottage).

? Přítel je silný kuřák, už jsem si na to zvykla a vím, že mu to nedokážu rozmluvit. Poradte mi, prosím, jak aspoň výživou zmírnit následky na jeho zdraví. Snažím se při vaření používat co nejvíce čerstvé zeleniny, ovoce a mléčných výrobků. Můžete mi poradit, co konkrétně by mu mohlo pomoci?

Velice dobře se snažíte o alespoň částečnou „likvidaci škod“, které kouření v organismu způsobuje. Kouření zvyšuje množství volných radikálů, zužuje průsvit cév a potencuje vznik krevních sraženin. Je proto dobré do jídelníčku zařadit potraviny, které omezují tvorbu volných radikálů nebo jim částečně brání v destruktivní činnosti. Dobře se uplatní antioxidační vitaminy C (paprika, brokolice, citrusové plody, kedlubny, pekingské zelí) a E (ořechy, rostlinné oleje) a různé flavonoidy (víno ve formě ovoce či nápoje). Pokud jde o „hustotu“ krve, jsou účinné nenasycené mastné kyseliny typu ω -3 (ryby, řepkový olej, lněné semínko). Váš přítel by se měl věnovat pravidelné pohybu a vyhnout se trvalejším stresovým situacím.

? Prodělala jsem plicní embolii a v současné době užívám na „ředění“ krve lék Warfarin. Při něm se nesmí konzumovat zelená zelenina, prý z důvodu obsahu kyseliny listové. Trochu mi to komplikuje život, poněvadž jsem byla zvyklá jíst hodně zeleniny...

Warfarin je lék, který má antikoagulační schopnosti, to znamená, že snižuje vznik krevních sraženin. Kyselina listová nemá vliv na účinnost Warfarinu. Došlo zde zřejmě ke zkreslení informace, protože efekt tohoto léku snižuje vitamin K, který je obsažen ve větším množství v některých druzích zeleniny.

Měla byste tedy omezit konzumaci kapusty (817 µg vitaminu K/100 g), špenátu (335 µg/100 g), hlávkového salátu (130 µg/100 g), petrželové natě (620 µg/100 g), pekingského zelí (80 µg/100 g), klasického zelí (61 µg/100 g). Poměrně dost vitaminu K mají i některé oříšky – pistácie (59 µg/100 g) nebo kešu (26 µg/100 g) – a luštěniny: cizrna (164 µg/100 g), čočka (123 µg/100 g), hrách (81 µg/100 g). Naopak vůbec nevadí rajčata (8 µg/100 g), okurky (16 µg/100 g), paprika (14 µg/100 g), mrkev (17 µg/100 g) a brokolice (15 µg/100 g).

? Všude se objevují rady jak zhubnout, diety, cvičení... Mám trochu opačný problém, chtěla bych naopak trochu přibrat. Poradíte mi?

Nesnažte se přibrat rychle a za pomoci potravin s vysokým obsahem energie – důležitá je kvalita!

Základem úspěchu je jíst pravidelně, udělat si na jídlo čas a nevynechávat jednotlivá hlavní jídla. Ideální je zařadit dvě i více svačin a celkový přísun potravy konzumovat po dobu celého dne. Můžete si dovolit jíst různé ořechy a semínka, protože jsou výhodným zdrojem nenasycených mastných kyselin a některé druhy navíc obsahují velké množství vápníku (mandle nebo lískové oříšky). Můžete používat rostlinné oleje (olivový, dýňový či olej z pšeničných klíčků) ve větším množství, sušené ovoce, které obsahuje velké množství vlákniny a některých vitaminů. Sýry a jogurty, včetně těch, které mají vyšší obsah tuku, jsou výborným zdrojem vápníku a vitaminů rozpustných v tucích. Müsli směsi s oříšky a ovocem jsou cenným zdrojem kvalitních sacharidů. Bez obav je možno jíst i takové pochoutky, jako je velmi kvalitní čokoláda nebo například balkánská specialita chalva.

/ 2 Zelenina a ovoce

? Zajímalo by mě, proč by se nemělo jíst ovoce a zelenina dohromady? Je možné, že se tím proces hubnutí zastaví?

