

Hans Diehl
Aileen Ludingtonová
Peter Pribiš



Program
NEW START
v praxi

New Start

DYNAMICKÝ ŽIVOT

AO

**Hans Diehl
Aileen Ludingtonová
Peter Pribiš**

New Start

**Program
NEW START
v praxi**

DYNAMICKÝ ŽIVOT

**Hans Diehl
Aileen Ludingtonová
Peter Pribiš**



**Program
NEW START
v praxi**

New Start

DYNAMICKÝ ŽIVOT



Pod'akovanie

Predovšetkým úprimne ďakujem Dr. Diehlovi a Dr. Ludingtonovej za poskytnutú materiálnu a morálnu pomoc, vďaka ktorým sa slovenské i české vydanie tejto knihy stalo skutočnosťou.

Som vďačný mojej manželke Nataši za trpezlivosť a porozumenie, ktoré si vyžadovali týždne práce na príprave tejto knihy.

Ďakujem môjmu bratovi Tomášovi, priateľom Kataríne, Laure, Pavle, sesternici Daniele, Karlovi Samkovi a Jiřímu Loderovi, tiež mojej mame, babičke, ďakujem ďalším priateľom za oporu a láskavú pomoc, ktorú mi poskytli.

Moje pod'akovanie na neposlednom mieste patrí aj prekladateľke slovenského vydania Viere Kubičkovej a vydavateľstvu Advent-Orion za pomoc a spoluprácu pri vydaní tejto knihy.



Upozornenie

Informácie obsiahnuté v tejto knihe nie sú určené na to, aby nahradili konkrétnu lekársku radu alebo liečbu. Všetko o príznakoch ochorení a liečebných postupoch liekov treba vždy prekonzultovať s vaším ošetrojúcim lekárom. Nemali by ste zabúdať na to, že ak si sami naordinujete terapiu, je to vždy riskantné. Autori ani vydavateľ za takéto vaše konanie nepreberajú nijakú zodpovednosť.



Obsah

	Základná časť	Praktická časť
Úvod.....	13	155
Základné princípy		
1. Vyváženosť <i>Príliš mnoho mrkiev</i>	17	157
2. Výdavky <i>Zdravie a náklady na zdravotníctvo</i>	19	159
3. Západný spôsob stravovania <i>Od zrna k pečenému kuraťu</i>	21	161
4. Výživa <i>Sedem bludných ciest</i>	24	163
5. Deti <i>Obezita – strašiak našej epochy?</i>	26	165
6. Starnutie <i>Môžeme aj lepšie starnúť</i>	28	167
Ochorenia nesprávneho životného štýlu		
7. Ochorenia srdca a ciev <i>Vražda v kuchyni</i>	33	169
8. Prirodzené liečenie srdcových ochorení <i>Jedlo ako liek</i>	36	171
9. Vysoký krvný tlak <i>Zákerná choroba</i>	38	173
10. Mozgová mŕtvica <i>Úkladný vrah</i>	40	175
11. Rakovina <i>Rakovina na objednávku</i>	43	177

	Základná časť	Praktická časť
12. Cukrovka <i>Zbytočná epidémia</i>	46	179
13. Osteoporóza <i>Choroba krehkých kostí</i>	49	181
14. Obezita <i>Dotieravý tuk</i>	52	183
 Kontrola nadváhy		
15. Kontrola nadváhy – výmysel, alebo reálna nádej? <i>Obchod s chudnutím</i>	57	185
16. Redukčné diéty <i>Zázračné prípravky</i>	59	187
17. Malinovky a iné sladené nápoje <i>Generation Next?</i>	61	189
18. Maškrtenie <i>Národ pôžitkárov</i>	63	191
19. Pohyb <i>Kde je pohyb, tam nie je obezita!</i>	65	193
20. Energia <i>Energetické bomby</i>	67	195
21. Ideálna hmotnosť <i>Diktatúra hmotnostných tabuliek?</i>	69	197
22. Trvalé schudnutie <i>Jedzte viac a chudnite</i>	71	199
 Malý kurz výživy		
23. Škroby <i>Sacharidy – nová hviezda výživy</i>	75	201
24. Cukor <i>Sladké tajomstvo</i>	77	203
25. Chlieb <i>Chlieb náš každodenný</i>	80	205
26. Bielkoviny <i>Nebezpečný mýtus</i>	82	207
27. Mlieko <i>Ideálna potravina?</i>	85	209
28. Mäso <i>Skutočné jedlo pre skutočných mužov?</i>	87	211
29. Tuky <i>Veľa krikú pre nič?</i>	90	213
30. Cholesterol <i>Moderný strašiak?</i>	93	215

	Základná časť	Praktická časť
31. Vlákna		
<i>Kúzelník odšťavovač?</i>	96	217
32. Soľ		
<i>Soľ nad zlato?</i>	98	219
33. Vitamíny a minerály		
<i>Keď menej znamená viac</i>	101	221
 Duševné zdravie		
34. Stres		
<i>Umenie zvládnuť stres</i>	105	227
35. Depresia		
<i>Keď sa všetko zdá smutné</i>	107	229
36. Emócie		
<i>Endorfíny – nositelia radosti</i>	109	231
37. Sila myslenia		
<i>O čom rozmýšľam, to som</i>	111	233
 Prírodné liečivé prostriedky		
<i>Nutrition – výživa</i>		
38. Rastlinná strava		
<i>Dokonalá výživa</i>	115	235
39. Trávenie		
<i>Najdokonalejšia chemická tovareň</i>	118	237
40. Zázračné potraviny?		
<i>Vzostup a pád ovsu</i>	120	239
41. Raňajky		
<i>Začnite správne každý nový deň</i>	122	241
<i>Exercise – pohyb</i>		
42. Pohyb		
<i>Elixír večnej mladosti</i>	124	243
<i>Water – voda</i>		
43. Najzdravší nápoj		
<i>Zázrak bez energie</i>	126	245
44. Minerálna voda, alebo „voda z kohútika“?		
<i>Nie je voda ako voda</i>	128	247
<i>Sunshine – slnko</i>		
45. Slnko		
<i>Bozk života alebo smrti</i>	131	249
<i>Temperance – striedmosť</i>		
46. Tabak		
<i>Fajčenie – návyk, ktorý priťahuje choroby</i>	133	251

Obsah

	Základná časť	Praktická časť
47. Alkohol		
<i>Tak na vaše zdravie! Naozaj?</i>	135	253
48. Kofeín		
<i>Chytení do pasce?</i>	137	255
49. Lieky		
<i>Ako zabiť pavúka kladivom</i>	139	257
Air – vzduch		
50. Vzduch		
<i>Pozor! Dýchať je nebezpečné!</i>	141	259
Rest – odpočinok		
51. Odpočinok		
<i>Pokoj v nepokojných časoch</i>	143	261
Trust – dôvera		
52. Dôvera		
<i>Ako žiť všestranný a maximálny život</i>	145	263
Zhrnutie		
„Jedlo nech je vašim liekom“	149	
Niekoľko rád ako žiť zdravšie – program NEW START	150	
Dodatky		
Otestujte si svoje vedomosti		267
Vegetariánske kuchárske knihy		270
Zoznam receptov		271
O autoroch		272
Bibliografia		274
Slovníček cudzích pojmov		279
Register		280
V edícii ŽIVOT a ZDRAVIE doteraz vyšlo		283



Úvod

Ľudia dnes môžu sami urobiť pre svoje zdravie viac než ktorýkoľvek lekár, nemocnica či nový medicínsky objav. Štatistiky potvrdzujú, že rozhodnutia, ktoré aj prakticky uvedieme do života, hodinu po hodine rozhodujú o našom zdravotnom stave, o prípadných ochoreniach a veľakrát tiež o tom, kedy a ako zomrieme.

Médiá nás zaplavujú množstvom informácií o zdraví, niekedy chaotizujúcich, ba často si navzájom protirečiacich a veľkolepé vedecké objavy sa zakrátko stávajú archaizmami. Ľudia dnes doslova prahnú po jasných, rozumných informáciách, ktoré by boli zrozumiteľné a zároveň vedecky podložené.

Naša kniha sa snaží splniť tieto požiadavky. Obsahuje veľké množstvo aktuálnych zdravotníckych informácií. Rozdelená je do 52 stručných kapitol. Prečítajte si každý týždeň jednu kapitolu a preštudujte si zodpovedajúce cvičenia, ktoré nájdete v druhej časti knihy (*Dynamický život v praxi*). Na konci roka sa budete nielen oveľa lepšie cítiť, ale budete toho vedieť aj podstatne viac o základoch výživy alebo o príčinách a liečbe dnes najčastejšie sa vyskytujúcich ochorení. Naučíte sa zorganizovať si svoj život tak, aby v ňom bolo čo najviac zdravia a pohody.

Základné princípy

Vyváženosť

Výdavky

Západný spôsob
stravovania

Výživa

Deti

Stárnutie

Príliš mnoho mrkviem

Na titulných stránkach novín sa objavila takáto správa: Konzumáciou mrkvy možno predísť rakovine ústnej dutiny a hrtana. Nové výskumy naznačujú, že 5 až 6 mrkviem denne urýchľuje hojenie leukoplakií – predrakovinových poškodení sliznice úst alebo hrtana.

Moja priateľka Alicia si preto rýchlo kúpila odšťavovač, aby mohla piť dostatočné množstvo čerstvého mrkvového extraktu.

„Koľko šťavy získaš z piatich alebo šiestich mrkviem?“ spýtal som sa jej.

V očiach sa jej zaiskrilo a s úsmevom mi odpovedala: „Ja ale nezostávam pri piatich alebo šiestich mrkvách. Odkedy mám odšťavovač, môžem denne vypiť šťavu z dvoch, ba až z troch kilogramov mrkvy.“

Bol to dobrý nápad?

Pravda je, že zelenina je dôležitou súčasťou zdravej výživy.

Pre svoje preventívne schopnosti je stále viac a viac uznávaná v boji proti rôznym ochoreniam.

Ale tri kilogramy jedného druhu zeleniny denne?

Alicin organizmus sa nakoniec postavil na odpor. Farba jej pokožky sa zmenila na

chorobne žltú. Obávajúc sa žltacky rýchlo navštívila lekára. Ten jej vysvetlil, že mrkva obsahuje žltooranžový pigment beta-karotén. Telo je schopné spracovať primerané množstvo tejto substancie a jej prebytok uchováva v pečeni, v koži a v membránach, čo sa prejavuje zmenou farby týchto orgánov na podobnú farbu mrkvy.

Poučila sa Alicia z tejto skúsenosti?

Iba na chvíľu. My ľudia sme veľmi zaujímavé stvorenia. Senzačné objavy a bleskové riešenia komplexných zdravotných problémov sú pre nás neodolateľné. Pred mrkvovou eufóriou bola Alicia doslova unesená nadšením z ovsených vločiek. V televízii sa totiž objavila správa, že majú schopnosť výrazne znižovať hladinu cholesterolu. Po niekoľkých mesiacoch v znamení ovsenej kaše a ovseného chleba mala toho dosť.

Môže nás mrkva ochrániť pred rakovinou?

Mrkva či iné do žltá zafarbené ovocie alebo zelenina sú bohatým zdrojom beta-karoténu, teda tej istej substancie, ktorá začala meniť farbu Alicinej pokožky. Ľudský organizmus premieňa beta-karotén na vitamín A, ktorý

má schopnosť ochrániť nás pred niektorými druhmi rakoviny.

Vitamíny delíme do dvoch základných skupín – na vitamíny rozpustné vo vode a na vitamíny rozpustné v tukoch. Vitamíny rozpustné vo vode (vit. B a C) nám nemusia robiť toľko starostí, pretože obličky pomáhajú vyplavovať ich prebytky z organizmu.

S vitamínmi rozpustnými v tukoch (vit. A, D, E a K) je to ale iné a vylučovanie ich prebytkov nie je vôbec jednoduché. Nadmerné množstvo vitamínu A pôsobí v ľudskom tele ako jed a môže byť príčinou bolestí hlavy a kĺbov, kožných ochorení, ba aj straty vlasov. Legislatíva preto limituje množstvo vitamínu A aj iných v tukoch rozpustných vitamínov, ktoré sa môžu pridávať do vitamínových tabletiiek.

Beta-karotén nepotrebuje takéto obmedzenia. Keď ho organizmus prijme, vytvorí si toľko vitamínu A, koľko potrebuje a zvyšok využije iným spôsobom. Preto dnes farmaceutické spoločnosti nahrádzajú vitamín A beta-karoténom vo väčšine vitamínových kapsúl a tabletiiek.

Vitamíny, minerály a ďalšie živiny sa v prirodzených potravinách nachádzajú v takom množstve a v takej forme, aby boli pripravené na využitie našim organizmom. Telo si potom samo vyberie, čo potrebuje. Ak ale konzumujeme len jednu potravinu alebo živinu v neprimeranom množstve, alebo ak uprednostňujeme rafinované (upravené) potraviny, naruší sa celá táto rovnováha.

Beta-karotén je teda prospešný, no iba v primeranom množstve.

Pre dnešný svet to nie je potešujúca správa. Ľudia nachádzajú zmysel v nadbytku – mnoho jedia, mnoho pijú, veľa fajčia, veľa utrácajú a často sa zabávajú... Striedmosť a umiernenosť sú dnes veľmi nepopulárne.

Žijeme v takej spoločnosti, v ktorej máme na väčšinu problémov okamžité riešenie, a preto sa ťažko vyrovnávame so skutočnosťou, že pevné zdravie nepatrí do tejto kategórie.

Ako konzultantovi jedného populárneho časopisu mi veľakrát telefonovali jeho redaktori. Chceli, aby som im potvrdil, že napr. pravidelné konzumovanie pol kilogramu kľúčkov lucerny posilní srdcovú činnosť, alebo že niekoľko kapsúl morských rias zaručí pokojný nočný spánok. Nikto nechcel počúvať moje rady o dôležitosti pozitívneho myslenia a zdravého stravovania, čo náš organizmus skutočne potrebuje. Čoskoro som zistil, že hoci som im ponúkal pravdivé rady, harmonický životný štýl nikdy nezaujme miesto na titulných stránkach novín, nepredá časopisy (ani tie o zdraví) a tiež nezarobí mnoho peňazí.

Ľudské telo je schopné tolerovať nadmerné množstvo tej či onej živiny v rôznych časových rovinách – aj tri kilogramy mrkvy denne. Podstatné ale je, že vyváženosť nie len v tom, čo jeme, ale aj v našej celkovej životospráve je tým jediným kľúčom na dosiahnutie trvalého zdravia a šťastia.

2

Výdavky

Zdravie a náklady na zdravotníctvo

V Slovenskej republike dosiahli výdavky na zdravotníctvo v roku 1997 sumu 36,9 miliárd korún. Z toho sa na jedného obyvateľa vynaložilo 6 847 korún. Od roku 1990 sa táto čiastka zvyšuje každý rok priemerne približne o 600 korún na každého poistenca. Zvyšujúce sa náklady na zdravotnú starostlivosť sa čoraz viac dostávajú do rozporu so štátnym rozpočtom a vynucujú si reštriktívne opatrenia. Jedným z nich je aj finančná spoluúčasť pacientov na poskytovaní zdravotníckych služieb (v roku 1997 predstavovala priemerne 643 korún na obyvateľa). Preto si dnes mnoho ľudí začína uvedomovať, že ochoriť sa jednoducho nevyplatí. V USA traja najväčší výrobcovia automobilov zaplatia dovedna ročne viac za zdravotné poistenie než za oceľ, z ktorej vyrábajú autá. S narastajúcimi cenami zdravotného poistenia si viac a viac

spoločností v zahraničí i u nás uvedomuje, že chorí pracovníci znamenajú menšie zisky.

Čo spôsobuje zvýšenú chorobnosť pracovníkov?

Ak oddelíme riziko spojené so samotnou prácou, varujúcim faktorom je práve životný štýl. Mnohé štúdie presvedčivo dokázali, že nesprávna výživa, sedavý spôsob života, požívanie alkoholických nápojov a fajčenie vo veľkej miere ovplyvňujú vznik a rozvoj civilizačných chorôb ako ischemická choroba srdca, mŕtvica, cukrovka, cirhóza pečene, rakovina pľúc, rakovina prsníkov, rakovina prostaty a rakovina hrubého čreva. Napríklad:

- Výskum vykonávaný Štátnym zdravotníckym ústavom v Prahe ukázal, že prípady pracovných neschopností a množstva na liečbu vyčerpaných dní v priebe-

Priemerný počet cigariet / deň	1 – 5	6 – 10	11 – 15	16 – 20	21 a viac
Priemerný počet ochorení za 1 rok	1,9	1,7	2,0	1,9	3,1
Priemerný počet dní pracovnej neschopnosti za 1 rok	12,2	14,1	22,1	16,7	37,4

hu roka výrazne narastajú s počtom vyfajčených cigariet. Táto skutočnosť je najviditeľnejšia práve na počte dní pracovnej neschopnosti. Z tabuľky jednoznačne vyplýva, že so zvyšujúcim sa množstvom vyfajčených cigariet sa počet dní potrebných na liečbu viac než strojnásobuje.

- Vo vekovej skupine 30 – 49 rokov je výrazné zníženie produktivity práce takmer vždy spôsobené konzumáciou alkoholu.
- Odhadované priemerné náklady na liečenie srdcového infarktu sa pohybujú okolo pol milióna korún.

Môžu zmeny životného štýlu zredukovať náklady na zdravotníctvo?

Samozrejme! Ako dôkaz nech nám poslúži niekoľko príkladov zo Spojených štátov. Keď učitelia v Dallase začali pravidelne cvičiť, zistilo sa, že boli priemerne ročne o tri dni menej chorí. Tento samotný fakt ušetril školskej správe pol milióna dolárov, ktoré by inak musela zaplatiť za zastupujúcich učiteľov.

Máme k dispozícii aj ďalšie príklady. Letecká a astronautická firma Lockheed odhadla, že po zavedení preventívneho ozdravného programu ušetrila na zdravotnom poistení počas piatich rokov viac než milión dolárov. V tomto období absentérstvo pokleslo o 60 percent, prípady vysokého krvného tlaku o takmer 90 percent a tiež sa výrazne znížila nežiaduca fluktuácia pracovníkov.

Záujem o zdravší životný štýl neustále rastie nielen v USA, ale aj u nás. V posledných rokoch aj v Slovenskej republike poklesol počet fajčiarov, menej sa konzumuje mäso a zvyšuje sa spotreba zeleniny a ovocia. Tieto trendy môžu výrazne znížiť úmrtnosť na srdcový infarkt a mozgovú mŕtvicu. Potešiteľné je, že už existujú aj také firmy

a organizácie, ktoré začínajú do zdravotného poistenia zahrňovať preventívne programy.

Ako motivovať pracovníkov, aby robili to, čo prospieva ich zdraviu?

Tu sú nápady, ktoré vyskúšali v niektorých podnikoch v USA:

- Vedenie jednej realitnej kancelárie platí pracovníkom s nadváhou 10 dolárov za každý kilogram, o ktorý schudnú a nepriberú ho nasledujúcich 6 mesiacov, jednorázovú odmenu 500 dolárov pracovníkom, ktorí prestali fajčiť a rovnako jednorázovú odmenu 500 dolárov aj tým, ktorí pravidelne cvičia.
- Spoločnosť združujúca niekoľko nemocníc sa rozhodla vyplácať účastníkom ich ozdravného programu 24 centov za každú míľu (1,67 km) chôdze alebo behu.
- Niektoré spoločnosti mesačne priplácajú svojim zamestnancom ako za dve nadčasové hodiny, ak daný pracovník za celý mesiac neochorie alebo nepríde do práce neskoro. Ak v priebehu celého pracovného roka nevymešká viac než štyri dni, vyplatia mu mimoriadnu odmenu 300 dolárov.

Predstava typického podnikateľa – obézneho, vyčerpaného, nervózneho, žijúceho na cigaretách a na Martini – to už dnes vôbec nie je moderné. V súčasnom podnikateľskom svete je znakom úspechu dobré zdravie a elegancia. Čoraz viac vedúcich pracovníkov sa snaží mať špičkovú kondíciu, pretože si uvedomujú, že inak by firmy stratili o nich záujem.

Najcennejšími aktívami prosperujúcich spoločností sú ľudia, ktorí v nich pracujú, a preto sa vyplatí investovať do toho, aby boli a zostali zdraví. Všetko, čo spoločnosť na tomto poli investuje, sa jej vždy mnohonásobne vráti.

3

Západný spôsob stravovania

Od zrna k pečenému kuratú

V dnešnej modernej spoločnosti sa ľudia väčšinou stravujú mimo svojich domovov. V reštauráciách či v jedálňach sa potraviny varia, pečú, smažia, sladia, solia alebo inak upravujú, aby sa z nich nakoniec zrodili syty, ale na vitamíny a minerály chudobné pokrmy.

Na farmách sa chovajú zvieratá v malých klietkach bez možnosti pohybu, ale za aktívnej pomoci antibiotík a hormónov. Výsledkom toho sú tučnejšie kravy alebo ošípané a rezne z takéhoto mäsa obsahujú dvakrát toľko tukov než u zvierat s možnosťou voľného výbehu. A my za tento „pokrok“ draho platíme. Každý z nás musí jesť, aby mohol žiť, ale to čo jeme, nás doslova zabíja.

Znamená to teda, že jedlo môže by priamou príčinou ochorenia?

Výskumy v oblasti medicíny to potvrdzujú viac než jednoznačne. Pred približne sto rokmi iba 10 – 15 percent Američanov umieralo na srdcovo-cievne ochorenia. Dnes je to už takmer 40 percent. V minulom storočí umieralo na rakovinu menej než 6 percent populácie, kým dnes sa to číslo vyšplhalo až na 26 percent.

Rozhodne to nie je normálne a ja neverím, že každému z nás hrozí srdcový infarkt, mŕtvica, komplikácie cukrovky, rakovina

hrubého čreva či prsníkov a že sme všetci predurčení na to aj umrieť. Výrazný nástup srdcovo-cievnych ochorení zaznamenali v Spojených štátoch po I. svetovej vojne, no ich explózia nastala až okolo roku 1950, keď si ľudia zrazu mohli dovoliť stravu skladajúcu sa predovšetkým z produktov živočíšneho pôvodu. Potravinársky priemysel začal zaplavovať trh stovkami polotovarov, ktoré boli síce vysokoenergetické, ale pritom chudobné na vitamíny a na ďalšie živiny.

Nie je to všetko len náhodná súhra okolností?

Ťažko. Tieto problémy trápia ľudí vo všetkých vyspelých krajinách západnej Európy a severnej Ameriky. Vidiecke obyvateľstvo Číny, Japonska a celej juhovýchodnej Ázie, ktoré má obmedzený prístup k potravinám živočíšneho pôvodu, takmer vôbec nepostihujú srdcové infarkty. Podobne sa väčšina ľudí žijúcich mimo afrických miest ani obyvatelia strednej a južnej Ameriky nemusia obávať cukrovky či ochorenia srdca a ciev. Protikladom toho je severná Amerika, Austrália, Nový Zéland a rozvinuté krajiny Európy, kde je strava bohatá na tuky, čo vyvolalo priam uragán srdcových ochorení a cukrovky.

A pritom hlavní vinníci, ktorí poškodzujú tepny, a tým aj ohrozujú mnohé dôležité metabolické funkcie, sú už dlho známi – nedostatok vlákniny a nadmerné množstvo tukov v strave. Následkom zužovania a vápenatenia tepien 4 000 Američanov dostane každý deň srdcový infarkt, jedna tretina dospelých populácie má vysoký krvný tlak a doslova tisíce každoročne postihne mozgová mŕtvica.

Pre nevyvážený spôsob života sa obezita stáva epidemickým ochorením a každých 50 sekúnd je diagnostikovaný nový prípad cukrovky.

U nás v Slovenskej republike to určite nie je až také hrozné.

Naopak. Situácia na Slovensku je ešte oveľa horšia než v severnej Amerike a v západnej Európe. Od roku 1960 sme boli svedkami doslova explózie výskytu civilizačných ochorení. Predovšetkým po II. svetovej vojne a po nástupe komunizmu nastala dramatická zmena nášho jedálneho lístka. Produkovali a propagovali sa predovšetkým potraviny živočíšneho pôvodu (mäso, mlieko, vajcia), ktorých ceny štát umelo udržiaval v nízkej rovine. Situácia dnes sa u nás v mnohom podobá tej, ktorá bola v Spojených štátoch na konci šesťdesiatych rokov. Po odhalení rizikových faktorov srdcovo-cievnych ochorení (fajčenie, vysoký krvný tlak, obezita, cukrovka, cholesterol, tuky, potraviny živočíšneho pôvodu) začali sa tam presadzovať preventívne opatrenia. Na Slovensku sa tento vývoj oneskoril o 20 až 30 rokov. To sa negatívne odrazilo na zlom zdravotnom stave obyvateľstva a tiež aj na dĺžke života, ktorá sa u nás od 60-tych rokov skracovala ako u mu-

žov, tak aj u žien. Len v posledných málo rokoch sa tento negatívny trend zastavil a rysuje sa obrat k miernemu zlepšeniu. Dĺžka života u nás opäť pomaly narastá, no napriek tomu je stále nižšia než v Portugalsku, kde dosiahla najnižší priemer zo zemí Európskej Únie.* V Slovenskej republike tvoria ochorenia srdca a ciev 55 % z príčin úmrtí, ďalších 20 % pripadá na rakovinu. Neustále sa zvyšuje počet chorých na cukrovku. V súčasnosti majú evidovaných viac než 200 000 ľudí s touto diagnózou.

Ako je to možné, že nastali také závažné zmeny v zložení stravy?

Na začiatku tohto storočia sa strava skladala predovšetkým z toho, čo vyrástlo lokálne – v záhradách a na statkoch. K tomu sa pridalo to málo, čo každý nakúpil, plus ešte mäso z chovaných zvierat. Naši prarodičia nepoznali tisíce krásnych zabalených potravín, ktoré na nás čakajú v miestnych samoobsluhách sprevádzané bombastickou reklamou. Takisto ich na každom rohu nelákali reštaurácie alebo zariadenia s rýchlym občerstvením.

Základom ich stravy bolo zrno – z pšenice alebo z iných obilnín, ktoré sa pestovali v neuveriteľných nadbytkoch. Rodina jedla čerstvo uvarené pokrmy a hrubé krajce vlastného, doma upečeného chleba. S chuťou sa konzumovali najrôznejšie obilninové kaše, ryža, cestoviny, kukurica, fazuľa, zemiaky, ovocie a zelenina. Tieto zdravé a na vlákninu bohaté potraviny tvorili takmer 53 percent denného príjmu energie.

Časy aj chuť sa dramaticky zmenili. Teplá ovsená kaša je nahradená rožkom s maslom a čajom. Obed dnes tvorí presolený hambur-

* Priemerný vek, ktorého sa u nás v roku 1997 dožívali ženy, bol **76,7** roka a u mužov len **68,9** roka. Za európskymi krajinami s najvyššou priemernou dĺžkou života zaostávajú naši muži o 8 – 9 rokov, ženy o 5 – 7 rokov. (Priemerná dĺžka života vyjadruje počet rokov, ktorých sa novorodenec dožije pri zachovaní úmrtnostnej situácie v čase jej výpočtu.)

ger s presladenou malinovou. A večeru si väčšinou kúpime už hotovú, nejaký mrazený polotovár, ktorý potom narýchlo ohrievame v mikrovlnnej rúre. Medzi jedlami pijeme rôzne „...coly“, maškrtíme zemiakové lupienky alebo šišky. Zdravé, výživné potraviny dnes predstavujú iba 22 percent celkového denného energetického príjmu, kým konzumácia tukov sa takmer zdvojnásobila a cukru dnes jeme viac o 140 percent.

Dá sa s tým niečo robiť ?

Výchova a vzdelávanie sú rozhodujúcimi faktormi v celom tomto procese.

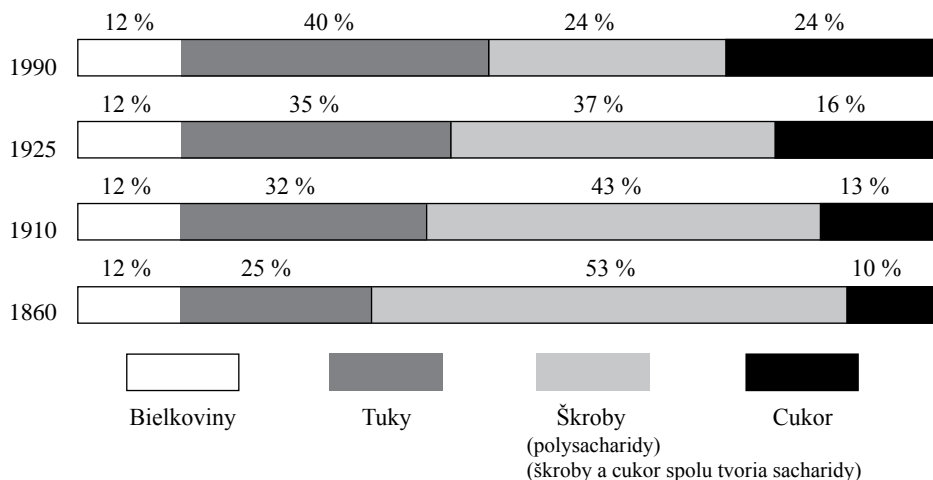
Keď sa ľudia dozvedia, že upravovaním potravín nevhodným spôsobom sa z nich odoberá vláknina a ďalšie živiny, a naopak zostáva v nich neúmerne vysoké percento tukov či iných chemických prísad, mnohí sú ochotní zmeniť svoj jedálny lístok. Uvedomujú si, že mäso a mliečne výrobky by sa mali konzumovať striedmo. I keď obsahujú

mnoho dôležitých živín, nachádza sa v nich veľa tukov a cholesterolu, no iba veľmi málo vlákniny.

Čoraz väčšia časť populácie kriticky prehodnocuje niekdajší dôraz na potraviny živočíšneho pôvodu. Začína sa jesť stále viac komplexných sacharidov (škrobov) a vlákniny, ktorá sa nachádza najmä v minimálne upravených rastlinných potravinách. Od roku 1993 aj u nás neustále klesá konzumácia mäsa, plnotučného mlieka, vajec a stúpa konzumácia ovocia a zeleniny. Súbežne s tým sa znižuje úmrtnosť na srdcovo-cievne ochorenia.

Ľudia to vedia a veda to iba potvrdzuje. Cesta k zdravšiemu a dlhšiemu životu nevedie okolo reštaurácií, stánkov s rýchlym občerstvením a obchodov plných potravín chudobných na živiny. Tá správna cesta nás vedie späť do záhrad a do polí našej krásnej krajiny, k čerstvému ovociu, chrumkavej zelenine a k zlatistým klasom obilia.

Vývoj spotreby živín (energie v percentách)



Tabuľka uvádza vývoj spotreby jednotlivých živín v Spojených štátoch v rokoch 1860-1990. Ľudia konzumujú stále viac energie z jednoduchých cukrov než zo škrobov (polysacharidov) a takmer polovica všetkej prijímanej energie pochádza z tuku. Identická zmena skladby stravy nastala tiež u obyvateľov bývalého Československa.

Sedem bludných ciest

Podľa obvodov našich pásov možno usúdiť, že sme dobre živený národ. Za toto privilegium však platíme privysokú cenu v podobe civilizačných chorôb, pracovnej neschopnosti a predčasných úmrtí.

V čom je teda chyba?

Ľudia konzumujú všetkého príliš mnoho – príliš mnoho cukru, príliš mnoho tukov a príliš mnoho soli. Prijímajú príliš veľa energie a jedia príliš často. Takýto blahobyť je potom úrodnou pôdou na rozvoj nemoci ako ischemická choroba srdca, mozgová mŕtvica, vysoký krvný tlak, artritída, cukrovka dospelých, obezita a niekoľko druhov rakovín. Tieto ochorenia sú zodpovedné za tri zo štyroch úmrtí. Všetky závisia od životného štýlu, no predovšetkým od toho, ako sa stravujeme.

Choroby z jedla? Pravdepodobne tým myslíte pesticídy a iné konzervačné látky!

Možno vás to prekvapí, ale pesticídy a konzervačné látky nie sú tým najškodlivejším, čo sa dostáva do našich potravín. Existujú oveľa väčší vinníci:

- **Cukor:** U niektorých ľudí cukor a rôzne ďalšie sladidlá tvoria až 20 percent ich denného príjmu energie. Zbavený vlákniny

a iných živín rafinovaný cukor predstavuje len čistú energiu, ktorá, ak je v nadbytku, ukladá sa vo forme tuku a zapríčiňuje obezitu.

- **Biela múka.** Dlho prevládal názor, že mletím múky odstraňujeme zbytočné otruby. Postupne sa ale dozvedáme, že vláknina, ktorá sa nachádza práve v otrubách, je dôležitá na prevenciu najrôznejších druhov rakoviny, pri stabilizácii krvnej glukózy, pri predchádzaní obezity či najrôznejším ochoreniam tráviaceho traktu, ako sú žľezníkové kamene, hemoroidy, divertikulóza (mnohonásobné črevné výdutiny) a zápcha.
- **Sol.** Väčšina ľudí v rozvinutých zemiach sveta konzumuje 10–20 gramov soli denne (to predstavuje 2 až 4 kávové lyžičky). To je mnohonásobne viac, než potrebuje náš organizmus a má to výrazný podiel na rozvoji vysokého krvného tlaku, na zlyhaní srdca a na ochorení obličiek.
- **Tuk.** Mnohí z nás si vôbec neuvedomujú, že 36 až 40 percent energie vo svojej strave prijímajú v podobe tukov. Takéto veľké množstvo nie je náš organizmus schopný spracovať. Výsledkom sú zväpatené a upchaté tepny, ktoré sú príčinou ischemickej choroby srdca a mozgo-

vej mŕtvice. Strava bohatá na tuky prispieva tiež k rozvoju obezity, cukrovky dospelých a niektorých druhov rakoviny.

- **Bielkoviny.** Strava skladajúca sa predovšetkým z mäsa a potravín živočíšneho pôvodu obsahuje viac bielkovín, tukov a cholesterolu, než je pre organizmus prospešné. Ľudia v rozvinutých krajinách jedia približne dva až trikrát viac bielkovín, ako je zdravé. Vedci zistili, že základom optimálnej telesnej kondície a dlhovekosti je strava obsahujúca menej bielkovín, podstatne menej tukov a cholesterolu.
- **Tekutiny.** Dnes už zriedkakedy pijeme vodu. Namiesto nej vypijeme denne niekoľko pohárov malinoviek, piva, čaju či iných sladených nápojov. Pretože väčšina z nich obsahuje veľa cukru, no nijakú vlákninu, ich konzumácia pôsobí doslova ako spúšť na hladinu krvnej glukózy a navyše podporuje rozvoj obezity. Alkohol, kofeín, fosfáty a iné chemické látky pridávané do týchto nápojov predstavujú ďalšie zdravotné riziko.
- **Maškrtky.** Potravinársky priemysel sa priam predháňa v produkovani najrôznejších „chuťových senzácií“, ktorými si mnohí nahrádzajú hlavné jedlá. Školy, škôlky a nemocnice ich tiež často zaraďujú do svojich jedálnych lístkov. Prestávka na kávu je samozrejmosťou na väčšine pracovísk, takisto aj malé občerstve-

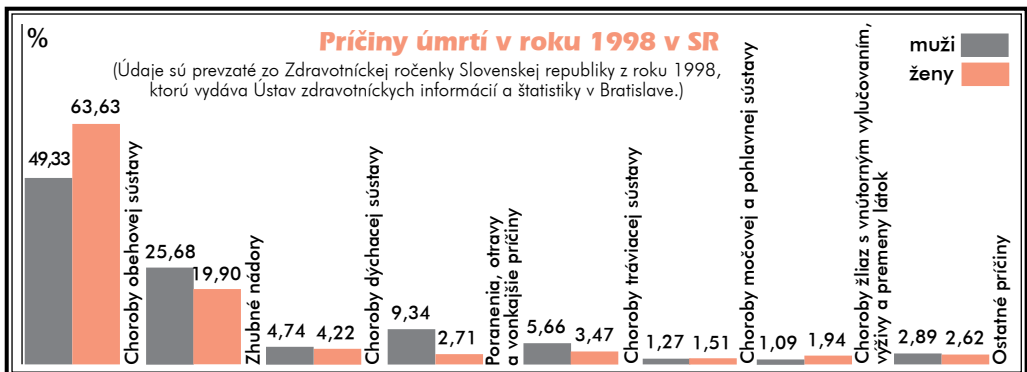
nie po večeri pri televízii. O niektorých ľuďoch možno teda s určitým zveličením povedať, že jedia len jeden raz denne, od rána do večera. Zdravé a výživné rodinné jedlo začína byť výnimkou. Maškrtky neustále prerušujú proces trávenia, zaťažujú žalúdok a sú často príčinou plynatosti a mnohých iných porúch metabolizmu.

Môžeme ešte vôbec niečo jesť?

Samozrejme – začnime od ovocia, sú ho stovky rôznych druhov, úžasných farieb, konzistencií a chuťí, aké si len vieme predstaviť. To isté platí aj o zelenine, zemiakoch a strukovinách. A nezabudnime na obilniny, ktoré tvoria ďalšiu senzačnú skupinu potravín.

Konzumovaním celozrnných produktov, strukovín, ovocia a zeleniny poskytujeme svojmu organizmu dostatok bielkovín, tukov, vlákniny a všetkých ostatných živín, ktoré organizmus tak veľmi potrebuje. Navyše to bude ekologické a možno sa vám podarí i trochu ušetriť z rodinného rozpočtu.

Nech vás naplňa optimizmom, že tento spôsob stravovania je schopný zabrániť rozvoju väčšiny civilizačných ochorení. Ak konzumujete jedlá obsahujúce veľa vlákniny ako zelenina, ovocie či celozrnné výrobky, nemusíte sa obávať, že sa zvýši vaša telesná hmotnosť. Práve naopak, takáto strava bude základom vašej väčšej vitality a dobrého zdravia.



5

Deti

Obezita – strašiak našej epochy?

Veľkým problémom dnešných detí a mládeže je obezita. V Spojených štátoch má nadváhu štyri až šesť miliónov mladej populácie vo veku 6 až 11 rokov. Zvýšené riziko výskytu obezity medzi deťmi hrozí tiež slovenskej populácii. Podľa Výskumného ústavu výži-vy v Bratislave je obéznych 10,8 % chlapcov a 10 % dievčat školského veku. Obezita sa vyskytuje u 11,2 % dospelujúcich chlapcov a u 10 % dospelujúcich dievčat.

Je to ažko pochopiteľné. Nedbá sa azda dnes o zdravie viac než kedysi?

Cvičenie a pohyb sa čoraz viac rozširujú medzi dospelými, ale nie medzi deťmi. Práve dospelých môžeme vidieť behať, chodiť alebo v rôznych telocvičniach či na hodinách aerobiku. Sú to práve starší ľudia, ktorí navštevujú prednášky o zdraví, v reštauráciách skúmajú jedálne lístky a vyžadujú zdravšie pokrmy s minimálnym obsahom tukov.

Nie je obezita detí dedičná?

Gény, samozrejme, ovplyvňujú hmotnosť každého jedinca, nedávajú však odpovede na všetky otázky. Prostredie má tiež veľmi dôležitú úlohu, čo možno dokázať faktom, že podiel obéznych ľudí v populácii sa za

posledných 50 rokov neustále zvyšoval a naše gény sa predsa tak rýchlo nemenia.

Súčasný spôsob života obezite doslova nahráva. Kedysi sa deti ponáhľali domov zo školy, prezliekli sa a išli sa von hrať. Liezli po stromoch, jazdili na bicykloch alebo hrali napríklad futbal. Dnes presedia pred obrazovkami televízorov a počítačov v priemere 3 – 5 hodín denne!

Aká je perspektíva, že dieťa s nadváhou bude obézne aj v dospelosti?

Približne 80 percent mladých ľudí z tejto skupiny si to odnesie aj do zrelého veku. Vzostup výskytu obezity mládeže bude mať teda vážne dôsledky pre jej budúcnosť.

Môže obezita v mladosti viesť k najrôznejším ochoreniam?

Dieťa s nadváhou má v neskorších rokoch svojho života väčšie predpoklady na choroby srdca, žľazkové kamene, cukrovku dospelých, vysoký krvný tlak či ťažkú obezitu. Takéto obézne deti majú viac ortopedických problémov a sú častejšie postihnuté ochoreniami horných dýchacích ciest. Ale to všetko je len jedna strana mince. Obézni mladiství majú neraz sociálne

a psychologické problémy. Prudký nárast depresií, anorexie, bulímie, požívanie drog, ba dokonca samovrážd medzi mladistvými je hrozivý.

Možno to nejako rieši ?

Najčastejšie príčiny obezity u detí sú také isté ako u dospelých – sedavý spôsob života, sledovanie televízie, časté malé občerstvenia, pitie sladkých malinoviek, obľúbenosť a ľahká dostupnosť na tuky síce bohatých, ale na živiny chudobných jedál.

Odtučňovací program mladistvého by mala prijať celá rodina a správna výživa a životný štýl by sa mali stať rodinnou záležitosťou, lebo mladí ľudia s takýmito problémami potrebujú predovšetkým podporu. I keď ostatní rodičia a súrodenci nie sú obézni, zdravší spôsob života prospeje aj im.

Väčšine prípadov detskej obezity by sa dalo predísť, keby sme svojim potomkom už od malička vstúpovali tieto rozumné zásady:

- Tri pokrmy denne obsahujúce dostatočné množstvo celozrnných produktov, strukovín, čerstvého ovocia a zeleniny, bez maškrtenia medzi jednotlivými jedlami, no predovšetkým úplne vynechať presladené malinovky (typu Coca-Cola, Pepsi-cola, Kofola a pod.).
- Piť primerané množstvo vody.
- Hodinu až dve denne aktívneho pohybu, podľa možnosti na čerstvom vzduchu.
- Pravidelný čas určený na čítanie, ktorý by nahradil pozeranie televízie a rôzne počítačové hry.
- Dostatok odpočinku, lebo mnoho detí je chronicky unavených. Treba ich primerane zavčasu dostať do postele, aby sa prebudili odpočínuté a stihli aj zdravé raňajky.
- Podporovať čo najširšiu paletu záujmov – čítanie, návštevy knižnice, hodiny hudby, modelovanie, rodinné výlety a pod.

Biblia hovorí: „*Vychovávaj chlapca na počiatku jeho cesty, tak sa ani v starobe neodchýli z nej.*“ (Príslovia 22, 6)

Obezita – epidémia 20. storočia

Podľa Prof. Michaela Leana z univerzity v Glasgowe, renomovaného odborníka na otázky výživy, má v súčasnosti na svete viac ako 50 percent dospelých problém s nadváhou a obezitou. Minimálne 40 % z nich sa snaží schudnúť. Už pri znížení hmotnosti o 5 – 10 percent sa totiž znižuje riziko predčasného úmrtia či vzniku závažných ochorení.

Nadváha a obezita na Slovensku (podľa BMI)

Vek	Muži %	Ženy %
11 – 14	14	12
15 – 18	22	14
26 – 45	64	46
nad 46	76	67

Zdroj: Štatistický úrad SR

6

Starnutie

Môžeme aj lepšie starnúť

Nikto nie je rád, že starne. Ľudia by chceli zostať mladí alebo sa aspoň zastaviť pri strednom veku. Lenže čas nenávratne beží. Neustále sa zväčšuje časť populácie nad 65 rokov, a tak si kladieme otázku, akú má v súčasnosti perspektívu táto generácia zrelého veku?

Prevláda trend určovať starobu ľudí radšej podľa ich intelektuálnych a sociálnych schopností než podľa dátumu narodenia. Zdravotný stav jednotlivca je často lepším ukazovateľom ako jeho skutočný vek.

Starobu si najcitelnejšie uvedomíme až vtedy, keď nám nemoc alebo určitá nespôsobilosť zabráni vykonávať každodenné povinnosti. Niektorí ľudia zostanú v relatívne mladom veku. Väčšinou to bývajú dlhodobo chorí jedinci, osoby po ťažkých zraneniach alebo obeť veľkých tragédií. Mnohí sa úplne uzavru do seba a život pre nich stratí zmysel. Sú však aj takí ľudia, ktorí zostanú mladí duchom a vitálni až do pokročilého veku.

Hovorí sa, že čím starší, tým lepší. Je to naozaj tak?

Záleží na perspektíve, z akej sa na to pozeráme. Mladosť znamená väčšiu fyzickú silu, viac energie a menej zdravotných problémov. V starobe však pribúda sebadôvera, úročia sa

získané skúsenosti, pohľad na svet sa stáva objektívnejším, a preto starí ľudia prežívajú menej strachu a viac vnútornej slobody. Väčšina filozofov, skladateľov, maliarov a spisovateľov vytvorila svoje najlepšie diela až v zrelom veku.

Nie je teda pravda, že ľudia nad 65 rokov trpia chronickými chorobami?

V rozvinutých západných krajinách vo vekovej skupine 65 rokov a viac má približne 80 percent z nich nejaký zdravotný problém, čo môže byť vysoký krvný tlak, artritída alebo niektorá z foriem ochorenia srdca. Tieto však spravidla nie sú až v takom štádiu, aby im bránili v sebestačnosti. Predčasné starnutie a nevládnosť sú do veľkej miery následkami nesprávneho spôsobu života, fajčenia, konzumácie alkoholu, kofeínu alebo zneužívania liekov. U ľudí s nadváhou nastáva výrazný pokles telesnej činnosti.

Strava obsahujúca tuky, nevhodne upravované pokrmy a absencia pravidelného cvičenia prispievajú k skoršiemu zostarnutiu, než je skutočný fyzický vek.

Nie je zábudlivosť zlým znamením?

U starých ľudí sa tento problém často zväčšuje. Stres, strach, udalosti prebiehajúce

v príliš rýchлом tempe, preťaženie pamäti a nezáujem o okolie môžu viesť k zbudlivosti v každom veku. Depresia, ktorá sa vyskytuje u mnohých starších jedincov, býva neraz chybné diagnostikovaná ako senilita. V skutočnosti je len veľmi málo prípadov Alzheimerovej choroby alebo inej formy senilnej demencie (duševné choroby prejavujúce sa oslabením rozumových schopností). Väčšinou zostáva pamäť zachovaná až do neskorého veku, najmä ak je človek aktívny a v dobrej telesnej kondícii.

Je to pravda, že mnoho starých ľudí skončí v domovoch dôchodcov alebo v liečebniach pre dlhodobých chorých?

V severnej Amerike žijú v takýchto zariadeniach len 2 percentá populácie vo veku 64 – 75 rokov. Toto číslo sa zvyšuje na 20 percent, ale až po 85. roku života. Podľa dostupných

štatistík aj v Slovenskej republike sa len 1,8 percenta ľudí starších ako 60 rokov dostáva do domovov dôchodcov.

Tvorivými spoločenskými činnosťami sa dá výrazne oddialiť proces starnutia. Pomáha nám v tom pravidelný pohyb, pochopenie zmyslu správnej výživy a jej dodržiavanie, nepodceňovanie prvých príznakov ochorenia a pokroky modernej medicíny. Ľudia dnes zostávajú fyzicky aj mentálne aktívni do 80. až 90. roku života, ba ani v sexuálnej oblasti sa nemusia nijako obmedzovať.

A je tu ešte niečo. Zistilo sa, že radostný a kladný pohľad na svet podporuje našu imunitu. Tento veľmi zložitý obranný systém zohráva jednu z najdôležitejších úloh pri udržiavaní nášho dobrého zdravia. Slovom múdreho Šalamúna to už dávno potvrdzuje aj Biblia: „*Radostné srdce je dobrým liekom.*“ (Príslovia 17, 22)

Sedem rád ako oddialiť starnutie

- 1. Jedzte viac ovocia, zeleniny a strukovín.** Všetky tieto potraviny obsahujú veľké množstvo antioxidantov, ktoré chránia pred tzv. voľnými radikálmi, ktoré urýchľujú proces starnutia. Navyše znižujú riziko srdcových ochorení, rakoviny a demencie.
- 2. Konzumujte potraviny bohaté na vápnik a vitamín D.** Oboje potrebujete na to, aby ste mali silné kosti a predišli zlomeninám.
- 3. Nevystavujte sa dlhému pobytu na slnku.** Slnčné žiarenie je priamo zodpovedné za starnutie kože a vznik melanómu a rakoviny kože.
- 4. Nefajčite.** Okrem vážneho zdravotného rizika fajčenie urýchľuje aj proces starnutia.
- 5. Konzumujte potraviny s dostatočným množstvom vitamínu B₁₂.** Ak ho nemáte dostatok v strave, užívajte ho v tabletkách alebo raz za pol roka aplikovaný injekčne.
- 6. Snažte sa byť fyzicky aktívny.** Pohyb normalizuje krvný tlak, spevňuje kosti a pôsobí proti stareckej demencii.
- 7. Buďte duševne aktívni.** Namiesto pasívneho posedávania pri televízii si radšej vyriešte krížovku. Aj váš mozog potrebuje trochu „pohybu“.

Zdroj: Loma Linda University Vegetarian Nutrition and Health Letter 9/1999

Ochorenia nesprávneho životného štýlu

**Ochorenia srdca
a ciev**

**Prirodzené liečenie
srdcových ochorení**

Vysoký krvný tlak

Mŕtvica

Rakovina

Cukrovka

Osteoporóza

Obezita

7

Ochorenia srdca a ciev

Vražda v kuchyni

Každoročne umierajú tisíce ľudí na srdcové infarkty, no vo verejnosti a v tlači to nevyvolá takmer nijaký záujem. A pritom najväčšieho masového vraha všetkých čias môžeme nájsť priamo v našej kuchyni.

Chcete povedať, že to, čo jeme, spôsobuje infarkt myokardu?

Nie všetko. Najväčšími vinníkmi sú tuky a cholesterol, lebo spôsobujú vápenatenie a zužovanie dôležitých tepien, následkom čoho je nedostatočné zásobovanie srdcového svalu kyslíkom. Tento proces sa nazýva ateroskleróza.

Keď sa človek narodí, jeho srdcové tepny sú čisté a ohybné, a také by mali zostať po celý život. Nanešťastie však sú u mnohých ľudí upchaté cholesterolom, tukmi a vápnikom, ktoré postupne stvrdnú, čo nakoniec úplne znemožní prietok krvi.

V priebehu II. svetovej vojny boli Európania nútení dramaticky zmeniť svoj spôsob stravovania. Namiesto zvyčajného mäsa, vajec a mliečnych produktov museli prejsť na doslova asketický jedálny lístok skladajúci sa zo zemiakov, z obilnín, fazule, zo šošovice, z reďkoviek, mrkvy, cvikle a z ďalšej zeleniny. V tomto období bol však zaznamenaný pokles výskytu aterosklerózy a tento stav trval niekoľko rokov.

Odvtedy sa nashromáždilo veľké množstvo vedeckých informácií z výskumov, ktoré sa robili ako na ľuďoch, tak aj na zvieratách. Výsledky ukazujú rovnakým smerom: strava bohatá na živočíšny tuk a cholesterol zvyšuje hladinu krvného cholesterolu, čo spôsobuje vznik srdcových ochorení. Strava s obmedzeným množstvom živočíšnych tukov a cholesterolu znižuje hladinu cholesterolu v krvi, a tým zabraňuje rozvoju aterosklerózy. Takáto strava je dokonca schopná rozpúšťať aterosklerotické usadeniny na stenách tepien.

Podľa čoho poznám, že mám aterosklerózu?

Neexistujú vlastne nijaké varovné znamenia až dotedy, keď sú vaše srdcové tepny takmer úplne upchaté. Niektorí ľudia začnú pri námahe pociťovať bolesť na prsiach (tomuto ochoreniu sa hovorí angina pectoris). Pre mnohých je srdcový infarkt prvým príznakom toho, že sa čosi pokazilo. Približne jedna tretina z nich svoj prvý infarkt neprežije.

Ktoré sú najvýznamnejšie rizikové faktory srdcového infarktu?

Medzi hlavné činitele, ktoré rozhodujú o tom, či vás postihne ischemická choroba srdca, patria:

- Najzávažnejšou hrozbou je vysoká koncentrácia cholesterolu v krvi. U 55-ročného muža s hodnotou nad 7,6 mmol/l je deväťkrát väčšia pravdepodobnosť rozvoja aterosklerózy než u jeho rovesníka s výsledkom pod 5,1 mmol/l. Dvadsaťpercentné zníženie koncentrácie cholesterolu predstavuje 40 až 50-percentné zníženie rizika akéhokoľvek srdcového ochorenia.
- U fajčiarov vo veku šesťdesiat rokov je pravdepodobnosť, že zomrú na zlyhanie srdca desaťkrát väčšia než u nefajčiarov.
- V Slovenskej republike približne každý desiaty občan vo vekovej kategórii 25 – 65 rokov trpí na hypertenziu (vysoký krvný tlak). U ľudí s týmto postihnutím je v porovnaní s ostatným obyvateľstvom s normálnym krvným tlakom trikrát väčšia pravdepodobnosť, že zomrú na niektoré zo srdcových ochorení.
- U obéznych mužov vo veku 60 rokov je toto riziko päťkrát väčšie než u niekoho s normálnou hmotnosťou.
- Sedavý spôsob života a stres sú dva ďalšie neprehliadnuteľné rizikové faktory.
- V roku 1989 definoval Dr. Kaplan tzv. smrtiace kvarteto – centrálny typ obezity (nahromadenie tuku v brušnej oblasti), vysoký krvný tlak, zvýšená koncentrácia triglyceridov a cukrovka dospelých. Tieto štyri rizikové faktory spolu s fajčením sa veľmi často združujú u jednej osoby a sú doslova úrodnou pôdou pre všetky druhy aterosklerotických ochorení. Odhaduje sa, že minimálne 10 percent slovenskej populácie je postihnutých práve týmto smrtiacim kvartetom.

Všetky vymenované rizikové faktory sa dajú kontrolovať spôsobom stravovania a životným štýlom. Genetická predispozícia, vek a pohlavie sú rizikové faktory, ktoré človek nemôže ničím korigovať, ale našťastie patria k tým menej závažným.

No dobre, a čo lieky alebo operácia?

Pre ľudí s nebezpečne vysokou hladinou cholesterolu v krvi, ktorým už nepomáha ani radikálna zmena stravovania, sú lieky veľakrát posledným útočiskom. Tie sú však drahé a väčšinou majú aj vedľajšie účinky, preto si vyžadujú časté laboratórne vyšetrenia krvi a pravidelné konzultácie s lekárom.