Popravdě řečeno, i mě by zajímalo, co je na konzumaci ovoce se zeleninou nevhodného. Z nutričního hlediska se naopak jedná o vzájemné a výhodné doplnění antioxidantů z obou zdrojů (jejich ochranný efekt pro organismus se násobí). Navíc se rozšiřuje spektrum různých chuťových variací, a člověk tak sní těchto zdravých potravin větší množství, než pokud střídá jen několik druhů salátů (všechno se může časem přejíst). Toto doporučení není založeno na žádné vědecké teorii, a nemusíte se jím tedy řídit.

? Jaký nálev byste doporučila na dochucení zeleninového salátu?

Zeleninové saláty by v žádném případě neměly „plavat“ v nálevu. Pokud připravujete salát z hlávkového salátu, snažte se o to, aby listy byly co nejsušší. Můžete použít kuchyňský papír nebo utěrku, existují ale i speciální odstředivky na salát. Na takto připravené suroviny použijte jednoduchou zálivku z panenského olivového oleje, soli a citronové šťávy nebo balsamického octa. Můžete přidat i malé množství čerstvých bylinek. Rostlinný olej je velmi důležitý pro lepší vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích, proto jej používejte i tehdy, když se snažíte hubnout. Zelenina (jakákoli) s olivovým olejem navíc získává skvělou chuť.

? Kolik zeleniny je potřeba denně zkonzumovat, jestliže chci zhubnout?

Záleží na tom, jak máte jídelníček při hubnutí koncipován. Pokud hubnete tím způsobem, že upřednostňujete potraviny s vyšším obsahem bílkovin a nižším obsahem tuku (což je správné) a zároveň se snažíte snížit příjem některých sacharidů (pečivo, přílohy), pak je nutné jíst zeleniny velké množství. Zelenina je totiž zdrojem sacharidů, které jsou při hubnutí optimální. Jejich příjem, na rozdíl od ovoce, nezvyšuje téměř vůbec hladinu cukru v krvi, nemáte tedy

brzy po jídle pocit hladu. Zelenina je výborným zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Při hubnutí byste měla jíst minimálně 500 g zeleniny každý den.

? Mohu při hubnutí jíst brambory?

Samozřejmě, při hubnutí můžete jíst cokoli. Záleží ale na množství té které potraviny. Pokud budete jíst brambor hodně, proces hubnutí se zastaví. Je sice pravda, že existuje bramborová redukční dieta, která je založena na příjmu vyššího množství sacharidů (brambory) a velmi malého množství tuků, ale tato dieta se v praxi příliš neosvědčuje. Pokud budete hubnout rozumně (jídlo 5x denně, potraviny s vyšším obsahem bílkovin, hodně zeleniny), pak stačí denně sníst jen jednu menší porci brambor.

Množství pečiva a příloh, které si můžete dovolit jíst a přitom hubnout, je však velmi individuální.

? Velmi jsem si oblíbila sušené plody (směs banánů, ořechů... – balení cca 150 g), ale myslím si, že mají vysokou energetickou hodnotu. V poslední době je jím téměř denně místo oběda, který v práci bohužel nestíhám, protože výborně nasytí. Můžete mi, prosím, napsat, jak často si je mohu dovolit, co prospěšného obsahují, popř. jaké potraviny tentýž den již nemám konzumovat?

Ovoce sušením ztrácí vodu a vitamin C, zvyšuje se naopak jeho energetická hodnota (zhruba na pětinasobek oproti čerstvému). Obsah vlákniny v sušeném ovoci je průměrně 10 g/100 g, což je 1/3 doporučené denní dávky! Nezanedbatelný je i obsah vápníku, nejbohatší na vápník jsou sušené fíky. Sušené ovoce je také (stejně jako čerstvé) zdrojem draslíku a protistresově působícího hořčíku. Má ale opravdu vysokou energetickou hodnotu (průměrně 1000 kJ/100 g, banány nejvíce) a hodně cukru. Pokud tedy máte sušené ovoce místo oběda, nejzte už pokud možno nic jiného sladkého a omezte i přísun pečiva a příloh v odpoledních a večerních hodinách. Měla byste se ale snažit udělat si čas i na jiné potraviny nebo pokrmy k obědu, protože každá jednostrannost škodí.

? Používám denně při vaření česnek. Je to vhodné z hlediska zdraví?

V každém případě. Česnek je zdrojem virostatických a bakteriostatických látek, chrání tedy do určité míry organismus před běžnými chorobami. Navíc je možno

při použití česneku snížit množství použité soli, protože česnek zvýrazní sám o sobě chuť pokrmu. Česnek obsahuje látku allicin, která pomáhá (spolu s dalšími druhy zeleniny, ovoce a obilovin) v prevenci srdečně-cévních a nádorových onemocnění.

? Vím, že kouření a pití kávy zabarvuje zuby. Chtěla bych v létě zhubnout s pomocí ovoce a zeleniny, ale bojím se ovoce, které barví. Myslíte, že jahody, třešně nebo jiné ovoce mi může měnit barvu zubů?

Ovoce, které uvádíte, může změnit barvu zubů jen krátkodobě. Na delší dobu mění barvu skloviny jen červené víno (alkoholický nápoj). Můžete si koupit bělicí zubní pastu, která bude vaše zuby udržovat stále krásné. Pokud však sázíte na to, že díky ovoci zhubnete, mohla byste být zklamaná. Určitě vám pomůže zelenina, ovoce má však velké množství cukru, a proto se v současné době jeho konzumace při hubnutí omezuje na 100–200 g (za předpokladu, že zeleniny sníte minimálně 500 g denně).

? Ráda bych se vrhla na některou z redukčních diet. Odhodlání mám a sport mi také není cizí, ale nejím ovoce a zeleninu – kromě banánů, špenátu a koktejlu z jahod (přecezeného). Vadí mi i mrkev v polévce. Trvá to odmalička a zatím jsem to nijak neřešila. Kdysi lékařka rodičům poradila, aby mi dávali sladkosti pouze jako odměnu, až sním nějakou zeleninu či ovoce, ale mělo to negativní dopad. Jak by asi měla vypadat dieta pro mě? Poradíte mi?

V žádném případě byste neměla držet dietu v klasickém slova smyslu, cílem vašeho snažení by měla být trvale udržitelná změna životního stylu. Každá dieta totiž jednoho dne skončí, a pokud nebudete vědět co dál, ztratila jste jenom (zbytečně) pár týdnů života – kila budou totiž okamžitě zpátky.

Pokud jde o ovoce a zeleninu, je ve vašem případě patrný spíše psychický blok, který způsobil v dětství nevhodný přístup rodičů. Nyní však jste dospělá a nemusíte být vůči nikomu v opozici. Vaše tělo potřebuje, abyste s ním spolupracovala. Ovoce, ale zejména zelenina jsou zdrojem nejen vitaminů, minerálních látek a vlákniny, ale stovek dalších látek, které brání vzniku civilizačních chorob. Pokuste se do jídelníčku zařadit některý z druhů zeleniny, který vám bude připadat přijatelný. Zkuste například ledový salát nebo červenou papriku. Zeleninu si kupte čerstvou a v klidu si ji připravte. Nakrájejte ji na talíř, osolte a pokapejte například olivovým olejem a citronovou šťávou (podle vaší chuti). Soustředte se na to, co vše vaše tělo dostává a jak se budete dobře cítit. Pokud vám jeden nebo dva druhy zeleniny zachutnají, zkuste po týdnu přidat další.

/ 3 Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce

? Zajímalo by mě, jestli častá konzumace jogurtů a dalších zakysaných výrobků nemůže v lidském těle vyvolat nadměrný výskyt kvasinek a následně rozvoj nejrůznějších plísni.