Účinnejšie je chirurgické riešenie: by-pass operácia, balónová angioplastika, pyroplastika, stent či aterektómia. Niektoré výsledky týchto úkonov sú veľmi priaznivé. S narastajúcim počtom vykonaných operácií štatistiky však začínajú poukazovať, že takéto typy chirurgických zákrokov nemusia vždy znamenať predĺženie života alebo zlepšenie jeho kvality. Prinajlepšom sa môžeme na ne pozerat' len ako na prechodné riešenie. Jediným dlhodobým riešením je radikálna zmena spôsobu života.

Ako teda dosiahneme najlepšie výsledky?

Najlepším možným variantom je prevencia a začať s ňou nie je nikdy neskoro. Aj keď ste už postihnutý rozvinutou formou srdcového ochorenia a liečite sa na niekoľko rizikových faktorov, neváhajte urobiť dôrazné zmeny vo vlastnej životospráve. Takto si môžete „vyčistiť“ tepny, výrazne znížiť riziko úmrtia na aterosklerózu a predĺžiť vaše produktívne roky. Dá sa to dosiahnuť v každom veku a v pomerne krátkom čase.

Začnite tým, že zmeníte spôsob stravovania. Jedzte doma pripravené pokrmy len s minimálnym obsahom tukov a cholesterolu, ktoré však budú bohaté na ovocie, zeleninu, obilniny, no predovšetkým na vlákninu. Takáto strava je schopná znížiť hladinu vášho krvného cholesterolu o 20 až 30 percent a tiež normalizovať hladinu glukózy (krvného cukru) v priebehu štyroch dní. Ak ešte obmedzíte príjem soli, tento typ

Ochorenia srdca a ciev

stravovania vám umožní dosiahnuť nielen optimálny krvný tlak, ale aj schudnúť.

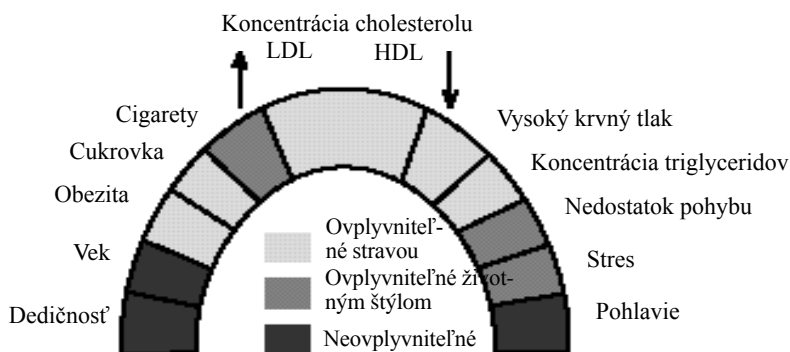
Buďte aktívni, zaradte do svojho denného programu cvičenie alebo akúkoľvek užitočnú formu pohybu.

Odhaduje sa, že keby ľudia prestali fajčiť a pozitívnu zmenou životosprávy by sa im podarilo znížiť koncentráciu krvného choles-

terolu na 4,6 mmol/l a systolického (horného) krvného tlaku na hodnotu pod 125, dalo by sa tým zabrániť 82 percentám srdcových infarctov, ktoré postihujú populáciu pred 65. rokom života.

Tieto jednoduché zmeny životného štýlu by urobili pre náš národ viac než všetky nemocnice, operácie a lieky dokopy.

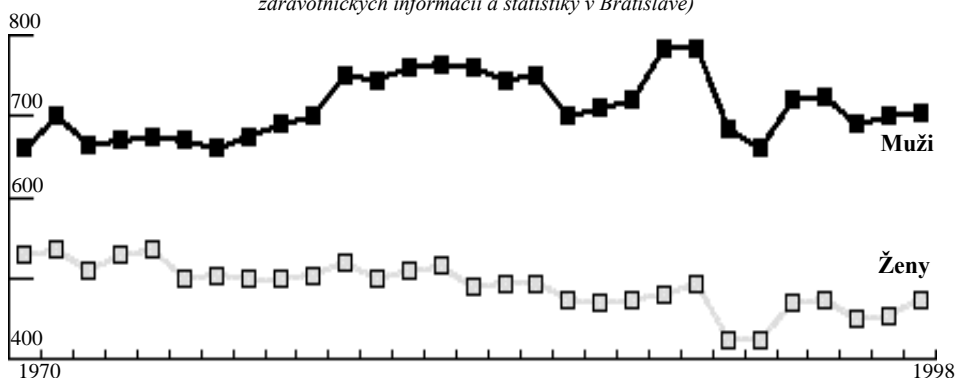
Rizikové faktory srdcových ochorení



Čím vyššie sú na oblúku, tým viac prispievajú jednotlivé činitele k rozvoju srdcových ochorení. Päť z celkového počtu ôsmich ovplyvniteľných faktorov môžeme kontrolovať pomocou zloženia stravy.

Vývoj úmrtnosti na choroby obehovej sústavy v SR (na 100 000 mužov a na 100 000 žien od roku 1970 do 1998)

(Údaje sú prevzaté zo Zdravotnickej ročenky Slovenskej republiky z roku 1998, ktorú vydáva Ústav zdravotníckych informácií a štatistiky v Bratislave)



8

Prirodzené liečenie srdcových ochorení

Jedlo ako liek

Spomeňte si, nezomrel niekto vo vašej rodine alebo v blízkom okolí na srdcový infarkt? Že nebol ani taký starý? To je to, o čo práve ide.

Muži a ženy u nás umierajú na srdcové ochorenia príliš často a príliš mladí. Nie je vzácnosťou počuť, že niekto zomrel na infarkt ani nie päťdesiatročný. Túto smutnú skutočnosť potvrdzujú aj štatistiky. Takmer každý druhý tridsaťpäťročný muž u nás sa nedožije svojej sedemdesiatky. Tieto tragédie sa opakujú každý deň, znovu a znovu. Na srdcové kolapsy u nás veľakrát zbytočne umierajú traja z desiatich ľudí.

Musí to tak byť? Existuje nejaké riešenie?

Áno i nie. Ak nezmeníme spôsob nášho stravovania a neprestaneme konzumovať jedlá presýtené tukmi, budú tieto štatistiky čoraz hrozivejšie. Vieme už veľa rokov, že strava hýriaca tukmi a cholesterolom je najsilnejším podnetom na vznik ischemickej choroby srdca.

Samozrejme, existuje riešenie. To si ale vyžaduje, že predovšetkým obmedzíme príjem tuku. Ak v tom budeme dôslední, predurčí to našu schopnosť predísť rozvoju akéhokoľvek srdcového ochorenia, ba aj ho odvrátiť.

Takže ischemická choroba srdca sa dá vyliečiť?

Zdá sa, že áno. V roku 1990 publikoval MUDr. Dean Ornish v lekárskom časopise *LANCET* štúdiu, a tá doslova otriasla celou medicínskou verejnosťou. Tento lekár rok skúmal 48 pacientov s pokročilým štádiom ischemickej choroby srdca, z ktorých mnohí boli kandidáti na operáciu bypass.

Náhodným výberom ich rozdelil do dvoch skupín. Všetkých požiadal, aby prestali fajčiť a dodržiavali mierny pohybový režim, skladajúci sa predovšetkým z chôdze. Prvá skupina ešte navyše absolvovala kurz na zvládnutie stresu a konzumovala nízko-tučnú vegetariánsku stravu s obsahom tuku menej než 10 percent z celkového denného príjmu energie (približne 23 gramov tuku denne). Druhá skupina jedla to, čo odporúčala Americká kardiologická spoločnosť ako prevenciu srdcových ochorení. Tieto pokrmy obsahovali 30 percent z celkového denného príjmu energie vo forme tuku (približne 70 gramov tuku denne) a bolo v nich povolených až 300 miligramov cholesterolu.

Keď boli výsledky tejto štúdie prednesené na vedeckom sympóziu Americkej kardiologickej spoločnosti vo Washingtone,

v priebehu noci sa dostali na titulné stránky novin v celej krajine.

Doktor Ornish referoval, že u tých, ktorí konzumovali nízkočučnú vegetariánsku stravu, sa znížila koncentrácia krvného cholesterolu v priemere o 40 percent. Ich zúžené, aterosklerotickými nánosmi upchaté srdcové artérie sa skutočne rozšírili a umožnili príviv väčšieho množstva krvi a kyslíka k srdcovému svalu. Takto sa postup kardiovaskulárnych ochorení nielen zastavil, ale dokonca u niektorých pacientov začali príznaky aj ustupovať.

Skupina konzumujúca stravu odporúčanú Americkou kardiologickou spoločnosťou nezaznamenala takmer nijaký pokles koncentrácie krvného cholesterolu, ba u viacerých pacientov sa srdcové artérie o trochu zúžili. Priebeh ischemickej choroby srdca sa teda u nich vlastne zhoršil.

Chcete tým povedať, že strava odporúčaná Americkou kardiologic-

kou spoločnosťou nie je efektívna?

Zdá sa, že príliš opatrné zmeny stravovania, schválené kardiológmi v Spojených štátoch i u nás ako prevencia a liečba ischemickej choroby srdca, neplnia svoju úlohu. Na tlačovej konferencii MUDr. Ornish povedal: „Umiernené diétne programy Americkéj kardiologickej spoločnosti nie sú dostatočne radikálne, a preto nemôžu zastaviť rozvoj ischemickej choroby srdca. Ľudia s klinickými príznakmi srdcových ochorení musia ísť ešte ďalej, než sa dostali súčasné stravovacie odporúčania.“ Tu sa treba zamyslieť nad tým, či aj my v Slovenskej republike nepreberáme podobné odporúčania, ktoré sú v skutočnosti neefektívne.

Veľa rokov sme mali možnosť pozorovať, že srdcovým ochoreniam sa dá predísť, ba čo viac, za správnych podmienok sme ich schopní aj vyliečiť. Táto revolučná štúdia jasne naznačuje, že strava, ktorú prijímame, môže byť pre nás zároveň tým najlepším liekom.

Ako uchovať čo najviac živín v zelenine?

Zelenina, ak je správne pripravená, sa môže stať hlavným zdrojom bielkovín, vitamínov, minerálov a vlákniny v našom jedálnom listku.

Varenie vo vode znižuje jej výživovú hodnotu, ale aj zrakovú a chuťovú príťažlivosť. Prídávaním soli počas varenia sa ničí vitamín B₁.

Vynikajúcim spôsobom, ako pripraviť chutnú a výživnú zeleninu, je varenie v pare. Varte ju krátko, aby zostala krehká. Počas varenia nedvíhajte pokrievku, výsledkom by bola strata aromatických olejov, ktoré zelenine dodávajú príjemnú chuť. Pripravujte ju podľa možnosti tesne pred podávaním.

Čas varenia zeleniny v pare (v minútach):

Zemiaky	25 – 30	Mrkva (pokrájaná)	15 – 20
Brokolica	7 – 10	Mrkva (vcelku)	30 – 40
Zeler (pokrájaný)	35 – 40	Paštrnák (pokrájaný)	10 – 15
Červená repa (stredná)	20 – 30	Ružičkový kel	15 – 20
Kel	15 – 25	Špenát	5 – 7
Kaleráb	10 – 20	Vodnica (listy)	20 – 30
Kukurica (klas)	5 – 7	Vodnica (pokrájaná)	15 – 20
Karfiol	10 – 20	Zelená fazuľka	7 – 12
Baklažán (pokrájaný)	10 – 15	Zelený hrášok	5 – 10
Mangold	5 – 10	Kapusta	15 – 20

Zákerná choroba

Približne každý piaty občan Slovenskej republiky trpí na vysoký krvný tlak. Ľuďom s takýmto postihnutím trikrát častejšie hrozí srdcový infarkt, majú päťkrát väčší predpoklad na zlyhanie srdca a osemkrát väčšiu pravdepodobnosť dostať mozgovú mŕtvicu v porovnaní s tými, ktorí majú normálne hodnoty krvného tlaku.

Ako sa môžem dozvedieť, či mám vysoký krvný tlak?

Hypertenzia alebo vysoký krvný tlak znamená, že vám bol opakovane nameraný systolický krvný tlak (vždy to väčšie číslo) nad 140 mm Hg (milimetrov ortuťového stĺpca) alebo diastolický krvný tlak (menšie číslo) nad 90 mm Hg. I keď sa toto postihnutie neprejavuje nijakými zjavnými príznakmi (preto sa tiež niekedy nazýva *tichým ochorením*), spôsobuje závažné zmeny v celom cievnom systéme organizmu. Prvým konkrétnym príznakom hypertenzie býva veľakrát až mozgová mŕtvica alebo srdcový infarkt.

Čo môže byť príčinou zvýšeného krvného tlaku?

Niektoré druhy nádorov a ochorení obličiek majú schopnosť zvyšovať krvný tlak.

U 90 percent hypertenzií však nepoznáme ich špecifickú príčinu, preto sa tento druh ochorenia nazýva *esenciálna* hypertenzia.

Na jej vzniku sa môžu podieľať tieto faktory:

- *Vysoký príjem soli.* Hypertenzia je úplne neznámym ochorením u 80 percent svetovej populácie. Ide o obyvateľov tých oblastí, kde sa konzumuje málo soli. V zemiach, kde je príjem soli vysoký, ako napríklad v Japonsku, je hypertenzia doslova epidemickým ochorením, postihujúcim približne 50 percent ľudí. U nás sa konzumuje priemerne 12 gramov soli denne, čo predstavuje dve čajové lyžičky. Toto množstvo je asi 10-krát vyššie, než potrebuje náš organizmus.
- *Obezita.* Takmer každého, kto je obézny, skôr či neskôr postihne vysoký krvný tlak. Je to len otázka času.
- *Aterosklerotické usadeniny.* Zúžené a upchaté tepny nútia organizmus zvýšiť krvný tlak, aby sa mohol dopraviť potrebný kyslík do všetkých orgánov a buniek.
- *Estrogén.* Tento hormón, ktorý sa nachádza v antikoncepčných tabletkách a používa sa tiež pri liečbe návalov v menopauze (v prechode), spôsobuje zadržiavanie soli v organizme. Môže preto zapríčiniť

zvýšenie krvného tlaku, lebo následne brzdí vylučovanie telesných tekutín.

- **Alkohol.** Štúdie preukázali, že požívanie alkoholu je zodpovedné za 5 až 15 percent všetkých prípadov esenciálnej hypertenzie.

Prečo sa na Slovensku tolko soli?

Dnes je totiž veľmi ťažké vyhnúť sa tomu. Približne 75 percent nášho denného príjmu soli pochádza z rôznych konzervovaných alebo inak pripravovaných pokrmov. Je veľmi ľahké obľúbiť si slané jedlá, preto sa aj predáva tolko druhov slaných sušienok či iných pochútok.

A čo lieky proti vysokému krvnému tlaku?

V posledných rokoch bolo vynájdené obrovské množstvo nových liekov, ktoré sú schopné znižovať krvný tlak. Väčšina z nich nesporne zachraňuje ľudské životy. S ich pomocou sa darí veľmi rýchlo znižovať krvný tlak a toto radikálne riešenie nám všetkým vyhovuje.

Podrobnejší pohľad na ne však odhalí niekoľko nepríjemných faktov: Tieto lieky hypertenziu neliečia, ony ju iba kontrolujú. V mnohých prípadoch ich preto treba užívať až do konca života. Medzi ich nepríjemné vedľajšie účinky môžeme zahrnúť únavu, depresiu alebo nedostatok sexuálnej túžby. Hoci nás ochránia pred nebezpečenstvom mozgovej mŕtvice, nie sú schopné zastaviť rozvoj aterosklerózy, ba naopak, môžu ju dokonca podporiť. Táto istá hrozba platí aj pre cukrovku a pakostnicu (dna).

Aké teda existujú alternatívy?

Rozsiahle vedecké výskumy preukázali, že jednoduché zmeny stravovania a životného štýlu môžu zvrátiť väčšinu prípadov esenciálnej hypertenzie už v priebehu niekoľkých týždňov, a to aj bez užívania liekov.

- Veľké množstvo ľudí je citlivých na obsah soli v pokrmoch a veľmi by im prospelo, keby obmedzili jej príjem.
- Zníženie telesnej hmotnosti väčšinou znamená, že klesnú aj hodnoty krvného tlaku. Schudnutie je veľakrát jediná liečba potrebná na upravenie hypertenzie.
- Nízkoenergetická, na vlákninu bohatá strava, je schopná znížiť krvný tlak aj bez zmeny hmotnosti a obmedzovania soli, pravdepodobne pre menší obsah tuku, čo spôsobuje, že je krv redšia.
- Ak prestanete piť alkohol, zníži sa vám krvný tlak a prospeje vám to aj v iných oblastiach života.
- Pravidelné cvičenie upravuje krvný tlak tým, že znižuje rezistenciu periférnych ciev. Navyše telesná aktivita celkove podporuje zdravie a vyvoláva pocit spokojnosti.

Ľudia, ktorí užívajú lieky na zníženie krvného tlaku, by nikdy nemali sami meniť dávkovanie, alebo ich dokonca prestať užívať. Všetko nech prebieha pod dozorom ošetrojúceho lekára. Tí, čo sú ochotní zmeniť svoj životný štýl, zistia, že aj ich lekári spozorujú tieto zmeny, zredukujú pacientom množstvo tabletiiek, ba možno im ich aj prestanú predpisovať. Nad hypertenziou teda zvíťazíme len zmenou stravovania a pravidelným pohybom.

Úkladný vrah

V roku 1997 zomrelo na Slovensku takmer 6 tisíc ľudí na mozgovú mŕtvicu. Keď k tomu prirátame aj tých, ktorí sice prežili, ale zostali čiastočne alebo úplne ochrnutí, uvedomíme si, prečo po AIDS a rakovine je mozgová mŕtvica jednou z najobávanejších civilizačných chorôb.

Aký mám predpoklad, že ma postihne mozgová mŕtvica?

Mozgovo-cievne ochorenia sú príčinou 25 percent úmrtí u nás. Podobne ako srdcový infarkt, masívna a niekedy aj smrteľná mŕtvica prichádza bez varovania. Asi jedna štvrtina z postihnutých pred 70. rokom veku svoju prvú mŕtvicu neprežije a s pribúdajúcimi rokmi sa riziko úmrtnosti zdvojnásobuje.

Z tých, čo prežijú, okolo 40 percent potrebuje osobitnú starostlivosť, no len 10 percent z nich musí byť natrvalo hospitalizovaných.

Zvyšných 60 percent predstavuje tú dobrú správu. Niektorí sa vyliečia bez následkov, takmer všetci sa vedia sami o seba postarať a väčšina z nich je schopná sa opäť zapojiť do normálneho života.

Čo spôsobuje mŕtvicu?

Mŕtvicu čiže náhlu cievnu príhodu mozgu (NCPM) najčastejšie spôsobuje

ateroskleróza a jej komplikácie – zúženie, stvrdnutie a upchatie tepny, ktorá privádza do mozgu okysličenú krv. Ateroskleróza môže postihnúť nielen tepny priamo v mozgu, ale aj tie, ktoré k nemu vedú. Zhrubnutá a aterómovými pl'uzgierikmi posiatá cievna stena sa stáva úrodným podkladom pre krvné tromby (zrazeniny). Keď sa tepny postupne a pomaly upchávajú, vtedy hovoríme o *trombóze*.

Niekedy sa stane aj to, že na srdcových chlopniach alebo v iných častiach cievneho systému sa vytvoria drobné krvné zrazeniny, alebo sa odtrhnú čiastočky aterosklerotických usadenín, ktoré potom blúdžia celým telom do mozgových artérií a spôsobia ich náhle upchatie. Tento jav sa nazýva *mozgová embólia*. Približne 85 percent NCPM je zapríčinených buď trombózou, alebo embóliou.

Zvyšných 15 percent NCPM je spôsobených prasknutím mozgovej tepny a krvácaním. Väčšinu týchto náhlych príhod má na svedomí vysoký krvný tlak, ktorý vyvolá roztrhnutie stvrdnutej, aterosklerózou zmenenej steny mozgovej tepny a následné krvácanie do mozgu. Prasknutie mozgovej tepny môže niekedy spôsobiť aj *aneurizma*. Je to tepnová výdutina v tvare balónika, vznikajúca pri neustálom procese stenčovania tepnových

stien. V prípade prasknutia aneurizmy tiež nastáva krvácanie do mozgu.

Mŕtvica teda vlastne znamená, že časť mozgu nie je zásobená kyslíkom, a preto odu-miera. Ak ide o rozsiahlejšiu oblasť, človek to neprežije. Pri zasiahnutí menšej časti mozgu môže zostať čiastočne ochrnutý alebo inak ľahšie postihnutý.

Komu hrozí mozgová mŕtvica?

Väčšinu NCPM spôsobuje vysoký krvný tlak. Ľudia s hypertenziou majú osemkrát väčší predpoklad na postihnutie mozgovou mŕtvicou než časť populácie s normálnym krvným tlakom.

Termínom *tranzistorné cievne príhody mozgu (TCPM)* sa označujú drobné mŕtvice, ktoré netrvajú dlhšie než 24 hodín. Väčšina z nich prebieha iba niekoľko sekúnd a pacienti sa z nich úplne zotavia. Opakované TCPM však zvyšujú riziko, že človeka postihne masívna, smrteľná mŕtvica. Je to podobné

ako u ischemickej choroby srdca, kde časté záchvaty anginy pectoris môžu vyústiť do masívneho srdcového infarktu.

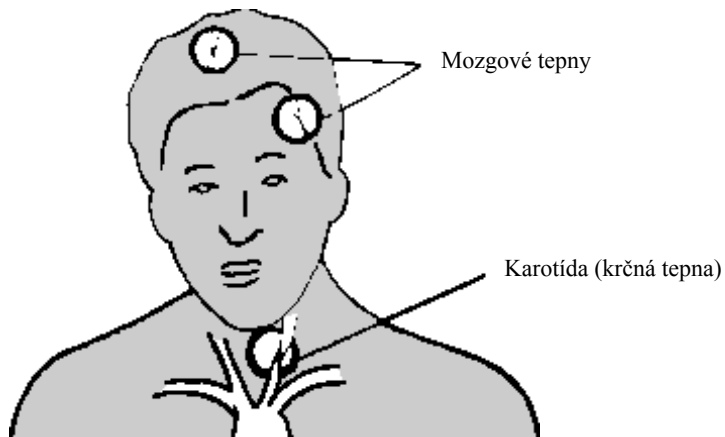
Medzi ďalšie nebezpečné činitele patrí vysoká koncentrácia cholesterolu a triglyceridov v krvi, fajčenie, cukrovka, obezita a sedavý spôsob života. Všetko toto prispieva k rozvoju aterosklerózy. Rizikové faktory NCPM sú v podstate rovnaké ako u srdcového infarktu, pretože príčinou oboch nemocí je poškodzovanie a upchávanie životne dôležitých tepien.

Dá sa mŕtvici predchádzať?

Samozrejme. Mŕtvica podobne ako všetky civilizačné choroby by sa mohla stať v priebehu jednej generácie zriedkavým postihnutím, keby ľudia už od mladosti dodržiavali jednoduché zásady zdravého životného štýlu. Medzi ne patria:

- Nefajčiť. Každú šiestu NCPM zapríčiňuje fajčenie.

Mŕtvica a ateroskleróza



Najčastejšou príčinou NCPM je ateroskleróza a jej komplikácie. Najfrekvencovanejšími miestami vzniku aterosklerotických usadenín sú mozgové a krčné tepny.

- Pravidelné kontroly krvného tlaku. Hypertenzia sa neprejavuje žiadnymi citelnými príznakmi, preto ani nemusíte vedieť, že ju máte. Zapamätajte si, že zvyšuje riziko mŕtvice o 800 percent.
- Menej soli. V oblastiach sveta, kde sa málo soli, je hypertenzia zriedkavá nemoc. V Japonsku, kde sa táto zásada ne dodržiava, je mŕtvica jednou z najčastejších príčin smrti.
- Mať ideálnu hmotnosť. Obezita podporuje rozvoj aterosklerózy, hypertenzie aj cukrovky.
- Nízkoenergetická strava s minimálnym obsahom cholesterolu a s vysokým podielom vlákniny. Vedecké výskumy opakovane dokázali, že ak len 20 percent vášho denného príjmu energie bude pochádzať z tuku, nehrozí vám rozvoj aterosklerózy.
- Pravidelné cvičenie. Pohyb nielen zlepšuje celkovú cirkuláciu, ale aj pomáha znižovať nadváhu a hypertenziu.

A čo s ľuďmi už postihnutými mŕtvicou? Existuje pomoc aj pre nich?

Určite. Životný štýl, ktorý je prevenciou mŕtvice, je tiež schopný urýchliť liečenie a pomôcť predchádzať ďalším mozgovocievny príhodám.

NCPM si vždy vyžadujú hospitalizáciu, no predovšetkým energickú rehabilitáciu. V niektorých prípadoch je vhodný aj chirurgický zákrok – endarterektómia (vyčistenie upchatej tepny).

Zistilo sa, že u niektorých ľudí môžu malé dávky acylpyrínu slúžiť ako prevencia mŕtvice. Treba si ale uvedomiť, že tento preparát zvyšuje krvácanosť a pôsobí dráždivo na prípadné žalúdočné vredy. Dobrou správou je, že tepnové blokády sú reverzibilné čiže aterosklerotickými usadeninami zúžené tepny majú schopnosť postupne sa znovu spriechodniť. Toto však bude reálne len vtedy, keď budete konzumovať nízkoenergetickú vegetariánsku stravu a budete dodržiavať už spomínané zdravotné odporúčania. Pravda je, že väčšina výskumov sa zatiaľ sústredila na srdcové tepny, ale aj u mozgových tepien môžeme očakávať podobné výsledky, pretože tá zásadná príčina aterosklerózy je rovnaká u oboch. Presvedčivý dôkaz, že tieto princípy v praxi skutočne fungujú, môžeme vidieť pri štúdiu štatistik o výskyte mŕtvice v USA a v Kanade. Pri skvalitnení liečby hypertenzie, lepších zásadách stravovania a pri zdravšom životnom štýle za posledných 30 rokov v týchto dvoch krajinách poklesol výskyt mŕtvice až o 50 percent.

Všetci sa narodíme s mäkkými, elastickejšími a ohybnými tepnami. Mnohé populácie sveta si ich uchovávajú v takomto stave po celý život a tiež sa u nich nikdy nezvýši krvný tlak. Toto môže byť aj váš prípad, ak si osvojíte správne životné návyky skôr, než vás ohrozí choroba.

Rakovina na objednávku

Možno sa vám to bude zdať neuveriteľné, ale väčšinu z najčastejšie sa vyskytujúcich druhov nádorových ochorení si ľudia zaviniu sami. Zvyčajnou príčinou je, že sme permanentne vystavení vplyvom životného prostredia. To, čo jeme a pijeme, kde žijeme a pracujeme aj to, čo dýchame, rozhoduje o tom, či nebudeme patriť medzi ďalšie obeť.

Chcete povedať, že si sami spôsobujeme rakovinu?

Lekárska veda zaznamenala v posledných rokoch veľké pokroky. Zdokonalili sa naše schopnosti čo najskôr odhaliť rôzne druhy nádorov a niekoľkonásobne sa zvýšil počet tých, ktorí prežijú rakovinové ochorenie. Smutnou pravdou však je, že u nás celková úmrtnosť na nádorové ochorenia neustále rastie. Každý piaty obyvateľ Slovenskej republiky zomiera v dôsledku rakoviny.

A pritom by to vôbec nemuselo tak byť. Keby sme nezanedbávali jednoduché preventívne opatrenia, približne 70 až 80 percentám rakovinových ochorení by sme mohli predísť.

Prečo ľudia nie sú ochotní urobiť viac pre to, aby predišli tejto hroznej chorobe?

Vezmime si napríklad rakovinu pľúc, ktorá patrí medzi najčastejšie nádorové ochorenia v Slovenskej republike ako u mužov, tak aj u žien. V Maďarsku, Poľsku, Českej republike a na Slovensku je vôbec najvyššia predčasná úmrtnosť mužov na pľúcnu rakovinu. Všetci vedia, že ju spôsobuje fajčenie. Je to dokonca napísané na každom balíčku cigariet. Napriek tomu, že tisíce ľudí u nás prestali fajčiť, ešte stále na Slovensku hľadáme tomuto zlozvyku 26 percent populácie. Približne 90 percentám rakoviny pľúc, pier, ústnej dutiny, jazyka, hrtana a pažeráka by sa dalo predísť a stačilo by iba jedinú – vzdať sa cigariet. Tieto majú na svedomí aj takmer polovicu nádorov močového mechúra.

A čo jedlo? Môže naša strava spôsobiť rakovinu?

Keď sa pozriete na štatistiky o nádoroch, ktoré najviac postihujú mužov, zistíte, že hneď za rakovinou pľúc na druhom a treťom mieste sú nádory hrubého čreva a prostaty. U žien zase prevláda rakovina prsníkov, hrubého čreva, maternice a vaječníkov. Rozsiahle výskumy potvrdili, že minimálne 50 percent týchto nádorových ochorení je spôsobených zbytočne kaloricky bohatou stravou, no predovšetkým priveľkým množstvom tukov v nej.

A čo rôzne chemické látky a pesticídy?

Do našej stravy sa pridáva množstvo prísad, konzervačných látok, zlepšovačov chuti, farby či vône a nezriedka sa tam nachádzajú aj zvyšky pesticídov alebo iných chemických zložiek. Niektoré z nich patria aj do kategórie karcinogénov (látok podporujúcich vznik nádorov). Napriek tomu len u 2 percent všetkých nádorových ochorení môžeme zodpovedne povedať, že ich spôsobili tieto látky.

V protiklade k tomu je veľmi podrobne preskúmaná súvislosť medzi príjmom vlákniny a vznikom rôznych druhov rakoviny. V porovnaní s tým, čo jedli naši predkovia na začiatku storočia, my dnes konzumujeme o jednu tretinu viac tukov a presne o toľko menej vlákniny. V krajinách sveta, kde príjem tuku je stále ešte nízky a vlákniny vysoký, sa rakovina hrubého čreva, prsníkov či prostaty vyskytuje iba minimálne. V rozvinutých zemiach ako Spojené štáty, západná Európa, ale aj u nás, kde je strava bohatá na tuky, ale chudobná na vlákninu, sú tieto nádorové ochorenia niekoľkonásobne častejšie.

Je možné, že rozdiely vo výskyte rakoviny sú spôsobené aj niečím iným než stravou? Napríklad prísušnosťou alebo určitej rase?

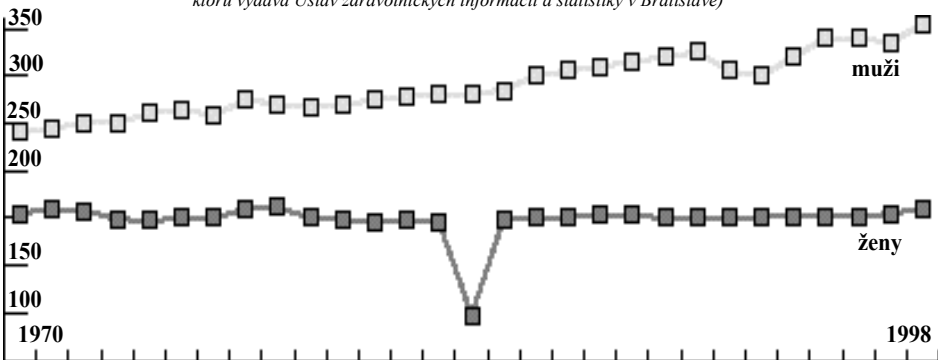
Aj vedci si kládli túto otázku. Okrem iného zistili, že Japonci, ktorí žijú na vidieku a v horských oblastiach, nie sú takmer vôbec postihnutí týmito druhmi nádorov. Ich spôsob stravovania im zabezpečuje vysoký obsah vlákniny a nízky podiel tukov. Tie predstavujú len 15 až 20 percent ich denného energetického príjmu (približne 34 – 46 g tukov denne). Keď sa ale presťahujú do Spojených štátov a osvoja si tamjšie stravovacie návyky a životný štýl, počet nových prípadov nádorových ochorení sa u nich začne dramaticky zvyšovať, až dosiahne rovnakú úroveň ako u rodených Američanov.

Ako to, že tieto dve živiny – vláknina a tuk – hrajú takú dôležitú rolu pri vzniku rakoviny?

Nepoznáme ešte odpovede na všetky otázky, ale mnohé sme už objasnili. Rakovinové bujnenie často vyvoláva dlhodobé, chronické pôsobenie karcinogénov.

Vývoj šandarizovanej úmrtnosti na nádorové ochorenia v SR (na 100 000 mužov a na 100 000 žien od roku 1970 do 1998)

(Údaje prevzaté zo Zdravotnickej ročenky SR z r. 1998,
ktorú vydáva Ústav zdravotníckych informácií a štatistiky v Bratislave)



Vezmime si napríklad žlčové kyseliny. Podiel tukov v strave priamo ovplyvňuje množstvo vylučovanej žlče. V hrubom čreve sa za prispenia baktérií časť žlčových kyselín mení na karcinogénne látky. Čím dlhšie sú tieto v kontakte s črevnou stenou, tým väčšie podráždenie môžu vyvolať.

A teraz prichádza vláknina. Ak jej strava obsahuje málo, trvá to 72 hodín až 7 dní, než zvyšky potravy prejdú labyrintom hrubého čreva. Vlákna sa správa ako špongia, pomáha zvyšovať obsah čriev a to podporuje ich aktivitu. Pri správnom množstve vlákniny v strave trvá zvyškom potravy len 24 až 36 hodín, než prejdú celým hrubým črevom.

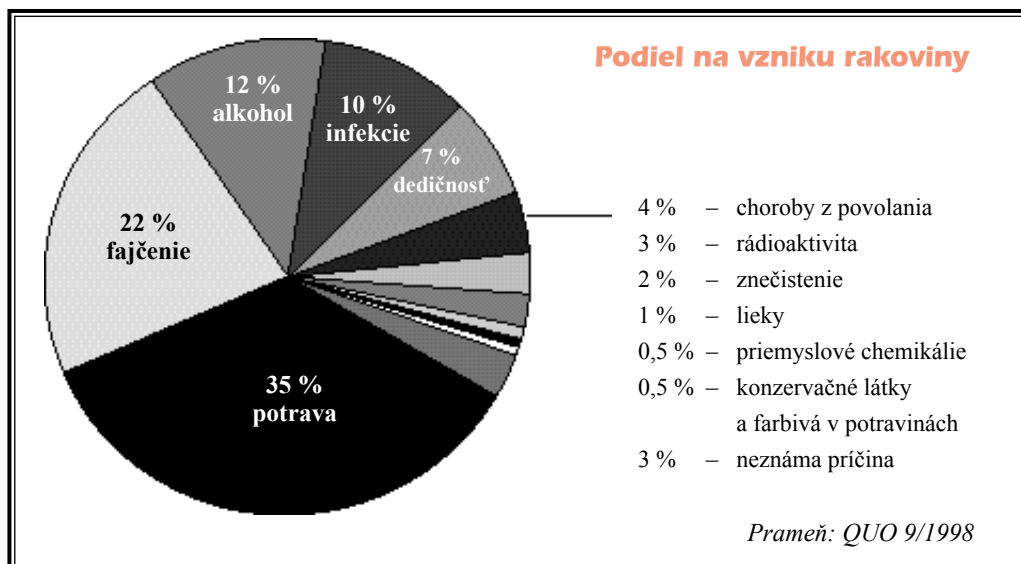
Tento proces pomáha hrubému črevu dvoma spôsobmi. Po prvé, skracuje čas, za ktorý najrôznejšie dráždivé látky môžu útočiť na črevnú stenu a po druhé, pomáha zriediť ich koncentráciu v dôsledku veľkej absorpčnej schopnosti vlákniny.

A čo iné druhy nádorových ochorení?

Zistilo sa, že vysokotučná strava znižuje aktivitu niektorých dôležitých buniek imunitného systému. Tento efekt bol zaznamenaný v súvislosti s rakovinou prsníkov a pravdepodobne ho môžeme aplikovať aj na ďalšie druhy nádorových ochorení.

Nadmerná konzumácia alkoholu zvyšuje riziko rakoviny pažeráka a brušnej slinivky. Táto hrozba sa ešte stupňuje u tých, ktorí navyše aj fajčia. Potvrdilo sa, že nadváha je rizikovým faktorom u rakoviny prsníkov, hrubého čreva a prostaty. Na tomto sa môže podieľať aj azbest, pasívne fajčenie a množstvo ďalších chemických látok.

Ak do svojho životného štýlu zapracujete tieto štyri body: nefajčiarstvo, abstinenciu, potraviny obsahujúce veľa vlákniny a nízkotučnú vegetariánsku stravu, pomôže vám to predísť 75 percentám všetkých nádorových ochorení, ktoré trápia dnešnú rozvinutú spoločnosť. Namiesto toho, aby u nás umieral každý štvrtý človek na rakovinu, mohlo by sa toto číslo zredukovať na jedného z dvadsiaticich. Je to rozhodne splniteľný sen.



Zbytočná epidémia

V minulosti počuť od svojho lekára túto diagnózu sa v určitom zmysle podobalo na rozsudok doživotného väzenia. Kto už raz dostal cukrovku, zostala s ním do konca života a priniesla mu mnoho nepríjemností a odriekania.

To však bolo kedysi. Dnes si ľudia môžu poradiť aj s týmto ochorením. V dôsledku zmeny spôsobu života sa znormalizuje hladina ich krvného cukru a mnohí si už potom nemusia pichať inzulínové injekcie.

Čo je to cukrovka? Počul som, že je dedičná.

Cukrovka (diabetes mellitus) je choroba, pri ktorej organizmus nie je schopný využívať glukózu, a tá sa potom hromadí vo zvýšených koncentráciách v krvi. Celý problém sa krúti okolo inzulínu, ktorý produkujú B-bunky Langerhansových ostrovčiek pankreasu (brušnej slinivky). Inzulín umožňuje presun glukózy z krvi do buniek, čím sa znižuje jej koncentrácia v krvi.

Existujú tri hlavné druhy cukrovky. Diabetes mellitus I. typu postihuje približne 5 percent z diagnostikovaných. Pacienti sú väčšinou chudí, nadváhu majú zriedkakedy a tento typ je často dedičný. Dlhobol považovaný za ochorenie detí a mladých ľudí, preto

sa mu hovorí *juvenilný (mladistvý) diabetes*. Dnes vieme, že sa môže vyskytovať v každom veku. V tomto prípade z najrôznejších príčin chýbajú v tele bunky produkujúce inzulín, preto chorí úplne závisia od jeho injekčného podávania.

Diabetes II. typu je celkom odlišný. Niekedy sa tiež nazýva *diabetes dospelých*. Toto ochorenie má v Slovenskej republike podľa odborníkov až epidemický charakter. Je ním postihnutých vyše 200 000 obyvateľov. Častejšie sa vyskytuje v strednom a vo vyššom veku, a najmä u ľudí s nadváhou. Na rozdiel od I. typu môžeme v krvi pacientov zistiť dostatočné množstvo inzulínu. Bunky však majú zníženú citlivosť na inzulín, a ten im preto nemôže zabezpečiť dostatočný prísun glukózy.

Tretím typom diabetu je tehotenská cukrovka. Zvyčajne sa vyskytuje v druhej polovici gravidity a po pôrode sa väčšinou stráca. U jednej tretiny žien sa zakrátko po narodení dieťaťa objaví znova a sú aj také prípady, keď nezmižne vôbec. U druhej tretiny vznikne diabetes II. typu do 20 rokov po pôrode a len u poslednej tretiny sa už nikdy viac neobjaví. V gravidite vznikne cukrovka častejšie u takých žien, u ktorých sa výrazne zvýši hmotnosť.

Čo spôsobuje cukrovku dospelých?

Vedecké výskumy poukazujú na tuk ako na významný rizikový faktor, a to nielen na tuk prítomný v strave, ale aj na ten, ktorý máme v tele. Diabetes je vzácna v tých častiach sveta, kde majú obyvatelia nízky príjem tuku a obezita sa u nich takmer nevyskytuje.

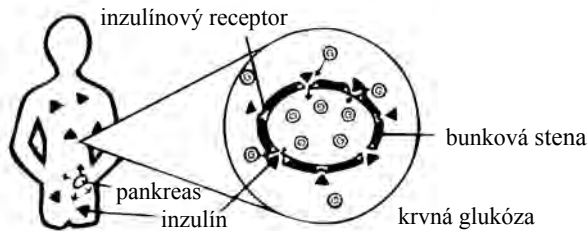
Vo väčšine prípadov cukrovky tohto typu nejde o to, že by pankreas nebol schopný produkovať dosť inzulínu, ide skôr o zníženie

citlivosť buniek naň. Ukazuje sa, že odolnosť buniek voči inzulínu priamo závisí od množstva tuku v strave a od nadváhy pacienta.

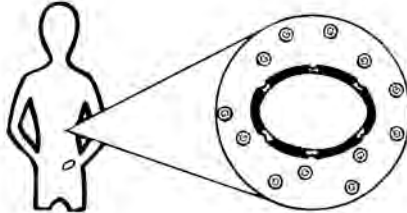
A ja som si myslel, že hlavným viníkom je cukor.

MUDr. James Anderson, profesor medicíny a klinickej výživy na Lekárskej univerzite v Kentucky, známa autorita medzi odborníkmi na cukrovku, urobil zaujímavý

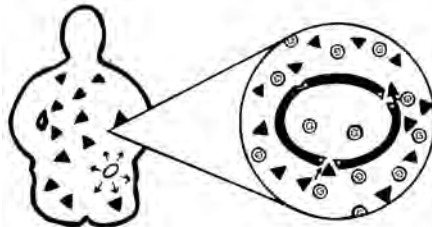
Typy cukrovky



Zdravý jedinec: Zvýšenie koncentrácie glukózy (označená G) v krvi spôsobí, že po jedle začne pankreas vylučovať inzulín. Tento sa pripojí na receptory umiestnené na povrchu buniek a umožní presun glukózy z krvi do ich vnútra. Týmto sa zníži a následne aj vyrovná hladina glukózy v krvi.



Diabetes I. typu: Glukóza nemôže preniknúť do buniek, lebo pankreas neprodukuje inzulín. Chorí si ho preto musia aplikovať v injekciách.



Diabetes II. typu: Nadváha a priveľa tukov v strave bráni receptorom, aby sa na ne pripojil inzulín, a tak umožnil glukóze vstúpiť do buniek. Táto sa potom hromadí v krvi a bunky ju nemôžu využívať.

pokus, pri ktorom študoval efekt rôznych typov stravovania na koncentráciu glukózy v krvi. Podobne ako už iní vedci pred ním vedel vyvolať u mladých chudých mužov stav miernej cukrovky len tým, že im počas dvoch týždňov dával jesť takú stravu, ktorá sa skladala zo 65 percent tuku. V tej istej skupine uskutočnil ešte aj iný pokus. Ani po jedenástich týždňoch sa nepodarilo u nikoho z testovaných dobrovoľníkov vyvolať cukrovku, keď ich strava obsahovala len 10 percent tuku, hoci museli denne skonzumovať pol kila cukru.

Aký je teda najlepší spôsob liečenia cukrovky?

Mnohé klinické centrá opakovane dokázali, že pacienti s II. typom diabetu môžu znormalizovať koncentráciu glukózy vo svojej krvi často už v priebehu niekoľkých týždňov, ak prejdú na jednoduchý typ stravovania s veľmi nízkym podielom tuku, s vysokým obsahom vlákniny a začlenia do svojho denného programu viac telesnej aktivity.

Zníženie množstva masla, masti či olejov je najdôležitejším bodom liečby stravou. O čo menej tukov budete konzumovať, o to menej sa vám ich dostane do krvi. Začne sa tým síce komplikovaný proces, no na jeho konci sa *odblokuje* inzulín, ktorý potom umožní, aby sa glukóza presunula z krvi do buniek. Pozorovaný efekt je často veľmi dramatický. Pacient s cukrovkou II. typu, ktorý zníži svoj denný príjem tuku na 10 až 15 percent z celkového množstva energie (približne 23 až 35 g tuku denne), je schopný v priebehu ôsmich týždňov dosiahnuť normálnu hladinu glukózy v krvi (normoglykémia). Dokonca môže po čase úplne prestať užívať lieky – a to ako perorálne antidiabetiká (tabletky), tak aj injekcie inzulínu.

Konzumovanie prirodzenej, na vlákninu bohatej stravy má dôležitú úlohu pri stabilizácii hladiny glukózy v krvi. Ak jeme len

také potraviny, z ktorých bola odstránená vláknina (cukor, sušienky a pod.), hladina krvného cukru sa rýchlo zvýši. V normálnej situácii na to organizmus reaguje vylúčením dávky inzulínu. U ľudí, ktorí pijú veľa sladkých nápojov, alebo často maškrtia sladkosti (majú mnoho energie, no nijakú vlákninu), počas dňa niekoľkokrát rýchlo stúpne a následne hneď klesne hladina glukózy v krvi. Potraviny obsahujúce vlákninu vyrovnávajú tieto výkyvy a všeobecne stabilizujú spotrebu energie v organizme.

Aktívny telesný pohyb má podobný účinok ako inzulín, lebo podporuje a urýchľuje využitie krvnej glukózy a mastných kyselín.

Na vyrovnanie hladiny krvnej glukózy často stačí dosiahnuť normálnu telesnú hmotnosť. Nízkoenergetická strava, bohatá na vlákninu a pravidelné cvičenie vám pri tom určite veľmi pomôžu.

A čo ľudia s diabetom I. typu?

Takto postihnutí jedinci si musia pichať inzulín po celý život alebo, v lepšom prípade dovedy, než sa stane bežne dostupnou transplantácia pankreasu. Napriek tomu nízkoenergetická a na vlákninu bohatá strava môže uľahčiť aj im. Po určitom čase sa im budú dať znížiť predpísané dávky inzulínu, navyše im tento spôsob stravovania pomôže stabilizovať hladinu glukózy v krvi a zredukovať riziko cievnych komplikácií.

Ak sa u nás nezastaví súčasný, priam epidemický nárast cukrovky, bude v roku 2020 v Slovenskej republike trpieť na diabetes približne každý desiaty občan. Aké zdravotné, ale aj spoločenské a ekonomické problémy to vyvolá, vieme si teraz len ťažko predstaviť. A predsa by sa tomu dalo zabrániť! Tie isté rady, ktoré pomáhajú normalizovať diabetes, sú rovnako aj návodmi na to, ako predísť vzniku tohto ochorenia. Preto začnite už dnes, a rozhodne na tom neprerobíte.

Choroba krehkých kostí

Čo je to osteoporóza? Je to stav charakterizovaný úbytkom kostnej hmoty (jej organickej aj minerálnej zložky), čo je spojené s poruchou stavby kostí a so zvýšeným rizikom zlomenín. Pôvodne pevné kosti sa postupne menia na tenké, krehké, porózne až mäkké. Toto ochorenie u nás postihuje 8 percent populácie.

Osteoporóza je každoročne spoluvinníkom približne 25 tisíc zlomenín. Na následky fraktúry krčka stehennej kosti umiera v priebehu prvého roka po úraze asi jedna pätina postihnutých a takmer polovica prechádza do invalidity a je natrvalo odkázaná na pomoc rodiny alebo hospitalizovaná v liečebniach pre dlhodobu chorých. Zlomeniny stavcov sú síce často bezbolestné, ale výška človeka klesne o 5 až 20 cm a niekedy sa vytvorí aj hrb.

Podľa čoho môžem poznať, že mám osteoporózu?

Osteoporóza alebo rednutie kostí sa spočiatku neprejavuje žiadnymi citeľnými príznakmi a postihnutí sa o nej väčšinou dozvedia, až keď utrpia fraktúru. Ak ste mali niečo zlomené alebo ak strácate telesnú výšku, znamená to, že u vás ide už o pokročilý stav ochorenia. Včasnú diagnózu je schopný určiť lekár špeciálnym vyšetrením.

Ak ste v strednom či v staršom veku a vyskytujú sa u vás dva alebo i viac z nižšie uvedených rizikových faktorov, bolo by vhodné, keby ste navštívili odborníka:

- sedavý spôsob života,
- strava s vysokým podielom bielkovín,
- nízka hladina estrogénu (ženský pohlavný steroidný hormón),
- predčasná menopauza,
- dlhodobé užívanie kortikosteroidných hormónov,
- konzumácia alkoholu, kofeínu a fajčenie.

Ukazuje sa, že chudé, drobné ženy sú náchylnejšie na toto ochorenie pravdepodobne preto, lebo majú menšie kosti.

Čo zapríčiňuje rozvoj osteoporózy?

Za normálnych okolností kostná hmotu pribúda až do veku približne 35 rokov. Potom ale nastáva jej pomalé, no permanentné ubúdanie, ktoré prebieha až do konca života. Tento jav sa ešte viac zrýchli po menopauze. Ak sú prítomné aj ďalšie rizikové faktory, úbytok kostnej hmoty môže byť natoľko intenzívny, že sa začne rozvíjať osteoporóza. Hoci je táto choroba pokladaná za špeciálnu diagnózu starších žien, v 20 percentách sú ňou postihnutí aj muži.

Ako sa dá liečiť toto ochorenie?

Používa sa niekoľko liečebných postupov:

- **Hormonálna substitučná terapia:** Postihnutým ženám sa podávajú malé dávky estrogénu a progesterónu (jeho syntetická forma sa volá progestín). Tieto preparáty spomaľujú, ba až zastavujú úbytok kostnej hmoty. Žiaľ, majú aj nepríjemné vedľajšie účinky vo forme zvýšeného rizika rakoviny sliznice maternice a prsníkov, zápalu žíl a tvorby žľzníkových kameňov. Niekedy môžu tiež zapríčiniť hypertenziu alebo zhoršenie cukrovky. Ďalšou komplikáciou býva krvácanie podobné menštruačnému. Ženy, u ktorých sa zaznamenalo zvýšené riziko rakoviny sliznice maternice, musia pravidelne chodiť na kontrolu ultrazvukom, prípadne pomocou biopsie maternice. Napriek tomu prospech z liečby osteoporózy veľakrát preváži i tieto riziká.
- **Vitamín D:** Organizmus ho využíva na vstrebávanie vápnika. Väčšina ľudí u nás ale nedostatkom tohto vitamínu netrpí, a tak jeho ďalšie podávanie neprineslo nijaké výnimočné zlepšenia.
- **Fluoridy:** Sú schopné spustiť proces spomaľovania úbytku kostnej hmoty, dlhodobé výsledky sú však nejednoznačné.
- **Vápnik:** Denná dávka vápnika odporúčaná Svetovou zdravotníckou organizáciou je 500 mg. Navrhovaná denná spotreba v Slovenskej republike sa pohybuje medzi 700 až 1100 mg. Takéto vysoké dávky môžu u niektorých ľudí vyrovnať bilanciáciu vápnika, no väčšina epidemiologických štúdií porovnávajúcich rôzne populácie nepodporuje existenciu určitého priameho vzťahu medzi príjmom vápnika a hustotou kostí.
- **Bisfosfonáty:** Ide o lieky pripravené synteticky, schopné utlmiť kostné odbúravanie. Sú to pomerne nové lieky, preto iba čas ukáže, aký je ich skutočný prínos z hľadiska liečby osteoporózy.
- **Kalcitonín:** Hormón produkovaný štítnou žľazou, ktorý bráni úbytku kostnej hmoty a má podporný vplyv na tvorbu kostí. Nevýhodou je nutnosť dlhodobej terapie a finančná náročnosť liečby kalcitonínom.
- **Cvičenie:** Nečinnosť alebo sedavý spôsob života sa neodškriepiteľne podieľajú na úbytku kostnej hmoty. Na to, aby si kosti mohli udržať čo najviac minerálov, potrebujú pravidelné zaťaženie v smere zemskej príťažlivosti. (Zistilo sa, že vzpierači majú viac kostnej hmoty než bežci, a tí jej zas majú viac než plavci.) Dôležitosť zemskej príťažlivosti bola dostatočne preukázaná u prvých kozmonautov. Hoci vo vesmíre každý deň poctivo cvičili, po návrate sa na ich kostiach prejavili prvé príznaky osteoporózy. Aj keď všetky spôsoby aerobických cvičení sú nášmu zdraviu prospešné, najlepšou prevenciou osteoporózy sa zdá byť rôzne skákanie alebo poskakovanie.
- **Strava s nízkym obsahom bielkovín:** Táto stratégia sa ukazuje ako najslubnejšia.

Dr. Linkswiller a jeho spolupracovníci uskutočnili zaujímavý pokus. Trom skupinám dobrovoľníkov podávali 1 400 mg vápnika denne. Táto dávka výrazne prekračuje odporúčané denné množstvo. Prvá skupina konzumovala 48 g bielkovín za deň, druhá 95 g a tretia 142 g. Vedcov zaujímalo, koľko vápnika vylučovali močom a stolicou zástupcovia jednotlivých skupín. Zistili, že u prvej skupiny to bolo množstvo 20 mg, u druhej 30 mg a u tretej 70 mg vápnika. Odkiaľ tento vápnik pochádzal? Odpoveď je jasná – z kostí, pretože 99 % vápnika v organizme sa viaže na kosti. Nadbytok bielkovín môže spôsobiť straty vápnika z kostí, aj keď ho máte v strave dostatok, dokonca nadbytok. (*Federal Proceedings*, 1981. 40: 2429 – 2433)

Ľudské telo využíva vápnik pri spracovávaní nadbytku bielkovín z prijímanej potravy. Mnohé štúdie poukázali na to, že pri vysokej hladine bielkovín v organizme nastáva intenzívnejšie vylučovanie vápnika obličkami. Pritom je úplne jedno, koľko potravín bohatých na vápnik konzumujete alebo koľko užívate kalciových preparátov.

A prečo si myslíte, že nadbytok bielkovín je tým hlavným vinníkom?

Skúmaním spôsobu života Eskimákov sa zistilo, že ich strava je extrémne bohatá na bielkoviny (250 až 400 g denne) a na vápnik (1500 až 2500 mg denne). Aj napriek mimoriadne vysokému dennému príjmu vápnika a dostatku pohybu mnoho z nich je postihnutých osteoporózou.