Naopak, jogurty a další kysané mléčné výrobky pomáhají omezovat vznik a rozvoj plísňových onemocnění. Při jejich výrobě jsou použity speciálně vyselektované bakteriální kmeny, které osidlují tlusté střevo a v něm „soupeří o místo“ s kmeny patogenními (nežádoucími). Čím více druhů probiotik budete konzumovat (jogurty a nápoje od různých výrobců, probiotika v doplňcích výživy – například Lepicol, Stimulsin, Biopron), tím bude obranyschopnost vašeho organismu vyšší. Organismus se dokáže lépe bránit nejen běžným infekcím, ale i vniku závažnějších (nádorových) chorob. Probiotika kromě toho pomáhají při problémech se zácpou a regulují hladinu cholesterolu v krvi.

? Po vypití mléka se u mě objevuje nevolnost a celkově se cítím špatně. Mám alergii na mléko?

Můžete mít, ale není to příliš pravděpodobné. Zkuste nejdříve vyloučit jen klasické mléko a zařadit do jídelníčku kysané mléčné výrobky. Jogurty, jogurtová mléka, kefíry a zákysy jsou výhodným řešením pro ty, kterým konzumace obyčejného (nekysaného) mléka způsobuje zažívací obtíže (bolesti břicha, nadýmání). Tito lidé trpí takzvanou intolerancí laktózy, což je neschopnost organismu štěpit mléčný cukr. Jogurty a další kysané výrobky zmíněné problémy nedělají. Řada lidí však podlehne dojmu, že jsou alergičtí na mléko, a ze svého jídelníčku škrtnou vše, co je vyrobeno z mléka. To je chyba. Skutečná alergie, tedy nesnášenlivost mléčné bílkoviny, je mnohem méně častá.

? Mám kupovat jogurty bez tuku nebo raději bez cukru?

Mnoho lidí podléhá vlivu reklamy a v obchodech vybírá výhradně jogurty s velmi nízkým obsahem tuku (0,1 %). Zvláště tehdy, když se snaží o snížení hmotnosti. Toto opatření však samo o sobě nestačí. Je dobré si uvědomit, že jiné potraviny, které nejsou třeba tak viditelně označeny (sýry, uzeniny), jsou zdrojem nepoměrně většího množství tuku než například polotučný jogurt. Každý by si měl tedy i při dietě vybrat takový z jogurtů, který mu chuťově vyhovuje a zasytí ho na dobu delší než 15 minut. I při hubnutí je možné jíst polotučné bílé jogurty (2–3 % tuku). Z druhé strany smetanové jogurty jsou také nevhodné, protože obsah tuku v nich je příliš vysoký.

Trochu jiná je situace v případě cukru – zde již se nelze nechat vést jen chutí. V případě snižování hmotnosti je zapotřebí vybírat jogurty bílé nebo slazené aspartamem (Diavita, Jogobella light, Vitalinea, Yoplait light). Chuť aspartamem slazených jogurtů je pro většinu lidí velmi přijatelná.

Pokud vám chuťově vyhovují jogurty (téměř) bez tuku a zároveň slazené aspartamem, můžete si je dopřát i zcela nad váš stanovený dietní plán, například pokud máte chuť na něco malého sladkého po obědě nebo po večeři. Některé z těchto jogurtů se vyrábějí již i ve velmi atraktivních příchutích a jedno balení dodá jen přibližně 350 kJ.

? Stačí denně sníst jeden jogurt na pokrytí dávky vápníku?

Mýtem, který panuje v souvislosti s jogurty, je přeceňování obsahu vápníku – mnoho lidí se domnívá, že sní-li denně jeden jogurt, má z hlediska příjmu vápníku „vystaráno“. Jedno balení jogurtu o hmotnosti 150 g však dodá organismu maximálně 180 mg vápníku, což je necelá jedna čtvrtina doporučené denní dávky. Je tedy zapotřebí čerpat vápník ještě z dalších zdrojů, jakými jsou sýry nebo kysané mléčné nápoje.

? Má nízkotučný jogurt stejně nebo méně vápníku než tučný?

Tato představa je velmi častá, nezakládá se však na pravdě. Obsah vápníku s množstvím tuku v mléčném výrobku vůbec nesouvisí. Jediné, v čem se liší, je množství vitaminů rozpustných v tucích. Mléko plnotučné obsahuje 122 mg vápníku na 100 ml, polotučné 123 mg a nízkotučné 126 mg. Jogurt bez tuku