V protiklade s týmito výsledkami africký kmeň Bantu konzumuje v priemere len 47 g bielkovín denne a menej než 400 mg vápnika denne, aj to predovšetkým rastlinného pôvodu. A hoci ženy tohto kmeňa majú 10 i viac

detí, čo ešte zvyšuje ich nároky na prísun vápnika, osteoporóza sa medzi nimi takmer nevyskytuje.

Keď sa však títo Afričania presťahovali do Spojených štátov a prispôbili sa tamjšiemu životnému štýlu a stravovaniu, osteoporóza ich začala postihovať tak, ako keby sa v Amerike už boli narodili.

Aká je teda účinná prevencia?

Väčšina populácií sveta, ktoré nemajú problémy s osteoporózou, konzumuje okolo 200 až 400 mg vápnika denne. Paradoxom preto je, že osteoporóza sa stala veľmi rozšíreným ochorením práve v rozvinutých krajinách, kde je najvyššia spotreba na vápnik bohatých mliečnych výrobkov a rôznych kalciových preparátov.

Strava obyvateľov v Slovenskej republike obsahuje dvakrát až trikrát viac bielkovín, než potrebujú. Zredukovaním ich príjmu na 40 až 60 gramov denne, spolu s pravidelným cvičením a so správnym stravovaním môžeme dosiahnuť, že i táto choroba krehkých kostí sa u nás stane vzácnosťou.

Aké jednoduché je konzumovať zbytočne veľa bielkovín

Raňajky	Bielkoviny (g)
Nízokotučné mlieko 2 %, 1 hrnček	9
Omeleta	13
Chlieb s maslom a so syrom	8
Obed	
Hovädzia polievka s cestovinami	7
Bravčový rezeň	25
Knedle	15
Kapusta	3
Olovrant	
McDonald hamburger	26
Hranolčeky	3
Večera	
Palacinky s džemom	17
Spolu	126

Odporúčaná výživová dávka sa podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) pohybuje v rozpätí od 40 do 60 gramov denne.

Dotieravý tuk

Obezita je medzi dospelou populáciou vážny a veľmi častý problém. Na Slovensku je 1,5 milióna osôb so zvýšenou hmotnosťou a s rôznym stupňom obezity, z toho asi 200 tisíc osôb má pokročilú obezitu a rovnaký počet má cukrovku. Azda najväčšie starosti s hmotnosťou majú Američania, ktorí patria k najťažším národom sveta. V Spojených štátoch bojuje s nadváhou až 36 miliónov ľudí.

To je strašné. Teraz už chápem, prečo sú také populárne najrôznejšie druhy diét a odtučňovacích kúr.

Práve tu môžeme nájsť dôvod, prečo toľko ľudí uverí všelijakým prípravkom, ako sú napríklad odtučňovacie čaje, náušnice, zoštíhľovacie pásy, polievky, ktoré majú údajne spaľovať tuk v organizme a pod. Všetky tieto „zázraky“ sú sprevádzané bombastickou reklamou, ktorá hlása, že môžete jesť, čo vám hrdlo ráči, nemusíte vôbec cvičiť, a napriek tomu kilá z vášho tela „odkráčajú samy“.

Pravdou však zostáva, že ak sa ľudia nerozhodnú pre radikálne a trvalé zmeny svojho životného štýlu a nebudú dôsledne dodržiavať zdravší spôsob stravovania, takéto experimentovanie im neprinesie nijaké pozitívne výsledky. Štatistiky hovoria, že v priebehu jedného roka väčšina diéťarov

opäť nadobudne svoju pôvodnú hmotnosť, ba často aj zopár kíl navyše. Neustály kolotoč chudnutia a opätovného priberania je frustrujúci, demoralizujúci, a preto veľakrát urobí viac škody ako osohu.

Nie je teda prospešnejšie žiť s trochou nadváhy?

Pre mnoho ľudí je obezita možno menej škodlivá než beznádejné pokusy o schudnutie a následné trápenie, že opäť neboli úspešní. Kým sa však úplne vzdáte boja s obezitou, pozrite sa na zdravotné riziká, ktoré vám pri nej hrozia.

Nadváha skracuje život. Nedávno publikované štúdie upozorňujú, že aj mierna nadváha (3 až 5 kg) zvyšuje riziko úmrtnosti. Výpočty hovoria, že každé kilo navyše skráti váš život približne o dva mesiace. Tridsať kíl nadváhy – to máte päť rokov života.

Obezita je definovaná ako stav, keď vážite o 20 percent viac, než je vaša ideálna hmotnosť. Ak je to 10 až 19 percent nad túto normu, hovoríme „len“ o nadváhe.

Obezita zvyšuje riziko takmer každého chronického degeneratívneho ochorenia s výnimkou osteoporózy. Obézny ľudom trikrát viac hrozí ochorenie srdca, štyrikrát

viac vysoký krvný tlak, päťkrát viac cukrovka a vyššia koncentrácia cholesterolu a majú šesťkrát väčšie predpoklady na tvorbu žľzníkových kameňov. Je u nich zvýšené riziko rakoviny hrubého čreva, konečníka, prostaty, prsníkov, maternice a vaječníkov, a navyše sú oveľa častejšie postihnutí osteoartritídou (zápal kostí a kĺbov) a bolesťami chrbta. Takíto ľudia sú ako časované bomby, ktoré len čakajú, kedy u nich exploduje niektoré z už spomenutých ochorení.

Každé prebytočné kilo ovplyvňuje aj váš vzhľad. V dnešnej na dobrý zovňajšok orientovanej spoločnosti sa preto môže obezita stať veľkým psychologickým bremenom.

Prečo je obezita nezdravá?

Problémom obezity je energia – príliš mnoho energie. Obézni ľudia jej prijímajú viac, než ich organizmus potrebuje. Je úplne jedno, či túto energiu čerpajú z tukov, bielkovín alebo zo sacharidov, organizmus premení ich nadbytky vždy len na tuk. Časť cirkuluje v krvi a spôsobuje postupné, pomalé upchávanie životne dôležitých tepien.

Väčšina tohto tuku však skončí v jeho centrálnnej banke – niekde okolo pásu, nehovoriac už o jej nepríťažlivých lokálnych fi-liálkach rozmiestnených inde po tele. Každých prebytočných 14 665 kJ (3 500 kcal) znamená, že na váš účet je vloženého ďalšieho pol kila tuku navyše.

Už nadváha priamo ovplyvňuje vaše zdravie. Keď muž s nadváhou vo veku 35 až 55 rokov schudne o 10 percent, je to pre neho približne 20 percentná redukcia rizika ischemickej choroby srdca. Platí to ale aj naopak, 10 percentný nárast hmotnosti

predstavuje približne 30 percentné zvýšenie rizika spomínaného ochorenia. A to je len jeden príklad z mnohých o súvislosti medzi hmotnosťou človeka a jeho zdravím. Ráta sa každé kilo, nahor či nadol.

Existuje nejaký spôsob, ako si udržať stabilnú hmotnosť?

Úspešná stratégia chudnutia a udržiavania ideálnej hmotnosti sa dá zhrnúť do troch bodov:

- Zvýšte kvalitu a množstvo konzumovaného jedla, ale súčasne znížte v ňom podiel energie.
- Zrýchlite spaľovanie energie vašim organizmom (zintenzívňte svoj bazálny metabolizmus) tak, že zvýšite telesnú aktivitu a svalovú hmotu.
- Urobte z týchto zásad neoddeliteľnú súčasť vášho nového životného štýlu.

Zvyknite si jesť pokrmy obsahujúce hodne vlákniny ako celozrnné produkty, zeleninu, ovocie, zemiaky a strukoviny. Obmedzte vo svojej strave tuky a cukry na minimum a vynechajte z nej rafinované a pri vysokých teplotách upravované potraviny. Tieto sú síce priam nabité energiou, no pritom majú zanedbateľné množstvo vitamínov a ďalších potrebných živín. Len výnimočne konzumujte produkty živočíšneho pôvodu ako mäso, vajcia, zmrzlinu a syry. Neobsahujú žiadnu vlákninu, je v nich len veľa tuku.

Takýto stravovací režim a pravidelné prechádzky na čerstvom vzduchu vám pomôžu zhodiť približne pol kila každý týždeň. Je ľahko dosiahnuteľné schudnúť, a pritom mať viac sily, zlepšiť proces trávenia, čiže jednoducho – cítiť sa lepšie. Nečakajte preto ani chvíľu, začnite hneď!

Podľa časopisu Health News tí, ktorí čítajú etikety na potravinárskych výrobkoch, konzumujú omnoho menej tuku a jedia viac zeleniny a ovocia než tí, ktorí si ich nevšímajú. Tí, ktorí ich čítajú, uvádzajú, že sledujú najmä informácie o obsahu tuku (84 %), energie (68 %), nasýtených tukov (48 %), cholesterolu, soli (45 %) a vlákniny (21 %).

Kontrola nadváhy

Výmysel alebo
reálna nádej?

Redukčné diéty

Malinovky
a iné sladené nápoje

Maškrtenie

Pohyb

Energia

Ideálna hmotnosť

Trvalé schudnutie

Kontrola nadváhy – výmysel alebo reálna nádej?

Obchod s chudnutím

Reklamné slogany sú takmer neodolateľné: „Ako schudnúť 23 kíľ za dva mesiace, a pritom jesť ako zvyčajne! A odvtedy som už nepribrala!“ Aké obrovské je však rozčarovanie všetkých tých, ktorí podľahnú, vyskúšajú na sebe „zázračný“ prostriedok, a zistia, že buď neschudli, alebo to málo stratených kíľ nabrali rýchlo naspäť.

Záleží na tom, akým spôsobom človek schudne?

Väčšina ľudí verí, že pri chudnutí sa zbavujú tuku. V skutočnosti však strácajú predovšetkým vodu a svalové tkanivo. Pred niekoľkými rokmi bol veľmi populárny jeden druh preparátov na chudnutie. Málokto však vedel, že išlo vlastne o diuretikum (močopudný liek). Pretože ľudský organizmus tvorí 70 percent vody, je relatívne ľahké jeho odvodnením odstrániť aj niekoľko prebytočných kilogramov. Čísla na váhe vyzerali optimisticky, ale, žiaľ, len na niekoľko dní. Telo si čoskoro nahradilo stratenú vodu a s ňou sa vrátili aj predtým zhodené kilogramy.

Konzumáciou nadmerného množstva bielkovín môžeme dosiahnuť podobný efekt. Ich nadbytok núti pečeň uvoľňovať do krvi viac dusíkatých látok, ktoré zvyšujú vylučovanie vody obličkami. Organizmus

potrebuje podstatne viac vody na odstraňovanie spodín látkovej výmeny bielkovín, než je to v prípade sacharidov a tukov. Práve toto využívajú niektoré rýchle redukčné diéty. Vysoký príjem bielkovín je schopný v krátkom čase vyvolať dramatické zníženie hmotnosti. Tento spôsob chudnutia je však veľmi nebezpečný, preto sa väčšina takýchto diét vykonáva pod dohľadom lekára a nikdy nie dlhšie než dva týždne. Po ich ukončení je hmotnosť nádherné nízka, ale ako si organizmus postupne nahrádza stratenú vodu, tak pribúdajú aj kilá, ktorých sme sa len nedávno zbavili.

Aké sú vedľajšie účinky rýchlych redukčných diét?

Ich hlavnou myšlienkou je znížiť denný energetický príjem na extrémne nízke hodnoty, čiže približne na 2100 až 3300 kJ (500 až 800 kcal). Niektoré odporúčajú dokonca iba 1300 až 1700 kJ (300 až 400 kcal). Ľudské telo reaguje na náhle zníženie energetického príjmu rovnako ako v prípade *akútneho hladovania* – začne využívať vlastnú svalovú hmotu ako zdroj bielkovín. Starostlivým meraním sa zistilo, že úbytok hmotnosti pochádza nielen zo strát tukového tkaniva, ale aj svaloviny.

Dajte si preto pozor! Možno si myslíte, že ste práve schudli napríklad o 6 kg, pritom v skutočnosti ste stratili 2,5 kg tukového tkaniva, 0,6 kg svalovej hmoty a 2,9 kg vody.

Ak chcete skutočne držať redukčnú diétu, treba si zabezpečiť taký energetický príjem, aby váš organizmus mal dostatok bielkovín a sacharidov na zamedzenie strát svalovej hmoty. Pre priemerného človeka to znamená najmenej 840 kJ (500 kcal) z bielkovín (to predstavuje 50 g bielkovín denne) a ďalších 250 až 3300 kJ (600-800 kcal) vo forme sacharidov. Organizmus nie je schopný využívať iba tuk (alebo masťné kyseliny) ako jediný zdroj energie.

Postupné, pomalé chudnutie je teda lepšie?

Samozrejme. Ľudia, ktorí sa rozhodnú chudnúť pomaly, strácajú v priemere približne pol až jeden kilogram týždenne. Veľmi obézni jedinci môžu mať zo začiatku i väčší úbytok hmotnosti. Pomalé chudnutie má mnoho výhod oproti rôznym rýchlym radikálnym diétam. Neuvádza organizmus do stavu akútneho hladovania, riziko zlyhania je menšie, pocit hladu je miernejší a navyše pravdepodobnosť, že skutočne stráca tuk a nie inú telesnú hmotu, je oveľa väčšia.

Najdôležitejším aspektom však je, že tento spôsob poskytuje čas na vytvorenie nových, zdravších stravovacích návykov. Mal by si ich vytvoriť každý, kto sa pokúša schudnúť, lebo iba v takom prípade existuje reálna šanca, že redukcia hmotnosti bude trvalá.

Nemám čas ani trpezlivosť chudnúť pomaly. Nie je v mojom prípade predsa len lepšia rýchla redukčná diéta?

Takzvaný *jojo syndróm* (opakované kolísanie hmotnosti) je oveľa horší než konštantná hmotnosť, hoci aj v pásme

obezity. Časté chudnutie pomocou rýchlych redukčných diét vedie ku stratám svalovej hmoty. Keď ale opäť priberiete, pribudne vám predovšetkým tuk, a tým sa zvyšuje podiel tukovej hmoty vo vašom tele. Po niekoľkých neúspešných pokusoch o chudnutie docielite akurát tak zvýšenie množstva tuku v organizme. Na to, aby ste rozhybali tukovú hmotu, potrebujete menšie množstvo energie než na rozhybanie svaloviny. Preto aj ľudia s vysokým podielom tuku v ich telesnej stavbe majú permanentne vyšší bazálny metabolizmus. Vydávajú na základné životné funkcie menej energie než tí, ktorých tuková vrstva nie je taká rozsiahla. Ľudovo sa tomu hovorí, že im pomalšie trávi. To môže byť aj dôvodom, prečo po každej redukčnej diéte vám oveľa rýchlejšie pribudnú odbúrané kilá, alebo prečo máte stále nadváhu, hoci jete oveľa menej než ostatní.

Ďalším mínusom opakovaného chudnutia býva často doslova psychické utrpenie. Roky striedavo pretkávané zlyhaním a ponížením zanechajú hlboké emocionálne jazvy takmer na každej duši. Ľudia sa nechávajú ohurovať rôznymi „zázračnými“ pro-striedkami a svoj život menia na neustály kolotoč chudnutia a vzápätí opäť naberania toho, čo len prednedávnom stratili. A stále dookola...

Jedinci s nadváhou mávajú množstvo zdravotných problémov. Najčastejšie sú to srdcové ochorenia, vysoký krvný tlak, cukrovka, žľeníkové kamene a rôzne druhy rakoviny. Tieto diagnózy sa u nich vyskytujú v oveľa vyššej miere než u ľudí s normálnou hmotnosťou. Navyše aj umierajú oveľa skôr.

Nestaňte sa otrokmi svojej hmotnosti. Problémy, ktoré u vás narastali roky, nevyriešite za niekoľko dní. Zmeňte spôsob stravovania a životný štýl, no najmä buďte trpezliví. Skutočnú cenu majú pre vás len dlhodobé výsledky.

Zázračné prípravky

Ľudia každoročne vydávajú milióny korún za najrôznejšie „zázračné“ prípravky a lieky na chudnutie. Pre mnohých však, ak nie pre väčšinu, dosiahnuť trvalé schudnutie je rovnako komplikované ako zvíťaziť nad drogami, tabakom a alkoholom.

Nebolo by teda lepšie prestať s pokusmi schudnúť a ma radšej nejaké to kilo navyše?

Mať nadváhu je skutočne bezpečnejšie než skúšať jednu diétu za druhou, opakovane chudnúť a opäť priberať. Výskum ukazuje, že tento *jojo syndróm* (kolísanie hmotnosti) vedie k poškodzovaniu kostí, svalov a ďalších telesných orgánov. V konečnom dôsledku spôsobuje, že organizmus je oveľa viac náchylný na rôzne choroby a oveľa menej schopný zbaviť sa nadbytočného tuku.

Nie je ale obezita zdraviu škodlivá?

Mať nadváhu rozhodne zdraviu neprosieva. Nadmerná hmotnosť ho evidentne zhoršuje a skracaje život. Už 3 až 6 kg nadváhy podporuje vznik rôznych degeneratívnych ochorení. Každých päť kíl nadmernej hmotnosti skracaje život človeka priemerne o jeden rok.

Obézni ľudia musia predovšetkým zmeniť svoje myslenie a postoje. História, ktorá sa

väčšinou opakuje, vyzerá asi takto: Po niekoľkých týždňoch na „zázračnej“ diéte, po zadrôtovaní čelústí na niekoľko mesiacov, po užívaní „zázračného“ lieku alebo po dlhšom pobyte na odtučňovacej klinike ide hmotnosť dolu! Oslava! Nové šaty! Prebudené sebavedomie!

Ubehne niekoľko dní a ľudia sa opäť začnú stravovať ako predtým a do života im nenápadne naspäť vklznu všetky ich predošlé návyky. A preto v priebehu niekoľkých týždňov (maximálne zopár mesiacov) sú všetky stratené kilá tam, kde boli aj predtým, plus bonus navyše.

Redukčné diéty a iné „zázračné“ prípravky zlyhávajú preto, lebo chcú ponúkať krátkodobé riešenia na dlhodobé problémy. Je najvyšší čas, aby sme si uvedomili, že obezita je závažná a život ohrozujúca diagnóza.

V poriadku, a čo mám teda robiť ?

Zvíťaziť nad obezitou znamená podstatne viac než iba zmeniť spôsob stravovania. Podobne ako cukrovka, vysoký krvný tlak, alkoholizmus či fajčenie vyžaduje si to celkovú zmenu životného štýlu.

- Treba, aby ste sami sebe dali sľub s platnosťou na celý život a aby ste uzavreli zmluvu so svojou pevnou vôľou, ktorá sa

nesmie zmeniť, ani keď prídu problémy alebo pády. Iba takýto seriózný a pevný záväzok vám umožní spamätať sa, začať znova, no najmä vydržať za každých okolností. Dopúšťať sa chýb je síce ľudské, no ak sa vám to stane, po prehrešku opäť pozbierajte svoje sily a vráťte sa ku správny návykom.

- Bezpodmienečne identifikujte a následne zmeňte návyky, ktoré prispievajú k rozvoju obezity. Možno to nebude ani také zložité, bude stačiť napríklad prestať piť sladené nápoje alebo obmedziť používanie tukov a olejov. Niektoré prípady si však vyžadujú úplnú zmenu stravovacích a životných návykov. Ak aj vy patríte do tejto skupiny, bude to ten najťažší boj, aký ste kedy v živote podnikli. Možno budete potrebovať aj pomoc vo forme účasti na rôznych kurzoch, cvičeniach či na liečebných kondičných pobytach. Ľudia, ktorí už dlhší čas majú nadváhu 10 kg a viac, takmer vždy potrebujú profesionálnu pomoc.
- Najdôležitejšia je zmena myslenia a rozhodujúce je to, aby ste tú zmenu chceli sami. Prečítajte si všetky dostupné knihy

o tomto probléme, navštívte prednášky, semináre alebo kurzy znižovania nadváhy. Získajte podporu rodiny, priateľov, spolupracovníkov a ďalších spriaznených osôb. Vplývajte na svoje okolie, aby vám pomáhalo a spolupracovalo s vami. Pri ktorom čísle sa zastaví ručička na váhe, to nie je ani také dôležité. Sústreďte sa skôr na zlepšenie svojho zdravia, na príťažlivejší zovňajšok a uvidíte, že hmotnosť sa časom upraví.

- Na svoje chudnutie si vypracujte plán, ktorý sa bude zhodovať so zásadami zdravého spôsobu života. Znamená to, že by mal obsahovať pravidelnú pohybovú aktivitu, nízkoenergetickú stravu s primeraným podielom vlákniny, ale mal by v ňom byť aj priestor pre váš duševný a duchovný rozvoj. Snaha o udržanie optimálnej hmotnosti je síce jednou z prirodzených súčastí života, nemala by sa však stať jeho prioritou. Mnohým ľuďom sa podarilo schudnúť natrvalo. Preto, hore hlavu, urobte už dnes to správne rozhodnutie, ale najmä – vydržte pri ňom.

„Rob všetko zo svojej sily, čo môže tvoja ruka urobiť...“ (Kazateľ 9,10)

Redukčné diéty nie sú tým najlepším riešením obezity

„Keďže obezita svojimi účinkami zasahuje do každej oblasti medicíny, Prof. Michael Lean z univerzity v Glasgowe spolu s ďalšími odborníkmi vypracovali komplexný manažment obezity (KMO), ktorý stojí na 4 pilieroch: zdravá výživa, pohybová aktivita, zmena životného štýlu (dlhodobá zmena životných návykov a postojov), príslušná farmakoterapia (len ako podporná liečba).“

Zdroj: Článok *Obezita, epidémia dvadsiateho storočia*, Národná obroda, 20. 3. 2000

Malinovky a iné sladené nápoje

Generation Next?

Aj vy patríte ku *Generation Next*? Ak neviete, o čo vlastne ide, je viac než pravdepodobné, že asi nepatríte do skupiny ľudí, ktorí, usudzujúc podľa atraktívnej reklamy, bez Pepsi-coly neurobia ani krok! U nás sa pije viac sladených malinoviek než vody. Priemerne ročne každý muž, žena a dieťa vypijú približne 43 l sladených nápojov. Mnoho odborníkov sa vážne znepokojuje nad zdravotnými následkami, ktoré môže priniesť tento negatívny trend.

Nie sú sladené nápoje dobrý spôsob, ako zabezpečiť organizmu dostatok tekutín?

Vezmite si pohár vody, pridajte 12 kociek cukru a niekoľko ďalších chemických prísad a výsledok je taký istý, ako keby tam bola ktorákoľvek sladená malinovka.

Nadmerný príjem cukru zo sladených nápojov môže vyvolať najmenej päť negatívnych vedľajších účinkov:

- **Nedostatočná výživa.** Väčšina sladených nápojov obsahuje 500 až 750 kJ (120 až 180 kcal) energie vo forme cukru. Žena s priemernou hmotnosťou a so sedavým zamestnaním potrebuje iba 5000 až 6700 kJ (1200 až 1600 kcal), aby si udržala op-

timálne kilogramy a dobré zdravie. Dve alebo tri sladené malinovky denne môžu výrazne obmedziť jej príjem potravín, a tým zároveň aj prísun vitamínov a ďalších výživných látok. Ak táto situácia trvá dlhší čas, môže u nej vzniknúť až stav podvýživy. V podstate sa to vzťahuje aj na priemerného muža so sedavým zamestnaním, ktorý denne potrebuje približne 6700 až 10 000 kJ (1600 až 2400 kcal) energie.

- **Nadváha.** Energia zo sladených nápojov sa pripočítava k energii zo skonzumovaného jedla. Každý jej nespotrebovaný nadbytok sa ukladá vo forme tuku.
- **Nevyrovnaná hladina glukózy v krvi.** Cukor neobsahuje nijakú vlákninu, a preto po vypití sladeného nápoja nastáva jeho rýchle vstrebávanie a následne aj rýchle zvyšovanie glukózy v krvi, čo sa prejaví ako príval energie. Po vzostupe hladiny glukózy začne organizmus vylučovať inzulín, aby dosiahol jej pokles a jej využitie v bunkách. Po rýchlom poklese glukózy často nasleduje pocit slabosti. Toto sa môže premeniť na začarovaný kruh, ktorý sa ľudia snažia preklenúť tak, že siahajú po ďalšej a ďalšej sladenej malinovke alebo po iných sladkostiach.

- **Poruchy trávenia.** Ak sa napijete sladeného nápoja vtedy, keď organizmus spracováva potravu, nastane spomalenie tohto procesu, pretože telo sa musí najprv vysporiadať s novou energiou z cukru. Jedno, maximálne dve napitá pravdepodobne nie sú až také závažné, ale keď to urobíte niekoľkokrát denne, výsledkom môžu byť poruchy trávenia.
- **Prekyslenie žalúdka.** Väčšina sladených malinoviek zvyšuje vylučovanie kyseliny chlorovodíkovej a spolupodieľa sa na veľmi nepríjemnom úkaze, ktorému hovoríme pálenie záhy.

A čo malinovky light, je to lepšia voľba?

Malinovky light (neobsahujú cukor, ale umelé sladidlo aspartam, ktoré poznáte podľa červeného veterníka a značky Nutra Sweet) možno vyriešili problém s cukrom, no ten je iba jeden z mnohých. Väčšina malinoviek, či už s cukrom alebo bez, obsahuje rôzne kon-

zervačné prísady, farbivá, príchute a ďalšie chemické látky. Všetky predstavujú zbytočnú záťaž organizmu, ktorý sa ich musí zbavovať. Niektoré z nich dokonca môžu podráždiť aj sliznicu žalúdka.

Väčšina takýchto nápojov, s cukrom aj light, obsahuje kyselinu fosforečnú. Ľudia u nás i tak konzumujú priveľa fosforu, ktorý sa potom vylučuje obličkami spolu s vápnikom. Predovšetkým ženy so zvýšeným rizikom osteoporózy by si mali uvedomiť, že každý pohár sladenej malinovky ich môže pripraviť o určité množstvo drahocenného vápnika, a ten im raz bude určite chýbať.

Ktoré tekutiny sú najzdravšie?

Najideálnejšia je voda. Neobsahuje žiadnu energiu, nevstupuje do procesu trávenia a ne podráždi žalúdok. Voda je presne to, čo naše telo potrebuje. Koľko by sme jej mali piť? Toľko, aby náš moč bol priehľadný – asi 6 až 8 pohárov denne.

Kolko vypijete každý deň energie?

Nápoj	Množstvo	Energia kJ (kcal)
Káva, smotana, cukor	1 šálka	315 (75)
Pomarančová šťava	1 pohár	460 (110)
Sladená malinovka	0,3 l	590 (140)
Malinovka light	0,3 l	0
Nízkoenergetické mlieko	1 pohár	380 (90)
Plnotučné mlieko	1 pohár	670 (160)
Pivo	0,3 l	430 (105)
Bylinný čaj	1 hrnček	0
Minerálna voda	0,3 l	0

Národ pôžitkárov

Každoročne utrácame milióny korún za rôzne slané pochúťky ako zemiakové lupienky, tyčinky, praclíky alebo za slané oriešky. Rovnaké sumy, ak nie aj viac, minieme na rozmanité sladkosti.

Nie je pravda, že človek musí jesť minimálne päťkrát denne?

Možno to platí pre malé deti, ktoré rastú a vyvíjajú sa, ale nie pre dospelých. Väčšina ľudí u nás, bez rozdielu veku, vôbec nevie, čo je to mať hlad. Od narodenia sú totiž (okrem spánku) takmer nepretržite kŕmení. Tento zlozvyk ich sprevádza po celý život.

Čítala som, že malé porcie jedla asi tak každé dve hodiny v priebehu celého dňa sú zárukou postupného schudnutia. Týmto spôsobom sa nemôžete prejsť, ale zároveň nikdy nemáte hlad.

Možno vás to prekvapí, ale množstvo energie z rôznych lahôdok a maškrt je u niektorých ľudí väčšie než to, ktoré pochádza z pravidelného stravovacieho režimu.

Predstavte si, že dopoludnia si dáte na desiatu kávu so smotanou a jednu šišku. K tomu prirátajte popoludňajšiu sladenú malinovku s orieškovými oplátkami a ešte jednu kávu

Energia z desiatej, olovrantu a z maškrtenia		kJ (kcal)
Dopoludnia	Káva, smotana, cukor	315 (75)
	Šiška	900 (215)
Po obede	Sladená minerálna voda	380 (90)
	Oriešková oplátka	1000 (240)
Popoludní	Káva, cukor	270 (65)
	Sušienky	1190 (285)
Večer pri televízii	Pivo	430 (105)
	Zemiakové lupienky	525 (125)
Celková energia spolu		5010 kJ (1200 kcal)

so sušienkami, čo ste si dopriali podvečer. A nezabudnite na pravidelné maškrtenie po večeri pri televízii, kde by ste neobsedeli bez piva a zemiakových lupienkov. Ak sa v tomto popise aspoň čiastočne spoznáвате, zbystrite svoju pozornosť, lebo všetko toto maškrtenie pridalo 5 020 kJ (1 200 kcal) k vášmu dennému energetickému príjmu. Nečudujme sa preto, že mnohí ľudia vyriešili svoje problémy s nadváhou veľmi jednoducho – prestali desiatovať, olovraňovať a maškrtiť.

Veľa ľudí si nevie predstaviť život bez rôznych lahôdok, pochúťok a maškrty!

Hlavným dôvodom je, že jedia veľa rafinovaných, na vlákninu chudobných, no na cukor bohatých pokrmov. Tieto potravinové obsahujú veľmi málo škrobu. Raňajky skladajúce sa z rožka s maslom a s čajom alebo z kávy s vianočkou sú veľmi rýchlo strávené. Cukry z týchto potravín sa bleskovo dostanú do krvi, zvýšia v nej hladinu glukózy a spôsobia pocit návalu energie. Žiaľ, tento trvá veľmi krátko a keď hladina glukózy v krvi klesne, príde pocit slabosti, ktorý, samozrejme, treba vyriešiť, a ako inak než sladenou malinovou alebo nejakou maškrtou. Tento začarovaný kruh sa stále opakuje.

Raňajky pozostávajúce z obilnovej kaše, celozrnného chleba, banánu a jablka zásobia náš organizmus dostatkom postupne

sa uvoľňujúcej energie na celé dopoludnie. Podobný efekt dosiahneme obedom s vysokým obsahom škrobu a vlákniny, čo by nám malo stačiť až do večera.

Znamená to, že nepotrebujeme desiatovať a olovraňovať?

Nie, nepotrebujeme, je to iba zvyk. Keď budete jesť pravidelne a energeticky primerané hlavné jedlá, sami zistíte, že nepotrebujete rôzne maškrtky. Navyše ľudia, ktorí konzumujú jednoduché, prirodzené a na vlákninu bohaté pokrmy, majú tiež menej problémov s trávením, lebo umožnia svojmu žalúdku, aby si občas odpočinul. Ideálne pre náš organizmus by bolo jesť v štvorhodinových až päťhodinových intervaloch.

Čo mám robiť, ak to bez desiatej a olovraňu nemôžem vydržať?

Vypite veľký pohár vody alebo bylinkového čaju. Neobsahujú nijakú energiu a nevstupujú do procesu trávenia. Navyše vás občerstvia a dobre prepláchnu váš žalúdok a vaše črevá.

Ak už naozaj musíte niečo mať, zjedzte radšej kúsok čerstvého ovocia, čerstvej zeleniny, ovocnú tyčinku Twiggy alebo inú nízkoenergetickú pochúťku. Vždy znovu si pripomínajte, koľko energie ste vlastne ušetrili, keď nemaškrtíte a ako tým prispievate k ideálnej forme vašej postavy. Veľa úspechov!

„Výskumy potvrdzujú jednoznačne: náš energetický príjem je vyšší, ako by mal byť, zhruba o 25 %.“

MUDr. Ján Ondrejka
Štátny zdravotný ústav SR

Kde je pohyb, tam nie je obezita!

Keď som si prečítala, že na to, aby som spálila energiu z jednej veľkej zmrzliny, musela by som bežať 16 kilometrov, mám dojem, že aj tak toto všetko, čo sa tu píše, nemá cenu!

Existujú aj iné možnosti. Toto množstvo energie môžete spáliť aj tak, že budete 15 hodín spať alebo 12 hodín sledovať televíziu. Samozrejme, problém je iba v tom, že deň nemá dosť hodín na to, aby ste mohli „odspat“ alebo „odsledovať“ energiu obsiahnutú vo veľkej zmrzline. Preto je pohyb taký dôležitý. Pomáha nášmu telu rýchlejšie spo-trebovať energiu.

Organizmus je ako motor auta, ktorý neustále beží. Spotreba energie tohto motora, kým beží na voľnobeh, sa nazýva *bazálny metabolizmus BM*; *energetická spotreba za 24 hodín*). Čím rýchlejšie motor beží, tým viac paliva potrebuje.

V prípade nedostatku paliva (strava obsahujúca málo energie) vnútorný kontrolný mechanizmus spomalí voľnobeh a dostupné palivo sa spotrebováva pomalšie. Tento mechanizmus je výhodný v podmienkach hladovania, ale pracuje proti snahám človeka, ktorý chce schudnúť.

Čím sa dá bojovať proti tejto reakcii?

Každý pohyb zrýchľuje telesný metabolizmus. Znamená to, že počas cvičenia sa spáli viac energie a tento efekt pretrváva ešte niekoľko hodín po ukončení telesnej aktivity. To je aj dôvod, prečo majú ľudia, ktorí cvičia, viac životného elánu. Zvyšuje sa ich BM, lebo organizmus spracováva väčšie množstvo energie, čo v konečnom dôsledku prispieva k ich chudnutiu.

Kolko energie denne potrebujem?

Vynásobte svoju terajšiu hmotnosť číslom 22 a dostanete výsledok, ktorý približne zodpovedá vašej dennej potrebe energie, keby ste nerobili nič iné, len ležali v posteli. Táto hodnota je zhruba váš *BM* v kalóriách. Na každodennú aktivitu väčšina ľudí potrebuje ďalších 30 percent z hodnoty svojho *BM*. Keď toto sčítate, dostanete množstvo energie, ktoré musíte každý deň prijať v potrave, aby ste si udržali rovnakú hmotnosť.

Ak vediete sedavý spôsob života a vážite napríklad 70 kg, váš *BM* je $70 \times 22 = 1540$ kcal (6453 kJ) a potrebujete ešte 530 kcal (2 150 kJ) na každodenné aktivity. Vaša denná potreba energie je teda $1540 + 513 = 2053$ kcal (8602 kJ).

Kto chce ale schudnúť, musí obmedziť množstvo prijímanej energie (menej jesť) alebo zvýšiť množstvo vydávanej energie (viac sa pohybovať). Takto dosiahnete negatívnu energetickú bilanciu a vaše telo bude musieť začať spracovávať svoju rezervnú palivovú zásobu, čo je v tomto prípade tuk.

Iný, trochu komplikovanejší vzorec na výpočet vašej *bazálnej energetickej spotreby za 24 hodín (BM)* je:

Muži: $BM \text{ (kcal/24 hodín)} = 66 + (13,7 \times \text{hmotnosť v kg}) + (5 \times \text{výška v cm}) - (6,8 \times \text{vek v rokoch})$

Ženy: $BM \text{ (kcal/24 hodín)} = 655 + (9,6 \times \text{hmotnosť v kg}) + (1,85 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{vek v rokoch})$

Na to, aby ste dostali dennú energetickú potrebu v kJ, musíte výslednú hodnotu vynásobiť 4,19 (1 kcal = 4,19 kJ).

Nepremieňa sa svalové tkanivo na tuk, keď sa začne proces starnutia?

Svalové tkanivo sa nikdy nemôže premeniť na tuk, fyziologicky to jednoducho nie je možné.

Pri slabej telesnej aktivite svaly atrofujú (ubúdajú) a ich *BM* klesá. Ak sa tomuto neprispôbia aj stravovacie návyky, nadbytočná energia sa začne v tele zhromažďovať v podobe tuku. Ten sa ukladá na mnohých miestach a jedným z nich je aj okolie svalových vlákien.

Musíme si uvedomiť, že svaly potrebujú veľa energie. Čím viac svalovej hmoty je prítomnej v organizme, tým viac energie

a tiež tuku sa spotrebováva. Ak budete chudnúť nesprávne, čiže rýchlo a bez zvýšenia pohybovej aktivity, stratíte nielen tuk, ale aj svalovinu. Keby takáto situácia trvala dlhšie, mohli by ste sa dostať len po hranicu, odkiaľ by už nebolo možné ďalšie zníženie hmotnosti.

Je to dost, keď cvičím trikrát týždenne po 30 minút?

Ak ste už dosiahli požadovanú hmotnosť, stačí takéto množstvo telesnej aktivity. Ľudia s malou kondíciou a tiež tí, ktorí ešte len chcú schudnúť, by sa rozhodne mali pohybovať viac, minimálne jednu hodinu denne.

Ktorá forma telesného pohybu je najlepšia?

Najlepšia a najbezpečnejšia je chôdza, na druhom mieste je plávanie. Ľudia s dobrou kondíciou si môžu vybrať aj namáhavejší šport.

Začnite pomaly. Aká rýchla je vaša chôdza, to vôbec nie je dôležité. Rozhodujúca je vzdialenosť, ktorú prejdete a čas, ktorý pri tom strávite. Niektorí ľudia musia začínať naozaj opatrne, piatimi minútami pomalej chôdze viackrát za deň. Osoba s 25 kilami navyše spáli viac energie než tá, ktorá má iba 10 kíl nadváhy, hoci prejdú rovnakú vzdialenosť.

Ak chcete byť štíhly, začnite cvičiť. Pretože, verte tomu, kde je pohyb, tam nie je obezita!

Odbúranie prijatej energie bicyklovaním

(15 km/h)

Arašidy (100 g/600 kcal)	95 min.
Čokoláda (100g/550 kcal)	87 min.
Pivo (0,5 l/240 kcal)	38 min.
Zemiaky (100 g/87 kcal)	14 min.
Brokolica (100 g/33 kcal)	5 min.

20

Energia

Energetické bomby

Špecialitou našej kuchyne je schopnosť vyrobiť zo zdravých, výživných jedál najrôznejšie energetické bomby. Je to jednoduché a robíme to často, bez toho, aby sme sa nad tým zamysleli.

Vezmite si napríklad jablko. Obsahuje vitamíny, minerály, vlákninu a len asi 315 až 420 kJ (75 až 100 kcal) energie. Keby sme jedli jablká tak, ako rastú na stromoch, nebol by v tom žiadny problém. My ich však vymixujeme na kašu a vôbec pri tom nešetríme cukrom, čo takmer zdvojnásobí energetický obsah tohto inak veľmi zdravého ovocia. Alebo z nich iba vytlačíme šťavu, čím zároveň odstránime aj všetku vlákninu a zostane nám len koncentrovaná energia. Prípadne urobíme vynikajúci ťahaný jablkový závin, ktorého jeden kúsok so šľahačkou môže obsahovať až 1680 kJ (400 kcal).

Mohol by som teda miesto toho zjesť veľa jablák!

O to práve ide. Museli by ste zjesť najmenej štyri jablká, aby ste dosiahli rovnakú energetickú hodnotu. Pravdepodobne by ste mali plný žalúdok už po druhom jablku!

Alebo si vezmite zemiaky, ktoré sú chutné aj výživné. Pred niekoľkými rokmi jeden vedec urobil sám na sebe takýto pokus: Celý rok nejedol nič iné len zemiaky a po celý ten čas zostal zdravý a plný vitality. Pozrime sa ale, ako ich dnes konzumujeme my. Veľký, asi štvrtkilový zemiak obsahuje približne 750 kJ (180 kcal) energie. Kto by však dnes jedol len uvarené zemiaky?

A teraz si ukážeme, čo sa stane, keď ich začneme upravovať: (pozri tabuľku)

Toto robíme aj s mnohými ďalšími zdravými potravinami. Zelený šalát do-

Energetická hodnota zemiakov

Spôsob úpravy	Energia kJ (kcal)
Zemiak (250 g)	750 (180)
Zemiaky s maslom (250 g)	1590 (380)
Zemiakové placky (250 g)	2180 (520)
Hranolčky (250 g)	2220 (530)
Zemiakové lupienky (250 g)	5030 (1200)

chucujeme olejovou zálievkou, väčšinu ovocia konzumujeme vo forme štiav, pridávané do zákuskov alebo ako presladené kompóty. Uvarenú zeleninu jeme len s roztopeným maslom alebo s omáčkou, čím automaticky zdvojnásobujeme až strojnásobujeme energetický obsah daných jedál. A potom sa už len čudujeme, kde sa vzali tie kilá navyše.

Čo máme teda robiť?

Riešenie je relatívne jednoduché. Nikto z nás sa nenarodil s vrodenným uprednostňovaním určitých jedál. To všetko sme sa naučili, lebo nás tak vychovali. Každý zlozvyk sa však dá odstrániť a upevňovaním dobrého návyku nakoniec dosiahneme, že sa tento stane neoddeliteľnou súčasťou nášho života.

Začnite jesť viac prirodzených, jednoducho pripravovaných pokrmov. Skúste do svojho jedálneho lístka postupne zaraďovať celozrnné výrobky ako celozrnný chlieb, celozrnné cereálie, nelúpanú ryžu a cestoviny. Pridávajte si k tomu rôznorodú zeleninu a nezabúdajte ani na strukoviny, najmä na fazuľu, hrach a na šošovicu.

Vypestujte si lásku k ovociu. Podľa možnosti ho vždy jedzte čerstvé a bez pridania cukru. Keď zjete celý pomaranč, prospejete tým svojmu zdraviu viac, ako keď vypijete pohár pomarančovej šťavy.

Ak sú potraviny konzumované v prirodzenej forme, väčšinou obsahujú veľa vlákniny a málo energie. Keď sa budete vyhýbať energetickým bombám, zistíte, že budete môcť jesť viac, budete sa cítiť nasýtenejší a celkom úspešne môžete pritom aj schudnúť.

Energeticky „bohaté a chudobné“ potraviny

(Energetická hodnota potravín je uvedená v kJ (kcal)/100 g)

Maslo	3073 (732)	Čerešne	268 (64)
Vlašské orechy	2822 (672)	Maliny	230 (55)
Maslová Rama	2800 (667)	Broskyne	219 (52)
Mandle	2587 (616)	Kivi	209 (50)
Arašidy	2512 (598)	Mrkva	188 (45)
Čokoláda (priemerne)	2300 (548)	Jahody	180 (43)
Maďarská saláma	2060 (491)	Baklažán	163 (39)
Turistická saláma	1705 (406)	Špenát	137 (33)
Syr Niva (50 % tuku v s.)	1549 (369)	Karfiol	121 (29)
Oštiepok (50 % v s.)	1533 (365)	Paradajky	103 (25)
Kokos	1530 (364)	Red'kovka	90 (21)
Parenica (50 % v s.)	1520 (362)	Cuketa	77 (18)
Flora light	1480 (352)	Uhorka	67 (16)
Eidam (45 % tuku v s.)	1460 (347)	Zelená paprika	65 (15)

Zdroj: Potravinové tabuľky Spoločnosti pre výživu, ČR, 1992

Diktatúra hmotnostných tabuliek

Jeden známy komik povedal: „Ja nie som obézny, ja som len nízky na svoju váhu.“ Nech už sme nízki alebo vysokí, málokto je spokojný s tým, koľko váži.

Ako teda môžem zhodnotiť svoju telesnú hmotnosť?

Musíme uznať, že je to bytostne individuálna záležitosť. Napriek tomu existujú určité smernice, podľa ktorých môžeme porovnávať a hodnotiť. Podľa definície je obézny ten, kto váži o 20 percent viac, než je optimálna hmotnosť. Osoba s optimálnou hmotnosťou 70 kg je považovaná za obéznu, keď váži 84 kg a viac. Mať nadváhu podľa definície znamená, že máte o 10 až 19 percent viac, než je optimálna hmotnosť. Naša hypotetická osoba s optimálnou hmotnosťou 70 kg by mala nadváhu, keby vážila 77 až 83,5 kg.

Ako si môžem vyrátať svoju optimálnu hmotnosť?

Na to existuje niekoľko spôsobov. Najjednoduchšou pomôckou je tzv. *Broccov index*: Telesná hmotnosť = výška (v cm) – 100. Najnovšie sa používa *Queteletov index* (index telesnej hmotnosti; v literatúre sa používa na jeho označenie anglická skratka BMI – od *body mass index*; pozri graf na

s.70), ktorý môžeme vypočítať vydelením telesnej hmotnosti v kilogramoch druhou mocninou výšky v metroch. Príklad: hmotnosť = 70 kg, výška = 170 cm alebo 1,7 m; BMI = $70 : 1,7^2 = 70 : 2,89 = 24,2$.

Čítal som, že muži a ženy sú vraj rozdielne obézni.

Je to pravda. Mnohé z posledných štúdií ukázali, že nie je obezita ako obezita. Existujú dva rôzne druhy – mužský typ a ženský typ. Mužský (androidný, jablkový) typ obezity sa prejavuje nahromadením veľkého množstva tuku v brušnej oblasti. Tento typ obezity je veľmi nebezpečný a je významným rizikovým faktorom množstva civilizačných ochorení začínajúc artritídou a končiac žľazovými kameňmi. Ženský (gynoidný, hruškovitý) typ obezity sa prejavuje nahromadením tuku v oblasti slabín a stehien. Z hľadiska hrozby civilizačných ochorení nie je tento typ obezity až taký nebezpečný. Preto sa dnes odporúča vziať do úvahy pri hodnotení obezity aj pomer pás/boky. Tento by mal byť u žien menší než 0,8 a u mužov menší než 1. Ešte jednoduchší spôsob je použiť ako orientáciu obvod pásu. U žien sa považujú za normálne hodnoty nižšie než 80 cm, za hraničné 81 – 89 cm a na závažnú obezitu

poukazujú hodnoty nad 89 cm. Analogické hodnoty obvodu pásu u mužov predstavujú 94 cm, 95 – 102 cm a viac než 102 cm.

Aký je správny podiel tukového tkaniva v tele?

Ideálom dnešnej ženskej krásy je bábika Barbie. Pričinením reklamy stratil súčasný ženský vzor krásy svoju určitú národnú osobitosť a čoraz intenzívnejšie ho vnímame ako univerzálny svetový ideál. Výsledkom takéhoto trendu je, že väčšina modeliek má podváhu. Optimálne by mal predstavovať u mužov podiel tukového tkaniva 10 – 15 percent celkovej telesnej hmotnosti, pre ženy sú tieto hodnoty 15 – 20 percent.

Existuje spôsob, ako môžeme presne zistiť, koľko tuku obsahuje moje telo?

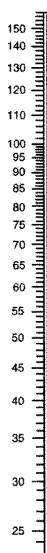
Najpresnejšie sa zmeria množstvo telesného tuku tak, že obézneho ponoríte pod vodu a nádrž odvážite. Na základe Archimedovho zákona sa potom z rozdielu medzi hodnotou zistenou

vážením pod vodou a na suchu vypočíta množstvo tuku v tele. K modernejším metódam patrí jednoduché meranie bioelektrického odporu, keď sa priložením elektród na nohu a na ruku zistí vodivosť tkanív a z nej sa určí podiel tuku v tele. Zariadenia, ktoré sa zaoberajú liečením obezity ako oddelenia preventívneho lekárstva organizované pri hygienických stanicích, ambulancie zdravia či iné centrá a poradne zdravého spôsobu života určite disponujú takýmito prístrojmi a za poplatok vám zistia podiel tukového tkaniva vo vašom tele.

Jednoduché merania si môžete urobiť aj sami. Na ľavej strane tela pod posledným rebrom si zachyťte podkožnú vrstvu medzi ukazovák a palec. Ak je medzi nimi väčšia vzdialenosť než dva centimetre, mali by ste so sebou niečo podniknúť! Obezita môže byť veľmi nebezpečná. Je to vstupná brána pre najrôznejšie civilizáčnne ochorenia. Prestať fajčiť, schudnúť a udržať si optimálnu hmotnosť – to sú najväčšie láskavosti, ktoré môžete preukázať sami sebe.

Nomogram určenia indexu telesnej hmotnosti

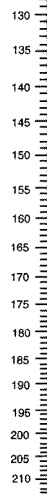
Hmotnosť v kg



BODY MASS INDEX (v kg/m²)



Výška v cm



Ženy

Muži

Obezita

Obezita

Nadváha

Nadváha

Normálna

Normálna

Priložením pravítka spojte bod vyznačujúci hmotnosť s bodom vyznačujúcim výškou. Na prostrednej priamke potom odpočítajte svoj index telesnej hmotnosti. Rozpätie žiaducej hmotnosti je medzi 20 až 25.

Jedzte viac a chudnite

Svetové štatistiky uvádzajú, že nadmerná hmotnosť je druhou najčastejšou príčinou predčasného úmrtia. Na Slovensku má zdravotné problémy spojené s nadváhou viac ako 1,5 milióna ľudí.

Znie to dosť depresívne. Existuje nejaké riešenie?

V každom z nás za vrstvou sklamaní, zlyhaní a rezignácií je určite aspoň malá iskierka nádeje. Sústreďte sa na ňu a pokúste sa pracovať na obnovení vášho sebavedomia, zdravia, elánu a optimizmu.

Rozhodnite sa pre životný štýl, ktorý upevní vaše zdravie, zvýši vašu vitalitu, zníži riziko ochorení a umožní vám jesť toľko, koľko budete chcieť, a napriek tomu budete chudnúť bez pocitu hladu.

Toto je podľa mňa nerealizovateľný sen!

Nie tak celkom. Obezita je dôsledkom nadmerného príjmu energie, ktorý prevyšuje jej množstvo potrebné na život a pohyb. Tieto prebytky sa potom ukladajú vo forme tuku. Za každých 14 665 kJ (3 500 kcal) prebytočnej energie, ktorá sa časom akumuluje, sa v organizme uloží pol kilogramu tuku.

Keď si každý deň natriete na chlieb o 15 g masla viac než zvyčajne (energeticky to

predstavuje 419 kJ alebo 100 kcal), za jeden rok je to približne 4,7 kg telesného tuku navyše. V opačnom prípade však, ak si odpustíte sedemkrát za sebou kúsok torty s výdatnou maslovou plnkou (tento môže obsahovať 2 100 kJ alebo 500 kcal), schudnete o pol kila.

Tajomstvo úspechu spočíva v tom, ako prijímať menej energie, ale pritom nemusieť menej jesť.

Lenže to si protirečí!

Dnešný svet je plný protirečení. Na stránkach časopisov a v televízií vidíte mladých, usmievaných a štíhlych ľudí, ako robia reklamu na jedlá s vysokým obsahom tukov. Supermarkety ponúkajú tisíce krásne zabalených, na energiu bohatých produktov spolu s časopismi, kde nájdete poslednú najpopulárnejšiu a zaručene úspešnú redukčnú diétu. Na každom rohu sa otvárajú nové reštaurácie rýchleho občerstvenia ako McDonald či KFC.

Moderné technológie umožňujú potravinárskemu priemyslu vyrábať z lacných, nízkoenergetických, na vlákninu bohatých surovín drahé a nezdravé energetické bomby. Preto je možné, že s niekoľkými sústami zjete toľko energie, koľko by obsahovalo celé jedlo, keby bolo pripravené z prirodzených

potravín. Nečudo, že ľudia majú stále hlad a prejedajú sa.

Čo je príčinou? Priemyslovým spracovaním sa odstráni 3,5 kg objemu cukrovej repy vo forme vlákniny a ďalších živín a vyrobí sa pol kilogramu čistého cukru. Cukor a iné sladidlá pritom dnes predstavujú až jednu pätinu nášho denného príjmu energie. Moderná technológia nám umožňuje, že z 10 až 14 klasov kukurice získame jednu polievkovú lyžicu kukuričného oleja. Týchto 460 kJ (110 kcal) energie potom môžeme skonzumovať jediným prehltnutím. Oleje a tuky tvoria ďalších 20 percent nášho denného príjmu energie.

Z obilnín ochudobnených o vlákninu a ďalšie živiny vieme vyrobiť alkohol, čo je ďalších 9 percent energie, ktoré u nás dospeli ľudia denne skonzumujú.

Keď to zrátate, zistíte, že takmer 50 percent energie pochádza z rafinovaných a koncentrovaných potravín, ktoré boli zbavené dôležitých živín a vlákniny. To je priamo „betónový“ návod, ako priberať na hmotnosti.

Čo teda máme jesť, ak chceme schudnúť?

Ak radi jete, ale chceli by ste aj schudnúť, tak:

Jedzte viac:

- Čerstvej alebo uvarenej zeleniny. Dávajte si ale pozor na masťné omáčky a olejeové šalátové zálievky.
- Celozrnných produktov – teplé celozrnné cereálie, nelúpanú ryžu, proso, celozrnný chlieb a cestoviny.
- Zemiakov, rôznej koreňovej zeleniny a strukovín ako fazule, hrachu či šošovice.
- Čerstvého ovocia.

Tieto potraviny, konzumované v prirodzenej forme čiže tak, ako rastú, sú výživné, nízkoenergetické a dajú vám dokonalý pocit nasýtenia.

Jedzte menej:

- Rafinovaných a koncentrovaných potravín. Obsahujú veľa energie, ale málo živín a vlákniny.
- Mäsa, plnotučných mliečnych výrobkov a orechov. Hoci sú tieto potraviny výživné, neobsahujú takmer žiadnu vlákninu a sú bohaté na tuk a energiu. Mäso a syry majú 60 až 80 percent energie vo forme tuku.

Čo môžem ešte robiť okrem zmeny stravy?

- Pite veľa vody – 6 až 8 pohárov denne. Vyskúšajte aj bylinkové čaje alebo rôzne druhy minerálnych vôd. Sladené malinovsky pite len veľmi zriedka.
- Viac sa pohybujte. Každý deň si doprajte svižnú 30 až 60 minút dlhú prechádzku.
- Buďte pripravení na slabé chvíľky.
 - Keď o sebe viete, že vám nestačí zjesť iba jednu sušienku, nejedzte ani tú prvú.
 - Nekupujte si problémové potraviny. Keď ich doma nebudete mať, nebudete ich môcť ani maškrtiť.
 - Ak sa nudíte, ste frustrovaní alebo sa cítite opustení, vyjdite si na prechádzku. Dajte si pohár dobrej minerálnej vody, prečítajte si niečo povzbudzujúce, alebo zavolajte dobrému priateľovi. Naučte sa maškrtiť prirodzené potraviny ako hrozno, melón alebo chrumkavú mrkvu.
- Hľadajte duchovnú pomoc. Boh nás stvoril preto, aby sme sa mohli radosť zo zdravia a z úspechu. Požiadajte ho o pomoc.

Je načase, aby ste prestali s nezdravými, rýchlymi redukčnými diétami, ktoré vás privedú k neúspechu, do stresu, no najmä budete mať neustály pocit hladu. Začnite s novým životným štýlom, ktorý zmení vaše zvyky a položí trvalé základy vášho lepšieho zdravia. Ak budete jesť prirodzené potraviny, budete ich môcť konzumovať viac, a napriek tomu môžete aj schudnúť.

Malý kurz výživy

Škroby

Cukor

Chlieb

Bielkoviny

Mlieko

Mäso

Tuky

Cholesterol

Vláknina

Sol'

Vitamíny a minerály

Sacharidy – nová hviezda výživy

Ľudia sa väčšinou vyhýbajú jedlám obsahujúcim veľa škrobu ako napríklad zemiakom, cestovinám, ryži, strukovinám či chlebu, lebo si myslia, že sa po nich priberá. Nie je to pravda, práve naopak, škroby patria medzi najväčšie hity racionálnej výživy.

A čo bielkoviny? Nepotrebuje ich azda každý?

Áno, ale nepotrebuje ich veľa. Medzi ľuďmi bol dlho rozšírený chybný názor, že na to, aby sme mali silné svaly, musíme jesť veľa bielkovín.

V tomto prípade náš organizmus pripomína auto. Keď už je raz hotové, potrebuje iba náhradné diely na pravidelnú údržbu. Takisto, dospelému človeku treba relatívne málo bielkovín na jeho fungovanie – približne 45 až 60 g denne.

Aj nemotorista vie, že to, čo auto potrebuje predovšetkým, je kvalitný benzín čiže pohonnú hmotu. Pre náš organizmus sú ňou práve sacharidy, ktoré nám dodajú dostatok „vysokooktánového paliva“.

A tuky – nie sú ešte lepším „palivom“ pre organizmus?

Všeobecne možno povedať, že tuk je ako „kanister s palivom“, ktorý nosíme všade so

sebou. Je to naša rezerva. Keď telo spotrebuje sacharidy ako zdroj energie, začne využívať rezervy. Spaľovanie tukov však vôbec nie je ani také čisté, ani také energeticky efektívne, ako je to v prípade sacharidov.

Čo sú to sacharidy?

Sú to všetky cukry a škroby, ktoré prijímate v potrave. Ľudia však majú niekedy chaos v terminológii. Nerozumejú rozdielu medzi cukrami a škrobmi, a už vôbec nechápu, o čom je reč, keď počujú výrazy ako jednoduché sacharidy a komplexné sacharidy.

Podľa veľkosti molekuly sacharidy rozdelujeme na jednoduché (monosacharidy, disacharidy a oligosacharidy) – sem patrí glukóza, fruktóza (ovocný cukor), sacharóza (repný alebo trstinový cukor), laktóza (mliečny cukor) a ďalšie; a na komplexné (polysacharidy), kam sa zaraďujú škroby a glykogén (živočíšny škrob). Všetky sacharidy, cukry a škroby, sa v tráviacom trakte nakoniec rozložia na glukózu. Krv ju potom vstrebe z čriev a v organizme ju použije ako zdroj energie. Sacharidy sa takmer výhradne nachádzajú v potravinách rastlinného pôvodu – v obilninách, v ovocí, v zelenine a v pokrmoch z nich pripravovaných (chlieb, pečivo a cereálie).

Jednoduché sacharidy – cukry, ak sa nekonзумujú spolu s vlákninou, sú veľmi rýchlo vstrebané aj strávené, takže sa vo forme glukózy dostanú do krvi v priebehu niekoľkých minút. To spôsobí rýchly vzostup hladiny krvnej glukózy a prejaví sa to ako náhly príval energie. Niekedy sa pri tom stane, že brušná slinivka, ktorá vylučuje do krvi inzulín, to trochu „preženie“, a tak môže vzniknúť až stav hypoglykémie – zníženie množstva glukózy v krvi. Prejaví sa to náhlou slabosťou, niekedy až pocitom na omdlenie. Väčšinou to vyriešime tak, že zjeme niečo sladké, alebo sa napijeme sladkej malinovky.

A pomôže to?

Lepším riešením by bolo zjesť jablko. Vo svojej prirodzenej forme takmer všetky sacharidové pokrmy obsahujú veľa vlákniny. Táto, hoci nie je strávená organizmom, má schopnosť absorbovať vodu a vytvoriť v črevách mäkkú hmotu, ktorá zabráni rýchlemu vstrebaniu cukrov. Jediným riešením je zaradiť do potravy viac komplexných sacharidov – škrobov. Škroby sú veľké a komplexné molekuly, na trávenie ktorých potrebuje organizmus dlhší čas, takže to nevedie k takému rýchlemu vzostupu krvnej glukózy. Navyše väčšina prirodzených potravín obsahujúcich veľa škrobu má tiež veľké množstvo vlákniny.

A nie je to pravda, že po jedlách obsahujúcich škrob sa priberá?

Potravinou, po ktorej sa najviac priberá, je tuk. Jeden gram tuku obsahuje 38 kJ

(9 kcal), kým jeden gram sacharidov len 17 kJ (4 kcal). Väčšina skonzumovaných tukov sa priamo ukladá do našich tukových zásob.

Problémom sacharidov je ich rafinácia a koncentrácia. Objemovo sa jedlo znižuje, ale zvyšuje sa jeho energetický obsah (napr. výroba cukru z cukrovej repy). To potom vedie k nadbytočnému príjmu energie. Najlepšie je konzumovať sacharidy v prirodzenej forme spolu s vlákninou. Pomocou nej upokojíte svoj hlad, a pritom celkovo zjete menej energie.

Čo mám teda jesť?

Jedzte zemiaky, cestoviny, strukoviny, proso, ryžu, lebo tieto vám zaplnia žalúdok a nezaťažia váš organizmus prebytočnými kalóriami. Pridajte k tomu zeleninu a ovocie najrôznejších druhov a zistíte, že je vlastne nemožné jesť toľko, aby ste pribrali na hmotnosti. No ak si túto zdravú kuchyňu rozšírite o maslo, omáčky, polevy, olejnaté dressingy, kyslú smotanu alebo syr, aj tieto nízkokalorické jedlá sa stanú energetickými bombami. Keď budete konzumovať pokrmy obsahujúce veľa škrobu v čo najprirodzenejšej forme, čiže bez všetkých tých mastných doplnkov, zistíte, že ich môžete jesť oveľa viac, a napriek tomu dokonca i schudnete.

Zabezpečíte svojmu organizmu kvalitný a pravidelný zdroj energie. Takýmto spôsobom stravovania sa postaráte aj o to, že vaše cievy zostanú čisté a priechodné, a keď si porovnáte výdavky za jedlo predtým a teraz, prídete na to, že ste aj ušetrili.

Sladké tajomstvo

Každý občan Slovenskej republiky v priemere ročne skonzumuje 35 kg cukru, čo predstavuje 19 kávových lyžičiek denne.

To nie je možné! Predsa viem, koľko u nás doma kupujeme cukru.

A práve v tom je problém. Väčšina cukru, ktorý konzumujeme, je tzv. skrytý cukor. Tu je niekoľko príkladov potravín s jeho vysokým obsahom:

- (Sladké) malinovsky. Ročne sa ich u nás vypije okolo 43 litrov. Jedna 0,3 litrová fľaša nápoja môže obsahovať až 12 kávových lyžičiek cukru.
- Zákusky. Jeden kúsok čokoládovej torty obsahuje 15 kávových lyžičiek cukru a jeden kopček zmrzliny obsahuje 6 – 8 kávových lyžičiek cukru.
- Cereálne zmesi. Samozrejme, že obľúbené Corn Flakes alebo niektoré druhy müsli sú zdravé. Dajte si však pozor, pretože určité typy müsli môžu obsahovať prekvapujúco veľa cukru. To už potom nie sú cereálie, ale cukríky.
- Veľa skrytého cukru môžete tiež nájsť v vrecúškach instantných polievok, v mrazených tortách, v rôznych polotovaroch a v hotových mrazených pokrmoch.

Mali by sme teda študovať etikety?

Naozaj je to jediná možnosť, ako sa vyvarovať potravín, ktoré obsahujú veľa skrytého cukru. Bud'te však ostražití, pretože niektorí výrobcovia šikovne obchádzajú slovo cukor v zložení výrobku a namiesto toho používajú pojmy sacharóza, dextróza, laktóza, fruktóza alebo maltóza. Všetko sú to iba iné názvy rôznych cukrov. Ak je na etikete pri zložení výrobku cukor uvedený na prvom alebo druhom mieste, rozhodne ide o produkt obsahujúci veľké množstvo skrytého cukru.

Čo je na tom pravdy, že cukry sú dobrým zdrojom rýchlej energie?

Keď zjete rafinovaný repný, trstinový alebo iný cukor, tento sa v krátkom čase dostane do krvného obehu. Vaša hladina glukózy v krvi prudko stúpne, a to spôsobí náhly nával energie. O chvíľu začne organizmus vylučovať z brušnej slinivky inzulín nevyhnutný na to, aby glukóza mohla vstúpiť do buniek a byť zužitkovaná. To vedie k jej poklesu v krvi. Bez tlmiaceho efektu vlákniny inzulín často zapríčini až príliš hlboký pokles glukózy v krvi. Klesajúca krvná glukóza často vyvolá symptómy hy-

paglykémie – zníženej koncentrácie glukózy v krvi. Prejaví sa to pocitmi slabosti, hladu a únavy. Reakcia väčšiny ľudí je taká, že rýchlo zjedia nejakú sladkosť, potom ďalšiu a takto maškrtia celý deň.

Skúste namiesto sladkostí alebo sladej malinovky zjesť banán, prípadne hrst hrozienok. Vlákna prítomná v týchto produktoch spomalí vstrebávanie cukrov. To stabilizuje ich hladinu v krvi, ktorá vám potom nebude striedavo stúpať a klesať do extrémnych hodnôt a vy získate viac energie na dlhší čas.

Je to pravda, že organizmus si vie vyrobiť cukor zo všetkého, čo zjeme?

Zo všetkého, okrem tuku. Skutočne si ľudia dlho mysleli, že nezáleží na tom, čo jedia, lebo organizmus si sám vyrobí všetko potrebné. Dnes už vieme, že spôsob, akým si telo spracováva potraviny od

chvíle, keď sa dostanú do úst až dovedy, kým tá či oná živina prenikne do krvi, je veľmi odlišný.

Najžiadanejším energetickým zdrojom pre organizmus je glukóza, ktorá sa získava z cukrov a škrobov. Hoci čerstvé ovocie obsahuje už samo osebe dosť cukru, väčšinou nedestabilizuje hladinu glukózy v krvi, pretože prirodzene obsahuje aj dostatočné množstvo vlákniny.

Pokrmy s optimálne vysokým podielom škrobov sa pomaly štiepia na glukózu a organizmus ich vstrebáva podľa svojej potreby. Z energetického hľadiska sa preto ako najvhodnejšie javí konzumovanie plnohodnotných škrobovín (celozrnné obilniny, nelúpaná ryža, celozrnné cestoviny, strukoviny) spolu s jednoduchými cukrami (napr. celozrnná kaša s medom). Prítomnosť vlákniny v takomto jedle zabezpečí pomalé uvoľňovanie glukózy a postará sa o stabilný zdroj energie na niekoľko hodín.

Obsah cukru v niektorých vybratých potravinách

Potravina	Veľkosť porcie	Cukor (počet kávových lyžičiek)
Sladené malinovky Pepsi, Cola)	0,3 l	8 – 12
Pomarančový džús nesladený	0,3 l	4
Hroznový džús sladený	0,3 l	7
Sirup	1 l	48
Čokoláda	100 g	5
Tvrde cukríky	115 g	20
Čokoládové mentolové cukríky	4 ks	8
Šiška	1 ks	4 – 6
Bábovka	1 kusok	4 – 5
Jablkový závin	1 kusok	3 – 4
Čokoládové mlieko	0,3 l	8
Ovocná zmrzlina	1 porcia	6 – 8
Puding	0,3 l	9

A čo sladkosti?

Tu je tajomstvo ukryté v dvoch slovách – výchova a striedmosť. Každý zvyk i zlozvyk možno časom zmeniť. Máte radi sladkosti? Skúste postupne nahrádzať cukríky, sušienky a čokoládu napríklad ovocím. Je tiež sladké, lebo je plné prirodzených ovocných cukrov. Máte chuť na niečo sladké? Skúste namiesto šišky hrozno, pomaranč alebo kiwi. Na cereálie si namiesto cukru dajte nakrájané banány alebo jahody. Postupne sami od seba začnete dávať prednosť menej koncentrovanej sladkej chuti.

Nikto netvrdí, že sa musíte úplne vzdať všetkých zákuskov a koláčov. Opäť je tu ale to kľúčové slovo – striedmosť.

Skúste systematicky znižovať častosť konzumácie sladkého pečiva. Klesajte z raz

denne (alebo možno u niekoho i niekoľkokrát denne) až na trikrát alebo dvakrát týždenne. Keď budete zákusky podávať menej často, zistíte, že sa vy a vaša rodina budete na ne viac tešiť.

Ďalším aspektom striedmosti je naučiť sa jesť menšie porcie. Človek môže mať rovnakú radosť z dvoch čokoládových cukríkov ako z celej bonboniéry. Pomaly vychutnávaný jeden kúsok koláča alebo torty vás uspokojí viac než dva rýchlo zjednené zákusky.

Keď obmedzíte množstvo rafinovaného cukru vo vašej strave a začnete konzumovať viac potravín s obsahom vlákniny ako zeleňinu, ovocie, obilniny a strukoviny, budete sa cítiť oveľa lepšie a budete mať dostatok energie po celý deň.

Melasa

Vhodnou náhradou rafinovaného cukru sú med a melasa. Med je všeobecne známe a rozšírené sladidlo. Oveľa menej však melasa, vedľajší produkt výroby cukru z cukrovej trstiny. Sladká, výživovo hodnotná šťava sa varením koncentruje, pričom sa rafinovaný cukor kryštalizuje a odstraďuje. Výsledkom tohto opakovaného procesu je hustý sirup, ktorý obsahuje v koncentrovanej forme všetky cenné látky z cukrovej trstiny, zbavený je však väčšiny cukru. Napriek tomu je melasa dosť sladká, preto sa môže stať náhradou iných, bežne používaných kuchynských sladidiel, ktoré – ako napr. rafinovaný biely cukor – neobsahujú nijaké živiny.

Melasa bola až do začiatku tohto storočia najmä v Severnej Amerike bežným sladidlom. Používala sa na sladenie kaše z ovsených vločiek, polievali sa ňou lievance, pridávala sa do mlieka podávaného pred spaním. Vtedy sa však nevedelo, aký prínos vo výžive znamená jej používanie.

Obsahuje menej kalórií než ostatné sladidlá, asi dve tretiny v porovnaní s medom a o polovicu menej ako cukor. Najlepšia melasa obsahuje asi len 18 – 20 % cukru, a to predovšetkým vo forme glukózy a fruktózy, ktoré majú vyššiu sladivosť ako sacharóza obsiahnutá v bielom cukre, preto je u nich menšie riziko vzniku zubného kazu. Ešte dôležitejšie je, že fruktóza nezvyšuje tak prudko hladinu krvného cukru ako sacharóza, do krvi sa vstrebáva pomalšie, a tým je lepším a trvalejším zdrojom energie.

Melasa obsahuje asi tri percentá bielkovín (cukor neobsahuje žiadne) a menšie množstvá vitamínov B₁, B₂, B₆, kyseliny pantotenovej – teda väčšinu vitamínov B-komplexu.

Najvýznamnejším kladom tohto sladidla je však veľký obsah minerálov (10 %): železo (melasa je jedným z jeho najbohatších rastlinných zdrojov), meď, vápnik, chróm, draslík, horčík, zinok a veľa stopových prvkov.

Chlieb náš každodenný

Úbohým napodobeninou nazýva známy britský autor Dr. David Rubin vo svojej knihe „Imitation Bread-Stuff of Lies“ (Imitácia chleba plná lži) dnešný biely chlieb: „Ide o grotesknú kombináciu najmenej výživnej časti zrna a množstva chemikálií, ktoré môžu byť škodlivé zdraviu.“

Čo vám prekáža na bielom chlebe a pečive?

Problém je v spôsobe mletia bielej múky. Obilné zrná sa skladajú z vonkajších šupiek – otrúb, klíčkov a z endospermu.

Otruby obsahujú väčšinu vlákniny, vitamíny, minerály a malé množstvo bielkovín. Klíčky sú bohatým zdrojom vitamínov B a E, minerálov a vlákniny. Endosperm, ktorý tvorí približne 80 percent celého zrna, obsahuje bielkovinu (glutén) a škrob. Endosperm je jedinou časťou zrna, ktorá sa používa na výrobu bielej múky. Výživné otruby a klíčky, ktoré sú odstraňované mletím, sa paradoxne predávajú ako krmivo pre zvieratá.

Potravinársky priemysel tento problém ešte prehľbuje používaním rôznych chemických látok, ako napríklad:

- Diacetylestery kyseliny vínnej (emulgátor), aby sa ušetrilo na kyprení.

- Mono- a diglyceridy mastných kyselín, aby sa cesto lepšie miesilo.

Znamená to, že by sme nemali jesť biely chlieb?

Žiadny chlieb nie je úplne nevhodný. I ten biely, nakyprený, je vlastne potravinou, ktorá obsahuje málo tuku a veľa škrobu. Niektoré druhy chleba sú ale zdravšie než iné.

Jeden krajec bieleho chleba obsahuje priemerne 0,25 g vlákniny, krajec celozrnného chleba 2 g a niektoré celozrnné chleby z viacerých druhov obilnín môžu obsahovať v jedinom krajci až 3,5 g vlákniny. To znamená, že ak chceme získať rovnaké množstvo vlákniny ako z jedného krajca celozrnného chleba, musíme zjesť osem krajcov bieleho chleba.

Mletím sa z múky odstráni 24 známych minerálov a vitamínov. Keď sa na prelome nášho storočia začali vyskytovať choroby z nedostatku živín, zapríčinené priemyslým mletím múky, potravinárske koncerny prišli na trh s obohacovacím programom. Napríklad v Spojených štátoch sú 4 zo všetkých odobratých živín znovu dodávané naspäť – je to tiamín, riboflavín, niacín a železo.

Ktorý druh chleba je najzdravší?

Je to chlieb vyrobený z celozrnnnej múky, ktorá obsahuje otruby, klíčky a endosperm a tiež dvojnásobne, trojnásobne i štvornásobne viac rôznych živín než biely chlieb.

V kombinácii s čerstvým ovocím, cereáliami, so zeleninou, zemiakmi či so strukovinami je chlieb veľmi zdravá potravina, ktorá vám zabezpečí dostatok energie na niekoľko hodín.

Naučte sa kupovať celozrnný chlieb ako Graham, Pálfyho, Kováčsky či sójový, celozrnné žemle a iné celozrnné pečivo, ako napr. gragamové rožky, kornspitz, celozrnné bagety alebo celozrnné bosniaky.

Zistite, či v blízkosti vášho bydliska nie je pekáreň, ktorá má vo svojom sortimente aj celozrnný chlieb, prípadne sa ho naučte piecť sami.

Celozrnná múka ale priťahuje mole!

Celozrnná múka má škrob, bielkoviny, tuk aj vlákninu v správnom pomere a navyše je priam nabitá vitamínmi a minerálmi. I tie

mole, ako sa zdá, vedia, čo je zdravé. Biela múka, ktorá je z hľadiska výživy neporovnateľne chudobnejšia, ich napríklad vôbec nezaujima.

Celozrnnú múku skladujte v chladničke alebo v mrazničke. No ešte lepšie, zaobstarajte si mlynček, kúpte si celé zrnno a namaľte si vždy iba potrebné množstvo čerstvej múky.

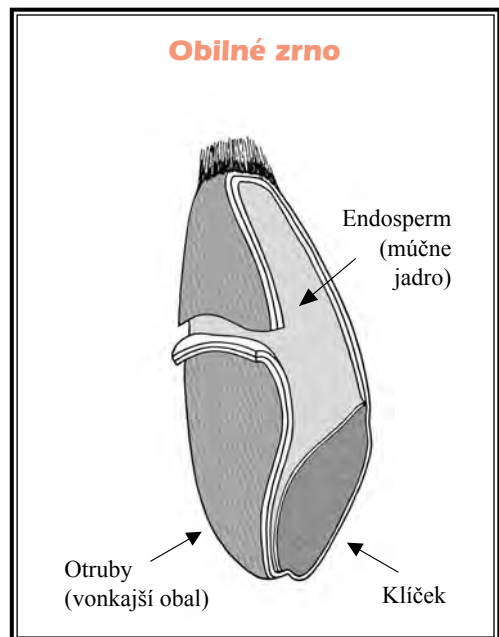
A nie je to pravda, že sa po chlebe priberá?

Len po samom chlebe sa nepriberá, ak ho nekonzumujeme abnormálne množstvo. Krajec celozrnného chleba obsahuje 293 kJ (70 kcal), teda nie viac než jablko. Ak si ho však natrieme maslom alebo džemom, môže dosiahnuť hodnotu až 1257 kJ (300 kcal).

Chlieb bol vždy základom ľudskej výživy. Návrat celozrnného chleba na miesto, ktoré mu patrilo ešte v minulom storočí, je dôležitým krokom na ceste k obnove zdravia.

„Prečo dávate peniaz za to, čo nie je chlebom a svoj zárobok za to, čo nesýti? Čujte ma pozorne a jedzte, čo je dobré.“ (Izaiáš 55, 2)

Percentuálne straty vitamínov a minerálov spôsobené mletím múky		
Tiamín (B ₁)	–	86 %
Riboflavín (B ₂)	–	70 %
Niacín (B ₃)	–	70 %
Pyridoxín (B ₆)	–	70 %
Kyselina listová	–	71 %
Kyselina pantoténová	–	54 %
Biotín	–	90 %
Vápnik	–	50 %
Fosfor	–	78 %
Meď	–	75 %
Horčík	–	72 %
Mangán	–	71 %
Zinok	–	71 %
Chrómov	–	87 %
Železo	–	84 %
Vláknina	–	68 %



Nebezpečný mýtus

Opýtajte sa ktoréhokoľvek 14-ročného chlapca, či by chcel byť nadpriemerne vysoký, alebo či by chcel dlho žiť. S najväčšou pravdepodobnosťou si vyberie to prvé.

A je to vôbec dôležitá otázka?

Už v roku 1930 sa skúmaním laboratórnych zvierat dokázalo, že strava obsahujúca veľa bielkovín podporuje rast a urýchľuje dospievanie, zároveň však skracuje priemernú dĺžku života.

Toto možno platí pre zvieratá. Vie sa ale, že ľudia potrebujú veľa bielkovín!

V roku 1880 nemecký vedec Dr. Liebig potvrdil vo svojich výskumoch, že svaly sa skladajú predovšetkým z bielkovín. Iný jeho nemecký kolega Dr. Karl Voit pozoroval baníkov v Mníchove a vyrátal, že títo silní, svalnatí muži konzumovali denne okolo 120 g bielkovín. Z toho usúdil, že toto musí byť ich ideálny denný príjem. Mať v strave dostatok bielkovín sa tak stalo utkvitou myšlienkou, a nanešťastie, tento mýtus pretrváva až dodnes.

Mýtus? Tvrдите snád, že nepotrebujeme bielkoviny?

Vedecké výskumy dokázali, že dospelým jedincom stačí len asi 20 až 30 g bielkovín denne. Ľudské telo je neuveriteľne efektívne v procese recyklovania vlastných bielkovín. Nahradená musí byť len tá bielkovina, ktorú organizmus už nemôže získať späť, ako napríklad vlasy, nechty, koža a pod.

Takže my potrebujeme len 20 až 30 g bielkovín denne?

Výživové odporúčené dávky (VOD) sa určujú tak, že vedci zistia potrebné množstvo vitamínov, minerálov či iných živín a kvôli bezpečnosti, aby tieto dávky boli dostatočné pre každého zdravého jedinca, potom zdvojnásobia dané množstvo. Každá krajina má svoju vedeckú inštitúciu, ktorá VOD určuje. V Slovenskej republike je to Ministerstvo zdravotníctva, v Spojených štátoch to robí Národná akadémia vied. VOD pre tú či onú živinu sa môže časom meniť, tak ako sa mení a prehľbuje naše poznanie. Nanešťastie, niekoľko desaťročí u nás platili VOD úplne odlišné od odporúčaní v zahraničí. Naše VOD pre bielkoviny boli 2,5 až 3-krát vyššie než odporúčania FAO (Potravínárskej a poľnohospodárskej organizácie), WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) a odporúčania v USA, SRN a v ďalších rozvinutých štátoch

sveta. Ministerstvo zdravotníctva prostredníctvom krajských a okresných hygienických staníc roky kontrolovalo a zabezpečovalo, aby pokrmy v podnikoch verejného stravovania spĺňali tieto predpísané vysoké dávky bielkovín. Až v roku 1990 boli u nás prijaté nové VOD. Znížili sa v nich limity bielkovín a my sme sa ocitli na polceste medzi predošlými, úplne nesprávnymi, odporúčaniami a medzi tými, ktoré sa uznávajú v USA a v západnej Európe.

Podľa odporúčaní FAO a WHO za dennú potrebu bielkovín bola určená hodnota 0,75 g/kg hmotnosti. To predstavuje 60 g bielkovín denne pre 80 kilového muža alebo 45 g bielkovín pre 65 kilovú ženu. Pretože stráviteľnosť rastlinných bielkovín je trochu horšia než živočíšnych (približne o 10 percent), vegetárianom, no najmä vegánom sa odpo-

rúča konzumovať 1 g/kg hmotnosti denne. Obyvatelia rozvinutých krajín konzumujú viac bielkovín, než potrebujú, asi 100 až 120 gramov denne.

Je to problém?

- Väčšina bielkovín konzumovaná u nás a v rozvinutých zemiach je živočíšneho pôvodu, čo znamená, že obsahuje tiež veľa cholesterolu a nasýtených tukov. Ľudia si často neuvedomujú, že u mäsa a u mliečnych výrobkov 50 až 85 percent energie pochádza práve z tukov. Nadbytok cholesterolu, no predovšetkým nasýtených tukov podporuje rozvoj arteriosklerózy, čo vedie k zužovaniu a tvrdnutiu životne dôležitých tepien. Tento proces urýchľuje starnutie a skracuje ľudský život.

Obsah bielkovín vo vybraných potravinách

Slovenská kuchyňa	Bielkoviny (v g)	Optimálna kuchyňa	Bielkoviny (v g)
Rožky (3 kusy)	8	Jablko	1
Maslo	0	Celozrnná žemľa (3 ks)	8
Syr Eidam	13	Margarín	0
Omeleta (3 vajcia)	13	Lahôdkové tofu	16
Mlieko	12	Nízkoťučný syr	10
Raňajky spolu	46	Melta	0
Pečené kurča	45	Raňajky spolu	35
Hranolky	4	Fazuľová polievka	10
Pivo	3	Celozrnný chlieb	8
Obed spolu	52	Šalát z červenej repy	2
Žemľová knedľa	15	Obed spolu	20
Hovädzi guláš	19	Špagety s paradajkovou omáčkou	25
Coca-Cola	0	Kapustový šalát	1
Večera spolu	34	Hrianky	8
Bielkoviny spolu	132	Bylinný čaj	0
		Večera spolu	34
		Bielkoviny spolu	89

- Postupný prechod na stravu založenú na živočíšnych bielkovinách vyústil v každej spoločnosti do zníženia veku dospievania dievčat i chlapcov. Od roku 1850 do roku 1990 klesol priemerný vek prvej menštruácie u dievčat zo 17,5 r. na 11,9 r.
- Pokrmu obsahujúce veľa bielkovín znižujú vytrvalosť. Preto sa v strave dnešných športovcov kladie podstatne väčší dôraz na sacharidy než na bielkoviny.
- Nadmerná konzumácia bielkovín zvyšuje záťaž obličiek. Ochorenia obličiek sú u nás stále rozšírenejšie.
- Strava s nadmerným množstvom bielkovín sa podieľa na rozvoji osteoporózy. Spracovanie tohto nadbytku si vyžaduje vâpnik, ktorý si organizmus berie z kostí.

A čo deti? Nepotrebujú veľa bielkovín?

Áno, predovšetkým v období rastu. Podľa VOD 25 kilogramové dieťa potrebuje približne 19 g bielkovín denne. Pretože deti, podobne ako dospelí, ich konzumujú zbytočne veľa, keď budú mať v strave dostatok energie, s najväčšou pravdepodobnosťou bude táto tiež obsahovať dostatok bielkovín.

Problém je možno v niečom úplne inom. Množia sa dôkazy, že deti konzumujúce stravu s nadmierou tukov a bielkovín sú vyššieho vâzrastu a predčasne dospievajú. Vynára sa tu teda otázka, či to nepovedie aj k skráteniu ich života.

A čo všetky tie argumenty o neplnohodnotných rastlinných bielkovinách?

Bielkoviny sa skladajú z 20 aminokyselín. Náš organizmus si ich vie sám vyrobiť jedynásť. Tých ďalších deväť musíme prijímať v potrave, a preto sa nazývajú esenciálne (nevyhnutné). Ľudia si dlho mysleli, že musia jesť mäso a mliečne výrobky, aby mali dostatok týchto esenciálnych aminokyselín. Fakt,

že tieto potraviny obsahujú veľa cholesterolu, tukov, no nemajú žiadnu vlákninu a škodia zdraviu, sa roky prehliadal a bol považovaný za vedľajší.

Dnes vieme, že všetky aminokyseliny, i tie esenciálne, môžeme ľahko získať z produktov rastlinného pôvodu. Rastlinné bielkoviny obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny. Rozdeľovať bielkoviny na plnohodnotné (živočíšne) a na neplnohodnotné (rastlinné) je nepravdivé a zavádzajúce. Navyše konzumáciou rôznych kombinácií rastlinných jedál sa zlepšuje celková biologická hodnota bielkovín. Týmto sa myslí potreba jesť pokrmy bohaté na rastlinné bielkoviny (napr. obilniny, strukoviny, sójové produkty) počas celého dňa. Bielkoviny z týchto jedál sa navzájom skombinujú a vytvoria v organizme aminokyselinový „zdroj“, ktorý umožní zásobovať telo kvalitnou bielkovinou.

Pokrokový svet sa opäť začína zaujímať o potraviny rastlinného pôvodu. Obsahujú málo tukov, veľa vlákniny, nijaký cholesterol a potrebné množstvo bielkovín. U väčšinu druhov zeleniny 20 percent energie pochádza práve z bielkovín, u obilnín je to v priemere okolo 12 percent a u strukovín a najrôznejších olejnatých semien je to 20 až 30 percent.

Odborníci na výživu dnes odporúčajú, že 10 percent našej dennej energie by malo pochádzať práve z bielkovín. Z tohto dôvodu ani u vegánov dostatočná konzumácia bielkovín nie je problémom. Keď budete uprednostňovať prirodzené, nerafinované potraviny a vaša strava bude obsahovať dostatok energie, je takmer vylúčené, aby ste trpeli nedostatkom bielkovín.

Je načas, aby sme konečne pochovali tento nebezpečný bielkovinový mýtus. Znížiť spotrebu bielkovín na úroveň VOD je dobrý štart, pretože je to s nimi tak, ako s mnohými inými vecami v živote, že príliš veľa dobrého vám nakoniec môže uškodiť.

Ideálna potravina?

Mlieko je ideálna potravina – ale pre dojčatá, a to materské mlieko. Na tejto planéte žije približne 4300 rôznych druhov cicavcov a u každého z nich zloženie jeho materského mlieka presne zodpovedá potrebám mláďaťa.

Chcete tým povedať, že kravské mlieko by sa nemalo dávať deťom?

Objavuje sa stále viac a viac dôkazov, že je to tak. Americké združenie pediatrov preto už neodporúča dávať ho deťom mladším ako jeden rok. Dôvody? Problémy so vstrebávaním železa, alergie, koliky, ekzémy, zvýšené zahlienenie nosa a dýchacích ciest.

Čo dospelí? Možno mlieko a mliečne výrobky vôbec niečím nahradiť?

Možno tiež patríte k tým, ktorých roky niekto presviedčal, že mlieko je základ zdra-

via. Pravda je len to, že ľudia u nás jedia príliš veľa tukov, cholesterolu a bielkovín a príliš málo vlákniny. U plnotučného mlieka celých 50 percent energie pochádza z tuku (väčšinou nasýteného) a 20 percent z bielkovín. Navyše mlieko obsahuje cholesterol a nemá nijakú vlákninu, ním akurát len viac namáhate už aj tak preťažený metabolizmus.

A čo mlieko s nízkym obsahom tuku? Nevrieši to problémy, o ktorých ste hovorili?

Nízkotučné mlieko rozhodne predstavuje v porovnaní s plnotučným určitý pokrok, ale nie zas až taký veľký, ako by sa zdalo. Keď ale prerátate 2 % tuku nízkotučného mlieka na energiu, zistíte, že stále 30 percent energie pochádza z tuku.

Ak sa nechcete vzdať mlieka, jeho netučný variant s 0,5 percenta tuku je v takom

Obsah tuku v plnotučnom mlieku

Plnotučné mlieko (0,5 litra) – obsah tuku = 3,5 % (= 35 g/l)

Celkové množstvo energie	1400 kJ (335 kcal)
Množstvo tuku	17,5 g
Energia z tuku (17,5 g x 38 kJ/g)	665 kJ (160kcal)

665 kJ z celkového množstva 1400 kJ u plnotučného mlieka pochádza z tuku, teda približne 50 percent energie plnotučného mlieka pochádza z tuku.

pripade najlepším riešením. Obsahuje veľmi málo tuku a cholesterolu, ale nechýbajú mu všetky ďalšie živiny, ktoré má mať.

A čo vápnik? Nie je mlieko jeho dôležitým zdrojom?

To je síce pravda, že mlieko obsahuje veľa vápnika, ale skôr než ho začnete piť, bolo by dobre, keby ste si porovnali všetky výhody a nevýhody jeho konzumácie.

- Výskyt srdcových ochorení narastá so zvyšovaním spotreby mliečnych produktov, čo potvrdili aj medzinárodné porovnávacie štúdie. Pľnotučné mlieko, bohaté na nasýtené tuky a na cholesterol, sa výrazne podieľa na vzniku všetkých kardiologických diagnóz.
- Populácie s najvyššou spotrebou mlieka a mliečnych výrobkov majú aj najvyššie percento výskytu osteoporózy, ktorá je zriedkavá u tých národov, kde sa mlieko nekonzumuje. Dôvodom je pravdepodobne nevyhnutnosť spracovávať veľké množstvo živočišných bielkovín, na čo treba aj veľa vápnika.
- Zloženie mlieka u každého živočišneho druhu zodpovedá rýchlosti jeho rastu. V porovnaní s inými cicavcami ľudské dieťa rastie veľmi pomaly, čomu tiež zodpovedá zloženie materského mlieka. Je už všeobecne známe, že konzumácia mlieka súvisí s predčasným dospievaním, ktoré je také viditeľné u dnešných detí.
- Po odstavení mnoho detí stráca schopnosť tráviť mliečny cukor – laktózu, čo sa prejavuje nadmernou plynatosťou, kŕčmi, ba až hnačkami. Tomuto stavu sa hovorí laktózová intolerancia a vyskytuje sa takmer až u 75 percent svetovej populácie.
- Mlieko je najčastejším zdrojom potravinových alergií. Viac než 100 rôznych antigénov (látok vyvolávajúcich špecifickú imunitnú reakciu) sa uvoľňuje pri normálnom trávení kravského mlieka. Ľudia,

ktorí majú astmu, reumatoidnú artritídu alebo sennú nádchu by urobili najlepšie, keby mlieko vôbec nepili.

- U nás sa konzumuje zbytočne veľa bielkovín a ich obsah v mlieku je tiež vysoký.
- Mlieko patrí k tým potravinám, ktoré spôsobujú zápchu.
- V mlieku, ak nie je sterilizované, môžeme nájsť veľa nebezpečných baktérií. Často sa v ňom nachádzajú aj zvyšky antibiotík, rastových hormónov, pesticídov či iných liekov, ktoré sa pridávajú krmivám do krmiva kvôli vyššej dojivosti.

Z tohto dôvodu, ale i z mnohých ďalších, ľudia dnes volia radšej iné zdroje vápnika, napr. obilniny, strukoviny, listovú zeleninu a v nevyhnutných prípadoch aj vápnikové výživové doplnky.

Chcete azda naznačiť, že dospelí ľudia nepotrebujú mlieko?

Mnohí ľudia sa v zdraví dožili vysokého veku a vôbec nepili mlieko a nekonzumovali mliečne produkty. Ak už sa mlieko pije, tak by malo byť nízkotučné alebo netučné, alebo by sa malo používať na varenie a na cereálie. Praktickým kompromisom je tiež orientácia na nízkotučné alebo netučné mliečne výrobky zakysankového typu.

Mlieko je základom zdravia, ale iba pre mláďatá.

„Predaj mlieka a mliečnych výrobkov je postavený na výskume, ktorého záverom je „nenahraditeľnosť“ mliečnych bielkovín a vápnika.“ Vychádza sa z demagogicky prekrúteného faktu, že človek je cicavec, pre ktorého je mlieko základnou výživou. Sporadické námietky, že žiadny dospelý cicavec nepije mlieko a už vôbec nie cudzieho druhu, sú umlčané ďalšou demagogickou polopравdou v zmysle že „práve v tom, že človek je schopný využívať celý rad potravinových zdrojov, spočíva jeho schopnosť prežiť.“

(RNDr. Petr Fořt, CSc.,
Moderní výživa pro děti, Betty, 1998, s. 134)

Skutočné jedlo pre skutočných mužov?

Ema sa rozhodla, že svojej rodine pripraví zdravé raňajky. „Ovos, ty si sa načisto zbláznila, čo som kôň?“ ohodnotil jej úsilie manžel. „Chcem skutočné jedlo, teda mäso!“

Skutočné jedlo? Čo to ale znamená?

Pre mnoho ľudí jediným „skutočným“ jedlom je naozaj mäso, a podľa možnosti bravčové alebo hovädzie. Pritom toto „skutočné“ jedlo je doslova náložou živočíšneho tuku a cholesterolu. Dvestogramový hovädzí rezeň, podľa toho, či je z chudého alebo z tučného mäsa, zaťaží váš metabolizmus 11 až 50 gramami tuku, predovšetkým nasýteného, a navyše 140 miligramami cholesterolu. Sendvič s bravčovým mäsom od McDonalda

vám dodá 50 gramov živočíšneho tuku a približne 100 miligramov cholesterolu.

Nie je mäso dôležitým zdrojom bielkovín?

To áno, ale zároveň sa tu vynára hneď niekoľko problémov:

Ľudia konzumujú viac bielkovín, než potrebujú. Odporúčaná denná dávka pre dospelých je 45 až 60 g, ale pokrmy veľakrát obsahujú dvojnásobné, ba až trojnásobné množstvo. A najviac ich pochádza práve z potravín živočíšneho pôvodu, čiže z mäsa, vajec a mliečnych výrobkov.

V posledných desaťročiach nastala dramatická zmena v skladbe stravy. Jeme trikrát

Vývoj spotreby základných potravín v populáciách strednej Európy počas priemyselnej revolúcie (v kg na osobu za rok)

Rok	1800	1900	1965	1990
Chlieb	300	150	95	35 – 40
Zemiaky	50	200	120	84
Mäso	13	30	65	96
Tuky	10	16	26	50

Zdroj: J. Šobra, Prečo zbytočne umierame, Radix, 1996, s. 82

viac mäsa a tukov než na začiatku storočia. Vznikla kuriózna situácia, keď moderný a vo vyspelej kultúre žijúci človek stavia svoju existenciu na potravinách živočíšneho pôvodu s nízkym podielom zeleniny, ovocia, obilnín a strukovín.

Ešte závažnejšie než nadmerný príjem bielkovín je prehnané konzumovanie tukov (najmä nasýtených) a cholesterolu, ktoré sa dostávajú do nášho organizmu s mäsom a s mäsovými výrobkami. Vedecké výskumy jednoznačne potvrdili, že takéto zloženie stravy je hlavným vinníkom dnes najčastejšie sa vyskytujúcich civilizačných ochorení.

V našom tele nie je zabudovaný ochranný mechanizmus proti veľkému množstvu tukov a cholesterolu, taký majú len mäsožravé zvieratá. U ľudí sa nadbytok tukov začne hromadiť v tepnách, čo po čase vyvolá chorobný proces označovaný ako ateroskleróza alebo niekedy tiež artérioskleróza. V stenách tepien sa pritom odohráva množstvo zmien, výsledkom ktorých je vznik tzv. aterosklerotickej usadeniny čiže aterómu. Ten spôsobuje, že postihnutou tepnou preteká menšie množstvo krvi. Keď obmedzenie dosiahne kritickú hodnotu, prípadne keď zúžený úsek uzavrie náhle utvorená krvná zrazenina (trombus)

alebo jej odlúpnutá časť (embolus), môže to zapríčiniť srdcový infarkt, mozgovú mŕtvicu, ba aj smrť.

Znamená to, že bezmäsitá strava je prospešnejšia zdraviu?

Môžu to potvrdiť milióny ľudí na celom svete, ktorí konzumujú len potraviny rastlinného pôvodu, a pritom nemajú nijaké zdravotné problémy. Na uváženie vám ponúkame niekoľko výhod bezmäsitej stravy:

Znížené riziko ochorení: Populácie vegetariánov majú výrazne nižší výskyt civilizačných chorôb.

Dlhovekosť: Štatistiky potvrdzujú, že vegetariáni sú štíhlejší, zdravší a žijú dlhšie, než je oficiálny vekový priemer obyvateľstva.

Menšie riziko nákazy:

- Hneď po utratení zvieratá začnú enzýmy prítomné v jeho tele pracovať na hnilobnom procese. Preto je dôležité, aby bolo mäso čo najrýchlejšie zakonzervované.
- Zvieratá prijímajú a zhromažďujú vo svojom organizme najrôznejšie chemické látky ako pesticídy a umelé hnojivá, ktoré sa používajú na získanie vyšších výnosov z krmovín.

Priemerná spotreba mäsa v Slovenskej republike v roku 1999 (na jedného obyvateľa)

Hovädzie mäso	10,1 kg
Bravčové mäso	35,7 kg
Hydina	17,4 kg

Zdroj: Štatistický úrad SR
(Údaje sú predbežné.)

- Mäso môže obsahovať zvyšky antibiotík a rastových hormónov. Hoci existujú zákony, ktoré by mali kontrolovať výskyt týchto látok, v praxi sa často obchádzajú.
- Väčšina zvierat pochádza z veľkochovov, kde sú zavreté v malých priestoroch bez možnosti pohybu. Ich mäso obsahuje v svalovej hmote 7 až 10-krát viac skrytého tuku než mäso divokých zvierat. Dobře vykrmenú domácu kačku už nemôžeme označiť ako zdroj živočíšnych bielkovín, ale skôr ako obrovskú zásobáreň tuku.
- V bitúnkoch majú veterinári málo času

na dôkladné prehliadnutie čerstvého mäsa.

Ochrana životného prostredia: Na produkciu jedného kilogramu pšenice treba približne 190 litrov vody, kým na produkciu jedného kilogramu hovädzieho mäsa je potrebných až 19 000 litrov.

Vyriešenie otázky hladu: 80 až 90 percent produkcie obilia sa používa na kŕmenie zvierat. Koľko by sme mohli ušetriť vody, obilia, sóje atď., keby sme sa viac orientovali na rastlinné potraviny a životy koľkých hladujúcich v krajinách tretieho sveta by sme mohli zachrániť!

Ako je to teda s tým skutočným jedlom?

Dôkazov o škodlivosti mäsa a mäsových výrobkov neustále pribúda. Veda o výžive zároveň potvrdzuje, že strava založená len na potravinách rastlinného pôvodu je nielen plnohodnotná, ale aj oveľa zdravšia.

Keby sme pripustili postupnú zmenu výživových návykov smerom na vegetariánstvo, malo by to veľký význam pre poľnohospodársko-potravinársky komplex, ktorý je zdrojom zárobku pre nemalú časť populácie. Pretože z produkcie nezdravých potravín plynú do štátnej pokladne vysoké finančné prostriedky, sám štát sa bráni väčším zmenám. A tak budeme aj ďalej bombardovaní reklamou na produkty, u ktorých sa vedome zamlčuje, aké sú dôsledky ich konzumácie. Smutným výsledkom tejto nezmyselnej a krátkozrakej politiky sú obrovské výdavky na zdravotníctvo.

Človek sa nerodí s pudom zabíjať. Je teda prirodzené, že sa nám skôr zbiehajú sliny nad červeným hroznom než nad kusom surového mäsa. Strava zložená z ovocia, zo zeleniny, strukovín a z obilnín stopercentne zodpovedá našim anatomickým aj fyziologickým potrebám.

Tí múdri medzi nami nebudú hľadať skutočné jedlo v bitúnkoch, ale nájdeme ho skôr v záhradách a na poliach našej krajiny.

Veľa kriku pre nič?

Jeden zákerný podliak v našej zemi ticho a systematicky mrzačí a zabíja desaťtisíce ľudí ročne. Chcete vedieť, kto to je? No predsa tuk v našich pokrmoch.

Vy rád prehánate, však? Prečo by nás mal zabíjať tuk?

Nadmerné množstvo tuku je rozhodne najškodlivejší prvok nášho súčasného stravovania. Jeho vysoká konzumácia a nedostatok vlákniny priamo zodpovedajú za množstvo srdcových ochorení, ale aj za srdcové ochorenia, žlčníkové kamene, zápal slepého čreva, rakovinu hrubého čreva, dnu (pakostnicu) a ďalšie.

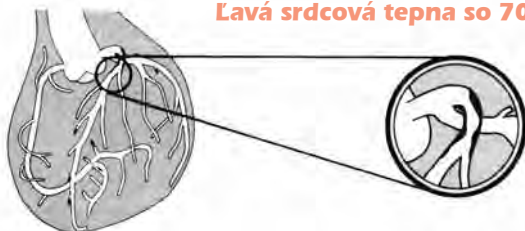
Teda nie je to pravda, že potrebujeme tuk, aby sme boli zdraví?

Tuk je neoddeliteľnou súčasťou každej živjej bunky a pre organizmus je zároveň aj

dôležitým rezervným zdrojom energie. Bez tuku teda nemôže byť nikto zdravý.

Problém je však v tom, že väčšina z nás konzumuje priveľa tuku a navyše v takej forme, akú je organizmus schopný len veľmi ťažko spracovať. Všetci dobre chápeme, že na to, aby naše auto dobre fungovalo, potrebuje určitý druh pohonných látok. Samozrejme, môžeme sa pokúsiť jazdiť s benzínovým motorom na naftu, výsledkom však bude, že ho úplne zničime. Niečo podobné sa odohráva aj v našom organizme, hoci sa dôsledky neprejavajú až tak rýchlo, pretože zdravé telo má úžasné rezervy. Napríklad pečeň alebo obličky môžu mať zničených až 90 percent tkanív a až potom začnú zlyhávať. V okamihu, keď človek pocíti prvú bolesť na prsiach, alebo ho dokonca postihne infarkt myokardu, priemer jeho srdcových tepien môže byť znížený o 80 až 90 percent.

Ľavá srdcová tepna so 70-percentným zúžením prietoku



Ako tuk poškodzuje organizmus?

Nadmerné množstvo tuku v potrave vytvára podmienky na chorobný proces – aterosklerózu – vápenatenie a zužovanie životne dôležitých tepien. Krv sa stáva hustejšou, čo spomaľuje jej cirkuláciu a červené krvinky sa začínajú na seba navzájom „lepíť“, majú obmedzenú schopnosť prenášať kyslík a len s ťažkosťami sa pretláčajú cez najmenšie kapiláry. To má za následok, že niektoré tkanivá nie sú dostatočne zásobené živinami a kyslíkom, a preto sú náchylnejšie na zranenie, ochorenie, alebo na odumretie.

Na tuk bohaté pokrmy obsahujú navyše aj veľa cholesterolu. Preto sa môže stať, že bunky (predovšetkým pečenevé), ktorých úlohou je vychytávať cholesterol, sú presýtené a začnú obmedzovať tvorbu cholesterolových receptorov. Cholesterol sa teda hromadí v krvi, kde sa jeho časť po chemickom procese mení na oxidovaný

cholesterol, ktorý už normálne bunky nie sú schopné vychytať. Toto podnieti činnosť obranného mechanizmu, tzv. makrofágov (druh bielych krviniek), ktorý tento pozmenený cholesterol pohlcuje.

Pri tomto dlhodobom procese sa makrofágy zhlukujú na vnútorných stenách tepien a vznikajú tzv. tukové pásiky. Tie sa potom zväčšujú, prebieha v nich množstvo zložitých zmien, na konci ktorých je vznik aterosklerotickej usadeniny. Tá rastie dovtedy, kým celkom neupchá tepnu. Keď sa to stane v srdcovej tepne, zvyčajne to vyústi do infarktu. V prípade upchatia mozgovej tepny hovoríme o mŕtvici.

Niektoré vedľajšie produkty trávenia tukov (žľčové kyseliny) sú pravdepodobne zodpovedné za vznik určitých druhov nádorov. Tieto látky spôsobujú podráždenie črevnej steny a podieľajú sa na vzniku kolitídy (zápal hrubého čreva) a rakoviny hrubého čreva. Pri konzumácii dostatočného

Obsah tukov v niektorých potravinách

Potraviny (100g)	% energie z tukov	Celkové množstvo energie v kJ (kcal)
Viditeľné tuky		
Maslo, margaríny, masť, oleje, loj	98 – 100	3000 – 3500 (730 – 840)
Skryté tuky		
Hovädzie alebo bravčové mäso	65 – 80	920 – 1500 (220 – 350)
Plnotučné mlieko	50	290 (70)
Tvrдый syr Eidam (30% tuku v suš.)	60	1100 (270)
Syr tavený (30% tuku v suš.)	60	590 (140)
Syr tavený (60% tuku v suš.)	85	1500 (350)
Lovecká saláma	80	1200 (280)
Klobása	80	1400 (330)
Majonéza	92	2100 (510)
Kuracie mäso	70	960 (230)
Makrela	60	840 (200)
Orechy	75 – 92	1500 (350)

množstva vlákniny stolica rýchlo prechádza črevom a najrôznejšie toxické karcinogény nestihajú naň pôsobiť.

Výskumy potvrdzujú, že nadmerné množstvo tuku v krvi je jedným z faktorov, ktoré spôsobujú zníženie účinnosti imunitného systému.

Strava s vysokým podielom tuku znemožňuje organizmu správne využívať inzulín, čo môže viesť k rozvoju cukrovky. Jedným z najmocnejších činiteľov, ktoré zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi, je obsah nasýtených tukov v pokrmoch.

Existuje nejaká ochrana?

Prvoradé je obmedziť spotrebu tukov. Maslo, Rama, Perla, Flóra, Ceres či ďalšie margaríny, masť a rastlinné oleje obsahujú takmer 100 percent energie vo forme tuku. Mäso, syry, vajcia a plnotučné mlieko majú

v priemere 50 až 80 percent energie tiež vo forme tuku.

Potrebuje výrazne zvýšiť príjem vlákniny. Ovocie, zelenina, celozrnné výrobky a strukoviny si získavajú čoraz väčšiu popularitu. Pretože tieto potraviny rastlinného pôvodu obsahujú veľa vlákniny, málo tuku a nijaký cholesterol, predstavujú ideálny spôsob stravovania.

Naša kuchyňa preplnená tukom nás doslova zabíja a dnes už vieme, že práve preto umierame zbytočne často a primladi. Vieme však aj to, že túto nepriaznivú situáciu môžeme zmeniť, ak tuky nahradíme prirodzenými nerafinovanými potravinami.

Takouto stravou predídeme mnohým civilizačným ochoreniam, ba dokonca sa možno aj vyliečime z ischemickej choroby srdca či z cukrovky II. typu. Budeme sa cítiť zdravší, no najmä, nikdy nám nebude chýbať energia.

Ktoré rastlinné oleje sú najzdravšie?

Posledné výskumy potvrdzujú, že najzdravšie sú rastlinné oleje, ktoré obsahujú najviac mononenasýtených mastných kyselín (MK), menej polynenasýtených mastných kyselín a minimum nasýtených mastných kyselín.

Obsah mastných kyselín (v g/100 g)

Olej	Mono MK	Poly MK	Nasýtené MK
Olivový	83	7	10
Repkový(s nízkym obsahom kyseliny erukovej)	66	28	6
Kukurličný	35	59	16
Slnečnicový	20	70	10
Ľanový	18	72	10
Sójový	25	59	16
Kokosový	7	1	92
Palmový	37	8	55
Masť	46	11	43
Maslo	31	3	66

Zdroj: FAO – Dietary Fats and Oils in Human Nutrition, Report of an expert consultation, Rome, 1977

30

Cholesterol

Moderný strašiak?

Cholesterol, životne dôležitá látka, ale nebezpečný jed. Všetko závisí od množstva. Bez cholesterolu nemôžeme žiť, jeho nadbytok nás však môže doslova zabiť. Je to látka, ktorá tvorí základ pohlavných hormónov, podieľa sa na tvorbe pevných kostí, pomáha organizmu vyrovnávať sa so stresom prostredníctvom hormónov kôry nadobličiek, hrá významnú úlohu pri trávení všetkých tukov, no zároveň má schopnosť upchať životne dôležité tepny a spôsobiť smrť človeka.

Hladina cholesterolu v krvi je najdôležitejším faktorom, určujúcim riziko úmrtia na srdcový infarkt. Osoba s hladinou celkového cholesterolu 6,8 mmol/l má štyrikrát väčšiu pravdepodobnosť umrieť na infarkt myokardu než ten jedinec, ktorého hladina je iba 5,1 mmol/l.

Nie je koncentrácia cholesterolu v krvi vrodená?

V Slovenskej republike žije okolo 10 000 jedincov postihnutých tzv. familiárnou hypercholesterolémiou (geneticky od narodenia zvýšená hladina cholesterolu v krvi). U väčšiny z nás výška hladiny cholesterolu v krvi závisí od zloženia potravy a od nášho celkového životného štýlu. Podľa toho, čo

jeme, sa môže táto hladina výrazne znižovať alebo zvyšovať.

Ako je cholesterol schopný spôsobiť srdcový infarkt?

Nadbytok cholesterolu v ľudskom organizme sa stáva príťažou a naše telo sa s tým nevie vyrovnáť inak, než že ho „uloží“, a to predovšetkým v stenách tepien. Tomuto procesu sa hovorí ateroskleróza.

Väčšinu srdcových infarktov spôsobujú aterosklerotické usadeniny, ktoré sa vytvárajú z cholesterolu a z tukov. Môžeme ich prirovnať k záplatám na pneumatike. Je to vlastne reakcia organizmu na poškodenie vnútorných stien tepien. Aterosklerotická usadenina na to reaguje tak, že sa pomaly zväčšuje a snaží sa prikryť celú poškodenú plochu.

Čím viac rastie, tým viac sa zužujú postihnuté tepny a následkom toho pretečie nimi menej krvi. Ak zúženie dosiahne kritický stupeň, mení sa to na katastrofu v podobe náhlej smrti po akútnom srdcovom infarkte alebo po mozgovej mŕtvici.

Keď je hladina celkového cholesterolu nižšia ako 4,1 mmol/l, poškodené vnútorné steny tepien sa rýchlo hoja. Ak ale táto prekročí 5,1 mmol/l, cholesterol sa na nich

ukladá intenzívnejšie a začínajú sa vytvárať usadeniny.

Rozsiahle epidemiologické štúdie potvrdzujú, že hladina celkového cholesterolu v krvi najspôhlivejšie ohlasuje zužovanie tepien v dôsledku tvorby aterosklerotických usadenín. Výskum na emigrantoch potvrdil, že ateroskleróza je viac chorobou životného štýlu než genetiky. Keď sa ľudia predtým zvyknutí na jednoduchý spôsob výživy presťahujú do vyspelej krajiny a prevezmú aj jej stravovacie návyky, hladina cholesterolu sa im zvýši a po čase ich začnú trápiť civilizačné ochorenia.

Nepotrebuje naše telo cholesterol?

To áno, ale na to ho nemusíme prijímať v potrave. Naša pečeň vyprodukuje všetok cholesterol, ktorý je pre organizmus nevyhnutný. Žiaľ, väčšina ľudí u nás skonzumuje v potrave 400 až 500 miligramov

cholesterolu, a práve ten je potom zdrojom problémov.

Ktoré potraviny obsahujú cholesterol?

To je veľmi jednoduché, cholesterol sa nachádza len v potravinách živočíšneho pôvodu a v rastlinných pokrmoch sa nevyskytuje vôbec.

Počul som, že aj kokosový a palmový olej môžu zvyšovať hladinu cholesterolu.

To je pravda. Hoci tieto oleje neobsahujú cholesterol, je v nich pomerne veľké množstvo nasýtených tukov, ktoré majú schopnosť zvyšovať hladinu cholesterolu tak, že podnecujú pečeň, aby ho produkovala viac.

Nasýtené tuky sa však nachádzajú predovšetkým v potravinách živočíšneho pôvodu, teda v mäse, vo vajciach a v mliečnych výrobkoch.

Obsah cholesterolu v niektorých potravinách

(Cholesterol sa nachádza len v potravinách živočíšneho pôvodu)

Potravina	Cholesterol (v mg/100 g)
Všetky druhy zeleniny a ovocia	0
Rastlinné oleje	0
Nízkotučné mlieko	7
Biely jogurt	7
Plnotučné mlieko	14
Hovädzie mäso	67 – 74
Kura	75
Bravčové mäso	76
Smotanové syry	85
Bravčová masť	94
Majonéza	110
Maslo	210
Hovädzia pečeň	320
Hovädzie obličky	400
Vaječný žĺtok (1 kus)	1600
Telací mozoček	3000

Aká je bezpečná hladina cholesterolu v krvi?

Na to, aby sa nezačala rozvíjať ateroskleróza, odborníci odporúčajú hodnotu nižšiu ako 4,1 mmol/l.

Ako sa dá znížiť hladina cholesterolu v krvi?

- Nekonzumujte denne viac než 100 miligramov cholesterolu, čo znamená, že podstatne obmedzíte mäso, vnútornosti, mäsové výrobky (salámy, údeniny), vajcia a väčšinu mliečnych výrobkov.
- Konzumujte menej nasýtených tukov, teda tých, ktoré sú tuhé pri izbovej teplote, ako masť, loj alebo tuk obsiahnutý v mäse. Okrem potravín živočíšneho pôvodu sa nasýtené tuky nachádzajú tiež v kokosovom a palmovom oleji.
- Snažte sa mať ideálnu hmotnosť. Obezita patrí medzi závažné faktory aterosklerózy (rozvoja aterosklerózy). Čo najmenej konzumujte vysokorafinované a upravené potraviny, tuky, oleje, cukry a al-

kohol. Zvýšte príjem vlákniny. Potraviny s jej hojným výskytom pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu. Jedzte veľa čerstvého ovocia, zeleniny, obilnín, celozrnných výrobkov, strukovín a zemiakov.

- Cvičte. Pravidelný pohyb pomáha znižovať hladinu cholesterolu a kontrolovať nadváhu.
- Užívajte lieky. Samozrejme, že len po konzultácii so svojim lekárom, ak ich potrebujete na zníženie hladiny krvného cholesterolu.

Zapamätajte si, že hladina vášho krvného cholesterolu priamo závisí od toho, čo jete. Strava s minimálnym podielom tukov (obsahujúca iba 15 percent energie z nich) a bohatá na vlákninu je schopná znížiť hladinu vášho krvného cholesterolu o 20 až 35 percent v priebehu jedného mesiaca.

Dajte si u svojho lekára skontrolovať hladinu vášho krvného cholesterolu. Ak výsledok bude vyšší než 4,1 mmol/l, je načase začať niečo robiť.

Cholesterol v rastlinách?

Iste si ešte zo školy pamätáte, že rastliny neobsahujú cholesterol. Obsahujú však molekuly látok, ktoré sa naň veľmi podobajú. Sú to fytosteroly. Spolu s cholesterolom patria do rodiny látok nazývaných „steroly“. Z hľadiska chemickej štruktúry sú fytosteroly a cholesterol takmer identické. I tieto malé rozdiely v ich štruktúre spôsobujú však veľmi rozdielne pôsobenie na organizmus. Živočíšne steroly – medzi ne patrí aj cholesterol – zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi, a tým aj riziko srdcových chorôb. Rastlinné steroly – fytosteroly – pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu v krvi, a preto tiež znižujú riziko chorôb srdca. Niektoré štúdie naznačujú, že majú aj protirakovinové účinky.

Približne 40 % cholesterolu, ktorý skonzumujeme, sa vstrebe. Väčšina fytosterolov, ktoré prijmeme (až 90 %), sa však nevstrebe. A to je dôvod, prečo sú pre nás také dôležité. Keď prechádzajú tráviacim traktom, svojou prítomnosťou zabraňujú cholesterolu, aby sa vstrebával. To je jeden zo spôsobov, ako znižujú hladinu cholesterolu v krvi. Fytosteroly navyše bránia opätovnému vstrebaniu cholesterolu, ktorý produkuje naša pečeň, čím zároveň tiež prispievajú k znižovaniu cholesterolu v krvi.

Fytosteroly pôsobia priaznivo na ďalšie orgány. Zistilo sa, že zabraňujú zväčšovaniu prostaty a rozvoju tzv. benígnej hyperplázie prostaty (BHP), ochorenia, ktoré sa u mužov v strednom a staršom veku prejavuje častým močením až inkontinenciou. Prítomnosť fytosterolov v hrubom čreve má pravdepodobne ochranný účinok proti rozvoju rakoviny hrubého čreva.

Najviac fytosterolov sa nachádza v rastlinných olejoch (v repkovom, olivovom, ľanovom, sezamovom, kukuričnom, slnečnicovom), v mandliach, arašidoch, kešu orieškoch, sezamových alebo slnečnicových semenkách, vo figách, v hrachu, sóji alebo nelúpanej ryži.

Kúzelník odšťavovač?

Určite ste už videli reklamu na odšťavovač. Vyzerá to všetko úžasne. Množstvo krásnej zeleniny alebo ovocia sa nechá prejsť malým prístrojom a v okamihu máte chutnú šťavu. A tak my, ľudia 20. storočia, zvyknutí na najrôznejšie technické zázraky, ohromení a s obdivom prijímame ďalší rýchly spôsob ako dosiahnuť dokonalé zdravie.

Znamená to, že reklama na odšťavovače preháňa?

Čiastočne áno. Je síce pravda, že pomocou odšťavovača získate výživné a zdravé nápoje, ale to všetko za cenu straty dôležitej živiny zvanej vláknina. Takýmto spracovaním piatich kilogramov čerstvej zeleniny alebo ovocia získate približne 2 litre lahodnej šťavy. Takmer všetka vláknina, taká potrebná pre náš organizmus, je v troch kilogramoch drvin, ktorú vyhodíte.

Trochu to pripomína proces vymieľania zrna, s ktorým sa začalo pred stovkami rokov. Odstránením klíčkov a otrúb vzniká biela múka, potravina s malým obsahom živín a s ešte menším podielom vlákniny. A takáto znehodnotená potravina tvorí základ našej stravy.

Čo je to vláknina?

Pojmom vláknina sú označované časti rastlín a ich plodov, ktoré nie sú štiepené žľazami tráviaceho traktu človeka. Chemicky ide o najrôznejšie komplexné sacharidy ako celulóza, pektín, lignín a pod. Pretože vláknina iba prechádza našim organizmom bez toho, aby bola trávená a vstrebávaná, dlho sa jej význam podceňoval. Odstránením vlákniny sa zvyšuje energetická hodnota potravín a tiež rýchlosť, s akou sa jednotlivé živiny vstrebávajú.

Vlákninu rozdeľujeme do dvoch základných skupín – na vlákninu rozpustnú vo vode (napr. pektín) a na vlákninu nerozpustnú vo vode (napr. celulóza a hemicelulóza).

Akú funkciu má vláknina v organizme?

Vláknina kontroluje mnohé dôležité telesné procesy.

- Nerozpustná vláknina je schopná absorbovať veľké množstvo vody – približne štvornásobok až šesťnásobok svojho vlastného objemu. Tým vytvorí v žalúdku a v črevách mäkkú hubovitú hmotu. Výsledkom je pocit nasýtenia, ktorý prichádza oveľa skôr než pri konzumácii potravín s nízkym obsahom vlákniny. Je teda

akousi prirodzenou obranou proti prejedaniu.

- Vlákna sa v črevách správa ako vodou nasiaknutá špongia. Zvyšuje množstvo obsahu čriev a podnecuje ich väčšiu aktivitu. Namiesto toho, aby zvyšky potravy zotrvali v hrubom čreve aj niekoľko dní vo forme tvrdej stolice, ako sa to stáva po konzumovaní jedál s nízkym obsahom vlákniny, mäkká hubovitá hmota prejde celým hrubým črevom v priebehu 24 až 36 hodín. Takto je vlákna schopná vyličiť väčšinu prípadov zápchy a prispieť k výraznému zlepšeniu pri výskyte hemoroidov a divertikulózy.
- Pretože sa skraca čas zotrvávania zvyškov potravy v črevách, zároveň je v nich obmedzená aj putrefakcia (hnilobný proces). Najrôznejšie karcinogény a iné škodlivé látky nestihajú v takom krátkom časovom limite dráždiť črevnú stenu. To vysvetľuje, prečo sa u ľudí, ktorí konzumujú veľa vlákniny, podstatne menej vyskytuje rakovina hrubého čreva.
- Vlákna predlžuje čas vstrebávania najrôznejších živín. Pôsobí ako stabilizačný faktor pri vstrebávaní glukózy, zabraňuje náhlym vzostupom a následným poklesom jej hladiny v krvi a zaručuje permanentný zdroj energie v priebehu celého dňa. Pomáha pri liečbe hypoglykémie (nízkej hladiny glukózy v krvi), ale aj hyperglykémie (vysokej hladiny glukózy v krvi), ktorá vzniká pri cukrovke.
- Vlákna rozpustná vo vode má schopnosť znižovať hladinu cholesterolu v krvi.

V ktorých potravinách sa nachádza veľa vlákniny?

Vo všetkých potravinách rastlinného pôvodu. Keď budete jesť rôzne ovocie,

zeleninu, celozrnné produkty, strukoviny (fazuľu, šošovicu a hrach), môžete si byť istí, že konzumujete dostatok vlákniny.

Pre ľudí, ktorí by nemohli tieto produkty dobre rozhrýzť, sú na trhu k dispozícii mixéry, ktoré čerstvú zeleninu alebo ovocie iba rozdrvia tak, že vlákna zostane zachovaná. Týmto spracovaním vznikne redšia kaša, ktorá sa dá v prípade potreby rozriediť vodou.

A čo mlieko a mliečne výrobky?

Pre väčšinu ľudí je veľkým prekvapením, že potraviny živočíšneho pôvodu neobsahujú nijakú vláknu. Pretože mäso, ryby, vajcia a mliečne produkty tvoria viac než 30 percent energie našej stravy a zvyšok sa dopĺňa vo forme cukru a ďalších rafinovaných potravín, nečudo, že ľudia u nás konzumujú iba jednu tretinu odporúčaného množstva vlákniny.

Pomohlo by, keby sa do jedla pridali otruby?

Pridávať si do pokrmov otruby môže byť riešením pre toho, kto sa nevhodne stravuje. Väčšina ľudí nepotrebuje sušenú vláknu, vlákninové tabletky alebo iný drahý výživový doplnok. Museli by ste naraz zjesť celé balenie vlákninových tabletičiek, aby ste skonzumovali rovnaké množstvo vlákniny, aké obsahuje miska celozrnných cereálií s jahodami. Vlákna, to nie je niečo, čím si môžete posypať rezeň alebo volské oko a potom ich vyhlásiť za zdravé.

Jedlá s malým podielom vlákniny sú pre vaše zdravie nebezpečné. Sústreďte sa preto na celozrnné cereálie a pečivo, na čerstvé ovocie, zeleninu a na dostatok strukovín. To sú tie najzdravšie, najbezpečnejšie a najlaciejšie zdroje vlákniny.

Soľ nad zlato?

Ludia v rozvinutých krajinách sveta konzumujú 10 až 20-krát viac soli, než potrebuje ich organizmus. Výsledkom je hypertenzia (vysoký krvný tlak), zlyhanie srdca, mŕtvica a mnoho ďalších diagnóz a problémov spôsobených zadržívaním vody v organizme.

Znamená to azda, že soľ nepotrebujeme?

Soľ sa skladá z dvoch minerálov – zo sodíka a z chlóru (1 g soli obsahuje 0,4 g sodíka a 0,6 g chlóru). Dôležitý je predovšetkým sodík, ktorý sa nachádza v každej bunke nášho organizmu a rovnako aj vo všetkých telesných tekutinách. Bez sodíka by život prestal existovať. Tento minerál, taký dôležitý pri látkovej výmene, môže však spôsobovať aj problémy.

Ak chcete zistiť, koľko sodíka obsahuje vami konzumovaná soľ, použite tento jednoduchý vzorec:

Množstvo soli $\times 0,4$ = obsah sodíka

Napr. 2500 mg soli obsahuje:

$2500 \times 0,4 \text{ g} = 1000 \text{ mg}$ sodíka.

Ako môže soľ zvyšovať krvný tlak?

Nadmerné množstvo sodíka v tkanivách zapríčiňuje, že sa naň viaže voda. Takto vznikajú

opuchy, zvyšuje sa krvný tlak a srdce sa teda musí viac namáhať. Takýmito problémami trpí v Slovenskej republike každý piaty občan.

Japonsko je krajina s jedným z najvyšších príjmov soli na svete a tiež s mimoriadne rozšíreným výskytom vysokého krvného tlaku. Mŕtvica, zvyčajná komplikácia hypertenzie, je najčastejšou príčinou smrti Japoncov.

U populácií, kde je nízky príjem soli ako napr. u amazonských Indiánov alebo u obyvateľov vidieka v Ugande, je hypertenzia úplne neznáma diagnóza aj v pokročilej starobe. Doktor Lot Page, uznávaná autorita v problematike hypertenzie, hovorí: „Bez rozdielu, populácie s nízkym krvným tlakom sú tie, ktoré konzumujú málo soli. Platí to aj opačne, vysoká konzumácia soli je predzvesťou častého výskytu hypertenzie.“

Týka sa to každého, bez výnimky?

Nie každý je rovnako citlivý na soľ. Sú ľudia, ktorí jej môžu zjesť, koľko sa im zachce bez nežiaducich účinkov. Približne polovica populácie je na soľ do určitej miery senzitívna. Zatiaľ neexistuje taký test, ktorým by sa dal spoľahlivo určiť stupeň citlivosti na soľ.

Citliví ľudia zadržujú v organizme sodík, čo im spôsobuje opuchy. Niektorí dokonca nosia v sebe dva až tri kilogramy extra váhy v podobe vody naviazanej na soľ. Zníženie konzumácie soli im umožní zbaviť sa tejto prebytočnej tekutiny.

Mnohí ľudia s miernou formou hypertenzie môžu upraviť svoje hodnoty krvného tlaku iba tým, že obmedzia konzumáciu soli na maximálne 5 gramov denne.

Okrem redukcie hmotnosti a normalizovania krvného tlaku strava s nízkym obsahom soli vplýva tiež priaznivo pri premenštruačnom syndróme a pri niektorých bolestiach hlavy.

A čo lieky proti hypertenzii?

Dnes máme k dispozícii množstvo liekov, ktoré krvný tlak úspešne korigujú. Posledné výskumy však odhalili, že niektoré z nich môžu podporovať rozvoj srdcových ochorení tým, že zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi. Ich dlhšie užívanie môže viesť k poškodeniu obličiek, k rozvoju dny (pakostnice) a k zhoršovaniu cukrovky. Zbaviť sa nadbytočnej vody prirodzenými prostriedkami je rozhodne bezpečnejší spôsob liečby.

Musia ľudia s vysokým krvným tlakom brať antihypertenzné lieky po celý život?

Najnovšie výskumy potvrdzujú, že až 85 percent všetkých jedincov s vysokým krvným tlakom by mohlo prestať užívať lieky, keby prešlo na stravovanie s nízkym obsahom soli a tukov, kombinované s redukciou nadváhy a s každodennou dlhšou prechádzkou.

Neslané jedlo mi ale nechutí!

Chuť na slané veci nemáme vrodenu. Je to naučený zlozvyk, ktorý len podporujeme konzumáciou slaných jedál, čo často prehlúši ich prirodzenú chuť. Skúste používať viac prírodných korenín. Urobte pokus, tri týždne soľte svoje pokrmy len veľmi málo a možno zistíte, že vám úplne vyhovuje prirodzená slanosť potravín.

Ktoré jedlá obsahujú veľa soli?

Napríklad zaváraná zelenina, rôzne slané chuťovky ako zemiakové lupienky, slané oriešky, krekry či praclíky, solené alebo údené mäso, konzervy, tavené syry, prísady do polievok ako glutaman sodný, rôzne instantné

Obsah soli v potravinách pred a po ich spracovaní

Prirodzené potraviny		Spracované potraviny	
Potravina (100 g)	Obsah soli (mg)	Potravina (100 g)	Obsah soli (mg)
Zemiaky	15	Zemiaková placka	600
		Zemiakové knedle	900
		Zemiakové lupienky	1200
Bravčové mäso	1300	Bravčová fašírka	2000
		Slanina	4400
		Šunka	2300
Paradajky	35	Paradajková šťava	600
		Paradajková krémová polievka	1000
Nízkotučné mlieko	100	Eidam (30 % tuku v suš.)	1700
		Tavený syr (45 % tuku v suš.)	3100
		Ementál (30 % tuku v suš.)	1100
Kuracie mäso	130	Pečené kurča	1100
Vajíčko	100	Omeleta	800

alebo konzervované polievky, bujóny a jedlá s rýchlou úpravou ako pizza, hamburgery, zemiakové hranolčky a pod.

Aká je bezpečná denná konzumácia soli?

Ľudia sú väčšinou úprimne prekvapení, keď sa dozvedia, aká malá je naša denná potreba soli – približne iba okolo pol gramu. Sodík sa totiž prirodzene nachádza v zelenine, ovocí, obilninách či v strukovinách. Klesnúť na takú malú hodnotu by bolo asi príliš drastické, ale snažte sa namiesto doterajších 10 až 12 gramov znížiť spotrebu soli na jednu kávovú lyžičku denne (5 gramov). To predstavuje bezpečné množstvo pre väčšinu populácie.

Tu je niekoľko nápadov, ako môžete znížiť obsah soli v strave:

- Jездzte viac čerstvého ovocia a zeleniny,

lebo k nim si nepotrebuje pridávať soľ. Navyše svojím vysokým obsahom draslíka prispievajú k znižovaniu krvného tlaku.

- Preorientujte sa na neslané chuťovky.
- Naučte sa namiesto soľou prichucovať jedlá citrónovou šťavou, čerstvo posekanými bylinkami, pažitkou, petržlenom, cesnakom alebo cibuľou.
- Používajte rôzne zeleninové soli s nízkym obsahom sodíka.
- Nepridávajte do jedál najrôznejšie polievkové korenia ako mäsox, sójovú omáčku a iné.

Keď sa povzbudení vlastnými skúsenosťami presvedčíte, že menej kuchynskej soli v pokrmoch je tá najjednoduchšia zmena, ktorá má veľký význam pre vaše zdravie, podelte sa o toto poznanie s priateľmi a so známymi.

Obsah soli v niektorých potravinách

Potravina (100 g/0,1 l)	Obsah soli (mg)	Potravina (100 g/0,1 l)	Obsah soli (mg)
Chlieb a pečivo			
Zemľa	1200	Šampiňóny	900
Biely chlieb	1000	Špenát	400
Celozrnný pšeničný chlieb	800	Kukurica	500
Knäckebrat	1000	Nakladané výrobky	
Rybie výrobky		Kvasená kapusta	900
Haring (nasolený sled'	15 100	Sladkokyslé uhorky	1200
Údenáč	200	Nakladané papriky	800
Zavináč	2300	Vývary, polievky	
Morský losos v oleji	7 200	Gulášová	1000
Tuniak v oleji	900	Mäsový vývar (bujón)	1000
Rybie prsty	700	Slepačí vývar	1100
Mäsové výrobky		Paradajková krémová	1000
Jaternice	2000	Zemiaková	700
Klobása	1200	Mäsové pokrmy	
Šunková saláma	2000	Jahňacie pečené	1100
Párky	2300	Pečené kura	1100
Maďarská saláma	3200	Sviečková pečená	1700
Mlieko a mliečne výrobky		Bravčový rezeň	600
Kefír	100	Bôčik	900
Nízkotučné mlieko	100	Roštenka	600
Plnotučné mlieko	100	Steak (grilovaný)	500
Syr Gouda (45 % tuku v s.)	2100	Prísady	
Camembert	2100	Vegeta	45 000
Zeleninové konzervy		Kečup	6600
Zelená fazuľka	700	Sójová omáčka	50 000

Keď menej znamená viac

Ľudia sa dnes snažia dosiahnuť optimálne zdravie pomocou vysokých dávok vitamínov, minerálov a ďalších výživových prípravkov. Mali by si uvedomiť, že takto skôr preťažujú a otravujú svoj organizmus.

Je veľmi ťažké nájsť čokoľvek na túto tému. Kde má človek hľadať pravdu?

Problémov je hneď niekoľko. Roky a roky určovali v každej zemi zodpovedné orgány (u nás Ministerstvo zdravotníctva, v Spojených štátoch Národná akadémia vied) tzv. Výživové odporúčané dávky (VOD), v ktorých sa uvádza iba minimálne potrebné množstvo vitamínov a minerálov. Neuvádza sa tam ale maximálna bezpečná hranica ani jedného z nich. Dôvodom bolo okrem iného aj to, že na vitamíny sa hľadá ako na potraviny, nie ako na lieky.

Aké môžu byť dôsledky nadbytku vitamínov a minerálov?

Medzi ľuďmi je dosť rozšírený názor, že vysoké dávky niektorých vitamínov alebo minerálov môžu zabrániť vzniku takých ochorení ako rakovina, choroby srdca a osteoporóza. Nadbytok jedného vitamínu alebo minerálu môže narušovať vstrebávanie iných živín. Napríklad nadbytok železa znižuje vstrebá-

vanie zinku, ktorého príliš vysoké množstvo zase narušuje vstrebávanie medi.

Štyri vitamíny sú rozpustné v tukoch – vitamín A, D, E a K. Ich prebytok sa nedá vylúčiť, ten sa ukladá v telesnom tuku. Megadávky vitamínu A (dvadsaťnásobok odporúčaného množstva) môžu spôsobovať bolesti hlavy, suchú pokožku, popraskané pery, bolesti kĺbov a vypadávanie vlasov. Tehotné ženy, ktoré by užívali také vysoké dávky vitamínu A, by tým priamo ohrozovali aj zdravie plodu.

Megadávky vitamínu D (trikrát až päťkrát vyššie než odporúčané množstvo) môžu poškodzovať vnútornú výstelku tepien, ba dokonca podporovať vznik aterosklerotických usadenín.

Vitamíny rozpustné vo vode – vitamíny skupiny B a C vitamín – sa dlho pokladali za bezpečné a panoval názor, že ich nadbytok sa môže vylúčiť močom. Toto prestalo platiť v roku 1983, keď sa potvrdilo, že megadávky vitamínu B6 sú schopné spôsobiť poruchy nervového systému. Dokázalo sa, že megadávky vo vode rozpustných vitamínov zapríčiňujú, že organizmus prestane s nimi normálne hospodáriť a začne nimi plytvať. Megadávky vitamínu C môžu u niektorých ľudí vyvolať vznik obličkových kameňov.

Doteraz sa nevie, aké sú dôsledky dlhodobého užívania megadávok rôznych vitamínov a minerálov. Dostávame sa tu do neprebádanej oblasti. Preto niektorí odborníci prirovnávajú konzumovanie megadávok vitamínov a minerálov k svojvoľnému užívaniu liekov (k samoliečeniu).

Existuje spoľahlivý spôsob ako si zabezpečiť dostatok vitamínov a minerálov?

Najprirodzenejším a najideálnejším zdrojom všetkých živín by pre nás malo byť jedlo. Prirodzené potraviny sú plné vitamínov a minerálov v takej forme a v takom množstve, aby to zodpovedalo potrebám organizmu.

Môžu byť vitamínové tabletky niekedy prospešné?

Problémom nie je to, keď si človek dá každý deň multivitamínovú tabletu s množstvom všetkých vitamínov, minerálov a ďalších sto-

pových prvkov zodpovedajúcim VOD. Vitamínové doplnky môžu byť dokonca užitočné pri niektorých ochoreniach alebo v zimnom období pri nedostatku ovocia a zeleniny.

Je to pravda, že vyššie dávky vitamínov nám pomáhajú lepšie zvládať stres a dodávajú nám väčšiu vitalitu?

Zatiaľ neexistujú vedecké dôkazy, ktoré by potvrdzovali, že pridávanie vitamínov a minerálov objektívne zvyšuje vitalitu a má vplyv na stres. Treba si uvedomiť, že tieto živiny neúčinkujú nijakým mystickým spôsobom. Ani dodané v nadbytku nevyvolávajú zázračné zrýchlenie biologických pochodov vo vašom organizme, rovnako ako viac benzínu v nádrži nespôsobí, že auto pôjde rýchlejšie, než aký je výkon motora. Energia pochádza zo sacharidov (ako sú obilniny, strukoviny a zemiaky), nie z vitamínov a z minerálov.

Kde sa dá nájsť najviac vitamínov a minerálov?

Základným kameňom zdravej výživy je pestrosť. Tabuľka ukazuje, ktoré potraviny obsahujú najviac niektorých vitamínov či minerálov.

Vitamín	Zdroj	Množstvo na 419 kJ (100 kcal)
A	Čerstvá mrkva	1980 IU
B ₁	Obilné klíčky	0,5 mg
B ₂	Kefir	0,5 mg
B ₃	Paradajky	3,0 mg
B ₆	Celozrnná pšeničná múka	0,6 µg
Kyselina listová	Zelený šalát	848 µg
B ₁₂	Sušené mlieko	1,1 µg
C	Červená paprika	607 mg
D	Vajce	18 IU
E	Olej z obilných klíčkov	28,3 mg
K	Šošovica	54 µg
Minerál		
Vápnik	Kapusta	459 mg
Železo	Špenát	15,7 mg
Horčík	Tekvicové semienka	102 mg
Draslík	Ovsené vločky	403 µg
Selén	Asparágus	36 µg
Zinok	Sezamové semienka	3,0 mg

Duševné zdravie

Stres

Depresia

Emócie

Sila myslenia

Umenie zvládnuť stres

Nápor stresu sa dnes považuje za spoločníka takmer všetkých najčastejšie sa vyskytujúcich ochorení ako srdcového infarktu, vysokého krvného tlaku, žalúdočných vredov, bolestí hlavy, bolestí chrbta, astmy, a dokonca aj rakoviny. Neprítomnosť stresu môže byť však dôvodom únavy, nudy, nespokojnosti, apatie a depresie. Dôležité je nájsť vyvážený stred medzi týmito dvoma extrémami.

Čo je to stres?

Stres vzniká v každej situácii, ktorá si od nás vyžaduje, aby sme sa prispôbilibi zmene. Stres spojený s víťazstvom v súťaži, so zvýšením platu alebo s povýšením u nás vyvolá pocit ohromnej radosti. Iné stresy možno nie sú až také vzrušujúce, ale napriek tomu prinášajú silný pocit uspokojenia ako napríklad romantický večer, pochvala od spolupracovníka či dobré vysvedčenie u dieťaťa. Ďalšie stresy nás skôr unavia, hoci samy osebe nepredstavujú nič záporné, ako napríklad svadba či väčšia rodinná oslava. A potom sú tu stresy, ktoré nás doslova položia, ako výpoveď zo zamestnania, rozvod či smrť blízkeho človeka.

Zdravie, to je schopnosť prispôbovať sa stresom a zdraví ľudia vedia nájsť ten

správny spôsob, ako sa s nimi každodenne vyrovnat'.

Nemyslíte si, že so stresom, ktorý na nás dolieha, je to čoraz horšie?

Moderný spôsob života nás bezpochyby vystavuje stále väčšiemu tempu. Zo všetkých strán nás bombardujú ponuky – navštívte nás hneď teraz, kúpte si to hneď, užívajte si práve v tejto chvíli. Reklama na nás znovu a znovu útočí – zabávajte sa, kým môžete, ste tu len raz. A čo my? Po rokoch chodenia, cestovania, nakupovania, teda tzv. užívania života sa väčšinou cítime unavení a podvedení. Cenou za to všetko je: chronické vyčerpanie, dlhy, narušené zdravie, depresia a celková strata záujmu o život.

Mnoho mužov a žien už takto pohltil zlomyseľný kolotoč moderného spôsobu života.

Ako teda môžeme čeliť stresu?

Stopy na zdraví zanecháva až dlhodobejšie pôsobenie stresu. Proti jeho škodlivým účinkom sa môžeme brániť niekoľkými jednoduchými spôsobmi a technikami. Tie najhlavnejšie z nich sú:

- *Pravidelné cvičenie* aspoň 30 minút denne. Pri ňom sa vylučujú endorfíny, ktoré vyvolávajú príjemné pocity, a tým chrá-

nia organizmus pred účinkami stresu. Slnko a čerstvý vzduch tiež podporujú ich produkciu, preto je cvičenie vonku dvojnásobne prospešné.

- **Jednoduchý, vegetariánsky spôsob stravovania**, ktorý je pre organizmus najprirodzenejší. Výsledkom bude viac energie, väčší výkon a výdrž.
- **Prestaňte fajčiť, nepite alkohol, vyvarujte sa kofeínu a iných škodlivých drog.** Za užívanie ktorejkoľvek z týchto látok budete musieť skôr alebo neskôr zaplatiť svojim zdravím.
- **Doprajte si dostatočný odpočinok.** To znamená predovšetkým dlhý spánok v noci, ale tiež čas na rozptýlenie a na dovolenku.
- **Nešetrite na sebe vodou.** Pite jej toľko, aby váš moč bol vždy priehľadný (to zodpovedá 6 až 8 pohárom alebo 1,8 l až 2,4 l vody denne). Každý deň začnite striedavou horúcou a studenou sprchou.

- **Pevné životné základy.** Viera v Boha, milujúca rodina, práca, ktorá vás uspokojuje, dobrí priatelia a zmysel života – to všetko sú účinné prostriedky proti stresu.

- **Optimistická myseľ.** Predstavte si namošeného muža, ako kráča v daždi do práce a celou cestou kľáje. A teraz si predstavte tri rozšantené deti, ktoré sa hrajú v tom istom daždi. No povedzte, kto z nich prežíva väčší stres? Ten rozdiel totiž nespočíva v okolnostiach, ale v našom vzťahu k nim.

Život nám väčšinou poskytne niekoľko možností, berte ho preto tak, ako prichádza. Radujte sa z maličkostí, zo slnečného dňa, ale aj z dažďa. Usmievajte sa a vracajte úsmevy. Prospejete tým sebe, ale aj svojmu okoliu.

„Poznal som, že nie je pre človeka nič lepšie, ako radovať sa a dobre robiť vo svojom živote.“ (Kazateľ 3, 12)

Najlepší postoj k stresovým faktorom

Po mnohých výskumoch dospeli významní psychológovia Lazarus a Folkman k záveru, že ľudia hodnotia stresové faktory troma rôznymi spôsobmi:

1

ako **nenapraviteľnú škodu**, ktorá sa stala

2

ako **nebezpečenstvo**

3

ako **výzvu**

Pozrime sa napríklad na človeka, ktorý stratil zamestnanie. Ktorý z uvedených troch prístupov by si mal zvoliť?

- Ak zaujme k problému straty zamestnania **postoj č. 1**, ľahko **upadne do sebaľútosti a ľútosti nad minulosťou**, čím si uzavrie akúkoľvek možnosť zmeniť okolnosti, v ktorých sa nachádza.
- Ak si zvolí **postoj č. 2**, budúcnosť sa mu môže javiť vo veľmi temných farbách a len s negatívnymi dôsledkami tejto straty. Stresový faktor vníma skôr ako **hrozbu**, ktorá, ak sa uskutoční, **naplní jeho očakávanie budúcnosti úzkosťou a neistotou**.
- Ak je však schopný vidieť situáciu z **perspektívy č. 3**, teda ako výzvy, potom budú jeho pohľadky celkom iné. Bude uvažovať takto:
„Nemôžem zmeniť minulosť. Trápiť sa pre to, čo je už za mnou, nemá zmysel. Moja budúcnosť závisí od toho, čo urobím teraz.“
Výsledkom takéhoto prístupu bude, že sa lepšie osobne pripraví, alebo si bude hľadať novú prácu **s energiou a nádejou**, ktoré sú výslednicou toho, že sa **zamerá na vytýčený cieľ**.

Keď sa všetko zdá smutné

Depresia patrí medzi veľké problémy dnešnej vyspelej spoločnosti. Psychológovia, psychiatri a iní odborníci zaoberajúci sa duševným zdravím odhadujú, že približne 30 percent obyvateľstva vyspelých zemí trpí závažnými pocitmi úzkosti a depresiami. Ľudia poprehltávajú každoročne doslova tony najrôznejších upokojujúcich tabletiiek v márnom úsilí prekonať svoj strach a skl'účenosť.

Nie sú občasné pocity úzkosti alebo smútku tiež prirodzenou súčasťou života?

Napriek tomu, že mnohí z nás pri náhlych negatívnych zmenách nálady hovoria o „depke“, vo väčšine prípadov nejde o skutočnú depresiú. Krátkodobé stavy úzkosti a depresie sú normálne pocity. Ak sú ale neprimerane intenzívne alebo trvajú príliš dlho, môžu byť príznakmi množstva duševných či iných ochorení.

Kedy sa depresia stáva skutočným nebezpečenstvom?

Depresiú môžeme charakterizovať ako pocit smútku, melanchólie, menejcennosti, nechuti žiť, čo je často ešte sprevádzané únavou, nechutenstvom a nedostatkom fyzickej aktivity.

Najčastejšie typy depresie:

- *Reaktívna depresia* – odozva na intenzívnu životnú krízu ako smrť partnera, strata zamestnania, rozvod či závažné ochorenie (napr. rakovina). Takýto človek potrebuje ohľaduplnosť svojej rodiny a najbližšieho okolia a v prípade dlhšieho trvania depresie aj zodpovedajúci liečbu antidepresívami.
- *Endogénna depresia* – väčšinou dedičná. Objaví sa bez konkrétnej príčiny a rovnako nečakane aj ustúpi. Môže aj niekoľko mesiacov a vyžaduje si odbornú intenzívnu liečbu. Tento typ depresie spravidla dobre reaguje na liečbu antidepresívami.
- *Maniodepresívna psychóza* – periodické striedanie depresívnych a manických (neprimerane optimistických) nálad. Táto forma depresie si vždy vyžaduje profesionálnu starostlivosť a užívanie liekov.

Existujú nejaké prírodné prostriedky proti depresii?

- *Racionálna výživa*. Jednoduchá, prirodzená strava podávaná v pravidelných intervaloch znižuje fyzický stres. Napríklad ovocný deň – jedzte deň alebo dva iba čerstvé ovocie a budete možno veľmi pre-

kvapení, ako vám pookreje myseľ a pri navráti sa vám životný elán.

- **Odpočinok.** Obdobia ticha sú veľmi dôležité v dnešnom uponáhľanom živote. Optimálna je aj primeraná dĺžka spánku – 7 až 8 hodín.
- **Pohyb.** Medzi najvzrušujúcejšie objavy posledných rokov patria nové poznatky o priaznivých účinkoch telesného cvičenia. Pravidelné cvičenie zlepšuje náladu, zvyšuje pocit pohody, skvalitňuje spánok, uvoľňuje napätie, upevňuje zdravie a pomáha pri prevencii rôznych ochorení. Rýchla hodinová prechádzka denne prospje ľuďom, ktorí podliehajú depresiám oveľa viac než užívanie liekov.

Dá sa ešte inak bojovať proti depresii?

Psychologické faktory sú tiež veľmi dôležité:

- **Pravidelný režim.** Každý človek, či už má depresiú alebo nie, potrebuje určitý pravidelný režim. Vedie to k celkovej lepšej výkonnosti a k väčšej vyrovnanosti.
- **Vedomie užitočnosti.** Všetci máme nejakú primárnu túžbu robiť niečo osožné, napr. viesť vlastnú firmu, umyť auto alebo uvariť dobrú večeru. Osoba postihnutá depresiou potrebuje predovšetkým prežiť pocit užitočnosti a spokojnosti s niečím, čo vykonala v priebehu dňa.
- **Ciele.** Vyzvite človeka, ktorého trápia depresie, aby si urobil zoznam prít'azlivých a zaujímavých činností a potom mu ich pomôžte realizovať. Keď sa vám určitá aktivita podarí splniť, zaznačte to do zoznamu.
- **Možnosť voľby.** Aj ťažko depresívny jedinec sa môže sám rozhodnúť, či vstane z postele, alebo zostane celý deň ležať, či bude iba sledovať televíziu, alebo robiť niečo prospešnejšie, či sa učeše a oblečie, alebo sa bude celý deň ponevierať

iba v pyžame. Tieto zdanlivo bezvýznamné rozhodnutia, ktoré musíme robiť každý deň znovu a znovu, sú veľmi dôležité, pretože ovplyvňujú náš život a rovnako aj našu budúcnosť. Aj ľudia so závažnými duševnými problémami sa môžu naučiť samostatne rozhodovať, ktorým smerom sa bude uberať ich život.

- **Duchovné korene.** Život každého z nás musí mať svoj zmysel, lebo inak doň zákonite vstúpi pocit prázdnoty a zúfalstva. Duchovný rast nám pomôže nájsť odpovede na pocity úzkosti, strachu, viny či nenávisťi. Obnoví našu vitalitu a chuť do života.

Biblia je plná povzbudení a uistení o Božej láske a záujmu o nás: „*Pre nič nebudte ustarostení, ale vo všetkom s vďakou predkladajte Bohu svoje žiadosti vo svojich modlitbách a prosbách. A pokoj Boží, ktorý prevyšuje každý rozum, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristu Ježišovi.*“ (Filipanom 4, 6.7) Každá životná kríza má svoj koniec. Lekárske výskumy potvrdzujú, že v prekonávaní kríz sú veriaci ľudia vo výhode. Vedomie, že i v tých najt'azších situáciách nášho života je Boh s nami, pomáha čeliť beznádeji.

A čo lieky?

Niekedy sa nezaobídeme bez antidepresív a ďalších liekov, ale malo by to byť len v prípade presne diagnostikovaného ochorenia a iba na určitý čas. Dlhodobé užívanie liekov môže totiž vytvoriť závislosť, ba dokonca zhoršiť náš zdravotný stav.

Depresia už dávno nie je takou obávanou diagnózou, akou bola v minulosti. Zlepšením telesného zdravia, zameraním sa na pozitívne myslenie a rozvíjaním duchovného života bolo už veľa ľudí schopných vysporiadať sa aj s týmto neprijemným ochorením.

Endorfíny – nositelia radosti

Lieky, po ktorých sa cítime lepšie, sú jedno-ducho neodolateľné. Od amfetamínov cez kokaín, kofeín až po marihuanu a široké spektrum ďalších drog stále viac a viac ľudí hľadá pomoc, ako utlmiť stres a napätie vyplývajúce zo súčasného hektického spôsobu života. Našťastie sa ale množia dôkazy o škodlivosti týchto drog. Najlepšou správou však je, že vedci objavili látku, ktorú produkuje náš organizmus a ktorá má schopnosť zlepšovať náladu a podporovať dobré zdravie.

To znamená, že náš organizmus si vyrába vlastné „lieky“?

Áno. Ak budeme definovať lieky ako chemické látky, tak náš organizmus ich vyrába denne desaťtisíce. Aj keby sme sprísnilí túto definíciu a lieky by sme označili ako látky určené na liečbu najrôznejších ochorení, odpoveď by stále zostala kladná. V organizme totiž neustále prebieha samoozdravný proces.

Aké lieky teda vyrába náš organizmus?

Najsilnejšie lieky, ktoré vyrába farmaceutický priemysel a po ktorých sa budete cítiť lepšie, sa nazývajú narkotiká. Tieto blokujú bolesť a vyvolávajú pocit extrémneho blaha. Sú veľmi účinné pri tíšeni intenzívnych

bolestí, ale pri dlhšom užívaní zapríčiňujú silnú závislosť.

Vedci zistili, že náš organizmus si sám vytvára látky podobné narkotikám, ktoré nazývame *endorfíny*. Chcete vedieť, ako fungujú? Nabudúce, keď si napríklad udriete palec, všimnite si aj to, ako po krátkom čase bolesť ustúpi a nahradí ju príjemné znecitlivenie. Ľudia zranení pri nehodách alebo vojaci počas bojov si málokedy uvedomujú závažnosť svojich poranení. Boli opísané aj prípady športovcov, ktorí s komplikovanými zlomeninami dohrali svoje zápasy a až do konca necítili nijakú bolesť. A toto je iba niekoľko príkladov o pôsobení endorfínov.

Musíme sa zmieniť ešte o jednom „lieku“. Doktor Hans Selye objavil, že pri pocite strachu alebo hnevu sa do krvného obehu vylučuje *adrenalin*. Jeho väčšia dávka je schopná zmobilizovať všetky sily a poskytnúť danej osobe možnosť bojovať, alebo utiecť pred nebezpečenstvom.

Výskumom sa však dokázalo, že dlhodobé pocity strachu alebo zlosti poškodzujú organizmus. Negatívne emócie ako smútok, nenávisť či zatrpknutosť, najmä ak pretrvávajú dlhší čas, môžu viesť k vyčerpaniu energetických zásob a k oslabeniu odolnosti voči chorobám.

Ak nám škodia negatívne emócie, prospievajú nám potom tie pozitívne?

Keď sa Norman Cousins v 60. rokoch sám vyliečil zo smrteľného ochorenia predovšetkým pomocou pozitívnych pocitov radosti, smiechu, lásky, vďačnosti a viery, vytvoril tak vlastne úplne nový vedecký odbor.

Dnešní psychoneuroimunológovia izolovali množstvo chemických látok, ktoré produkuje mozog pod vplyvom emócií. Endorfíny však majú oveľa širšiu účinnosť, než len blokovať bolesť. Posilňujú imunitný systém, vyvolávajú pocity dobrej nálady a urýchľujú hojenie rán.

Takže emócie môžu škodiť alebo prospievať nášmu organizmu?

Pocity sú neoddeliteľnou súčasťou ľudstva. Orientácia na negatívne pocity môže podporovať rozvoj rôznych ochorení a naopak, preferovanie pozitívnych pocitov osoží celému organizmu.

Lekárom napríklad nesmie byť cudzí jennocit, aby nevyliciteľne chorým pacientom nevhodným výberom slov nevzali všetku nádej, čo by u postihnutých zákonite vyvolalo negatívne emócie. Terapeut, ktorý s optimizmom povie svojmu pacientovi: „Ja verím, že vy budete ten jeden z desiatich, ktorý zvíťazí nad touto chorobou“, bude

možno sám prekvapený, keď sa jeho vlastné proroctvo vyplní. Je to niečo úplne iné než: „Máte iba desaťpercentnú nádej na prežitie“.

Ako môžeme podporiť vylučovanie týchto endorfínov?

Vieme už dosť dlho, že cvičenie prospieva zdraviu. Vedci však ešte navyše zistili, že príjemné pocity spojené s telesnou aktivitou sa nedajú vysvetliť iba zvýšeným pohybom. Vnútorňú pohodu vyvoláva v človeku ešte niečo ďalšie a to sú práve endorfíny, vyplavované do krvi v priebehu telesnej aktivity.

Účinok narkotík alebo endorfínov môže byť potlačený určitou chemickou látkou. Osobe, ktorá užila proti bolesti morfin, po podaní tejto chemickej látky narkotikum prestalo účinkovať. Rovnakým spôsobom môžeme anulovať príjemné pocity, ktoré v nás vyvoláva endorfín.

Produkcii endorfínov môžeme však výrazne podporiť pozitívnym myslením. Snažiť sa vyriešiť nedorozumenia, vykoreniť nenávisť, pestovať si láskavý, štedrý a vďačný postoj k životu, mať pevnú vieru a jasný cieľ a zmysel života – toto všetko zvýši tvorbu endorfínov v mozgu, ale aj vašu odolnosť voči chorobám. Ak vám to nestačí a chcete ich mať ešte viac, naordinujte si svižnú prechádzku alebo polhodinku aerobiku.

O čom rozmýšľam, to som

Jedným z najznámejších výrokov Aristotela je: „*V zdravom tele zdravý duch.*“

Či to však platí i naopak teda, že psychické problémy vyvolávajú choroby tela, nie je jednoznačné.

To ma teda prekvapuje. Myslel som si, že tento princíp je dnes už všeobecne uznávaný.

Áno i nie. Niektorí vedci ešte stále pochybujú o tom, či existuje priama súvislosť medzi pocitmi a chorobami, pretože dodnes neboli schopní jednoznačne dokázať, že stav mysle môže buď spôsobiť, alebo vyliečiť určité špecifické ochorenie.

V jednej oblasti však už naše poznanie výrazne pokročilo dopredu, a to v problematike chápania nášho imunitného systému. Aj keď vedci ešte nie sú schopní nájsť konkrétnu priamu súvislosť medzi určitou emóciou (napr. hnev) a určitou chorobou (napr. infarkt myokardu), dnes už vedia zmerať reakciu imunitného systému na mnohé špecifické stresy.

Ako funguje imunitný systém?

Ludský organizmus chrániť doslova milióny malých *bojovníkov*, ktorí neustále cirkulujú v našej krvi. Je ich niekoľko typov a každý z nich má svoju osobitnú funkciu.

Generálny štáb môže uviesť celý systém do bojovej pohotovosti a vyslať elitnú jednotku na miesto, kde sa choroba snaží preniknúť do organizmu. V časoch prímeria je však počet bojovníkov obmedzený a v krvnom obehu kolujú len *policajné hliadky*. Tento jednoduchý príklad úplne stačí na pochopenie imunitného systému.

Čo všetko má vplyv na imunitný systém?

Racionálna výživa, pravidelný pohyb a pozitívny stav mysle – to sú faktory, ktoré imunitu posilňujú. Naopak, choroby, drogy a nadmerný stres imunitu oslabujú.

A čo psychika a imunita?

Vedecké výskumy jednoznačne potvrdili, že ľudia postihnutí depresiou a zachvátení negatívnymi emóciami sú viac než ostatná časť populácie náchylní na ochorenia, ktoré súvisia s poruchami imunity ako astma, reumatoidná artritída alebo rakovina.

Ako teda môžu pocity ovplyvniť naše zdravie?

Vedci zistili, že existuje tzv. placebo-efekt. Najlepšie vám to vysvetlím týmto príbehom: *Raz, keď som pracoval dlho do*

noci, sa mi veľmi chcelo spať. Zapamätal som si, že moja sekretárka má vždy vo svojom stole instantnú kávu. Nabral som si teda niekoľko lyžičiek toho tmavého prášku, zalial som ho horúcou vodou, vypil som ho a čakal som. A skutočne som v priebehu asi 10 minút cítil nový prívál energie. Kofeín zmobilizoval môj krvný cukor. Necítil som sa už taký unavený, pretože kofeín začal pôsobiť na môj nervový systém. O chvíľu som však musel ísť na WC, čo mi len potvrdilo, že táto látka je zároveň aj diuretikum (močopudná). Povzbudzujúci účinok kávy trval asi tri hodiny a to mi stačilo na dokončenie môjho projektu.

Nasledujúce ráno som sa priznal svojej sekretárke. Vypočula si moje rozprávania a potom sa zo srdca rozosmiala: „Som veľmi rada, že vám tá káva pomohla, ale nevšímali ste si označenie na jej obale, že je bez kofeínu?“

Tá káva vám pomohla preto, lebo ste verili, že vám pomôže.

Presne tak. Placeboefekt je terapeutický výsledok vyvolaný presvedčením pacienta, že užíva skutočný liek. Táto reakcia sa skúma aj pri testovaní nových liekov.

Jedna skupina dostane skutočný liek a druhá len podobnú neúčinnú náhradu a veľakrát sa stalo, že ľudia, ktorí užívali placebo, mali lepšie výsledky než tí, ktorým bol aplikovaný pravý medikament.

Myslenie a pocity výrazne ovplyvňujú stav psychiky, ktorá zase významne pôsobí na zvyšok organizmu. Existujú správy o ľuďoch, ktorí boli na základe nejakých dôvodov alebo okolností presvedčení, že

v určitom čase zomrú a skutočne sa tak aj stalo, hoci sa u nich nikdy nezistila objektívna príčina smrti.

Ako môžu pozitívne pocity posilniť môj imunitný systém?

Najnovšie odborné štúdie naznačujú, že stabilný emocionálny život je pre dobré zdravie rovnako dôležitý ako racionálna výživa, pravidelný pohyb a zachovávanie abstinencie, ktorá platí rovnako pre alkohol, drogy aj tabak.

Pozitívne pocity a rozumné životné návyky stimulujú tvorbu endorfínov. Tieto tajuplné chemické látky produkované mozgom sú schopné navodiť neuveriteľné pocity pohody a posilniť imunitný systém. Endorfíny vám umožnia cítiť sa dobre a navyše vás budú ešte aj liečiť.

Takže príjemné myšlienky majú liečebný účinok?

Je veľmi rozumné využiť všetky dostupné prirodzené liečebné prostriedky. Prestať fajčiť, schudnúť, viac sa pohybovať a prípadne (ak je to potrebné) pravidelne užívať lieky – to všetko sú dôležité veci na ceste k zdraviu.

Dôležitosť radosti a pozitívneho naladenia zdôrazňoval už kráľ Šalamún, ktorý napísal:

„Radostné srdce je dobrým liekom, ale zronený duch suší kosti.“ (Príslovia 17, 22)

V podobnom duchu píše aj apoštol Pavel: *„Napokon, bratia, upriamte svoju myseľ na všetko, čo je pravdivé, čo je počestné, čo je spravodlivé, čo čisté, čo milé a čo je chvályhodné, ak je nejaká cnosť a nejaká chvála.“ (Filipanom 4, 8)*

Prírodné liečivé prostriedky

Rastlinná strava

Trávenie

Zázračné potraviny?

Raňajky

Pohyb

Najzdravší nápoj

Minerálka alebo voda
z kohútika?

Slnko

Tabak

Alkohol

Kofeín

Lieky

Vzduch

Odpočinok

Dokonalá výživa

Štatistiky potvrdzujú, že neustále rastie počet ľudí, ktorí sa rozhodli pre vegetariánsky (bezmäsitý) spôsob stravovania. Odhaduje sa, že približne 1 % slovenskej populácie sa považuje za vegetariánov. Kedysi sa na vegetariánov hľadalo ako na nebezpečných fanatikov. Po nástupe komunizmu v roku 1948 bolo napríklad v Prahe – až na jednu výnimku – postupne zrušených šesť vegetariánskych jedální. Časy sa ale menia a dnes sa vegetariánstvo celosvetovo odporúča ako zdravý a ekologický životný štýl.

Naozaj si myslíte, že sa oplatí stať sa vegetariánom?

Sedem z desiatich občanov Slovenskej republiky zomiera zbytočne a predčasne na tieto tri diagnózy: srdcové ochorenia, mozgová mŕtvica a rakovina. V roku 1988 MUDr. C. Everett Koop, hlavný lekár Spojených štátov, vydal knihu *Výživa a zdravie*. Táto rozsiahla publikácia citujúca stovky epidemiologických a iných štúdií jednoznačne dokázala, že spôsob stravovania bežný v rozvinutých krajinách sveta je hlavným pôvodcom civilizovaných ochorení. Nasýtené tuky a cholesterol, konzumované v nadmerných množstvách, sú hlavnými vinníkmi. Poukázal na to, že sú to najmä potraviny živočíšneho pôvodu,

ktoré sú najväčším zdrojom nasýtených tukov a jediným zdrojom cholesterolu. Doktor Koop tiež upozornil, že tieto jedlá sa často konzumujú namiesto potravín bohatých na komplexné sacharidy ako obilniny, ovocie či zelenina.

Priemerné riziko srdcových ochorení pre mužov konzumujúcich mäso, vajcia a mliečne výrobky je približne 50 percentné. Ak ale vylúčia mäso zo svojej stravy, ich riziko klesne na 15 percent. Priemerné riziko vegetariána, ktorý úplne vynechal zo svojho jedálneho lístka mäso, vajcia či mliečne výrobky, klesá však iba na 4 percentá.

V úvodníku prestížneho amerického časopisu *Journal of the American Medical Association* jeho autor konštatoval, že vegetariánsky spôsob stravovania umožňuje predísť 90 percentám mozgových mŕtvíc a približne 97 percentám srdcových infarktov.

Ale prevenciou sa to nekončí. Doktor Dean Ornish publikoval štúdie, ktoré potvrdili, že prísna nízkoenergetická vegetariánska strava môže zvrátiť priebeh srdcového ochorenia dokonca aj u takých pacientov, ktorým už bola navrhnutá operácia bypass.

U ľudí, ktorí denne konzumujú mäso, vajcia a mliečne výrobky, je riziko ochorenia na rakovinu prostaty, prsníkov a hrubého

čreva trikrát až štyrikrát vyššie v porovnaní s tými, ktorí tieto produkty konzumujú zriedka alebo vôbec nie. Ženy – vegetariánky majú silnejšie kosti, riziko zlomenín je u nich nižšie a pri procese starnutia strácajú menej kostnej hmoty.

Štúdie populácií vegetariánov ako sú napr. Hunzovia, ktorí sa v zdraví dožívajú vysokého veku, sú v príkrom kontraste so štúdiami o aliašských Eskimákoch, ktorí jedia predovšetkým to, čo vyloví z mora a ktorých umierajú rôzne choroby a umierajú mladí.

A čo dostatok bielkovín a ďalších živín? Naozaj sa dá prežiť aj bez mäsa?

Lahko. Výživové odporúčané dávky (VOD) pre dospelé ženy a dospelých mužov v Slovenskej republike uvádzajú, že potrebujeme 75 až 105 gramov bielkovín denne, čo predstavuje približne 12 percent nášho denného príjmu energie. (V záujme objektivity musíme ale priznať, že VOD pre bielkoviny sú u nás zbytočne vysoké. VOD Svetovej zdravotníckej organizácie uvádzajú ako optimálne množstvo pre mužov i pre ženy 30 až 60 gramov bielkovín na deň. V Spojených štátoch sa tieto VOD pohybujú v rozmedzí 44 až 61 gramov a to je približne 10 percent denného príjmu energie.) Hovädzí rezeň vám dodá približne 25 percent svojej energetickej hodnoty vo forme bielkovín. Priemerný obsah bielkovín u väčšiny čerstvej zeleniny prevyšuje 20 percent jej celkovej energetickej hodnoty, u obilnín je to okolo 10 percent. Nesmieme zabúdať ani na strukoviny ako napríklad fazuľa a hrach, ktoré obsahujú takmer 25 percent svojej energetickej hodnoty vo forme využiteľných bielkovín. Z toho jednoznačne vyplýva, že potraviny rastlinného pôvodu majú dostatočné množstvo bielkovín a navyše obsahujú tiež vlákninu, málo tukov a nijaký cholesterol.

Mnohé štúdie dokázali, že ľudia konzumujúci v priebehu dňa iba rôznorodé rastlinné

potraviny netrpia nedostatkom bielkovín a ďalších živín. Vegáni (ľudia, ktorí nejedia vajcia ani žiadne mliečne výrobky) môžu raz za čas potrebovať malé dávky vitamínu B₁₂.

Keď sa začnem vegetariánsky stravovať, ovplyvní táto zmena moju hmotnosť?

Ak mäso vo vašej strave nahradíte šiškami, veterníkmi, hranolčekmi a ďalšími potravinami s vysokým obsahom tukov, potom áno, lebo s najväčšou pravdepodobnosťou priberiete.

Ak sa ale rozhodnete pre jednoduché a chutne pripravené pokrmy zo zeleniny, z ovocia, obilnín a zo strukovín, máte ten najlepší predpoklad zbaviť sa nadbytočných kilogramov a udržať si ideálnu hmotnosť.

Aké sú ekologické výhody vegetariánstva?

Výrazný posun k vegetariánskemu spôsobu stravovania by zmiernil znečistenie životného prostredia, čo rozhodne patrí k mínusom našej na mäso orientovanej kultúry. Znečistenie zapríčinené živočíšnou veľkovýrobou je totiž oveľa väčšie než to, ktoré má na svedomí priemysel.

Dôsledky americkej „hamburgerovej“ vášne, ktorá už zasiahla aj našu republiku, postihujú všetky formy života na tejto planéte. Aby sa získali pastviny pre dobytok určený na porážku a transport do Spojených štátov (Američania ročne spotrebujú milión ton hovädzieho mäsa dovezeného zo strednej Ameriky), kľúčujú sa rozsiahle oblasti amazonských dažďových pralesov a stredoamerickej džungle. Toto neustále ničenie zapríčini denne zánik troch vzácných druhov zvierat a rastlín.

Keby sa poľnohospodárstvo v Slovenskej republike neorientovalo toľko na živočíšnu výrobu, nemuseli by sme vôbec dovážať obilie a boli by sme úplne sebestační.

Neovplyvňuje toto všetko aj celosvetové zásobovanie potravinami?

Samozrejme. Keby sme sa preorientovali na vegetariánstvo, mohli by sme využiť produkciu obilia a strukovín na vyriešenie problému hladu na celej tejto planéte. Namiesto toho ich však používame na kŕmenie dobytky a hydiny. Seriózne výpočty jednoznačne hovoria, že keby Američania znížili svoju spotrebu mäsa len o 10 percent, získalo by sa toľko obilia a strukovín, že by užívali každého takého človeka na Zemi, ktorý inak bude musieť v tomto roku zomrieť od hladu. Pôda potrebná na to, aby uživila jedného človeka konzumujúceho mäso, by bez problémov stačila dvadsiatim vegetariánom. Jeden hektár pôdy vyprodukuje buď 190 kilogramov hovädzieho mäsa, alebo 22 ton zemiakov. Na produkciu jedného kilogramu mäsa treba približne desať kilogramov obilia a sóje. Toto je až zarážajúco neefektívny systém získavania potravín dosahujúci iba 10 percentnú výkonnosť!

Dôkazy o škodlivosti mäsa sa množia podobne ako dôkazy o škodlivosti fajčenia. Vegetariánstvo skutočne predstavuje dokonalý systém stravovania, ktorý je schopný zlepšiť

vaše zdravie, predísť ochoreniam, vyriešiť otázky hladu a zároveň chrániť naše životné prostredie. Je načase, aby sme prestali ročne zabíjať milióny zvierat len kvôli naplneniu našich žalúdkov.

V poriadku, presvedčili ste ma. Aký je najlepší spôsob prechodu na vegetariánstvo?

Sú ľudia, ktorí doslova cez noc prestanú jesť mäso. Iní to robia postupne, pomaly, ako prvé vyradia zo svojho jedálneho lístka červené mäso, potom hydinu, ryby a nakoniec aj mliečne výrobky.

Existuje ešte aj taká možnosť, že jeden alebo viac dní v týždni nebudete konzumovať mäso. Ako sa postupne budete učiť variť vegetariánske jedlá, tak rovnomerne môžete zvyšovať aj počet dní bez mäsa.

Obmedzovať príjem mäsa v stravovacom režime nie je až také veľmi ťažké. Ved' už teraz jete cestoviny, pizzu, palacinky a mnohé iné bezmäsité jedlá. Popustite uzdu svojej fantázii a začnite objavovať nové chute, nové jedlá a uvidíte, že sa čoskoro budete radowať z lepšieho zdravia.

Najdokonalejšia chemická továreň

Bielkoviny, tuky a sacharidy predstavujú tri hlavné zložky našej potravy a sú tiež dominantným zdrojom energie pre náš organizmus. Ten je schopný ju systematicky spracovávať, nie však každú jej časť rovnako rýchlo. Najrýchlejšie prebieha trávenie jednoduchých sacharidov (cukrov), kým u tukov to trvá najdlhšie. Potrava obsahujúca veľa tukov zotráva v žalúdku až 6 hodín, kým potrava s prevažným podielom sacharidov ho opúšťa už o 2 až 3 hodiny. Dĺžka trávenia bielkovín a komplexných sacharidov (škrobov) je niekde uprostred medzi cukrami a tukmi.

Je prospešné konzumovať oddelene sacharidy a bielkoviny, tak ako to odporúča Hayova delená strava?

Nech sa pozriete kamkoľvek do prírody, nenájdete tam podporu tejto teórie. Všetky rastlinné aj živočíšne potraviny sú vždy kombináciou sacharidov, bielkovín a tukov. Napríklad fazuľa obsahuje predovšetkým veľa bielkovín, u sliviek sú v prevahe sacharidy a avokádo sa vyznačuje tukovou zložkou. To však neznamená, že vo fazuli nie sú tiež sacharidy a tuk a naopak, aj slivky obsahujú určité množstvo bielkovín a tukov, tak ako v avokáde majú svoj malý podiel sacharidy

a bielkoviny. Ak by ste chceli konzumovať čisté sacharidové jedlo, museli by ste jesť kryštalový cukor alebo škrobovitý zvyšok, ktorý zostane po odstránení lepku z bielej múky. Za pokrmy pozostávajúce výlučne z bielkovín by sme mohli považovať napr. vajcový bielok alebo najrôznejšie práškové proteínové preparáty. A čo sa týka tuku, to by ste museli zjesť niekoľko polievkových lyžíc masla alebo oleja. Čisté jedlá v tomto význame slova sa teda v prírode nevyskytujú, ale dali by sa dozaista vyrobiť.

Vie si žalúdok poradiť s týmito rôznymi zložkami našej stravy? Nevzniakajú z toho poruchy trávenia?

Trávenie je proces, pri ktorom náš organizmus rozkladá potravu na jej základné komponenty, takže zo sacharidov a škrobov sa stane glukóza, tuky sa rozložia na mastné kyseliny a bielkoviny na aminokyseliny. Krv potom odplavuje tieto živiny z čriev do celého organizmu.

V žalúdku prebieha iba jedna etapa z celého tohto rozsiahleho procesu. Zvyšok sa deje v ústach a v črevách. Systematickým spôsobom sa začína v ústach trávenie sacharidov prostredníctvom slín, ktoré potom pokračuje aj v žalúdku. Bielkoviny sa začínajú tráviť

v žalúdku a neskôr v črevách. Trávenie tukov prebieha iba v črevách.

Ovplyvňuje kyslosť alebo zásaditosť potravy proces trávenia?

Žalúdok má tri základné funkcie:

- Pomocou svalovej činnosti rozomieľa a premiešava rozhrzyzenú potravu, aby z nej vytvoril kašovitú hmotu.
- V pokrmoch reguluje obsah tekutín, aby každá rozhrzyzená potrava mala správnu konzistenciu (hustotu).
- Vylučovaním tráviacich štiav, súčasťou ktorých je kyselina chlór vodíková, sa zvyšuje kyslosť celého obsahu žalúdku. Zároveň prebieha trávenie bielkovín prostredníctvom enzýmu (pepsínu), ktorý na svoju činnosť potrebuje kyslé prostredie.

Keď sa už takto natrávená potrava dostane do hornej časti tenkého čreva (dvanástnika), premieša sa s enzýmami brušnej slinivky a žlče, ktoré zmenia jej povahu z kyslej na zásaditú. Trávenie je potom zväčšené v črevách.

Doktor Hay vo svojej originálnej teórii tvrdil, že sa poruší zákon trávenia, ak sa v jednom pokrme spoločne konzumujú bielkoviny a sacharidy. Zdôvodňoval to tým, že bielkoviny vyvolajú v žalúdku produkciu kyseliny chlorovodíkovej a pepsínu, a tieto šťavy obmedzujú činnosť enzýmu amylázy v slinách. Ak jeme iba sacharidy, vylučuje sa v žalúdku málo kyslých štiav, účinnosť amylázy zostáva zachovaná a sacharidy môžu byť lepšie trávené.

Doktor Hay, ktorý objavil svoju teóriu v tridsiatych rokoch, vo veľkej miere precenil význam amylázy v slinách. Hlavná etapa trávenia sacharidov sa totiž uskutočňuje v tenkom čreve predovšetkým prostredníctvom amylázy brušnej slinivky.

Nie je to pravda, že niektoré jedlá sú schopné spomaliť proces trávenia?

Pokrm s vysokým obsahom tukov sú v tomto smere najhoršie. Organizmus ne-

môže stráviť tuky, kým nie sú alkalizované (zmenené z kyslej povahy na zásaditú, čo sa deje prostredníctvom enzýmov vylučovaných brušnou slinivkou) a emulgované (to prebieha s prispením žlče a tento proces sa podobá na situáciu, keď si po nejakej činnosti odstraňujete masť z rúk, ktorú musíte najprv rozložiť pomocou mydla a horúcej vody). Aby emulgácia prebehla bez problémov a organizmus nebol preťažený, sám si odmeriava množstvo tuku prechádzajúce zo žalúdku do čriev. Ak konzumované jedlo obsahuje málo tuku, proces trávenia prebehne veľmi rýchlo. Pokrmom, ktoré sú presýtené tukmi, trvá podstatne dlhšie, než prejdú celým tráviacim traktom.

Ako by teda mal vyzerat' vyvážený spôsob stravovania?

Náš organizmus je schopný bez väčších problémov stráviť jedlo skladajúce sa z troch aj zo štyroch rôznych druhov prirodzených potravín. Samozrejme, že na komplikovanejšie pokrmy potrebuje dlhší čas a na ich spracovanie musí vynaložiť viac energie.

Maškrtenie medzi jedlami narušuje proces trávenia a veľmi zaťažuje žalúdok. Ak budete jesť jednoduché pokrmy, poskytnete žalúdku dostatok času na trávenie, ba dokonca mu tým umožníte, aby si medzi jednotlivými aktivitami aj trochu odpočinul a vy pritom rozhodne nebudete trpieť poruchami trávenia. Ideálne by bolo stravovať sa v štvorhodinových až päťhodinových intervaloch.

Takže by sme medzi jedlami nemali nič maškrtiť?

Pite vodu, lebo tá si nevyžaduje nijaké trávenie. Rýchlo prejde všetkými vnútornými orgánmi a navyše ich dobre prečistí a opláchnie. Ak nemôžete vydržať a potrebujete niečo „pod zub“, zjedzte kúsok čerstvého ovocia alebo nejakú surovú zeleninu.

Vzostup a pád ovsa

Propagovaný ako zázračné jedlo, schopné znížiť vysokú hladinu cholesterolu v krvi, ovos sa zakrátko stal miláčikom médií a hitom číslom jeden. Výrobcovia potravín sa rozhodli využiť túto jeho vlastnosť a zrazu objavili, že každé jedlo je oveľa chutnejšie, keď sa doň pridajú ovsené vločky. Bola vyhlásená neoficiálna „ovsená revolúcia“. Ovsené produkty začali rýchlo miznúť z regálov obchodov a ich ceny začali prudko narastať.

Existovali vedecké dôkazy, ktoré by potvrdzovali tieto zázračné účinky ovsa?

Aj keď pripustíme zvyčajnú mieru zveličovania, napriek tomu treba priznať, že ovsené vločky sa skutočne javili ako nesmierne účinné. V jednej štúdii skupina mužov s vysokými hladinami cholesterolu v krvi konzumovala denne po jednej miske ovsených vločiek a päť lievancov upečených z ovsených otrúb ako prídavok k ich bežnej strave. Druhá skupina s podobne vysokými hladinami cholesterolu v krvi jedla len svoju bežnú stravu. Po desiatich dňoch bol u skupiny konzumujúcej ovos zaznamenaný 13-percentný pokles hladiny cholesterolu v krvi.

V čom spočívalo tajomstvo úspechu ovsa?

Skrývalo sa najmä vo vláknine, ktorú ovos obsahuje. Vlákninu môžeme rozdeliť do dvoch základných skupín: rozpustnú vo vode a nerozpustnú vo vode.

Nerozpustná vláknina sa správa v tráviacom trakte ako špongia, absorbuje vodu, zväčšuje objem stolice a urýchľuje jej pohyb črevami. Má mierne prehánavý účinok a pomáha stabilizovať hladinu glukózy v krvi.

Rozpustná vláknina je zase schopná ovplyvňovať hladinu cholesterolu v krvi. Cholesterol je vedľajší produkt trávenia. Bez podpory rozpustnej vlákniny, ktorá ho pomáha vylučovať z tela, by sa jeho veľká časť opäť vstrebała a prispievala by tým ku zvýšeniu hladiny cholesterolu v krvi, čím trpí väčšina ľudí žijúcich v rozvinutých oblastiach sveta. Predpokladalo sa, že vláknina ovsa má mimoriadnu schopnosť viazať na seba nadbytočný cholesterol.

Znie to veľmi sľubne. V čom bol teda problém?

Popredný lekársky časopis *New England Journal of Medicine* publikoval o niekoľko mesiacov neskôr štúdiu, ktorá zastavila túto novodobú posadnutosť. Všemocný ovos, ako sa ukázalo, nebol tým, za čo ho vyhlasovali.

Nehovoriac o tom, že ľudia ho už začínali mať dost'. Veď aj ovsených lievancov sa niekedy prejete.

Takže to všetko bola len jedna veľká nafúknutá bublina?

Nie celkom. Nová štúdia akurát postavila ovos do správneho svetla. Upozornila, že to nie je žiadny magický liek, ktorý nám vyčistí tepny zanesené cholesterolom a ktorý môžeme pridávať do nezdravých jedál a vzápätí ich vyhlásiť za zdravé.

Štúdia ukázala, že keď si namiesto slaniny, vajec, syrov alebo maďarskej salámy na raňajky pripravíte veľkú misku akýchkoľvek obilninových cereálií, tak tým, samozrejme, významne obmedzíte množstvo skonzumovaných tukov a cholesterolu.

Iné štúdie potvrdili, že vo vode rozpustná vláknina skutočne znižuje hladinu cholesterolu v krvi, ale ovos nie je v tomto smere o nič účinnejší než iné potraviny, ako napríklad fazuľa alebo ovocie.

Tieto výsledky majú svoju logiku. Každá zmena jedálneho lístka, pri ktorej nízkoúčinné, bez cholesterolu a na vlákninu bohaté potraviny rastlinného pôvodu nahradili tučné, cholesterol obsahujúce živočíšne produkty, sa opakovane ukázala ako veľmi účinná pri znižovaní hladiny cholesterolu v krvi.

Ja vám teraz prestávam rozumieť!

Ľudia, ktorí konzumujú veľa rastlinných potravín, prijímajú s nimi tiež dostatočné množstvo vlákniny, a to ako rozpustnej, tak i nerozpustnej. Pre tých, ktorí sa z najrôznejších príčin nemôžu alebo nechcú stravovať týmto spôsobom, je prospešné pridávať si do jedál ovsené vločky.

Aké poučenie si máme zobrať z toho všetkého?

Bolo by pochabé sústrediť sa len na jednu živinu alebo na jedno jedlo. Podobným príkladom na Slovensku bola v jednom období „posadnutosť“ sójovými výrobkami. Sú dobré, ale len ako súčasť zdravého stravovania, a nie ako jeho hlavná náplň. Ani dobré veci netreba preháňať! Dajte im vo vašej kuchyni správne miesto.

Hoci senzačné objavy a zjednodušené riešenia komplexných zdravotných problémov sú obľúbenými témami médií a reklamy, na príklade ovsu si môžeme uvedomiť dôležitosť propagácie širokého výberu rastlinných jedál pre naše zdravie. Obilniny sú zdravé v akejkoľvek podobe, a preto vyzdvihovanie iba jedinej potraviny, tak ako to bolo v prípade ovsu, vedie k jednotvárnosti výživy.

Mnoho štúdií demonštrovalo, že bezmäsitá, s minimálnym podielom tukov a na vlákninu bohatá strava je schopná u väčšiny ľudí v priebehu 4 až 8 týždňoch znížiť hladinu cholesterolu v krvi o 20 až 35 percent. Pridávať si ovsené vločky do takejto stravy je takmer bezcenné.

Ovos a ovsené vločky (na Slovensku sója a jej produkty, ako sme uviedli vyššie) sú dozaista veľmi zdravé potraviny, mali by však vždy byť súčasťou racionálnej výživy. Prílišná koncentrácia na nové objavy, no najmä naša večná túžba nájsť rýchle východiská niekedy vedie k extrémnym a nepraktickým riešeniam zdravotných problémov.

Harmonický a vyrovnaný životný štýl sa síce nikdy nedostane na titulné stránky novín či do hlavných programov televízie, ale zato vám prinesie trvalé zdravie.

Začnite správne každý nový deň

Niektorí ľudia sa ráno na jedlo nemôžu ani pozrieť. Narýchlo vypitá šálka kávy, to sú štandardné raňajky mnohých z nás. Alarmujúci však je stále sa vyšší počet detí, ktoré tiež prichádzajú do školy bez raňajok.

Sú raňajky skutočne také dôležité?

Skupina vedcov strávila desať rokov štúdiom vplyvu raňajok na zdravie ľudí všetkých vekových kategórií a dopracovali sa k názoru, že výdatné raňajky môžu pomôcť deťom i dospelým k väčšej duševnej vyrovnanosti, optimálnej výkonnosti a k primeranej rozhodnosti.

Počas ďalších výskumov sa dokonca zistilo, že ľudia, ktorí pravidelne raňajkujú, menej trpia chronickými ochoreniami, žijú dlhšie a sú oveľa zdravší.

Keď hovoríme o výdatných raňajkách, myslíme tým také, ktoré vám poskytnú minimálne jednu tretinu vášho denného príjmu energie. Začnite deň jedlom z celozrnných obilnín, celozrnného chleba a z niekoľkých kúskov čerstvého ovocia. Sami zistíte, že budete výkonnejší a celé dopoludnie aj dobre naladení.

Počkajte, a čo je zlé na rožku s maslom?

Potrebuje niečo, čo obsahuje vlákninu. Hoci ju náš organizmus nie je schopný stráviť, vláknina vstrebáva vodu pri svojej ceste žalúdkom a črevami. Vzniknutá špongiovitá hmota tvorí jemnú bariéru, aby sa živiny z potravy nevstrebávali príliš rýchlo.

Pokrmy, ktoré neobsahujú žiadnu vlákninu, predovšetkým však sladké jedlá a nápoje, sa takmer bleskovo vstrebávajú do krvného obehu, čím nastáva rýchly vzostup a následný pokles koncentrácie glukózy v krvi. To vysvetľuje fakt, prečo môžete často v priebehu dopoludnia zaznamenať zníženú výkonnosť, keď sa vaše raňajky skladali len z jedál s minimálnym obsahom vlákniny.

Ja mám ale hlad až niekedy okolo desiatej hodiny!

Najčastejším dôvodom je pravdepodobne to, že ste večerali príliš neskoro a veľmi výdatne a určite ste pri televízii ešte aj maškrtili! Keď ste sa ukladali spať, váš žalúdok bol zamestnaný trávením potravy a on si tiež potrebuje oddýchnuť. Potom nečudo, že sa mu, takto vyčerpanému, nepáčia ani sýte raňajky.

A riešenie tohto problému?

- Zjedzte iba ľahšiu večeru najneskôr štyri hodiny pred spánkom, alebo niekedy ju úplne vynechajte.

- Nejedzte a nepite medzi večerou a spánkom nič iné okrem vody, prípadne kúska ovocia.

Ak budete dodržiavať tieto dve jednoduché zásady, po dlhej noci sa budete tešiť na raňajky.

Ak vynechám raňajky, pomôže mi to schudnúť?

Práve naopak. Výskumom, ktorý prebiehal v americkom štáte Iowa, sa dokázalo, že vynechanie raňajok nie je pri chudnutí nijakým prínosom. Ľudia, ktorí neraňajkujú, v priebehu dňa pociťujú väčší hlad, a preto častejšie maškrtia, takže v konečnom dôsledku zjedia oveľa viac. V ranných a dopoludňajších hodinách sú tiež menej výkonní.

Ja ale naozaj nemám čas na raňajky!

Mnohí ľudia radi ponocujú a ráno potom spia tak dlho, ako je to len možné. Hoci sú aj

takí jedinci, ktorí výkonnejšie pracujú počas noci, väčšine z nás takýto spôsob života neprospieva.

Snažte sa ísť večer spať dosť zavčasu na to, aby ste sa ráno mohli zobudiť odpočinutí a aby ste stihli aj raňajkovať. Začnite svoj deň tak, že vypijete dva poháre vody, čím opláchnete a občerstvíte aj žalúdok. Pohodlne sa oblečte a zacvičte si, alebo sa rýchlo prejdite. Osprchujte sa a pripravte si teplé raňajky.

Tento návod je vhodný aj pre deti. Uložte ich spať včas, aby keď sa ráno prebudia, mali dostatok času na rodinné raňajky.

Výdatné raňajky vám dodajú viac energie, zlepšia vašu schopnosť koncentrácie a prispedia k vašej celkovej pohode. Nebude vás lákať maškrtiť, ba dokonca vám to umožní lepšie ovládať vaše emócie.

Nie je toto krásny spôsob, ako začať každý nový deň?

Porovnanie typických slovenských a optimálnych raňajok

	Energia kJ (kcal)	Tuky (g)	Cholesterol (mg)
Slovenské raňajky			
Rožky (4 kusy)	1278 (305)	2	0
Maslo (40 g)	1295 (309)	33	96
Syr Eidam (60 g)	666 (159)	10	22
Saláma (50 g)	888 (212)	18	60
Omeleta (3 vajcia)	1441 (344)	30	640
Čaj	0	0	0
Spolu	5568 (1329)	93	818
Optimálne raňajky			
Jablko	159 (38)	0	0
Banán	461 (110)	0	0
Celozrnný chlieb (4 krajce)	1031 (246)	1	0
Margarín (40 g)	1249 (298)	32	3
Lahôdkové toľu (60 g)	185 (44)	3	0
Nízkoťučný syr (60 g)	717 (171)	10	23
Bylinný čaj	0	0	0
Spolu	3802 (907)	46	26

Elixír večnej mladosti

Nejeden stredoveký učenec sa márne snažil objaviť elixír večnej mladosti. Postupom času sa táto nikdy nezískaná látka stala symbolom nesplniteľného sna. To je však už minulosť. Dnešná veda nám aspoň čiastočne umožnila priblížiť sa k tomuto želaniam.

Čo tým myslíte?

Keď stredovekí mágovia hľadali tajomstvo večnej mladosti, väčšina vtedajšej populácie umierala v mladom veku na infekčné choroby. Dnes vďaka zlepšeným hygienickým podmienkam a pomocou antibiotík sa nám podarilo eliminovať veľké množstvo týchto ochorení. Problémom súčasnosti sú civilizračné choroby. Tieto nás okrádajú o našu životaschopnosť, mrzačia nás a **pomaly** nás zabijajú.

Dobrou správou je, že väčší elán, lepšie zdravie a dlhší život možno dosiahnuť pravidelným telesným cvičením.

Telesným cvičením? Naozaj toto všetko zmôže pohyb?

Pozrime sa teda na fakty. „*Čo sa nepoužíva, to zakrpatieva*“ – toto neplatí iba pre svaly a kosti, ale tiež pre srdce, pľúca, mozog, cievy, kĺby a pre ktorúkoľvek inú časť ľudského tela. Sedavý spôsob života

je tá najpriamejšia cesta k smrti, nedostatok aktivity nás doslova zabíja.

Dobry genetický základ síce pomáha zmierniť negatívnu odozvu nezdravého spôsobu života, ale iba žiť čo najdlhšie, to už dávno nie je naša jediná starosť. Ľudí dnes popri dlhovekosti zaujíma aj dostatočná vitalita, dobré zdravie, užitočnosť a vôbec celková kvalita života.

Ako nám teda pomáha pravidelné cvičenie žiť zdravšie a dlhšie?

Tu je hneď niekoľko dôvodov, prečo je telesný pohyb taký prospešný:

- Budete sa cítiť lepšie a váš život bude radostnejší. Pri cvičení sa totiž v mozgu vylučujú endorfíny, hormóny vyvolávajúce pocity blaženosti a tieto majú všeobecne priaznivé účinky na zdravie.
- Cvičenie posilňuje srdce. To je veľmi dôležité v našej epoche, kde každý druhý človek umiera na ochorenie srdca a ciev.
- Cvičenie má schopnosť znižovať krvný tlak a tepovú frekvenciu v pokoji, čo má ochranný vplyv na vaše srdce aj cievy.
- Cvičenie znižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi a zároveň zvyšuje HDL cholesterol, čím sa znižuje riziko srdcových a cievnych ochorení (LDL je „zlý cholesterol“ a HDL je „dobry cholesterol“).

- Cvičenie posilňuje kosti, pomáha v nich zadržiavať vápnik a ďalšie dôležité minerály. Ľudias prevahou sedavého spôsobu života po dovŕšení štyridsiateho roku vo zvýšenej miere strácajú vápnik a kostnú hmotu.
- Cvičenie zaháňa depresiu, pohybové aktivity na čerstvom vzduchu alebo aj v telocvični patria medzi najcennejšie lieky proti pochmúrnej nálade.
- Cvičenie pomáha zvládať stres. V našej uponáhľanej ére je telesný pohyb účinnou terapiou proti tomuto neduhu.
- Cvičenie posilňuje celkovú životaschopnosť a zvyšuje efektívnosť vo všetkých oblastiach nášho konania.
- Cvičenie pomáha dosiahnuť a udržať si ideálnu hmotnosť. Podporuje rast svalov a umožňuje nám zbavovať sa nadbytočného tuku. Intenzívny telesný pohyb tlmi chuť do jedla, lebo spôsobuje dočasné zvýšenie hladiny glukózy v krvi.
- Cvičenie zlepšuje krvný obeh, čo sa prejavuje pohotovejším myslením, lepším spánkom, ba dokonca aj rýchlejšim hojením rán.

Aký druh cvičenia máte na mysli? Nie každý môže kvôli zdraviu behať maratón.

Každú z vyššie uvedených výhod môžete získať obyčajnou chôdzou, ktorá je priam ideálnym druhom cvičenia. Je lacná, bezpečná, zábavná a uskutočniteľná takmer pre každého. O dĺžke svojej prechádzky môžete rozhodnúť sami a keď sa cítite unavení, nič vám nebráni si na chvíľu odpočinúť. Po zlepšení vašej kondície môžete pomaly zvyšovať rýchlosť chôdze a predlžovať trasu, ktorú chcete prejsť.

Ďalšou vhodnou formou cvičenia je plávanie, jazda na bicykli alebo aj záhradkárstvo. Jedinci s lepšou telesnou kondíciou si môžu vybrať beh, beh do schodov, skákanie cez švihadlo alebo beh na lyžiach a pri zlom počasi to nahradiť stacionárnym bicyklom či chôdzou, alebo behom na mieste.

Na to, aby vaše aeróbne cvičenie (spôsobuje, že organizmus dlhší čas spotrebováva väčšie množstvo kyslíka) bolo čo najefektívnejšie, treba aby ste boli dostatočne aktívni (mali by ste sa spotiť) a cvičenie by malo trvať minimálne 15 až 20 minút. Väčšina populácie je schopná dosiahnuť tento cieľ. Ak si na telesnú aktivitu vyčleníte denne 30 až 40 minút, čoskoro sa na vašej kondícii a na celkovom telesnom zdraví premietnu všetky výhody cvičenia, o ktorých sme sa už zmienili. Kto by chcel popritom ešte aj schudnúť, potreboval by predĺžiť tento čas na jednu hodinu denne. Podľa okolností sa to dá realizovať aj tak, že si v priebehu dňa zavčívate napr. trikrát po dvadsiatich minútach.

Je to pravda, že človek musí dosiahnuť určité hodnoty srdcového tepu, aby mohol považovať cvičenie za efektívne?

Boli vyvinuté najrôznejšie liečebné cvičebné režimy. Existuje rovnica, podľa ktorej si môžete vyrátať váš *optimálny tréningový srdcový tep* (v 2. časti knihy je táto rovnica uvedená), kedy aeróbne cvičenie najviac prospieva vášmu srdcu a krvnému obehu. Dôležité však je, že aj mierna forma cvičenia, ako napr. rýchlejšia chôdza, zlepši vašu kondíciu a môže znížiť riziko srdcového infarktu až o 40 percent. Ráta sa každý krok!

Mňa ale cvičenie nebaví. Je to nuda!

Každý deň robíme množstvo nudných úkonov: čistíme si zuby, upratujeme, umývame riad či chodíme do práce. Týmito činnosťami sa zaoberáme preto, lebo nám poskytujú určitú odmenu: pekné biele zuby, čistý uprataný byt alebo dom a pravidelnú výplatu. Po nejakom čase sa väčšina týchto aktivít stane pre nás rutínou a neoddeliteľnou súčasťou nášho života.

Pozrite sa na cvičenie z rovnakej perspektívy. Úžitok, ktorý takto získate, vám vydrží po celý život.

Zázrak bez energie

Keď nútite organizmus, aby pracoval s obmedzeným množstvom tekutín, je to také isté, ako keby ste chceli umyť riad v pohári vody. Pri nedostatočnom príjme tekutín musí organizmus vylučovať všetky látky tvoriace odpad v koncentrovanejšej forme, čo spôsobuje nepríjemný telesný zápach, nečistý dych a výrazne páchnuci moč.

Čože, väčšina ľudí nepije dostatok vody?

Možno vás to prekvapí, ale priemerný človek vypije viac piva a sladkých malinoviek než vody. Na ďalšom mieste je potom káva a mlieko. Spomeňte si, či sa vám vôbec niekedy stalo v reštaurácii alebo v jedálni, aby vám na pitie ponúkli iba obyčajnú alebo minerálnu vodu.

Prečo tak veľmi záleží na tom, aké nápoje pijem? Či všetky neobsahujú vodu?

Organizmus je schopný využiť vodu vo všetkých možných formách, niektoré nápoje mu však spôsobujú problémy. Obsahujú veľa energie, a preto ich musí spracovávať ako jedlo. Táto nadbytočná energia vedie potom k nadmernému ukladaniu tukov, výkyvom koncentrácie glukózy v krvi a k spomalenému tráveniu. Voda sama osebe žalúdkom iba prejde. Nevyžaduje si nijaké spracovanie či trávenie, nedráždi, no najmä neobsahuje žiadnu energiu. Cukor v sladkých malinovkách potrebuje ďalšiu vodu na jeho spracovanie. Väčšina takýchto nápojov prispieva tiež k prekysleniu žalúdka a Coca-Cola obsahuje navyše ešte aj fosfor, ktorý podporuje zvý-

Čo pijeme v Slovenskej republike (údaje v litroch na osobu za rok)

Pivo	94,8
Mlieko	73,6
Sladené malinovky	42,5
Minerálne vody	31,3
Víno	15,1

Zdroj: Štatistická ročenka SR 1998

šené vylučovanie vápnika z organizmu, čím prispieva k rozvoju osteoporózy.

A čo nápoje, ktoré neobsahujú cukor?

Do všetkých nápojov, či už obsahujú cukor, alebo nie, sa pridávajú najrôznejšie chemické látky kvôli farbe, chuti, konzervácii atď. Niektoré z nich pôsobia dráždivo na sliznicu žalúdka alebo vyvolávajú zvýšenú činnosť pečene a obličiek, potrebnú na ich detoxikáciu a vylúčenie z organizmu.

Pitím čistej vody vyriešite všetky tieto problémy. Nijaké nadbytočné kalórie, ktoré by spomaľovali trávenie a viedli k nadváhe, nijaké látky, ktoré by dráždili sliznicu žalúdka a čriev a čo najmenej rôznych chemických látok nepriaznivo ovplyvňujúcich váš organizmus.

Koľko vody by sme mali denne vypiť?

Toľko, aby váš moč bol priehľadný. Organizmus denne stráca 10 až 12 pohárov vody

(približne 3 litre) prostredníctvom kože, pľúc, moču a stolice. Potrava nám poskytne 2 až 4 poháre (0,6 až 1,2 litra), čo znamená, že by sme mali denne vypiť 6 až 8 pohárov vody (1,8 až 2,4 litra).

Zvyknite si piť veľa vody. Pite ráno, keď vstanete, v priebehu dopoludnia a odpolednia, ale aj večer. Každý dúšok, ktorý vypijete, je pre váš organizmus ako vnútorná sprcha.

Začnite deň správne. Ešte pred raňajkami si dajte jeden alebo dva poháre vody, prípadne bylinkového čaju, do ktorého si môžete pridať niekoľko kvapiek citrónu. Dopoludnia a popoludní namiesto kávy siahnite po pohári čistej vody a podvečer vypite ďalší, aby ste zahnali ospalosť a pokušenie maškrtiť.

Voda je presne to, čo váš organizmus potrebuje, aby mohol optimálne pracovať. Je to dokonalý nápoj, jedno z veľkých požehnaní v našom živote.

Ak sa vás nabudúce niekto opýta, čo budete piť, s úsmevom mu odpovedzte: „Vodu, iba vodu, pretože je dobrá a zdravá“.

Organizmus a voda

- Naše telo obsahuje až 60 % vody.
- Voda funguje v organizme ako univerzálne rozpúšťadlo.
- Obličky potrebujú vodu na filtrovanie krvi a odstraňovanie jedovatých odpadových látok.
- Močom vylúčime každý deň 1 – 1,5 l vody.
- Trávacie orgány potrebujú vodu, aby obsah čriev nebol príliš suchý a tvrdý.
- Stolicou stratíme približne 100 až 200 ml vody denne.
- Pokožka potrebuje vodu, aby bola vláčna a hebká.
- Vodu strácame i kožou vo forme potu. V závislosti od vonkajšej teploty a stupňa námahy to môže byť 500 ml až 12 litrov za deň.
- Kosti potrebujú primerané množstvo vody, aby zostali pevné a pružné.
- Pľúca potrebujú vodu, aby pľúčne laloky boli dostatočne vlhké.
- Vodu strácame aj každým vydýchnutím vo forme vodných pár. Tieto straty predstavujú približne 250 až 350 ml denne.
- Cítiť môžeme len látky rozpustné vo vode, ktorá sa nachádza v nosovej sliznici.
- Každým pohybom viečka sa opätovne zvlhčí povrch očnej rohovky.
- Každú hodinu vyprodukuje naše slinné žľazy približne 0,9 l slín, ktoré zvlhčujú sliznicu ústnej dutiny pri reči, majú antimikrobiálne účinky, zvlhčujú a zmäkčujú potravu a napomáhajú čistenie ústnej dutiny.
- Krv, ktorá je tvorená z 55 % vodou, spája všetky orgány a tkanivá tela.

Na všetky uvedené funkcie potrebuje organizmus denne 1,8 – 2,4 l vody.

Minerálna voda, alebo „voda z kohútika“?

Nie je voda ako voda

Čo má človek robiť pri všetkých tých správach o znečistení životného prostredia ťažkými kovmi, nukleárnym odpadom, syntetickými hnojivami, pesticídmi, herbicídmi atď.? A to už nehovoriac o zlom stave vodovodnej siete. Nečudo teda, že niektorí ľudia sa boja piť vodu, ktorá tečie z ich kuchynských vodovodných kohútikov.

Aké teda existujú alternatívne zdroje pitnej vody?

- **Balená stolová voda.** Je to druh kvalitnej pitnej vody z podzemného zdroja, ktorý vyhovuje i podmienkam na trvalé priame užívanie deťmi a niektorými skupinami populácie so špecifickými zdravotnými problémami. V poslednom čase zásobujú náš trh balenými stolovými vodami rôzni distribútori. Patrí sem Dobrá voda, Aquila, Evian atď. Tieto sa zvyčajne predávajú v 1,5 litrových plastických fľašiach v neperlivej alebo v perlivej forme. Všetky podliehajú prísnyh hygienickým normám a plnia sa do fliaš väčšinou priamo v miestach prameňov bez akýchkoľvek úprav.
- **Balená dojčenská voda.** Kvalitná pitná voda z podzemného zdroja, urče-

ná na prípravu nápojov i stravy pre dojčatá a niektoré ďalšie skupiny populácie.

- **Minerálna voda.** Zvláštny druh podzemnej vody získaný z prirodzených alebo umelo navŕtaných schválených zdrojov minerálnej vody pôvodnej čistoty, s obsahom zvyčajne 1,0 g/l a viac rozpustených minerálnych látok, ktoré im dodávajú charakteristickú príchuť. Mnohé z nich sú aj prirodzene perlivé, čo znamená, že sa nemusia sýtiť kyslíčnikom uhličitým. Pretože naša krajina má veľa prírodných prameňov, bolo u nás vždy dobrým zvykom piť minerálne vody.
- **Sódovka** je názov pre akúkoľvek vodu sýtenú kyslíčnikom uhličitým. Niektoré jej druhy sa upravujú a môžu obsahovať relatívne veľa sodíka, minerálu, ktorý prispieva k rozvoju vysokého krvného tlaku.
- **Destilovaná voda** je najčistejšia. Všetky minerály boli odstránené pomocou destilácie alebo osmózy, čo ale spôsobuje jej nepríťažlivú chuť. Je to práve tvrdosť vody kvôli prítomným minerálom, ktorá vždy vytvára charakteristickú chuť.

- **Filtre na dodatočnú úpravu pitnej vody.** Najznámejšie sú dva druhy: Buď je filter umiestnený na kuchynskej linke v blízkosti drezu a do činnosti sa uvádza prepínačom na prívode studenej vody, alebo sa dajú zakúpiť malé filtre naplnené aktívnym uhlím, ktorými sa voda v špeciálnej nádobe prefiltruje a zbaví sa niektorých nečistôt.

Sú balené stolové vody naozaj chutnejšie a bezpečnejšie než voda z kohútika?

Ľudia sú presvedčení, že je to tak a mnohí kupujú balené stolové vody po celých kartónoch.

Treba vedieť, že voda pripravovaná vo vodárňach musí spĺňať veľmi prísne kritériá, aby sa mohla distribuovať do vodovodnej siete ako pitná a jej rozdiel oproti balenej stolovej vode je minimálny.

Chcete tým povedať, že vo väčšine miest a obcí je voda z kohútikov bezpečná?

Je pravda, že sa nájdú aj znečistené zdroje pitnej vody. Neodškriepiteľné je aj zistenie, že v niektorých prípadoch zdrojom infekčných ochorení bola kontaminovaná voda. Toto sa však dnes stáva už len veľmi zriedka. V súčasnom svete mediálnej expanzie sa nanešťastie veľakrát aj malé problémy v zásobovaní vodou nafúknu do neuveriteľných rozmerov.

Ako teda môžem vedieť, či je voda z kohútika v našej oblasti vyhovujúca?

Existuje niekoľko spôsobov, ako chrániť seba a svoju rodinu:

- Kvalita pitnej vody, distribuovanej do vodovodnej siete sa niekoľkokrát denne kontroluje. Na každej okresnej hygienickej stanici (OHS) by vám na po-

žiadanie mali poskytnúť informácie o kvalite pitnej vody.

- Ak máte podozrenie, že voda sa kontaminuje až vo vodovodnej sieti, môžete napísať sťažnosť na OHS, ktorá potom zariadi odobratie vzorky priamo v mieste jej spotreby.
- Ak máte vlastnú studňu, mali by ste si ju nechať otestovať pracovníkmi OHS alebo niektorého akreditovaného laboratória, aby ste mali istotu, že voda, ktorú pijete, nie je zdraviu škodlivá.

Čo mám robiť, keď zistím, že voda z môjho vodovodného kohútika je nevyhovujúca?

Ak žijete v takej oblasti, kde voda nie je celkom v poriadku, jednou z možností je zaobstarať si účinný filtračný systém. Takéto zariadenia sú však väčšinou dosť drahé a vyžadujú si pravidelnú výmenu filtračných vložiek.

Mnoho ľudí nepije vodu, pretože je chlórovaná. Keď necháte pohár s vodou chvíľu odstáť, chlór sa vyparí, a tým sa výrazne zlepši jej chuť.

A čo dusičnany? Počul som, že ich vysoká koncentrácia vo vode môže byť dokonca smrteľná.

Áno, ale to sa týka iba dojčiat a starých ľudí. Dusičnany sú anorganické zlúčeniny dusíka. Ich negatívne pôsobenie sa prejavuje tak, že obmedzujú schopnosť krvného farbiva – hemoglobínu – prenášať kyslík. Táto choroba sa volá methemoglobinémia a bola diagnostikovaná u dojčiat, u ktorých sa na prípravu umelej výživy používala voda s vysokým obsahom dusičnanov. Preto sa u nás predáva balená dojčenská pitná voda z prameňov s nízkym obsahom dusičnanov.

Oveľa nebezpečnejším zdrojom dusičnanov v našej potrave sú údeniny

alebo nadmerne hnojená zelenina. Proti pôsobeniu dusičnanov sa môžeme brániť konzumovaním dostatočného množstva prírodných antioxidantov – betakaroténu, vitamínu C a E.

Všetko mi to pripadá veľmi komplikované. Vôbec sa nečudujem, že sa ľudia boja piť vodu z kohútikov!

Iróniou tohto prístupu je, že väčšina z nás si spôsobuje jej nedostatočným pitím väčšie zdravotné problémy, než aké by utrpela z možnej kontaminovanej vody. Voda z vodovodného kohútika je stokrát lacnejšia než balená, no najmä máme ju vždy poruke. Ak sa presvedčíte, že tá vaša neobsahuje nijaké škodliviny, nebojte sa ju piť – podľa možnosti 6 až 8 pohárov denne. Na vaše zdravie!

Bozk života alebo smrti

Vyzerá to tak, že éra opaľovania sa pomaly končí. Následky nadmerného slnenia sa môžu prejavovať vznikom karcinómov alebo melanómov kože, dvoch najčastejších foriem kožných nádorov a tiež nadmerným tvorením vrások a predčasným starnutím kože. Počet kožných melanómov a karcinómov sa každých desať rokov zvyšuje o 5 až 10 percent. V primeranom množstve môže však byť slnečný kúpeľ veľmi prospešný vášmu zdraviu.

Aké sú pozitívne účinky slnečného žiarenia na ľudský organizmus?

Je ich dosť. Slnečné svetlo pôsobí sterilizujúco, čo znamená, že má schopnosť zabíjať niektoré baktérie a vírusy. Preto je dôležité raz za čas vytriasť a nechať na slnku ležať periny, deky a ďalšie veci, ktoré tak často neperieme.

Slnečné svetlo má schopnosť u väčšiny ľudí zlepšovať náladu a vyvolávať pocity spokojnosti a pohody. Len to zas neprežeňte, aby ste si nespálili pokožku. Spolu s cvičením je slnečné svetlo dôležitým prírodným liekom pri chronickej depresii. Spomeňte si, akú stiesnenú náladu vo vás vyvoláva dlhá zima a ako sa viete radowať z každého slnečného dňa počas jej trvania.

Náš organizmus si pomocou slnečného žiarenia vytvára v koži vitamín D. Tento

pomáha nášmu telu využívať vápnik z potravy na stavbu zdravých a silných kostí. Dostatok vitamínu D je dokonalejšou prevenciou krivice (rachitídy) u detí a mäknutia kostí (osteomalácie) u dospelých a čiastočne pomáha aj v prevencii osteoporózy.

Ďalšie priaznivé účinky slnečného svetla sú:

- pôsobí priaznivo na imunitný systém,
- urýchľuje hojenie rán,
- utlmuje bolesti kĺbov pri artritíde,
- pomáha zmiernovať niektoré príznaky premenštruačného syndrómu,
- znižuje hladinu glukózy v krvi u cukrovky a upravuje jej hladinu u hypoglykémie (znížená hladina glukózy v krvi).

Početné výskumy v tejto oblasti dokázali, že slnečné svetlo má schopnosť mierne znížiť hladinu cholesterolu v krvi.

A ktoré sú tie škodlivé účinky?

Predovšetkým je to predčasné starnutie kože, ktorá sa mení na vrásčitú, nepravidelne pigmentovanú, tenkú a nepružnú. Slnečné žiarenie patrí medzi hlavné rizikové faktory rakoviny kože najmä u ľudí so svetlou farbou pleti.

Spálená koža podporuje vznik melanómu a je veľmi nebezpečné (najmä v detstve)

spáliť si ju až do pľuzgierov. Vznik karcinómu môže zasa vyvolať dlhodobé pôsobenie slnečného žiarenia. Posledným postihnutým orgánom je oko. Nadmerné slnečné žiarenie môže zapríčiniť sivý zákal alebo melanóm očnej sietnice.

Najnovšie štúdie uvádzajú, že strava s vysokým obsahom tukov kombinovaná so slnečným žiarením môže tiež podporovať vznik a rozvoj rakoviny kože.

Existujú teda určité smernice na bezpečné opaľovanie?

- Poznajete svoj fototyp (všetky sú opísané v 2. časti knihy), aby ste vedeli, ako vaša pokožka reaguje na slnečné žiarenie. Predovšetkým jedinci so svetlou farbou kože a vlasov a červenovlasí ľudia by si mali dať veľký pozor a nevystavovať sa slnku dlhšie než len niekoľko minút denne.
- Vyhýbajte sa priamemu slnečnému žiareniu v čase od 10. do 15. hodiny. Nikdy sa neopaľujte dlhšie než 90 až 120 minút denne.
- Snažte sa zabrániť spáleniu kože. Noste klobúk alebo slnečník a vhodné oblečenie, najlepšie vo svetlých farbách, ktoré odrážajú slnečné lúče. Buďte veľmi opatrní, keď ste pri vode alebo na snehu pre ich schopnosti odrážať slnečné žiarenie.
- Používajte krém s UV filtrom a s SPF faktorom minimálne 15, najlepšie však 30. Natierajte sa už pred opaľovaním a krém

veľmi starostlivo aplikujte najmä na miesta, ktoré sú chronicky vystavované slnku ako tvár (predovšetkým pery a viečka), krk, uši, ruky a dolné končatiny.

- Deťom treba venovať zvýšenú pozornosť. Chránite ich pred slnečným žiarením a vychovávajte ich tak, aby sa vedeli pred ním chrániť aj sami napr. v škole, pri hrách, na výletoch atď.
- Opaľovanie v soláriách nie je zdravé. Ako najviac škodlivá sa javí jeho kombinácia so slnečným žiarením. Ak už bez solária nemôžete byť, potom sa už neopaľujte na slnku.
- Aspoň raz do roka si nechajte vyšetriť kožu dermatológom. Sledujte všetky prípadné zmeny pigmentových škvŕn. Pozor by si mali dať predovšetkým tí ľudia, v ktorých rodine sa už vyskytol kožný nádor.
- Štúdie potvrdzujú, že na dostatočnú tvorbu vitamínu D stačí, aby na vašu tvár a ruky svietilo slnko 10 až 15 minút denne, dvakrát až trikrát týždenne v priebehu letných mesiacov.
- Keď svieti slnko, otvorte okno a pustite ho do miestnosti. Prospeje to vášmu zdraviu a zlepší to vašu náladu.

Tisíce rokov bolo slnko považované za zdroj života. Dnes vieme, že je schopné uzdravovať, ale aj škodiť. Môže pre nás byť buď bozkom života, alebo smrti, závisí len od nás, ako tento dar použijeme.

Čo je to SPF?

SPF je skratka používaná pre Skin Protection Factor (faktor ochrany pokožky). Každý z nás má prirodzený SPF. Jeho hodnota závisí od typu pokožky. SPF predstavuje čas, za ktorý sa pokožka spáli, keď je vystavená priamemu slnku. Táto hodnota môže byť v lete medzi 10. až 15. hodinou len 10 až 15 minút. Keď sa natriete opaľovacím krémom s ochranným faktorom 10, znamená to, že bude trvať 10-krát dlhšie, než sa spálite. Opaľovací krém vám teda pomôže predĺžiť pobyt na slnku napr. na 100 až 150 minút bez rizika spálenia. Dermatológovia odporúčajú používať len opaľovacie krémy so SPF 15 a viac a orientovať sa na krémy, ktoré filtrujú UVA i UVB žiarenie.

Mnoho firiem už vyrába vo vode nerozpustné krémy, ktoré sú vhodné zvlášť pre deti, pretože poskytujú ochranu i po 40-minútovom pobyte vo vode.

Fajčenie – návyk, ktorý priťahuje choroby

V Slovenskej republike umiera každoročne asi 52 000 osôb. Z toho takmer pätina, 10 400, na ochorenia spôsobené fajčením – sú to choroby srdca a ciev, rôzne nádory a chronické postihnutia priedušiek. Z týchto 10 400 úmrtí ročne pripadajú dve tretiny (6 900) na osoby v strednom veku (35 až 69 rokov). Nejde teda o žiadnych starcov.

Nemyslíte si, že riziko spojené s fajčením sa poriadne nadsadzuje?

Vôbec nie, práve naopak! Štatistiky dokazujú, že fajčenie je bez akéhokoľvek zveličovania návyk doslova priťahujúci najrôznejšie ochorenia. Od začiatku päťdesiatych rokov do súčasnosti bolo na celom svete publikovaných už najmenej 60 000 odborných prác dokazujúcich škodlivé zdravotné dôsledky fajčenia.

Fajčiari sú častejšie chorí. Výskum vykonávaný Štátnym zdravotníckym ústavom dokázal, že ľudia, ktorí vyfajčia 20 a viac cigariet denne, bývajú práceneschopní priemerne 37 dní v roku. Škodlivosť fajčenia sa dá len ťažko k niečomu prirovnať, lebo zabíja štyrikrát viac ľudí než všetky ostatné preventabilné príčiny úmrtí dohromady (preventabilné sú tie, ktorým sa dá predísť a patria sem úrazy, dopravné nehody, samovraždy, vraždy, drogy a AIDS). Tento návyk navyše každoročne ničí zdravie

aj pasívnym nedobrovoľným fajčiarom – núteným dýchať znečistený vzduch.

Prečo fajčenie spôsobuje rakovinu pľúc?

Vaše dýchacie cesty sú vystlané miliónmi drobných jemných vlásočníc, ktorým sa hovoria cília. Tieto fungujú ako permanentné metličky očisťujúce dýchacie cesty od prachu, dechtu a od rôznych ďalších cudzorodých častí tak, že ich posúvajú smerom nahor, aby sme ich mohli vyplúť alebo vykašľať.

Zakaždým, keď sú cília zasiahnuté cigaretovým dymom, ich pohyb sa spomalí, alebo sa dokonca zastaví. Decht začne narúšať sliznicu dýchacích ciest a keď sa toto dráždenie zmení na chronické, je postupom času schopné na nej vyvolať rakovinotvorné zmeny.

Táto premena trvá veľa rokov, ale ak sa už raz začne, nádorové bujnenie prerastá čoraz hlbšie do pľúcneho tkaniva a pri potvrdení diagnózy je už väčšinou neskoro.

Znamená to teda, že rakovina pľúc je hlavnou príčinou smrti fajčiarov?

Nie, na rakovinu pľúc a priedušiek u nás ročne umiera okolo 2 800 osôb. Fajčenie je zodpovedné najmä za 30 percent všetkých úmrtí na srdcové ochorenia (viac než 8 300 ročne).

Nikotín a kysličník uhoľnatý sú dvaja hlavní vinníci v tabakovom dyme, ktorí podporujú rozvoj srdcovo-cievnych ochorení. Nikotín je síce schopný vyvolať pocit uvoľnenia a pohody, ale tiež spôsobiť zovretie tepien zásobujúcich srdce, mozog, pľúca a ďalšie dôležité orgány. Jednoznačne je to však látka vyvolávajúca závislosť. Kysličník uhoľnatý sa viaže na červené krvinky a obmedzuje ich schopnosť prenášať kyslík. To zapríčiňuje dýchavičnosť, malú výdrž a podporuje zužovanie a tvrdnutie tepien a ciev.

To je veľa zlých správ. Dúfam, že už nemáte ďalšie.

Nanešťastie je ich ešte dosť.

- Fajčenie nie je príčinou iba rakoviny pľúc, môže tiež spôsobiť rakovinu pier, ústnej dutiny, hltana, hrtana, pažeráka, žalúdka, pečene, brušnej slinivky, močového mechúra, obličiek, krčka matrice, hrubého čreva, kože, penisu, ale aj leukémiu.
- Fajčenie spôsobuje rozdtutie pľúc, čo je také ochorenie, ktoré postupne ničí pľúcne tkanivo a nastáva smrť udusením.
- Fajčiari sú o 60 percent viac postihnutí žalúdočnými a dvanástnikovými vredmi.
- Fajčenie podporuje vylučovanie vápnika z kostí, a preto aj urýchľuje rozvoj osteoporózy.
- Fajčenie počas gravidity má mimoriadne nepriaznivý účinok na rozvoj plodu a zvyšuje riziko úmrtí novorodencov o 35 percent.

Ak niekto fajčil veľa rokov, má vôbec ešte cenu prestať?

Viac než 80-tim percentám všetkých prípadov rakoviny pľúc a 50-tim percentám celkového výskytu rakoviny močového mechúra by sa dalo predísť, keby ľudia prestali fajčiť.

Uzdravujúci proces u fajčiara nastáva hneď v tom okamihu, keď zanechá svoj zlozvyk. Telo sa začne očisťovať od nikotínu a kysličníka uhoľnatého a zároveň klesá aj riziko srdcového ochorenia. Hrozba rakoviny ustupuje síce pomalšie, znižuje sa však s každým pribúdajúcim týždňom a mesiacom. Nezanedbateľné sú aj ďalšie výhody: pocit víťazstva nad cigaretou, zvýšené sebavedomie, príjemný dych, väčšia výkonnosť, zlepšené zdravie, viac energie, pôžitok z jedla, celkový pocit pohody a oslobodenia od nepríjemného, nepopulárneho a drahého návyku. Pretože pribúdajú také podniky a prevádzky, do ktorých neprijímajú fajčiarov, možné je aj to, že keď prestanete fajčiť, naskytnú sa vám kvalitnejšie pracovné príležitosti.

Ľudia sú častokrát mimoriadne úzkostliví pri oveľa menších rizikách ako napr. pri cestovaní lietadlom, no podceňujú skutočné ohrozenia ich zdravia a života. Viac než 30 percent fajčiarov umiera predčasne na niektorú z chorôb spojenú s týmto návykom. V priemere si skracujú život o 8,3 roka alebo o 12 minút za každú cigaretu, ktorú vyfajčili. Mnohí ľudia napriek týmto nezvratným dôkazom zostávajú úplne ľahostajní, no na druhej strane sú schopní priam prehnane reagovať na pravdepodobnosť jednej k miliónu, že môžu dostať rakovinu z určitej chemickej látky prítomnej v pitnej vode.

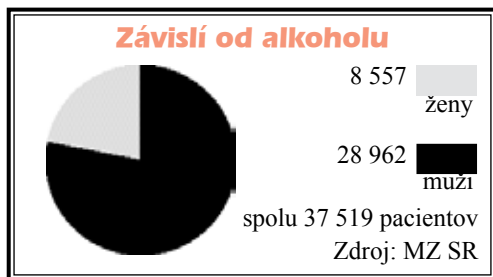
Je načase, aby sme sa pozreli na náš život z hľadiska perspektívy. Najväčšiu službou preukázate svojmu telu vtedy, keď prestanete fajčiť a začnete opäť dýchať čistý vzduch.

„Majte na pamäti, že *„vaše telo je chrámom... Oslavujte teda Boha svojím telom.“* (1. list Korint'anom 6,19.20)

Svetová zdravotnícka organizácia v súčasnosti zdôrazňuje aj boj proti tabakizmu. V dôsledku tabakovej závislosti ročne na svete umierajú štyri milióny ľudí.

Tak na vaše zdravie! Naozaj?

Každý obyvateľ Slovenska spotrebuje za rok v priemere 116,9 litrov alkoholu. Podľa údajov ministerstva zdravotníctva trpí poruchami psychiky a správania spojenými s užívaním alkoholu viac ako 60 tisíc obyvateľov. Z nich je od alkoholu závislá viac ako polovica (37 519 ľudí). Problémy s alkoholom má teda každý osemdesiaty Slovák.



Čítal som v časopise, že mierne pitie alkoholu prospieva srdcu.

Je pravda, že reportáže o ochrannom účinku malého množstva alkoholu na srdce a cievy radi odvysielajú vo všetkých médiách.

Menej nadšene však už reportéri hovoria o štúdiách (ak sa im úplne nevyhýbajú), ktoré poukazujú aj na negatívne dôsledky tzv. striedmeho pitia alkoholu. Aké sú dôvody takejto jednostrannosti?

Jedným z nich môže byť aj to, že sami reportéri sa radi napijú. Výnimočne sa niektorí dokonca priznajú alebo pochvália, že

nepohrdnú ponúknutým pohárikom, ale že vždy vedia zachovať mieru. Háčik je v tom, že aj väčšina ťažkých alkoholikov sa pokladá len za konzumentov v rámci normy. Ťažko nájsť človeka, ktorý by si sám od seba priznal problémy s alkoholom. A ešte niečo. Mnohí politici, sudcovia a právnici nielen fajčia, ale aj pijú, a tak možno to bude jedna z príčin, prečo sa tak ťažko presadzujú zákony, ktoré by viedli k zníženiu fajčenia a konzumácie alkoholu.

V tejto súvislosti sa často uvádza tzv. francúzsky paradox. Francúzi konzumujú viac tukov než napr. Angličania alebo Američania, ale pritom majú podstatne nižšiu úmrtnosť na srdcovo-cievne ochorenia, čo sa vysvetľuje vyššou spotrebou červeného vína. Treba však vziať do úvahy aj ich mnohé ďalšie životné a výživové faktory. Francúzi síce jedia viac masla, masti a majú priemerne vyššiu koncentráciu cholesterolu v krvi a vyšší krvný tlak než Američania, no minimálne v dvoch bodoch sa od nich výrazne odlišujú. Francúzi pijú veľmi málo mlieka. Medzinárodné porovnávacie štúdie totiž potvrdili, že výskyt srdcových ochorení je priamoúmerný množstvu konzumovaných mliečnych výrobkov. Nižší príjem mliečného tuku môže teda čiastočne vysvetliť menší počet kardiovaskulárnych ochorení francúzskej populácie. Francúzsko je tiež krajina s vysokou spotrebou ovocia a zeleniny, ktoré sú zdrojmi

vitamínov, minerálov a ďalších fytochemických látok ochranne pôsobiacich na srdce a cievy. Nevedno prečo sa nehovorí o týchto rozdieloch a zdôrazňuje sa iba pitie červeného vína.

Ako to teda je s tým červeným vínom?

Alkohol má schopnosť zvyšovať hladinu HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“), a tým znižovať hrozbu srdcových ochorení. Keď ale uvážime všetky riziká spojené s mierou konzumáciou alkoholu, je viac než nezodpovedné odporúčať to ako prevenciu. Výskum navyše preukázal, že látky, ktoré sa nazývajú flavonoidy, zodpovedajú za ochranný účinok červeného vína. Aby sme to upresnili, sú prítomné nielen v červenom hroznovom víne, ale aj v mušte. Ide predovšetkým o flavonoidy quercetín a rutín, ktoré majú schopnosť zabrániť oxidácii LDL cholesterolu („zlého cholesterolu“), ich antioxidantná účinnosť je silnejšia ako vitamínu E a navyše ešte znižujú agregabilitu (lepivosť) krvných doštičiek. Toto všetko vedie k zníženiu chorobnosti a úmrtnosti na srdcovo-cievne diagnózy. V bielom hroznovom víne bola zas objavená látka resveratrol, ktorá znižuje hladinu cholesterolu v krvi, zvyšuje hladinu HDL cholesterolu a zabraňuje oxidácii LDL cholesterolu. Flavonoidy sa nachádzajú aj v mnohých druhoch zeleniny a ovocia, takže je úplne zbytočné, aby človek siahal po takých ochranných prostriedkoch, ako sú alkoholické nápoje.

Aké teda môžu byť dôsledky mierneho pitia alkoholu?

Všeobecne sa verí, že víno a pivo nie sú také škodlivé ako tvrdý alkohol. Pravda je, že väčšina negatívnych účinkov závisí od celkového množstva, a nie od toho, v akej forme sa alkohol konzumoval.

Najviac zdravotných problémov majú, samozrejme, silní pijani a ťažkí alkoholici, ale pretože počet príležitostných alebo miernych konzumentov je veľakrát väčší, najväčší

počet ochorení zapríčinených alkoholom je práve v tejto skupine.

Vedecké štúdie dokázali, že aj striedme pitie alkoholu spôsobuje:

- zvýšenú hladinu triglyceridov v krvi, zvýšený krvný tlak a väčšie riziko mozgovej mŕtvice,
- zníženú funkciu imunitného systému,
- väčšie riziko úrazov, dopravných nehôd a samovrážd,
- rakovinu ústnej dutiny, hrtana, pažeráka, pečene, prsníkov, hrubého čreva a konečníka,
- zhoršenie premenštruačného syndrómu a bolestivé menštruácie,
- zvýšené riziko osteoporózy, obezity, gastritídy (zápal sliznice žalúdka), pakostnice, chronickej únavy a bolesti hlavy,
- vyššie riziko fetálneho alkoholového syndrómu a leukémie u detí, ktorých matky konzumovali alkohol v priebehu gravidity,
- riziko mozgovej atrofie, čo má negatívny vplyv na spôsobilosť správneho rozhodovania, ale aj na prezieravosť a na morálne vlastnosti.

Čo možno vôbec ešte nazvať miernym pitím?

Pre niekoho to znamená pohár vína, pre iného päť pív denne. Podľa amerických psychiatrov je človek alkoholikom už vtedy, keď za deň skonzumuje množstvo alkoholu obsiahnuté v pol litri piva. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) sa tiež stala veľkým propagátorom abstinencie. Vo svojich oficiálnych dokumentoch používa slogan: „Čím menej budete piť, tým lepšie.“ WHO ďalej uvádza, že pre ľudí, ktorých životný štýl je inak zdravý, pitie alkoholu neprináša nijaké ďalšie výhody. V dnešných osvietených časoch, keď vezmeme do úvahy všetky dostupné informácie, jediným správnym a zdravým rozhodnutím je cesta úplnej abstinencie.

„Od vína je človek posmešník, od opojného nápoja kriklúň. Nezmúdrie nik, kto sa od nich potáca.“ (Príslovia 20,1)

Chytení do pasce?

Každé ráno deväť z desiatich občanov nášho štátu dobrovoľne užíva určitý psychostimulačný liek (liek povzbudzujúci nervovú činnosť). Že ktorý to je? No predsa kofeín.

Vy už zase prehánate. To mi musíte vysvetliť.

Koľkých poznáte takých ľudí, ktorí by každý deň nevypili aspoň jednu šálku kávy alebo čierneho čaju, jednu Coca-Colu, Pepsi-colu, kofolu či iný nápoj tohto typu? Hoci sa tieto vyrábajú aj bez kofeínu, v obchodoch ich len ťažko nájdete. Nesmieme zabúdať ani na lieky, najmä na tie proti bolesti, pretože takisto obsahujú veľké množstvo kofeínu.

Ja ale občas potrebujem malé povzbudenie. Kofeín predsa nevyvoláva závislosť, alebo áno?

Závislosť od kofeínu môžeme rozdeliť na psychickú a fyzickú. Aj malé dávky pra-

videlne užívaného kofeínu môžu človeka po rokoch vytvoriť jednu z nich.

Dobrý spôsob ako zistiť, či ste závislí od kofeínu je, keď ho na niekoľko dní prestanete užívať. Najčastejšie fyzické príznaky abstinenčného syndrómu sú bolesti hlavy od miernych až po intenzívne. Niekedy môžete dostať až záchvat migrény. K ďalším symptómom patrí pocit vyčerpania, nechutenstvo, žalúdočná nevoľnosť, ba niekedy až zvracanie. Tieto nepríjemné stavy môžu trvať aj niekoľko dní.

Najjasnejším dôkazom psychickej závislosti je depresia. Mnohí ľudia sa bez kávy jednoducho nezaobídu. Predstavuje pre nich akúsi barličku a zvykli si po nej siahať aj niekoľkokrát denne. Dá sa to bez zveličenia prirovnať k túžbe zapáliť si cigaretu.

Je kofeín naozaj taký škodlivý?

- Kofeín spôsobuje podráždenie nervového systému, ktoré niekedy vyústi až do trasu,

Obsah kofeínu (mg) v jednej porcii rôznych nápojov (1 porcia = 225 g)

Prekvapkávaná káva	155	Nápoje typu cola	24 – 40
Instantná káva	66	Kakao	6
Čierny čaj	50	Bezkofeínová káva	3

Zdroj: *Manuál prevencie v lekárskej praxi – I. výživa, SZÚ, 1995*

nervozity, úzkosti a do problémov so spánkom. Postupom času to môže viesť až k chronickej vyčerpanosti, nedostatku energie a úpornej nespavosti.

- Nápoje obsahujúce kofeín dráždia žalúdok. Je pravda, že za toto sú zodpovedné predovšetkým ďalšie do nich pridávané vedľajšie látky. Samotný kofeín však spôsobuje zužovanie ciev, čo zapríčiňuje poruchy trávenia. Vysoké dávky môžu dokonca vyvolať opätovné zvracanie.
- Nápoje s obsahom kofeínu podnecujú žalúdok produkovať viac kyseliny chlórovodíkovej, čo sa odzrkadľuje na prekyslení žalúdka. Popri pálení záhy to môže vyvolať aj zhoršenie žalúdočných a dvanástnikových vredov.
- Zistilo sa, že kofeín je schopný negatívne ovplyvňovať vstrebávanie vápnika a železa. Treba na to prihliadať predovšetkým u žien postihnutých osteoporózou a anémiou (málokrvnosťou).
- Kofeín zvyšuje hladinu glukózy v krvi a spolu so svojím psychostimulačným účinkom vyvoláva pocit väčšej energie. Aj keď sa tento jeho účinok môže javiť ako priaznivý, rýchly vzostup glukózy v krvi podnieti vylúčenie inzulínu, čo niekedy spôsobí až vznik hypoglykémie – rýchleho poklesu glukózy v krvi pod normálnu hodnotu. Liekom na hypoglykémiu je napiť sa niečoho sladkého a to je dôvod, prečo po vypití jednej plechovky Coca-Coly mnohí ľudia siahajú po ďalších a ďalších.
- Kofeín je diuretikum, a teda dráždi obličky, aby vylučovali viac moču. Niektoré štúdie dokonca naznačujú, že nadmerný prí-

jem kofeínu by mohol byť zodpovedný za rakovinu obličiek, močového mechúra, prsníkov, hrubého čreva, brušnej slinivky a vajčovníkov.

- Kofeín môže u niektorých ľudí vyvolať alergickú reakciu, ba až astmatický záchvat.

Existujú nejaké zdravšie alternatívy než kofeín?

Samozrejme. Keď sa ráno zobudíte, namiesto kávy si dajte striedavo horúcu a studenú sprchu a potom sa dobre vydrhnite froté uterákom. Uvidíte, ako sa vaša krv rozprúdi.

V práci si každú hodinu urobte malú prestávku, povyťahujte sa a viackrát sa zhlboka nadýchnite. Po obede si doprajte krátku, rýchlu prechádzku. V priebehu dňa si zvyknite vypiť niekoľko hrnčiekov studenej či teplej vody alebo bylinkového čaju. Premasírujte svojmu spolupracovníkovi krk a požiadajte ho o rovnakú láskavosť. Z času na čas sa prejdite k oknu a nechajte vaše oči odpočinúť si pri pohľade na vzdialené objekty. Snažte sa, aby vaše pracovisko vyzeralo podľa vašich predstáv a uvidíte, že sa tam budete cítiť lepšie. Uplatnite svoje ďalšie tvorivé nápady, ako bojovať proti stereotypu a únave bez kofeínu.

Stáva sa, že občas musím pracovať až do noci a vtedy sa napijem kávy. Je to zlé?

Príležitostná malá dávka kofeínu rozhodne nepredstavuje žiadne zdravotné riziko. Jadro problému je v tom, že väčšina z nás nevie, kedy prestať.

Ako zabiť pavúka kladivom

Spôsob, akým niektorí ľudia užívajú lieky, sa podobá tomu, čo sme napísali o riadok vyššie. Skúšali ste už niekedy zabiť pavúka kladivom? Urobili by ste viac škody než osohu. A takto aj mnohí ľudia zabúdajú, že každý liek, aj ten najobyčajnejší, ktorý si môžeme kúpiť bez predpisu, má určité vedľajšie, a niekedy aj veľmi nebezpečné účinky.

Zase prehánate.

Veľmi by som si prial, aby to tak bolo! Vezmite si napríklad taký obyčajný liek ako acylpyrín a podobné preparáty – anopyrín, aspirín, aspro, upsarín a thomapyrín. Mnohí ľudia ich užívajú pri bolestiach hlavy, zubov, svalov, kĺbov, ale aj pri chrípke, alebo keď majú teplotu. Len tak na okraj, každých 24 hodín u nás ľudia skonzumujú 64,4 kg týchto liekov!

Po požití vyšších dávok alebo po dlhodobom užívaní existuje riziko postihnutia obličiek, pečene a riziko krvácania zo sliznice žalúdka. Deti mladšie ako 10 rokov sú ohrozené nebezpečným zlyhaním pečene (Reyeov syndróm), a preto sa neodporúča podávať im tieto lieky.

Paracetamol, účinná látka, ktorá je súčasťou bežne používaných a predávaných liekov proti bolesti, vysokej teplote alebo

chrípke (známy Paralen) môžu v extrémnych prípadoch a pri dlhšom používaní viesť k poruchám funkcie pečene alebo obličiek.

Sú lieky na predpis bezpečné, keď sa užívajú presne podľa návodu?

Vo svete medicíny sú denne objavované a uvádzané na trh čoraz efektívnejšie lieky a rovnako aj tie staršie sa stále zdokonaľujú. Vytúžený cieľ, aby sa podarilo vyvinúť stopercentne bezpečné liečivo, je však ešte v nedohľadne.

Pozrime sa napríklad na lieky proti vysokému krvnému tlaku, ktoré patria medzi najužívanejšie a najúčinnnejšie. Každý z nich má ale množstvo vedľajších účinkov ako napr. slabosť, únavu, ospalosť, bolesti hlavy, depresie, závraty, nadúvanie, nadmerné potenie, poruchy trávenia, nestabilné emócie, prerývanú reč, zvýšenú hladinu krvného cholesterolu a impotenciu. Ľudia užívajúci tieto preparáty musia veľakrát vyskúšať niekoľko rôznych druhov, než nájdu ten, ktorý sú schopní znášať.

Neexistuje absolútne bezpečný liek. Aj život zachraňujúce antibiotiká majú vedľajšie účinky ako žalúdočnú nevoľnosť, zvracanie, hnačku a ďalšie alergické reakcie.

Prečo potom ľudia tak radi užívajú najrôznejšie lieky?

Hoci sa väčšina dnešných civilizačných ochorení dá vyliečiť zmenou životného štýlu (predovšetkým zdravým stravovaním a pravidelným cvičením), lekári, ktorí odporúčajú tieto princípy, nachádzajú u svojich pacientov len veľmi málo pochopenia. Ľudia sú netrpeliví, chcú rýchle výsledky, a nie skutočné riešenie svojich problémov. Keď im jeden lekár nepredpíše to, o čom sú presvedčení, že im zaručene pomôže, nájdu si iného terapeuta, alebo si vytúžený liek zoženú po známosti.

Jednoducho povedané, ľudia dneška chcú veriť v zázračné preparáty, ktoré vyliečia ich choroby. Sme postihnutí takmer detskou dôverčivosťou v lieky, ktoré nás povzbudia, upokojia, pomôžu nám schudnúť a odstránia každý možný neduh.

Chcete naznačiť, že by sme nemali užívať lieky?

To nie, ale každý, kto užíva nejaké lieky, si musí porovnať ich nevyhnutnosť s rizikami, ktorým sa pritom vystavuje. Keď mám zápal pľúc, riziko, keby som neužíval antibiotiká, prevažuje nad tým, ktoré je spojené s ich užívaním. Na druhej strane je však oveľa lepšie nebrať si na každú aj miernu bolesť hlavy hneď tabletku, ale skúsiť napríklad krátku prechádzku.

Existuje nejaký návod, ako rozumne užívať lieky?

Rozumným pravidlom je rezervovať si lieky na závažnejšie ochorenia, ktoré sa nedajú vyliečiť miernejšími prostriedkami. Je teda úplne zbytočné užívať antibiotiká, keď máme len obyčajnú nádchu. Rovnako teplý kúpeľ a hrnček čaju z medovky lekárskej sú lepšie, ako hneď siahnuť po liekoch na spanie. No a naopak, keď sa chcete prebudiť, studená sprcha a rýchla prechádzka sú rozhodne prospešnejšie než užívanie najrôznejších stimulačných preparátov.

Keď už musíte užívať lieky, mali by ste sa oboznámiť s ich hlavnými účinkami, ale aj s rizikami a s každým možným vedľajším pôsobením. Dôležité je tiež vedieť, koľko tabletiiek si máte zobrať a čo vám hrozí pri predávkovaní. Ak je to len trochu možné, nemiešajte spolu rôzne tabletky, no najmä neriskujte vytvorenie fyzickej a psychickej závislosti od nich tým, že ich budete užívať dlhšie, než je to nevyhnutné. V prípade, že ste naraz pacientom vo viacerých odborných ordináciách, je viac než vhodné informovať svojho praktického lekára o všetkých súčasne predpísaných liekoch.

Pristupujte k liekom s úctou, ktorú si zaslúžia a vyhradte si ich len na situácie, kedy by ste sa bez nich nemohli zaobiť. Je skutočne načase prestať sa pokúšať zabiť pavúka kladivom.

50

Vzduch

Pozor! Dýchať je nebezpečné!

Okrasné rastliny vedia podstatne viac než iba zlepšiť vzhľad našich bytov alebo kancelárií. Obohacujú vzduch kyslíkom, pohlcujú kyslíčnik uhličitý a niektoré majú dokonca schopnosť odstraňovať zo vzduchu toxické látky.

Chcete azda povedať, že vzduch v našich domovoch a na pracoviskách je tiež znečistený?

Je a stále viac. Mnohé moderné domy a kancelárie sú veľmi účinne izolované kvôli šetreniu energie. Táto výhoda sa, žiaľ, niekedy obracia proti nám v podobe nedostatočnej ventilácie a možného hromadenia najrôznejších toxických látok vo vzduchu. Tabakový dym je, samozrejme, najškodlivejší, ale sú tu aj ďalšie hrozby. Formaldehyd sa napríklad môže vyparovať z dreveného nábytku, iné chemické látky sa uvoľňujú z kobercov, kopírovacích strojov, miniatúrnych tlačiarň, čalúnenia a z najrôznejších dezinfekčných prostriedkov alebo zo šiat práve prinesených z čistiarne. Kysličník uhoľnatý a kysličník dusičitý, dva veľmi jedovaté plyny, sa nachádzajú v spalinách unikajúcich z pecí, krbov či z malých vykurovacích telies.

Ďalšie problémy môžu vznikáť z prachu, rôznych drobných nečistôt, z plesní a húb, ozónu, olova, azbestu, zo zvyškov pesticídov

a v niektorých oblastiach aj z radónu. Radón je prírodný rádioaktívny plyn, ktorý sa nachádza na celom zemskom povrchu. V budovách sa môže kumulovať a dosahovať aj veľmi vysoké koncentrácie.

Ako tieto látky pôsobia na ľudí?

Príznaky sa prejavujú pálením očí, bolesťou v krku, kašľom, bolesťou hlavy, slabým výkonom, žalúdočnou nevoľnosťou, závratmi, pocitom vyčerpania, ba až depresiou. Skupine takýchto príznakov sa niekedy zvykne hovoriť „syndróm chorej budovy“.

Ako sa ľudia môžu chrániť?

Spôsoby ochrany sa dajú rozdeliť do dvoch základných skupín. Dokonalá, stopercentná ochrana, samozrejme, neexistuje, ale rozhodne môžeme takéto vplyvy výrazne obmedziť.

V prvom rade je to kontrola prostredia:

- Prísne dodržujte zákaz fajčenia v uzavretých miestnostiach, lebo tabakový dym obsahuje stovky škodlivých látok.
- Presvedčte sa, či všetky plynové, olejové a benzínové ohrievače a pece na uhlie alebo na drevo majú dokonale tesniace odrody spodín. To isté platí aj pre krby. Ak je to len trochu možné, dajte si k plynovej peci namontovať digestor (odsávacie zariadenie).

- Snažte sa, aby vaše spotrebiče na kúrenie a klimatizáciu boli vždy dobre udržiavané a pravidelne vymieňajte ich vzduchové filtre.
 - Dbajte na to, aby všetky komíny boli vždy v dobrom a prevádzkyschopnom stave. Rôzne osviežovače vzduchu používajte len sporadicky.
 - Nikdy nenechávajte dlho bežať motor auta v garáži alebo v blízkosti otvoreného okna.
- Na druhom mieste je dobré vetranie:**

Najjednoduchšie riešenie problému znečisteného vzduchu v miestnostiach je pootvárať okná a zabezpečiť poriadny prievan. Čerstvý vzduch nielen zriedi koncentráciu najrôznejších škodlivých látok, ale prinesie do priestoru aj viac kyslíka. Ľudia si často neuvedomujú, že v uzavretých miestnostiach je ten istý vzduch veľa krát opakovane vydychávaný. Tým, samozrejme, klesá podiel kyslíka a narastá množstvo kysličníka uhličitého a ďalších toxických látok, čo môže viesť k zvýšenej únave, stagnácii, ba dokonca až k bolestiam hlavy.

Tu je niekoľko nápadov:

- Ak máte napríklad v kancelárii centrálnu klimatizáciu alebo ústredné kúrenie, nastavte si ventiláciu o niečo vyššie, aby ste mali dostatočný prívod čerstvého vzduchu. Je pravda, že vás to bude stáť o trochu viac peňazí, ale pocit zdravia a väčšia výkonnosť vám to dokonale vynahradia.
- Aspoň raz denne poriadne vyvetrajte. Ak žijete v oblasti s väčším znečistením vzduchu, urobte to v noci alebo zavčas ráno. Výskumy potvrdzujú, že hladina smogu sa prudko znižuje po západe slnka.
- Spite pri otvorenom okne a podľa možnosti to zariad'te tak, aby vzduch mohol voľne prúdiť vašou spálňou. Zobudíte sa oveľa sviežejší.

Čo si myslíte o čističkách vzduchu?

Nevýhodou týchto prístrojov je, že sú veľmi drahé a niektoré majú len obmedzenú účinnosť. U ľudí s rôznymi alergiami

a s astmou používanie čističiek znižuje príznaky ich ochorení. Môžeme ich tiež odporúčať každému, kto je vystavený tabakovému dymu, či už je to doma, alebo v práci.

Ako ovplyvňuje naše zdravie vzduch, ktorý dýchame?

Vzduch obsahuje okolo 21 percent kyslíka, zvyšok tvorí dusík a niekoľko ďalších plynov. Pretože ľudský organizmus je závislý práve od kyslíka, každá z našich 100 triliónov buniek ho musí dostať toľko, koľko potrebuje, lebo inak by odumrela. Kyslík zo vzduchu sa vychytáva v pľúcach a dopravuje sa prostredníctvom červených krviniek až k bunkám. Bunky dostatočne zásobené kyslíkom sú zdravé a takéto budú aj prispievať k celkovému telesnému zdraviu a následne aj k duševnej pohode. Všetko, čo obmedzuje prístup kyslíka do pľúc alebo bráni organizmu dopraviť ho k bunkám, je škodlivé.

Molekuly vzduchu môžu byť nabité negatívne alebo pozitívne. V znečistenom vzduchu majú prevahu pozitívne nabité ióny. Takýto vzduch sa nachádza napríklad v blízkosti diaľnic, letísk alebo v uzavretých a zle vetraných miestnostiach. Vzduch, ktorý obsahuje predovšetkým negatívne nabité ióny, sa vyskytuje okolo jazier, v lese, pri riekach a vodopádoch, na morských plážach alebo po búrkach. Dýchanie takéhoto vzduchu je veľmi osviežujúce. Ďalší spôsob ako sa môžete cítiť lepšie, je raz za čas prerušiť prácu a niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnuť. To dodá vášmu organizmu „extra dávku kyslíka“ a umožní vám to zbaviť sa kysličníka uhličitého. Iná možnosť ako zaplaviť organizmus kyslíkom je cvičenie. Pohybom sa vám rozprúdi krv a dokonale okyslíči celý váš organizmus.

A nezabudnite ani na domáce rastliny. Odporúča sa na každých 10 metrov štvorcových umiestniť aspoň jednu. Táto nielen očistí vzduch od mnohých toxických látok a občerství ho kyslíkom, ale ako bonus vám možno pridať aj niekoľko negatívne nabitých iónov!

Pokoj v nepokojných časoch

Život je dnes rýchly, vzrušujúci – a vyčerpávajúci. Chronická nevyspatosť sa stáva takmer epidémiou. Ľudia denne hádžu do seba tony sedatív a iných liekov na upokojenie v zúfalej snahe odpočinúť si a znovu získať stratenú energiu.

Prečo som stále unavený?

Možno, že ste chorý, máte chrípku alebo trpíte málokrvnosťou, ktorá vás oberá o vašu životnú energiu. A možno vás postihla depresia.

Mnoho inak zdravých ľudí dnes pracuje v sedavých zamestnaniach a v neustálom strese z uzávierok či z iných problémov. Takíto jedinci nevstávajú ráno s pocitom, že by boli odpočinutí. Navyše, väčšina z nich si už ani nevie predstaviť deň bez zvyčajnej kávy, čierneho čaju alebo Coca-Coly. Kofeín obsiahnutý v týchto nápojoch pôsobí ako stimulátor centrálného nervového systému a patrí medzi časté dôvody chronickej nevyspatosti.

A čo chronická únava?

Chronicky unavení ľudia sú neustále podráždení, rýchlejšie sa u nich prejavujú vášne a sú menej trpezliví. Všetko, čo robia, si od nich vyžaduje väčšie úsilie, až napokon aj tie najjednoduchšie životné úkony im pripadajú nesmierne vysilujúce.

Vyčerpanosť potláča schopnosť koncentrácie, tvorivosť aj zdravý úsudok. To všetko môže viesť až k úplnému vyčerpaniu a k hlbokej depresii. Zhruba pred štvrtstoročím Američania ako prví popísali novú, dovtedy neznámu chorobu a nazvali ju syndróm chronickej únavy. Z anglického názvu sa skrakuje ako CFS. Prejavuje sa intenzívnou únavou, ktorá trvá najmenej šesť mesiacov a znižuje aktivitu človeka minimálne o 50 percent bez toho, aby lekári mohli tento stav nejako vysvetliť.

Prečo je odpočinok taký dôležitý?

- Odpočinok umožňuje telu, aby sa zregenerovalo. Z organizmu sa vylučujú toxické látky, dopĺňajú sa zásoby rôznych enzýmov a obnovuje sa životná sila.
- Odpočinok pomáha hojiť rany, liečiť infekcie a odstraňovať z tela všetko škodlivé, vrátane stresov a citových otrasov.
- Odpočinok posilňuje váš imunitný systém, čím sa aktívne podieľa na boji proti rôznym ochoreniam.
- Dostatočný odpočinok môže predĺžiť váš život. Rozsiahlymi štúdiami sa potvrdilo, že ľudia, ktorí pravidelne spali 7 až 8 hodín denne, sa dožívali vyššieho priemerného veku než tí, ktorí spali menej než 7 hodín alebo viac než 8 hodín denne.

Kolko hodín denne by som mal teda spať?

Ako sú ľudia rôzni, tak potrebujú aj rozličnú dĺžku odpočinku. Dojčatá spia 16 až 20 hodín a malé deti 10 až 12 hodín. Dospelým väčšinou stačí okolo 7 až 8 hodín spánku denne.

Počas 2. svetovej vojny Veľká Británia zaviedla 74-hodinový pracovný týždeň. Rýchlo sa však prišlo na to, že ľudia nevydržia takú vysokú záťaž, a tak sa po krátkom experimentovaní prešlo na 48-hodinový pracovný týždeň s pravidelnými prestávkami a s jedným celým voľným dňom. Takéto primerané pracovné zaťaženie prinieslo aj najvyššiu výkonnosť.

Aj dnešná spoločnosť si uvedomuje dôležitosť odpočinku, preto sa už pokladá za samozrejmosť voľná sobota a nedeľa a niekoľko týždňov dovolenky.

A čo lieky na spanie? Sú vôbec potrebné?

Spánok – to nie je stav nevedomia ani pasivity, ako by sa nám to niekedy mohlo zdať. V priebehu noci organizmus niekoľkokrát prechádza etapami povrchného (tzv. spánku REM) a hlbokého spánku. V čase povrchného spánku sa odohrávajú sny a táto fáza je veľmi dôležitá. Predpokladá sa, že práve pri snívaní sa prirodzene uvoľňuje všetko napätie a stres, ktoré sa v človeku nazbierali.

Lieky na spanie sú síce schopné vyvolať stav pokoja a nevedomia, ale nikdy nie fázu povrchného spánku, pri ktorom vznikajú sny. Aj keď sa môže zdať, že človek tvrdo spal, ráno sa necíti ani čerstvý, ani odpočínutý.

Lieky na spanie by sa mali brať skutočne iba vo výnimočných prípadoch, lebo

ich dlhodobé užívanie spôsobuje závislosť a chronickú únavu.

Alkohol môže tiež vyvolať stav uvoľnenia a pomôcť človeku zaspať, no takýto vyvolaný spánok nenahradí prirodzené spanie.

Ako by mal teda vyzerat' správny odpočinok?

- Ak je to možné, prerušujte prácu krátkymi prestávkami, prejdite sa, napite sa vody, niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite.
- Snažte sa denne 30 až 60 minút aktívne cvičiť. Pôsobí to relaxačne, obnovuje energiu, pomáha v boji s depresiou a potláča nervové napätie.
- Vo vlastnom záujme dodržujte pravidelný režim vstávania, jedenia, cvičenia a spánku. Všetci sme otrokmi svojich zvykov na úkor pravidelného, zdraviu prospešného denného režimu, čo si treba uvedomiť, no najmä s tým aj niečo urobiť.
- Nejedzte nič minimálne štyri hodiny pred spaním. Prázdny žalúdok je najlepšou zárukou osviežujúceho spánku.
- Ak nemôžete zaspať, skúste vlažný kúpeľ. Je to veľmi prospešná relaxačná metóda.
- Vyskúšajte liečivé byliny. Vie sa, že napríklad čaj z medovky alebo z materinej dúšky, či levandule pomáha pri nespavosti.
- Naplňte svoju myseľ radosťou a vďačnosťou.

Odpočinok je dôležitou časťou nášho životného biorytmu. Podobne ako tanečník, ktorý sa pohybuje podľa hudby, keď dosiahnete jednotu s vaším vlastným biorytmom, dosiahnete súlad aj sami so sebou.

Ako žiť všestranný a maximálny život

„A to je všetko?“ takto si povzdychne hociktorý mladý či starý novodobý kapitalista obklopený svojim bohatstvom. Možno sa veľmi rýchlo stotožnil so súčasnou podnikateľskou filozofiou „*nahrab“ si toho čo najviac*, a tak si zaobstaral každú materiálnu vec, po ktorej prahlo jeho srdce. Na počudovanie sa však cíti prázdny a sklamaný.

Nie je to ale všeobecný ľudský problém?

Áno, a je to čoraz horšie. Žijeme dlhšie a zdravšie ako azda nikdy predtým, a predsa výskumy ukazujú, že stále viac a viac ľudí je nespokojných.

Naše nádeje a túžby sú neustále „nafukované“ veľkolepou a nerealistickou reklamou, najrôznejšími šarlatánmi či psychotronikmi, ktorí nám radi sľúbia hoci aj „modré z neba“, a našou detinskou vierou v medicínu, ktorá bude raz schopná vyliečiť všetky choroby. S pribúdajúcimi sklamaniami sa pomaly presúvame životom, a hoci sa aj snažíme, veľakrát nechápeme zmysel toho všetkého.

Možno skutočne dosiahnuť spokojnosť?

Na začiatku snívame o bohatstve, sláve, úspechu a o tom, aby sme mohli mať všetko, čo si prajeme a robiť to, čo sa nám páči. Viete si ale predstaviť bohatého podnikateľa, ktorý by sa nenaháňal za ešte väčším ziskom a za

d ďalším veľkým obchodom? Alebo si viete predstaviť burzového makléra, ktorý by nechcel predať ešte viac akcií a „pripodiť“ si na svoje konto ešte viac peňazí?

A teraz z iného uhla. Poznáte mladého dospievajúceho človeka, ktorý by bol spokojný so svojim vzhľadom, s oblečením a so svojimi priateľmi? My ľudia sme jednoducho takí – stále plní nenásytných túžob.

Myslíte si, že to je dôvod, prečo sa toľko ľudí uchýľuje k drogám?

V dnešnom uponáhľanom svete sú ľudia vystavovaní nesmiernemu tlaku, stresom, bolesti a sklamaniam. Vo svojej bezradnosti sú často ochotní hazardovať so svojim zdravím či životom len preto, aby aspoň na chvíľu pocítili úľavu a vôbec im nezáleží na tom, ako dlho či krátko to bude trvať. „Nasleduj svoje pocity“, počujú okolo seba. „Všetko, čo vyvoláva príjemné pocity, je správne.“ „Skús všetko, čo ti život ponúka.“

A nemyslíte si, že drogy sú problémom len mladých ľudí alebo tzv. spodiny. Možno by sme boli prekvapení, keby sme vedeli, koľko životných sklamaní a omylov utápajú inak slušní a seriózni ľudia v alkohole. Na každého dospievajúceho jedinca hľadajúceho tiché miesto, kde by si mohol pichnúť

d'alšiu dávku drogy, existuje rovnaký počet spoločensky prijateľných ľudí, ktorí tlmia svoju bolesť a žiaľ tabletkami a inými preparátmi.

Šťastie a duševná či telesná pohoda sa však nedajú pichať, inhalovať alebo šnupať ako drogy. Vyrovnanosť, vd'ačnosť a pokoj v duši nenájdete na uliciach či na diskotékach, u dílerov drog, ale ani na policiach lekární a drogérií.

Ako teda môžeme získať radosť, pokoj a všetky ostatné dobré veci?

Biblia hovorí, že je ľahko rozpoznať toho, kto sa necháva vláčiť svojimi prirodzenými sklonmi – nájdete uňho pohlavnú neviazanosť, nenávisť, kariérizmus, neúctu k životu, opilstvo, hýrenie a podobné necnosti (Galat'anom 5, 19-22). Biblia tiež pripomína, že Boh chce pre nás oveľa lepšie veci – pokoj, radosť a lásku. Tieto dary však prichádzajú iba prostredníctvom rozvoja našej duchovnej podstaty.

Myslíte si, že takáto náboženská terminológia je v súčasnosti opodstatnená?

Veľmi. Pozrite sa napríklad na alkoholizmus. Rozvoj medicíny a technologický pokrok, ktorý sme zaznamenali v 20. storočí vo všetkých jej odvetviach, sa takmer vôbec nedotkli liečenia tohto ochorenia. Alkoholici Anonymus (AA) – dvanásťbodový program liečenia alkoholizmu poskytuje v súčasnosti najefektívnejšiu formu terapie s najlepšimi dlhodobými výsledkami. AA pri tom používa veľmi jednoduché metódy: uznanie ľudskej neschopnosti pomôcť si a prijatie pomoci od Vyššej Sily. Podobné programy založené na filozofii AA sa začínajú objavovať takmer v každej oblasti ľudskeho trápenia. Prinášajú úľavu a vyliečenie tisícom, u ktorých zlyhala lekárska starostlivosť, lieky či poradenstvo.

Nemôže to byť zas iba určitý módny výstrelok?

Aj keby, tak je rozhodne založený na správnom poznaní reality. Jedným zo vzrušujúcich nových objavov posledných rokov je naše poznanie o silných vzájomných väzbách medzi telesnou, duševnou, emocionálnou a duchovnou stránkou človeka.

Dnes ale vieme, že emócie ako hnev, strach, nenávisť či nedôvera môžu oslabovať imunitný systém organizmu a podporovať vznik najrôznejších ochorení. A naopak, pozitívne emócie ako láska, radosť, viera či dôvera sú schopné podnecovať produkciu látok podporujúcich imunitný systém a chrániacich telo pred chorobami. Zatrpknutosť, nenávisť, negatívne myslenie či pocity vám môžu zapríčiniť nejedno ochorenie. Ale ak sme schopní pestovať u seba pozitívne myslenie, práve ono nás môže doslova uzdraviť.

Čo to teda znamená „duchovný rast“?

Napríklad aj to, že sa bližšie oboznámite s Bibliou, zaspievate si nejakú duchovnú či ďakovnú pieseň a budete sa modliť za zvláštne „ovocie Ducha“, ktoré vám chce Boh darovať – čiže lásku, radosť, pokoj, trpezlivosť, prívetivosť, láskavosť, dôveru a sebaovládanie (Galat'anom 5, 22.23).

Telesné zdravie a dobrá kondícia – to nie je všetko. Rovnako ani bohatstvo, sláva, krásny vzhľad a moc. Zdravý životný štýl predstavuje tiež duchovný rozvoj a rast, len to nás naučí spokojnosti. Pretože keď nebudeme spokojní s tým, čo máme dnes, nikdy nebudeme spokojní ani s tým, čo chceme dosiahnuť alebo dosiahneme v budúcnosti.

Dovoľte, aby sa u vás rozvinula hlboká, možno nevysvetliteľná túžba po tom Jednom, ktorý môže dať vášmu životu zmysel a nádej. Ako bude postupovať váš duchovný rozvoj, tak sa budú zapĺňať aj prázdne miesta vo vašom živote. Výsledkom bude plnohodnotný život, ktorý sa začína tu a pokračuje vo večnosti.

Prínosom pre duchovný život môžu byť mnohé hodnotné knihy, medzi ktoré patrí aj kniha Túžba vekov, životopis Ježiša Krista, preložený do viac ako 50 jazykov. Vyšla vo vydavateľstve Advent-Orion Vrútky.

Zhrnutie

„Jedlo nech je
vaším liekom“

Niekoľko rád
ako zdravo žiť

„Jedlo nech je vaším liekom“

(Hippokrates)

Problémom dneška je nadvýživa, prebytok energie, tukov, bielkovín a soli. Za tento blahobyt platíme veľmi drahú cenu, prehrávame totiž boj s civilizačnými chorobami. Potrebujeme jesť jednoduchšie a prirodzenejšie.

Znie to možno neveriteľne, ale existuje taký spôsob stravovania, s ktorým môžete predísť najčastejším sa vyskytujúcim ochoreniam a ktorý vám môže pomôcť vyliečiť sa, ak už ste takým ochorením postihnutí.

Tento typ stravovania sa skladá predovšetkým z potravín vo svojej prirodzenej

forme, ako rastú, jednoducho pripravených, s minimálnym použitím tukov, olejov, cukru a soli. Obsahuje veľmi málo rafinovaných a inak upravovaných potravín. Konzumácia pokrmov živočíšneho pôvodu je výrazne obmedzená.

Jednoduchší spôsob stravovania vedie k lepšiemu zdraviu a k väčšej vitalite. Budete sa môcť najesť bez strachu z príbratia na hmotnosti a možno aj ušetríte na výdavkoch za potraviny. Existuje lepšia ponuka než táto?

Porovnanie súčasného slovenského a optimálneho typu stravovania

	Slovenská kuchyňa Príjem živín na deň	Optimálne stravovanie Príjem živín na deň
Tuky/Oleje	45 % z celkovej energie	Menej než 20 % z celkovej energie
Cukor	95 g	minimálne
Cholesterol	500 mg	50 mg
Soľ	10 – 12 g	5 g
Vláknina	10 g	50 g
Voda (tekutiny)	minimálne	8 pohárov

NEW START

Zdravý životný štýl

Niekoľko rád ako žiť zdravšie

NUTRITION – **VÝŽIVA**

- Jedzte čo najviac prirodzených, na vlákninu a na ďalšie živiny bohatých pokrmov.
- Nebojte sa rozumného vegetariánstva a postupne sa približujte tomuto spôsobu stravovania.
- Snažte sa nemaškrtiť medzi jedlami.

EXERCISE – **POHYB**

- Zvýšte svoju kondíciu a vitalitu tým, že začleníte do svojho denného programu viac pohybu na čerstvom vzduchu. Snažte sa každý deň aspoň 30 minút aktívne pohybovať. Chôdza patrí k najlepším a k najbezpečnejším formám pohybu.

WATER – **VODA**

- Prebuďte sa ráno k životu striedavo teplou a studenou sprchou.
- Počas dňa vypite 6 až 8 pohárov vody, aby ste uľahčili čistenie organizmu od všetkých toxických látok.

SUNSHINE – **S**LNKO

- Roztiahnite závesy a dovoľte, aby slnko vstúpilo do vašich príbytkov. Pozdvihne to vašu náladu a zlepši vaše zdravie!

TEMPERENCE – **S**TRIEDMOSŤ

- Žite vo všetkých smeroch vyrovnaný život. Urobte si čas na prácu, ale tiež na odpočinok, zábavu a svoje záľuby. Pestujte dobré medziľudské vzťahy.
- Vyhýbajte sa škodlivým látkam ako tabak, alkohol, kofeín a rôzne drogy.

AIR – **V**ZDUCH

- Každý deň dôkladne vyvetrajte. Spite len v dobre vyvetranej miestnosti.
- Občas sa zhlboka nadýchnite. Podľa možnosti sa každý deň prejdite na čerstvom vzduchu.

REST – **O**DPOČINOK

- Snažte sa spať 7 až 8 hodín denne. Choďte spať tak zavčasu, aby ste sa ráno zobudili odpočinní.
- Vyhradte si určitý časový úsek na odpočinok a na relaxáciu. Zájďte na koncert, zašportovať si, na piknik alebo na dovolenku podľa vášho želania.

TRUST – **D**ÔVERA

- Kvalitný a hodnotný život obsahuje tiež duchovný rast.
- Láska, radosť, viera v Boha a dôvera podporujú telesné zdravie a zároveň prinášajú odmenu, ktorá sa začína už tu a pokračuje až do večnosti.

MENEJ

všetkých tukov a olejov

Výrazne obmedzte konzumáciu červeného mäsa (bravčového a hovädzieho), stolových olejov, mastných omáčok a zalielok. Margaríny a orechy používajte striedmo. Vyprážanie na tuku obmedzte na minimum, namiesto toho si zvyknite potraviny podušiť v malom množstve vody na teflónovej panvici.

cukru

Obmedzte konzumáciu kryštálového cukru, medu, melasy, sirupov, zákuskov, cukrikov, presladených malinoviek, pudingov a zmrzliny. Konzumujte tieto potraviny iba pri mimoriadnych príležitostiach.

potravín obsahujúcich cholesterol

Podstatne obmedzte konzumáciu mäsa, údenín, vaječných žĺtkov a vnútorností. Obmedzte tiež konzumáciu mliečnych výrobkov. Uprednostňujte mliečne výrobky so zníženým alebo so žiadnym obsahom tukov. Ak jete hydinu a ryby, konzumujte ich striedmo.

solí

Používajte pri varení veľmi málo soli. Zbavte sa soľničky. Obmedzte konzumáciu presolených jedál, ako je zaváraná zelenina, kreker, sójová omáčka, solené arašidy, zemiakové lupienky, praclíky a cesnaková soľ.

alkoholu

Vyhýbajte sa alkoholu v každej forme. Obmedzte tiež pitie takých nápojov, ktoré obsahujú kofeín, ako káva, Coca-Cola a čierny čaj.

VIAC

celozrnných výrobkov

Konzumujte veľa nelúpanej ryže, prosa, pohánky, kukurice, pšenice, ovsu a žita. Jedzte veľa celozrnných produktov ako celozrnný chlieb, celozrnné pečivo, müsli, bezvaječné celozrnné cestoviny a kuskus.

zemiakov a strukovín

Konzumujte veľa zemiakov, varených alebo pečených (nie však hranolčekov). Jedzte veľa hrachu, šošovice a všetkých druhov fazule.

ovocia a zeleniny

Každý deň sa snažte zjesť približne 400 gramov rôznej čerstvej surovej zeleniny alebo ovocia. Konzumujte veľa šalátov so zaličkami obsahujúcimi minimum tuku a soli. Jedzte šalát vždy pred hlavným jedlom. Obmedzte konzumáciu presladených ovocných nápojov sirupov.

vody

Vypite denne 6 až 8 pohárov vody. Dobrým zdrojom tekutín môžu byť tiež rôzne bylinkové čaje a minerálne vody.

raňajkujte

Začnite deň miskou teplých celozrnných cereálií a čerstvého ovocia.

**Hans Diehl
Aileen Ludingtonová
Peter Pribiš**



**Program
NEW START
v praxi**

New Start

DYNAMICKÝ ŽIVOT

V PRAXI



Úvod

Druhá, sprievodná časť tejto knihy – Dynamický život v praxi – je reálnym návodom ako uskutočniť zmenu vo vašom živote. Obsahuje recepty a mnohé ďalšie rady, ktoré vám pomôžu žiť zdravšie.

Po prečítaní tejto časti knihy budete vedieť čo robiť, aby ste znížili riziko ochorenia na srdcový infarkt, rakovinu, cukrovku, mozgovú mŕtvicu a iné ďalšie civilizačné choroby, ktoré sú takmer v 80 % príčinou postihnutí a úmrtí v Slovenskej republike.

Dynamický život vás prostredníctvom otázok, kvízov, príbehov a príkladov nabáda a motivuje uskutočniť radikálnu zmenu vášho života. Pretože každá zmena si vyžaduje čas, celý zošit je rozdelený do 52 krátkych kapitol. Študujte ich takým tempom, aké vám bude vyhovovať. Ideálny je týždeň na jednu kapitolu, ale záleží iba na vás, či budete postupovať rýchlejšie alebo pomalšie.

Spolu s prvou časťou knihy Dynamický život v praxi poskytuje ucelený program zmeny životného štýlu a môžu ho využiť nielen jednotlivci, ale aj skupiny. Informácie zhromaždené v tejto knihe čerpajú z najnovších poznatkov lekárskeho výskumu. Jednoduchý a praktický prístup vám umožní hneď si aj vyskúšať, čo ste sa naučili. Materiály z tejto knihy môžete použiť aj na prípravu rôznych



seminárov a prednášok. Nájdete tu kapitoly o výžive, o hlavných zložkách potravy, o prevencii civilizačných ochorení, o kontrole nadváhy, o duševnom zdraví či o prírodných liečivých prostriedkoch. Každá kapitola obsahuje informácie a aktivity, ktoré môžu vyvolať diskusiu a motivovať účastníkov.

Vy sami môžete urobiť pre svoje zdravie oveľa viac než ktorýkoľvek lekár či zdravotnícke zariadenie. Dynamický život v praxi vám ukáže, ako to môžete robiť krok za krokom každý deň.

Dynamický život v praxi je usporiadaný tak, že správne odpovede na otázky kvízov vždy nájdete v príslušnej kapitole 1. časti knihy. To znamená, že napríklad správne odpovede na otázky v 4. kapitole sprievodnej časti Dynamický život v praxi nájdete v 4. kapitole 1. časti knihy a podobne.

Príliš mnoho mrkiev

Zhrnutie kapitoly

Aj tie najlepšie a najzdravšie veci sa môžu stať škodlivými, keď ich budeme prijímať v nadmernom množstve. Striedmosť prospieja vášmu zdraviu oveľa viac než akýkoľvek zázračný liek. Vyváženosť je kľúčom k dobrému zdraviu – naučme sa ju uplatňovať vo všetkých oblastiach nášho života.

Príklad uponáhľaného vedúceho

Jozef pracuje ako vedúci oddelenia predaja v jednej zahraničnej firme. Počas dňa je stále zaneprázdnený, rokuje so zákazníkmi, snaží sa motivovať svojich podriadených alebo píše správy pre svojho nadriadeného. Jeho práca je veľmi náročná a Jozef je permanentne v časovej tiesni. Ak je s klientom na spoločnom obede, objedná si rezeň s majonézovým šalátom alebo sviečkovú na smotane. Inak jednoducho odbehne do najbližšieho bufetu a rýchlo zje niekoľko obložených chlebičkov. Niekedy sa dokonca stáva, že sa nestihne vôbec najesť. Keď príde večer konečne domov, je vyčerpaný a nervózny. „Prípadám si ako troska,“ priznáva, „po práci myslím iba na jediné. Sadnúť si do kresla a pozerieť televíziu. Rozhodne by som chcel niečo zmeniť, ale vôbec neviem, čím by som mal začať.“

Príklad podnikateľa, ktorý nikdy nemal čas

Pán Daniel je malý podnikateľ – remeselník a nemá to dnes ľahké. Pracuje 7 dní v týždni od rána do večera. Tvrdí, že si nemôže dovoliť obetovať čas na desiatu či na obed a dovolenku nemal už niekoľko rokov. Má 45 rokov, ale to nie je všetko. Predovšetkým má vysoký krvný tlak a vysokú hladinu cholesterolu v krvi. Keď sa večer vráti z práce, je vždy unavený a hladný. Zje ťažkú večeru, potom číta noviny a sleduje televízne vysielanie. Už pred tromi rokmi ho lekár varoval, že vedie sebazničujúci spôsob života. A mal pravdu, lebo Daniel minulý mesiac prekonal svoj prvý srdcový infarkt. Našťastie ho prežil. Strávil tri týždne v ne-mocnici a minimálne šesť mesiacov bude ešte trvať rehabilitácia.

Vyváženosť aplikovaná v praxi

Predstavte si, že Jozef nechce dopadnúť ako Daniel a požiadal vás o radu. *Čo by ste mu poradili? Aké zmeny by mu umožnili získať opäť v živote pokoj a vyrovnanosť?*

Riešenie problému

Jozef urobil niekoľko jednoduchých zmien vo svojom dennom programe.

- Po prvé, začal si nosiť obed do práce namiesto toho, aby chodieval do reštaurácií a do bufetov. Toto užitočné rozhodnutie mu umožnilo jesť viac ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov a obmedziť konzumáciu takých pokrmov, ktoré obsahujú veľa energie a tukov. Zmena životného štýlu bola užitočná vo viacerých smeroch, pomohla totiž aj jeho peňaženke.
- Po druhé, každý večer po návrate z práce si Jozef spolu s manželkou doprajú svižnú prechádzku.

Keď sme sa ich pýtali, či tieto zmeny stáli za to, Jozef sa usmial: „Cítim sa viac odpočívajúci a plný energie. Schudol som a navyše, naše spoločné prechádzky s manželkou, to je niečo, na čo sa teším celý deň. Je to skutočne neuveriteľné, aký priaznivý účinok majú tieto jednoduché zmeny na môj život.“

Čo vy na to?

Na príklade Jozefa vidíte, ako sa dá aplikovať princíp vyváženosti na váš, na môj, jednoducho na život každého človeka. **Zamyslite sa teraz na chvíľku nad svojím vlastným životom. Máte v ňom aj takú oblasť, v ktorej sa vám nedarí dosiahnuť harmóniu? Ak áno, pokúste sa ju opísať:**

Existujú určité jednoduché zmeny, ktoré by priniesli viac vyváženosti do tejto oblasti vášho života? **Napíšte, aké zmeny vám práve napadli:**

Tak teda:

Vyváženosť je kľúčovým prvkom zdravého a šťastného života. Urobte zásadné rozhodnutie a pokúste sa čo najskôr začať realizovať nápady, ktoré ste si práve zapísali. Uvidíte, že princíp vyváženosti ozdraví aj váš život.

2

Výdavky

Zdravie a náklady na zdravotnú starostlivosť

Zhrnutie kapitoly

Zlý zdravotný stav zamestnancov stojí podniky a štát miliardy korún ročne. Mnohé firmy preto dnes aktívne motivujú svojich pracovníkov, aby si osvojili zdravší životný štýl. Zdravá pracovná sila znamená viac ziskov a menej strát.

Ušetriť môžeme aj my!

Nemusíte byť podnikateľom a mať vlastnú firmu, aby ste sa mohli radowať z finančných výhod spojených s dobrým zdravím. Aj rodiny a jednotlivci začali postupne prichádzať na to, že zdravý životný štýl sa skutočne vyplatí.

Niekoľko príkladov ako ušetriť peniaze zdravým spôsobom života

Nižšie výdavky na poistenie: Niektoré poisťovne ponúkajú zaujímavé zľavy pre

takých jedincov, ktorí vedú zdravý spôsob života. Pozrite sa na rozdiely v ročných poplatkoch za zdravotné pripoistenie pre prípady vážnych ochorení (napr. rakovina, infarkt myokardu, cievna mozgová príhoda a pod.) u fajčiara a nefajčiara.

Menej výdavkov na požívatinu: Cigarety, alkoholické nápoje, cukríky, sušienky či malinovsky. Mnohí z nás každoročne zaplatia tisíce korún len za to, aby mohli konzumovať, piť alebo inhalovať také substancie, o ktorých je všeobecne známe, že sú zdraviu škodlivé. Vylúčením z nášho života zabránime ich negatívne mu pôsobeniu nielen na naše telo, ale aj na našu peňaženku.

Nižšie výdavky na jedlo: Zdravá výživa obmedzujúca konzumáciu tukov a živočíšnych potravín, teda taká, v ktorej sú na prvom mieste prirodzené produkty, je aj oveľa lacnejšia. V procese výroby jedlá prechádzajú najrôznejšími úpravami, pričom strácajú

Zdravotné pripoistenie pre prípady vážnych ochorení (ročný poplatok v Sk)

Nefajčiar

3570

Fajčiar

6070

Údaje uvedené so súhlasom Prvej americko-slovenskej poisťovne AMSLICO; Ročné poistné je vyrátané pre 30-ročného muža na poistnú čiastku pol milióna korún a poistný čas 20 rokov.

Zdravé jedlo je lacnejšie

Zemiaky	Mrazené hranolčeky	Zemiakové lupienky
10,- Sk/kg	42,80 Sk/kg	241,- Sk/kg

z výživovej hodnoty, ale ich ceny sú napriek tomu vyššie.

Nižšie výdavky na lekársku starostlivosť: Liečba srdcového infarktu vychádza približne na pol milióna korún. Hoci poisťovňa zaplatí väčšinu tejto sumy, civilizačné choroby nás aj tak stoja zbytočne veľa. Ľudová múdrosť hovorí: Každú korunu, ktorú ušetriš, si vlastne zarobil. Žiť tak, aby ste zostali zdraví, je ten najlepší spôsob, ako ušetriť čo najviac peňazí.

Najväčšie bohatstvo však nie sú peniaze

Pevné zdravie priamo súvisí s ušetrenými peniazmi, ale najväčšie zisky nie sú finančné. Tie spočívajú v tom, že budete mať viac

energie, vyhnú sa vám choroby a vy prežijete dlhší a šťastnejší život.

Tak teda:

U nás sa zvykne jesť šalát alebo ovocie po hlavnom jedle. Skúste zmeniť poradie dôležitosti jednotlivých chodov: najprv zjedzte šalát (zo surovej zeleniny), až potom polievku alebo hlavné jedlo. Snažte sa každé jedlo začať surovým predkrmom – ak nemáte čas na prípravu šalátu, stačí, ak zjete jedno alebo dve jablká, kaleráb, paradajku alebo iné ovocie či zeleninu.

Pečené zemiakové hranolčeky

*zemiaky
zeleninová soľ (Solčanka)*

Zemiaky vydrhnite kefkou a narežte z nich požadované tvary (trojhrany, hrubé pláty alebo tradičné hranolčeky) a na pol hodiny ich namočte do studenej vody. Potom ich vyberte a dobre otraste, aby ste z nich odstránili zvyšnú vodu a posypte ich zeleninovou soľou. Zemiaky navrstvite na teflonovú panvicu alebo na papier na pečenie a dajte do predhriatej rúry. Pečte pri teplote 230°C 30 až 40 minút.

Šalát z bielej alebo červenej kapusty

*1 stredne veľká hlávka jarnej kapusty
1 – 2 polievkové lyžice olivového oleja
2 stredne veľké cibule pokrájané najemno
2 polievkové lyžice citrónovej šťavy alebo jablčného octu
soľ alebo Solčanka (podľa potreby)
drvená rasca (podľa chuti)*

Umytú a očistenú kapustu zbavíme vrchných listov a nakrájame na rezančeky. Čím jemnejšie kapustu nakrájame, tým bude šalát chutnejší. Pred podávaním zalejeme zálievkou z oleja, citrónovej šťavy alebo octu, soli a drvenej rasce. Všetko zľahka, ale dôkladne premiešame.

3

Západný spôsob stravovania

Od zrna k pečenému kuratú

Zhrnutie kapitoly

Na začiatku tohto storočia len málo ľudí postihovala ischemická choroba srdca, mozgová mŕtvica či rakovina. Dnes sú tzv. civilizačné ochorenia zodpovedné za väčšinu úmrtí v Slovenskej republike. Vy sa ale nemusíte stať ďalšou obeťou. Zmenou stravovania a životného štýlu môžete dosiahnuť dlhší, zdravší a produktívnejší život.

Rozhodnutie je vo vašich rukách

Tak ako vaši predkovia ani vy sa nemusíte obávať srdcového infarktu, mozgovej príhody alebo rakoviny, ak zmeníte skladbu vášho jedálneho lístka a budete sa viac pohybovať. Verte, že je to naozaj možné a potrebujete na to len tri základné veci.

Tri základné veci

Túžba: Na to, aby sme zmenili ktorýkoľvek zo svojich zvykov, je potrebné začať po tejto zmene túžiť. Staré zvyky sú pohodlné a aby sme ich prelomili, musí nás motivovať túžba po niečom novom a lepšom.

Vedomosti: Iba sama túžba je však na zmenu málo. Musíme vedieť, čo chceme zmeniť, no najmä nám musí byť jasné, prečo.

Každý chce napríklad predísť srdcovému infarktu, ale toto sa nemôže podariť bez ve-

domostí o negatívnom pôsobení cholesterolu a tukov na ľudský organizmus.

Šikovnosť: Vedieť, čo máme robiť, tiež nie je všetko. Potrebujeme aj určitú zručnosť, aby sa náš nový spôsob správania a naše nové zvyky stali automatickými.

Nová šikovnosť v oblasti zdravia by mala zahŕňať také veci, ako naučiť sa pripravovať jedlá s nízkym obsahom tuku, pravidelne cvičiť a vedieť čítať etikety, aby sme sa mohli vyhýbať vysokotučným a slaným pokrmom či už doma alebo v reštauráciách. Nešikovnosť má za následok to, že ľudia menia svoj životný štýl len s veľkými problémami. Nové a ešte nezaužívané zvyklosti sa im zdajú náročné. Pokušenie vrátiť sa k starým a nezdravým stravovacím návykom útočí na nich vytrvalo a intenzívne.

Našťastie, nové zvyklosti sa časom stanú rovnako prirodzenými a automatickými, akými boli predtým aj tie staré. Jediné, čo treba, je čas a trpezlivé opakovanie.

Tak teda:

Vyskúšajte si sami na sebe, či ste schopní tieto tri princípy aplikovať vo vašom živote. Rozhodnite sa, že nasledujúce tri týždne každé ráno zjete dve porcie čerstvého ovocia (napr. jablko, banán, pomaranč, kiwi a pod.).

1. *Túžba*: Je pravdepodobné, že máte záujem robiť čo najviac pre to, aby vás nepostihol srdcový infarkt, ale aby ste žili kvalitne a čo najdlhšie.
2. *Vedomosti*: To jediné, čo potrebujete vedieť je, že ovocie je vynikajúcim zdrojom vitamínov a vlákniny. Opakovane to potvrdili aj mnohé štúdie: ľudí, ktorí konzumovali viac ovocia a zeleniny, podstatne menej postihovali chronické ochorenia.
3. *Šikovnosť*: Všetku šikovnosť, ktorú potrebujete, ste si už dávno osvojili. Ved' existuje niečo jednoduchšie než konzumovať čerstvé ovocie?

Napište si zoznam vášho obľúbeného ovocia. Pokúste sa podľa možností v priebehu nasledujúcich týždňov vyskúšať z tohto zoznamu čo najviac druhov.

Zoznam vášho obľúbeného ovocia:

Tabuľka: Chcete štatisticky vedieť, koľko rokov života máte ešte pred sebou pri spôsobe života priemerného slovenského občana? Túto informáciu s názvom **stredná dĺžka života**, uvádzajúcu počet rokov, ktoré má nádej prežiť osoba v určitej vekovej skupine pri úmrtnosti v určitom sledovanom období (v našom prípade v roku 1997), si môžete nájsť v úmrtnostnej tabuľke každo-

ročne publikovanej Štatistickým úradom SR. Epidemiologické štúdie potvrdili, že zdravým životným štýlom je možné žiť o 6 až 12 rokov dlhšie, než je priemer.

Skrátené úmrtnostné tabuľky Slovenskej republiky 1997

Vek	Stredná dĺžka života	
	Muži	Ženy
0	68,90	76,72
1	68,55	76,33
5	64,68	72,46
10	59,77	67,54
15	54,86	62,58
20	50,06	57,68
25	45,34	52,77
30	40,61	47,85
35	35,94	42,99
40	31,39	38,19
45	27,05	33,49
50	22,98	28,92
55	19,31	24,54
60	15,93	20,34
65	12,91	16,37
70	10,29	12,75
75	8,21	9,60
80	6,49	6,99
85	5,10	4,88
90	3,96	3,29
95	2,99	2,15
100	1,80	1,28

Zdroj: Štatistický úrad SR, 1999

4

Výživa

Sedem bludných ciest

Zhrnutie kapitoly

Priveľa všetkého! Priveľa cukru, rafinovaných potravín, soli, tuku, bielkovín, malinoviek a maškrtenia, to všetko spolu vytvára smrteľnú kombináciu. Len vtedy, keď budeme jesť menej týchto nezdravých pokrmov a viac prirodzených jedál, môžeme sa tešiť optimálnemu zdraviu.

Sedem hlavných vinníkov

Štvrtá kapitola vymenováva sedem najpálčivejších problémov západného spôsobu stravovania. V tomto krátkom teste napíšte správne písmeno ku každému z nich.

_____ Cukor

_____ Desiate, olovranty a maškrtenie medzi jedlami

_____ Tuk

_____ Soľ

_____ Bielkoviny

_____ Sladené malinovsky

_____ Rafinované potraviny

- A. Pijeme ich namiesto vody. Väčšina z nich obsahuje niekoľko desiatok kociek cukru a rôzne ďalšie chemické prísady.
- B. Vlákna, ktorá nás chráni pred niektorými druhmi rakoviny, má schopnosť stabilizovať krvnú glukózu, viazať na seba časť cholesterolu a priaznivo pôsobiť pri chudnutí, je z týchto jedál odstránená.
- C. Túto poživatinu konzumujeme približne desaťkrát viac, než je potrebné. Prispieva k rozvoju vysokého krvného tlaku, k zlyhaniu srdca a ochoreniu obličiek.
- D. U mnohých ľudí predstavuje 40 % ich denného príjmu energie. Upcháva cievy, podieľa sa na rozvoji obezity a cukrovky dospelých.
- E. Dodáva nám 20 % nášho denného energetického príjmu, a predsa neobsahuje žiadnu vlákninu či ďalšie živiny.
- F. Túto živinu jeme dvakrát až trikrát viac, než treba. Vedci zistili, že takéto množstvo nám škodí.
- G. Veľakrát sú náhradou za skutočné jedlo. Obsahujú málo živín a zapríčiňujú poruchy trávenia.

Slovenská kuchyňa je príliš tučná

Možno ste si všimli, že vysoký obsah tukov patrí medzi hlavných vinníkov nášho

(a všeobecne aj západného) spôsobu stravovania. Približne 40 % (100 g a viac) nášho denného energetického príjmu je v podobe tukov. Výskumy však naznačujú, že táto hodnota by sa mala pohybovať len okolo 20 % (t.j. približne 46 g) denne. Milujeme jedlá presýtené tukmi, hoci za to neskôr „platíme“ napríklad aj srdcovým infarktom, mozgovou mŕtvicou, cukrovkou, obezitou a mnohými ďalšími ochoreniami.

Ako znížiť množstvo tuku v strave

Jedným z najjednoduchších spôsobov je začať konzumovať viac zeleniny a ovocia. Okrem niekoľkých výnimiek, a tých je skutočne málo, napríklad kokos alebo avokádo, zelenina a ovocie všeobecne obsahujú veľké množstvo vitamínov, minerálov, fytochemických látok, vlákniny a len veľmi málo tukov. Najlepšie je ich konzumovať v surovom stave, lebo tepelným spracovaním sa z nich stráca časť výživných látok a vitamínov. Podľa zásad zdravého životného štýlu by surová strava mala predstavovať jednu tretinu nášho denného energetického príjmu. V našich krajinách je zvykom jesť zeleninový šalát alebo ovocie až po hlavnom jedle. Nezaškodilo by zmeniť poradie jednotlivých chodov a začínať väčším množstvom surovej zeleniny či ovocia a až potom sa „dojedať“ vareným pokrmom.

Ale pozor! Aj zeleninový šalát sa môže zmeniť na tučný pokrm, keď ho polejete zálievkou, ktorá obsahuje veľa oleja alebo iného tuku. Dávajte si na to pozor predovšetkým v reštauráciách, kde sa vám môže stať, že namiesto „šalátu so zálievkou“ dostanete „zálievku s kúskom šalátu“. Preto radšej požiadajte o zálievku v osobitnej miske, aby ste sa sami mohli rozhodnúť, koľko z nej použijete, alebo či si šalát pokvapkáte len citrónovou šťavou. Je to rozhodne zdravšia a menej tučná alternatíva.

Sedem rád ako „vybabrať“ s tukmi

- Rozotierajte tuk dôkladne, aby bolo pečivo pokryté len tenkou vrstvou.
- Ak používate maslo, vyberte ho vopred z chladničky, lebo natenko ho rozotriete len vtedy, keď bude mať izbovú teplotu.
- Odstráňte tuk z mäsa nielen pred jeho prípravou, ale aj pred samotnou konzumáciou.
- Obmedzte vyprážené pokrmy a všetky jedlá pripravované na tuku.
- Z hydiny odstráňte kožu.
- Zahusťujte strúhanou zeleninou, a nie zápražkou.
- Potraviny upravujte na čo najmenšom množstve tuku, radšej používajte teflónovú panvicu, mikrovlnnú alebo teplovzdušnú rúru, hrnce s oceľovým dnom, fóliu NO-Stick, varte v pare alebo grilujte.

Zdroj: Spoločnosť STOB, 1998

Tak teda:

Jedzte viac zeleninových šalátov pred hlavným jedlom. Vyskúšajte si túto jednoduchú zálievku, ktorá neobsahuje žiadny tuk. Dúfame, že vám bude chutiť.

Šalátová zálievka

1/4 šálky vody

1/4 šálky citrónovej šťavy

1/4 čajovej lyžičky cesnakového prášku

1/4 čajovej lyžičky drvenej rasce

1/4 čajovej lyžičky Vegety, Solčanky alebo inej zeleninovej soli

Zmiešajte všetky prísady a dobre nimi zatrepťe. Odložte do chladničky. Zálievka je najlepšia vtedy, keď sa nechá odstáť.

Obezita – strašiak našej epochy?

Zhrnutie kapitoly

Hodiny strávené pri televízii či pri počítačových hrách a ľahká dostupnosť najrôznejších maškrt prispievajú k tomu, že nám vyrastá generácia obéznych detí predurčených na to, aby trpeli rôznymi civilizačnými ochoreniami, vrátane závažných psychologických problémov. Rodičia by preto mali pomáhať svojim deťom vytvárať si správne stravovacie a životné návyky. Dobré zdravie je predsa záležitosťou celej rodiny.

Nie celkom malý Janko

Janko bol najtučnejší z celej triedy a deti sa mu často posmievali. Pretože si pripadal pomalý a nešikovný, len veľmi nerád sa zúčastňoval na hodinách telesnej výchovy a na rôznych popoludňajších športových aktivitách. Namiesto toho trávil čas doma pri televízii, zabával sa rôznymi počítačovými hrami a maškrtil zemiakové lupienky a iné dobroty.

Jeho rodičia Magda a Tomáš si v poslednom čase tiež začali uvedomovať, ako životný štýl môže ovplyvniť ich zdravie a pohodu. Preto sa ho snažia zmeniť a zároveň chcú pomôcť aj svojmu synovi. Po vzájomnej diskusii sa rozhodli pre takúto stratégiu:

1. Byť dobrým príkladom

Pretože deti sa učia najviac napodobňovaním svojich rodičov, Magda a Tomáš sa rozhodli byť synovi lepším vzorom. Znamená to pre nich začať pravidelne cvičiť, no predovšetkým prestať maškrtiť medzi jedlami.

Čo si myslíte, mohli by ste aj vy byť lepším príkladom svojim deťom či ďalším členom rodiny?

Čo konkrétne by ste pre to mohli urobiť?

2. Snažiť sa vytvoriť lepšie rodinné prostredie

Aby Janko obmedzil maškrtenie, prestali jeho rodičia kupovať zemiakové lupienky, kofolu, sušienky a nahradili ich ovocím a zeleninou. Čas, ktorý predtým trávil pri televízii a pri počítači, sa mu snažili vyplniť užitočnejšími aktivitami.

Na to, čo jeme a ako žijeme, má neodškriepiteľný vplyv prostredie, ktoré nás obklopuje. Pomáha vám vaše rodinné prostredie dosiahnuť, čo ste si predsavzali? Dá sa na tom ešte niečo zlepšiť?

3. Zapojenie všetkých členov rodiny

Jankovi sa vôbec nepáčili nové zmeny v ich rodinnom živote a dával to hlasne najavo.

Tomáš a Magda mu vysvetlili všetky dôvody, vypočuli si jeho námietky, a dokonca ho začlenili do rozhodovacieho procesu. Potom už všetci traja spoločne skúšali nové recepty a jedlá. Niekoľko večerov v týždni sa Janko išiel bicyklovať a jeho rodičia chodili na prechádzky. Všetkým trom sa zmeny zo začiatku zdali veľmi ťažké, ale po určitom čase si na ne zvykli a nakoniec si ich aj obľúbili.

Ľuďom sa všeobecne nepáčia rôzne dramatické inovácie či už v rodine alebo u príbuzných. Ak im ale vysvetlíte, prečo to chcete urobiť a požiadate ich o pomoc, veľakrát sa z predošlých zarytých odporcov stanú nadšení priaznivci.

Ako môžete začleniť svoje deti do zmien životného štýlu, ktoré chcete uskutočniť?

Tak teda:

Pokúste sa zrealizovať nápady, ktoré ste si napísali na podporu dobrých výživových

návykov vo vašej domácnosti. Snažte sa pre túto myšlienku nadchnúť aj ostatných členov rodiny.

Mrkvovo-mandľový šalát

1/3 šálky olúpaných mandlí

1 lyžica jemnej kukuričnej múky

2 lyžice sezamového alebo iného za studena lisovaného oleja

1 lyžička celozrnnej horčice

2 lyžice citrónovej šťavy

2 šálky strúhanej mrkvy

Mandle orestujeme v rúre nasucho. Medzitým zmiešame kukuričnú múku, olej, horčicu a citrónovú šťavu. Pridáme mrkvu a mandle. Dobre premiešame. Podávame čerstvé!

Namiesto celozrnnej horčice môžete použiť aj inú kvalitnú horčicu, ktorá nemá výrazne chrenovú chuť.

6

Starnutie

Môžeme aj lepšie starnúť

Zhrnutie kapitoly

Strava bohatá na rafinované potraviny a nedostatok pohybu môžu spôsobiť, že predčasne zostarnete. Zdravý životný štýl, hodnotné ciele a pozitívne postoje však umožnia človeku radosť sa zo života až do pokročilej staroby.

Super seniori

Vo veku 66 rokov sa pani Hilda Crooksová rozhodla, že začne pestovať nového koníčka – vysokohorskú turistiku. A tak v nasledujúcich 25 rokoch zdolala niekoľko najvyšších vrcholov hôr Severnej Ameriky. Dokonca drží aj rekord, lebo sa stala najstaršou ženou, ktorá kedy pokorila Fudži – najvyššiu horu Japonska.

Pani Crooksová rozhodne nie je sama. V novinách sa nedávno písalo o jednom 80-ročnom mužovi zo Seattlu, ktorý zdolal večne snehom pokrytý vrchol 4392 m vysokej hory Mt. Rainier v štáte Washington.

Možno si teraz poviete, to sú celí oni, blázniví Američania. Asi nemajú v dôchodku čo robiť. Je síca pravda, že väčšinou nemáme záujem testovať svoju výdrž a silu na svahoch veľhôr, ale na druhej strane všetci chceme viesť produktívny a užitočný život. Zdravá výživa a rozumné zásady nám môžu pomôcť, aby sme mali dostatok telesnej a duševnej sily

aj v starobe. To, ako sa správame k svojmu telu dnes, ovplyvní naše zdravie nielen zajtra, ale aj v budúcnosti.

A aká bude vaša budúcnosť?

Skúste si sami seba predstaviť v deň svojich 90. narodenín. Stojíte na vrchole nejakého kopca? Maľujete obraz? Oslavujete život v kruhu priateľov a rodiny? Alebo sa cítite chorý, izolovaný a opustený?

Výskumy potvrdzujú, že práve pozitívne postoje sú veľmi dôležité pre telesné zdravie aj pre pocit šťastia. Bez cieľa a tvorivých sociálnych aktivít proces starnutia prebieha totiž oveľa rýchlejšie, než by sme si priali. A čo vy, máte určité záujmy a ciele, ktoré vás motivujú a inšpirujú?

Existuje niečo, čo si už dlho prajete vyskúšať? Viete o takom mieste, ktoré je vašim tajným snom a ešte ste ho nestihli navštíviť? Máte chuť prispieť svojou účasťou na určitom projekte? ***Využite svoju predstavivosť. Zapište si tri záujmy a ciele, ktoré ste vždy chceli uskutočniť:***

Krok za krokom

Hilda Crooksová sa nedostala na vrchol hory nijakým zázrakom, bolo to krok za krokom. V predchádzajúcom cvičení ste vymenovali všetko, čo by ste si želeli dosiahnuť. Teraz si predstavte iba prvý krok, ktorý musíte urobiť, aby sa vám to podarilo.

Vyberte si jeden z cieľov. Ak chcete, aby sa uskutočnil, aký je ten prvý krok? Napríklad, ak je vaším prianím cestovať alebo navštíviť niektoré zaujímavé miesta, obstarajte si informačné letáky z cestovnej kancelárie, alebo sa opýtajte priateľov, ktorí už podobný výlet absolvovali. Pri svojom úsilí pamätajte na to, že veľké ciele sa dosahujú pomocou mnohých malých krokov. ***Napíšte ten prvý krok, ktorý podniknete na dosiahnutie vášho cieľa:***

Tak teda:

Hovorí sa, že človek je taký starý, aký starý sa cíti. Skúste sa cítiť mladšími pomo-

cou prvého malého krôčika smerom k cieľu, ktorý ste si predsavzali. Naučiť sa vytvárať si vlastné ciele a hodnotný zmysel života (radšej, než sa iba spoliehať na rodinu či priateľov, aby vám ich vytvorili) je ten najlepši recept, ako prežiť šťastnú a spokojnú starobu.

Šalát z bielej alebo červenej redkoviek

4 – 5 redkoviek

1 polievková lyžica jablčného alebo iného octu

1 polievková lyžica olivového oleja

sol' (podľa potreby)

drvená rasca (podľa chuti)

6 pomletých orechov

Dôkladne umyté a očistené redkoviek najemno nastrúhame. Pridáme všetky ostatné prísady okrem orechov a dobre premiešame. Necháme chvíľu postáť, aby z redkoviek vyprchali ostré látky. Šalát posypeme mletými orechmi a podávame s nasucho opečenými hriankami alebo s chlebom ako nátierku.

Vínny ocot má veľa predností

Na ochutenie šalátov možno okrem citrónovej šťavy používať aj vínnu octu. Najznámejší je jablčný, ktorý si môžete vyrobiť tak, že necháte vykvasiť jablkový mušt. Najprv prebieha alkoholické kvasenie, v ďalšom procese sa alkohol mení na kyselinu octovú. Z muštu vzniká najprv víno, potom ocot. Vínnu octu obsahuje mnohé cenné minerály – draslík, horčík, vápnik, tiež pektín, ktorý patrí do skupiny vo vode rozpustnej vlákniny, a bioflavonidy. Pektín má schopnosť spomaľovať vstrebávanie glukózy, čím pomáha stabilizovať jej hladinu v krvi. Bioflavonidy pôsobia v organizme antioxidantne.

Výhodou používania vínného octu je tiež to, že ide o zdravé korenie veľmi výraznej, špecifickej chuti. Ak sa snažíte obmedziť alebo celkom vynechať údeniny alebo iné chuťovo výrazné potraviny, vínnu octu zvýrazní chuť šalátov, ale aj najrôznejších marinád, omáčok, zálievok alebo nálevov. Ponuka vínných octov je pestrá – okrem jablčného dostať u nás napr. bazalkový, estragonový, borievkový, cesnakový, kôprový, zeleninový a ďalšie.

Vražda v kuchyni

Zhrnutie kapitoly

Pri narodení sú naše tepny hladké, priechodné a pružné. Nadmerná konzumácia tukov a cholesterolu spôsobuje ich postupné upchávanie, čo zablokuje prístup kyslíka k niektorým životne dôležitým orgánom. Väčšina súčasných medicínskych liečebných metód pri tomto postihnutí je však iba prechodným riešením. Ak skutočne chceme dosiahnuť, aby srdcovo-cievne ochorenia prestali byť vrahom číslo jeden našej populácie, zmena životného štýlu je jedinou možnou obranou.

Neuverím, kým neuvidím

Kardiotest (pozrite tab. na nasledujúcej strane) vám umožní zistiť, aké je u vás riziko srdcového ochorenia. Dozviete sa, ako ste na tom celkovo a zároveň vám tento test pomôže odhaliť problematické rizikové faktory, aby ste ihneď mohli začať s ich prevenciou. V teste sa na výpočet vášho rizika používa osem faktorov:

Kardiotest: interpretácia výsledkov

0 – 6 (ideálny stav) Rozvoj srdcového ochorenia alebo mozgovej mŕtvice je u vás veľmi nepravdepodobný, najmä ak vaša koncentrácia cholesterolu v krvi je pod 4,16 mmol/l.

7 – 14 (zvýšené riziko) Hrozba rozvoja srdcového ochorenia alebo mozgovej mŕtvice tvorí iba 1/3 v porovnaní s priemerom, na druhej strane je však 3-krát vyššia v porovnaní s ideálnou skupinou.

15 – 22 (vysoké riziko) Dosiahli ste priemer. Nech je tento výsledok pre vás varovaním, pretože vaše riziko je už desaťnásobné v porovnaní s ideálnou skupinou.

23 – 30 (veľmi vysoké riziko) Hrozba rozvoja srdcového ochorenia alebo mozgovej mŕtvice je u vás 3-krát vyššia než u priemeru a 30-krát vyššia než u ideálnej skupiny. Rozhodne by ste mali niečo podniknúť! Znížením hladiny cholesterolu v krvi a krvného tlaku prostredníctvom zmien v stravovaní môžete znížiť vaše riziko o 4 – 6 bodov v priebehu 4 až 8 týždňov.

31 – 38 (nebezpečie!) Pravdepodobnosť, že vás postihne srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica, je 4 až 6-krát vyššia v porovnaní s priemerom a 50-krát vyššia než u ideálnej skupiny. Neváhajte, konajte a prvé kroky na odstránenie tejto hrozby urobte už dnes!

Tak teda:

Ak nepoznáte vaše hodnoty cholesterolu, triglyceridov a krvného tlaku, je najvyšší čas, aby ste si ich dali odmerať. Môžete sa

obrátiť buď na vášho praktického lekára, alebo na ktorúkoľvek poradňu o správnej výžive. V prípade vyšetrenia Reflotronom

budete vedieť výsledky už o niekoľko minút. Rozhodne si na to nájdite čas čo najskôr, lebo to, čo sa dozviete, vám možno zachráni život.

Kardiotest – samostatný test rozpoznania rizika srdcového infarktu a mozgovej mŕtvice

Hľadina rizika a bodové ohodnotenie

Rizikové faktory	0 bodov	1 bod	2 body	3 body	4 body	5 bodov	6 bodov	7 bodov	8 bodov
Celkový cholesterol (mmol/l) *	Pod 4,13	4,13-4,63	4,64-5,16	5,17-5,67	5,68-6,19	6,20-6,70	6,71-7,23	7,24-7,74	Nad 7,75
Krvný tlak (mmHg) *	Pod 100	110-119	120-129	130-139	140-159	Nad 160	Rizikové faktory Počet bodov		
Fajčenie (cigaret/deň)	Žiadne	Do 5	5-9	10-19	20-29	30 a viac	Cholesterol		
BMI (kg/m ²) **	19-21	22-23	24-25	26-28	29-39	40 a viac	Krvný tlak		
Triglyceridy (mmol/l) *	Pod 1,12	1,12-1,68	1,69-2,81	2,82-3,94	Nad 3,95		Fajčenie		
Cukrovka (trvanie ochorenia)	Žiadne	Menej ako 5 r.	5-10 rokov	10 a viac r.			BMI		
Pokojoivý srdcový tep (tepov/min.)	Pod 56	56-62	63-69	70-80	80 a viac		Triglyceridy		
Stres	Občas nervózny	Nervózny 3 krát týždenne	Nervózny 2-3 krát denne	Stále uponáhľaný a nervózný a nerovný	Užívajúci lieky na upokojenie		Cukrovka		
							Pokojoivý srdcový tep		
							Stres		
							Celkový súčet		

* Zistiť koncentráciu cholesterolu a triglyceridov v krvi a hodnoty krvného tlaku môžete u vášho praktického lekára alebo v poradniach o výžive a zdravom spôsobe života zriaďovaných pri niektorých hygienických staniách. Ide o jednoduché vyšetrenie, ktoré vám veľa napovie o vašom zdravotnom stave.

** Index telesnej hmotnosti (v literatúre sa na jeho označenie používa anglická skratka BMI – Body Mass Index) vypočítate vydelením svojej telesnej hmotnosti v kilogramoch druhou mocninou svojej výšky v metroch. Příklad: hmotnosť 80 kg, výška 1,8 m; Výpočet: $80 : 1,8^2 = 80 : 3,24 = 24,7$

8

Prirodzené liečenie srdcových ochorení

Jedlo ako liek

Zhrnutie kapitoly

Roky sme vedeli, že väčšine srdcových ochorení možno predísť, teraz ale vieme, že môže byť vyliečená aj už existujúca diagnóza. Štúdia doktora Ornisha potvrdila, že pacientom, ktorí prešli na nízokotučnú, vegetariánsku stravu, sa ich upchaté tepny začali znova otvárať. Tým sa umožnilo lepšie zásobovanie srdca a ďalších životne dôležitých orgánov krvou a kyslíkom.

Najväčší nepriateľ

Srdcový infarkt a mozgová mŕtvica, na ktorých má najvyšší podiel viny príliš veľké množstvo tukov v potrave, sú najčastejšou príčinou smrti obyvateľov Slovenskej republiky. Nemyslíte si, že je načase, aby ste aj vy obmedzili tuky vo vašej strave?

Ako sa zbaviť tuku

Doktor Ornish dokázal, že zníženie konzumácie tukov môže vyliečiť už existujúce srdcové ochorenie. Nie je vôbec jednoduché urobiť takú radikálnu zmenu. Požiadať Slováka odchovaného národnou kuchyňou, aby prešiel na nízokotučnú stravu, je niečo podobné, ako keby sme chceli od čínskeho kuchára, aby varil talianske jedlá. Samozrejme, že to môže pre nás urobiť, vyžaduje si to však

námahu, no predovšetkým ochotu osvojiť si nové zvyky.

Štyri stratégie

Tu vám ponúkame štyri stratégie, ktoré môžete použiť pri redukcii tukov vo vašej strave.

Nahrádzajte: Pite nízokotučné mlieko namiesto plnotučného. Ako múčnik si dajte miskú ovocia, a nie zmrzlinu. Uprednostňujte zdravšie náhrady za vysokotučné potraviny, ako sú syry, mäsa, maslo, margaríny a oleje.

Obmedzujte: Ak sa neviete zrieknuť mäsa, tak si aspoň vyberte ten najmenší kúsok a dajte si k nemu radšej viac príloh, ktorými môžu byť napríklad zemiaky alebo aj knedľa. Namiesto niekoľkých zákuskov si vezmite len jeden. Skonzumovanie menšieho množstva vášho obľúbeného jedla vám umožní vychutnať si tých pár kúskov, ale pritom obmedziť obsah tuku v prijímanej potrave.

Vylučujte: Zbavte sa všetkých lákadiel. Ak ich nekúpate a neprinesiete domov, tak ich ani nezjete, keď dostanete chuť maškrtiť.

Vylúčenie vysokotučných potravín z vášho jedálneho lístka spôsobí doslova zázraky.

V štúdiu doktora Ornisha, a tá obletela celý svet, sú zachytené prípady jedincov s čiastočne vyliečenou aterosklerózou, ktorí zlepšenie svojho zdravotného stavu dosiahli tak, že zo stravy úplne vylúčili mäso a vysokotučné mliečne výrobky.

Vyrobte si sami: Konzervované potraviny sú často dopĺňované veľkým množstvom tukov. Ak chcete mať kontrolu nad tým, čo ide do vášho tela, varte si radšej sami. Kúpte si kuchársku knihu s receptami na nízkoenergetické jedlá, a keď sa ich naučíte pripravovať, presvedčíte sa, že sú to aj chuťovo výborné pokrmy. Toto je tá najistejšia cesta, ako sa uchrániť pred ničivým vplyvom nadmiery tukov.

Šalát z naklíčenej šošovice

1 hlávkový šalát

1/2 šálky naklíčenej šošovice

2 nadrobno pokrúpané cibule

vínny ocot podľa chuti

*2 kvasené nadrobno pokrúpané uhorky
soľ, Solčanka alebo Vegeta*

Šalát dôkladne opláchneme a natrháme na menšie kusy. Pridáme naklíčenú šošovicu (pripravenú doma alebo zakúpenú v supermar-kete) a ostatné suroviny. Všetko dobre premiešame.

A teraz ste na rade vy

Vymenujte konkrétne spôsoby, ako môžete uplatniť stratégiu nahradenia, obmedzenia, vylúčenia a domácej výroby pri zmene vášho stravovania:

Nahradenie _____

Obmedzenie _____

Vylúčenie _____

Domáca výroba _____

Tak teda:

Vyberte si aspoň jeden spôsob z tých, ktoré ste teraz vymenovali a použite ho tento týždeň už aj prakticky.

9

Vysoký krvný tlak

Zákerná choroba

Zhrnutie kapitoly

Každý piaty dospelý človek v Slovenskej republike má vysoký krvný tlak (hypertenziu). Tento závažný faktor u nich významne zvyšuje riziko srdcového infarktu alebo mozgovej mŕtvice. Obezita, zanesené, zúžené tepny, estrogén, alkohol a vysoký príjem soli sú pri rozvoji týchto ochorení rovnako nebezpečné. Našťastie väčšina prípadov vysokého krvného tlaku sa dá vyliečiť jednoduchými zmenami stravovania a životného štýlu.

Päť spôsobov, ako vyliečiť esenciálnu hypertenziu

Existuje niekoľko vecí, ktoré môžete urobiť pre to, aby ste predišli rozvoju hypertenzie, alebo zvrátili priebeh už vzniknutého ochorenia. Deviata kapitola v 1. (teoretickej) časti knihy vyzdvihuje päť najdôležitejších. **Ktoré sú to?**

Zbavte sa soli

Všetci by sme mali znížiť príjem soli. Nebojte sa, rozhodne nebudete trpieť jej nedostatkom. Väčšina ľudí u nás prijíma až desaťkrát viac soli, než ich organizmus potrebuje. Existujú traja hlavní vinníci, ktorí napomáhajú tomuto nebezpečnému prebytku.

Sol'nička: odstráňte ju. Jedlo, ktoré konzumujete, už samo obsahuje vysoké množstvo soli. Nerobte problém ešte väčší tým, že si automaticky prisolíte každý pokrm. Jedlo sa vám možno niekoľko týždňov bude zdať nevýrazné, ale vaše chuťové bunky si nakoniec zvyknú a vy začnete lepšie vnímať jeho skutočnú chuť.

Slané sušienky a iné maškrtky: Slané zemiakové lupienky, kreky, praclíky či solené arašidy sú také nebezpečné, že by mali mať na obaloch varovanie ministra zdravotníctva: „Konzumácia slaných výrobkov môže urýchliť rozvoj vysokého krvného tlaku, mozgovej mŕtvice a srdcových ochorení. Jedzte len na vlastnú zodpovednosť!“ Ak sa vám žiada nejaká maškrtka, dajte si radšej kúsok mrkvy alebo nakrájané jablká.

Predajne rýchleho občerstvenia: Keby sa nám podarilo prijímať denne iba 5 gramov soli (množstvo obsiahnuté v jednej kávovej lyžičke), problém hypertenzie by prakticky

prestal existovať. Kto chce dosiahnuť tento cieľ, musí prestať navštevovať predajne rýchleho občerstvenia. Jediný cheesburger od McDonalda obsahuje totiž 2 gramy soli. Dvadsať dekagramov maďarskej salámy obsahuje 6,4 gramov soli, čo je viac, než by sme mali skonzumovať za celý deň.

Váš bojový plán

Jeden múdry generál raz povedal: „*Je dôležité dobre poznať svojho nepriateľa.*“ Teraz, keď už poznáme troch najväčších vinníkov, je načase, aby sme začali konať. Čo ste ochotní urobiť pre zníženie príjmu soli na takú mieru, akú unesie váš organizmus? **Napište si hlavné body vášho plánu:**

Tak teda:

Začnite realizovať váš bojový plán. Zbavte sa soľničky, alebo aspoň toho, čo je v nej. Skúste na zvýraznenie chuti vašich pokrmov používať koreniny, ktoré neobsahujú soľ.

Fazuľový šalát

1 1/2 šálky uvarenej strakatej fazule
1 – 2 paradajky
2 cibule
2 kvasené uhorky
2 polievkové lyžice olivového oleja
vínny ocot (podľa potreby)
soľ, Solčanka alebo Vegeta

K uvarenej fazuli pridáme pokrúpané paradajky, uhorky, cibuľu, olej, ocot a soľ. Podávame s celozrnným chlebom. (Pri varení fazuľovej polievky oddelíme časť uvarenej fazule na prípravu chutného šalátu. Varenú fazuľu možno tiež zakúpiť v konzerve.)

Šalát z kukurice

2 šálky varených kukuričných zŕn
1 – 2 papriky
1 cibuľa
2 polievkové lyžice olivového oleja
citrónová šťava (podľa chuti)
soľ, Solčanka alebo Vegeta
štipka sušeného kôpru
štipka rozmarínu

Uvarené alebo konzervované kukuričné zrná vložíme do misy. Pridáme na malé kúsky pokrúpanú papriku a cibuľu. Premiešame a dochutíme olejom, citrónovou šťavou, soľou a korením. Pred podávaním ozdobíme paradajkami.

10

Mozgová mŕtvica

Úkladný vrah

Zhrnutie kapitoly

Mozgová mŕtvica je jednou z najobávanejších diagnóz sužujúcich obyvateľov rozvinutých zemí. U mnohých národov je to však úplne neznámy pojem. Aj vy môžete znížiť riziko tohto ochorenia, ak si osvojíte taký životný štýl, ktorý udrží vaše cievy zdravé a váš krvný tlak dostatočne nízky.

Zbavte sa soli

Dobry spôsob ochrany pred mozgovou mŕtvicou je prestať s prisoľovaním pokrmov. Nanešťastie iba 25 % soli, ktorú konzumujeme, pochádza zo soľničky. Zvyšok sa ukrýva v hotových jedlách, konzervách a v slaných maškrtách. Tu je niekoľko príkladov:

Potravina (100 g)	Obsah soli (mg)
Haring	15 100
Morský losos v oleji	7 200
Anglická slanina	4 400
Tavený syr (45 % tuku v sušine)	3 100
Šunka	2 300
Jaternica	2 000
Frankfurtské párky	1 900
Syr Eidam (30 % tuku v sušine)	1 700
Sladkokyslé uhorky	1 200
Syr Ementál (30 % tuku v sušine)	1 100
Instantný slepačí vývar	1 100
Mäsový vývar (bujón)	1 000
Guláš	900
Kvasená kapusta	900
Celozrnný pšeničný chlieb	800

Ste prekvapení? Určite ste netušili, že toľko jedál obsahuje také množstvo soli. Nezúfajte, ak budete jesť čo najviac prirodzených pokrmov, automaticky tým znížite príjem soli vo vašej strave. Môžete konzumovať, koľko len chcete čerstvej zeleniny, ovocia, obilnín a iných prirodzených potravín.

Začnite čítať etikety

Ak budete pozorne čítať zloženie toho, čo kupujete, môžete si vybrať potraviny obsahujúce veľmi málo soli. Dávajte si pozor na slová ako „sol“ a „sodík“. Vyhnite sa takým produktom, u ktorých sa tieto látky uvádzajú v zložení medzi prvými piatimi položkami.

Ako je to s glutamanom sodným

Glutaman sodný (niekedy sa používa skratka MSG) je potravinová prísada, častá najmä v čínskej kuchyni. Tiež ju môžeme

nájsť v instantných polievkach, omáčkach, najrôznejších koreninových zmesiach a zeleninových soliach (napr. Vegeta). Výrobcovia ju radi pridávajú do svojich produktov, pretože zvyrazňuje chuť jedla. Glutaman môže však vyvolať náhle ochorenie nazvané syndróm čínskej reštaurácie, ktoré sa prejavuje silnou bolesťou hlavy, sčervenáním tváre, bolesťou a tlakom na prsiach, ba dokonca boli zaznamenané aj prípady vyvolania astmatických záchvatov u astmatikov. Pokrmy obsahujúce túto látku by sa nemali podávať deťom do 3 rokov. Ľudia, ktorí sú citliví na glutaman sodný, musia pozorne čítať etikety a vyhýbať sa výrobkom doplneným o túto prísadu. Nie je to vôbec ťažké. Sú aj také zeleninové soli, ktoré ho neobsahujú, ako napr. Solčanka.

Tento týždeň:

Pri nakupovaní začnite čítať etikety. Vyberajte si potraviny s nízkym obsahom soli.

Máte radi slané? Dajte si pozor!

Slané maškrtky môžu tiež predstavovať malé energetické bomby!

Slané tyčinky (100 g)	1477 kJ (354 kcal)
Lúpané solené arašidy (100 g)	1797 kJ (431 kcal)
Arašidové chrumky (100 g)	1997 kJ (479 kcal)
Pepies s príchutou slaniny (100 g)	2003 kJ (480 kcal)
Chio Chips (100 g)	2274 kJ (545 kcal)
Pražené solené pistácie (100 g)	2389 kJ (573 kcal)

Rakovina na objednávku

Zhrnutie kapitoly

Mnohé štúdie poukázali na súvislosť medzi životným štýlom a niektorými druhmi rakoviny. Fajčenie, obezita, konzumácia alkoholu a strava skladajúca sa z potravín živočíšneho pôvodu s vysokým obsahom tuku – na všetko toto padá zodpovednosť za 70 až 80 percent vzniknutých nádorových ochorení. Našťastie sa dá s týmto problémom úspešne bojovať. Dodržiavaním zdravého životného štýlu môžete sami výrazne znížiť toto riziko.

Zázračná tabletka?

Predstavte si titulok v novinách: „Bol objavený liek, ktorý vám zabezpečí úplnú imunitu voči rakovine!“. To by bola správa storočia! Ľudia by ihneď žiadali od svojich lekárov, aby im zázračný liek predpísali a jeho objaviteľ by sa zakrátko stal najbohatším človekom na svete.

Taká tabletka, žiaľ, neexistuje, ale jedenásť kapitola v *1. časti knihy* vyzdvihuje štyri najdôležitejšie okolnosti, ktoré môžu pomôcť v prevencii väčšiny rakovinových ochorení u dospelých. ***Pamätáte sa, ktoré sú to?***

Optimálne zloženie stravy

Jedným z bodov vo vašom krátkom zozname by mala byť nízkotučná strava bez obsahu cholesterolu. Mnohé štúdie dokázali, že práve tento typ stravovania znižuje riziko srdcových ochorení, cukrovky, mozgovej mŕtvice a vzniku mnohých typov nádorov.

Zmeniť životný štýl však rozhodne nie je také jednoduché ako prehltnúť tabletku. Predovšetkým si treba osvojiť nové zvyky a zručnosti. Napríklad, ak chcete zo svojej stravy odstrániť tuky a cholesterol, znamená to, že sa musíte naučiť pripravovať bezmäsité jedlá.

Jedným z rozumných spôsobov ako získať takéto schopnosti je vyhradiť jeden alebo dva dni v týždni vegetariánskej kuchyni. Budete mať možnosť experimentovať a postupne zaraďovať do svojho jedálneho lístka nové a zdravé pokrmy.

Optimálne zloženie stravy

- 1. Používajte celozrnné produkty a cereálie.** Obsahujú veľa vitamínov, minerálov a vlákniny, ktoré úplne chýbajú vo výrobkoch z bielej múky.
- 2. Jedzte každý deň čerstvé ovocie.** Snažte sa do svojho jedálneho lístka zaradiť čo najviac rôznych druhov.
- 3. Jedzte každý deň rozličnú zeleninu.** Tmavozelená je dôležitá pre vegánov, pretože má vysoký obsah vápnika. V žltó zafarbenej zelenine je veľa vitamínu A. Každý deň by sme mali zjesť aspoň 400 g zeleniny alebo ovocia.
- 4. Orechy konzumujte len striedmo.** Majú síce vysoký obsah minerálov a vitamínov, ale je v nich aj veľa tuku.
- 5. Jedzte rôzne druhy strukovín.** Dodajú vašmu organizmu bielkoviny a vlákninu, a pritom podiel tuku v ich zložení je len minimálny.

Správne stravovanie sa začína s dobrým receptom

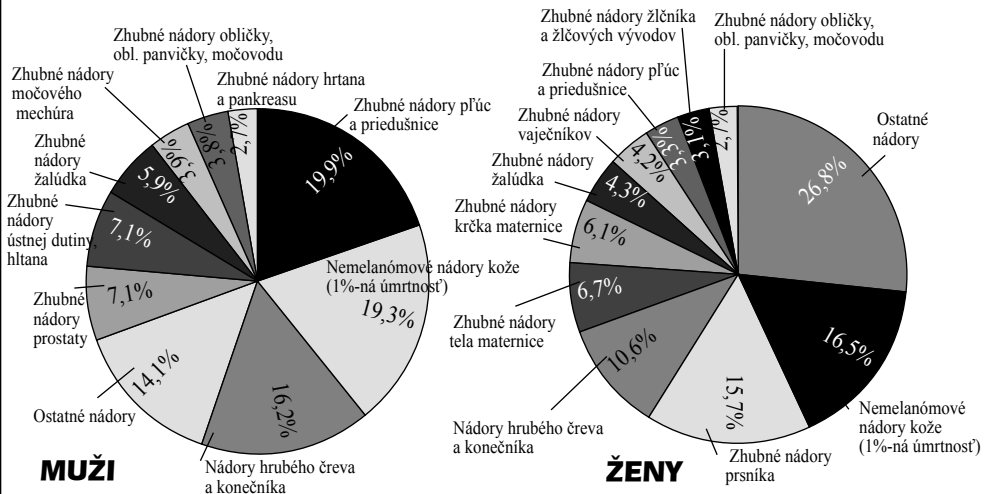
Kvalitná kuchárska kniha je investícia, ktorá sa vám mnohonásobne vráti. Neexistuje lepší pomocník, ak chcete zmeniť svoje stravovacie návyky. Aby ste získali viac informácií o dobrých kuchárskych knihách, pozrite sa na stranu 270.

Tak teda:

Saňte sa vegetariánom na „čiasočný úväzok“. Vyhradte si jeden deň v týždni na jedlá bez mäsa a vysokotučných mliečnych výrobkov. Po získaní určitých skúseností môžete začať zvyšovať počet bezmäsitých dní. Optimálna strava je jedným z najdôležitejších predpokladov na uchovanie dobrého zdravia.

Štruktúra nádorových ochorení v roku 1998 v SR (percentuálny podiel z celkového úmrtnia na nádory u mužov a u žien)

(Údaje sú prevzaté zo Zdravotníckej ročenky SR z roku 1998, ktorú vydáva Ústav zdravotníckych informácií a štatistiky v Bratislave)



Zbytočná epidémia

Zhrnutie kapitoly

Cukrovkou dospelých trpí na Slovensku viac než 200 000 ľudí.

Tomuto ochoreniu sa však dá predísť, ba dokonca zvrátiť jeho priebeh. Tajomstvo úspechu je málo tuku – a to ako v strave, tak aj na tele.

Zbytočné utrpenie

Cukrovka je v rozvinutých krajinách najčastejšou príčinou oslepnutia, amputácie chodidla a nohy a tiež poškodenia sluchu. Najhoršie na tom však je, že mnoho ľudí trpí zbytočne. Ponúkame vám preto návod, ktorý vám pomôže zvíťaziť nad týmto ochorením.

Ako zvíťaziť nad cukrovkou II. typu

- Jedzte viac stravy prirodzene obsahujúcej veľké množstvo vlákniny, zároveň však s minimálnym množstvom tuku a bieleho cukru.** Podľa chuti konzumujte celozrnné produkty, strukoviny, šaláty a zeleninu. Každý deň začnite výdatnými raňajkami teplých celozrnných cereálií – poskytnú vám dostatok energie a stabilizujú vaše hodnoty glukózy v krvi.
- Jedzte čerstvé ovocie.** Tu však pozor, obmedzte jeho konzumáciu maximálne na tri kusy denne.
- Vyhýbajte sa rafinovaným a hotovým jedlám.** Väčšinou obsahujú veľa tuku a bieleho cukru a minimálne alebo vôbec nijaké percento vlákniny.
- Výrazne obmedzte množstvo tukov, olejov a mastí.** Ak konzumujete potraviny živočíšneho pôvodu, jedzte ich málo, odstráňte z nich viditeľný tuk a mäso používajte len na sprestenie chuti. Obmedzte konzumáciu masťných omáčok a zaliievok.
- Viac sa pohybujte.** Dve polhodinové svižné prechádzky denne vám pomôžu „spáliť“ nadbytočnú glukózu nahromadenú v krvi.
- Spolupracujte s lekárom, ktorý je informovaný o nových poznatkoch liečby cukrovky II. typu a ktorý má skúsenosti a pochopenie pre dietetickú terapiu,** aby mohol sledovať a podľa potreby aj meniť vaše denné dávky inzulínu.

Ako obmedziť konzumáciu tukov

Najväčším vinníkom pri vzniku cukrovky II. typu je nadmerný príjem tukov v našej strave. Jedným zo spôsobov ako obmedziť tento nadbytok je používať pri varení menej olejov, margarínu, masla a masti. Vyskúšajte si vo vašej kuchyni niektoré z nasledujúcich nápadov:

- Používajte teflónové panvice, aby ste mohli obmedziť na čo najmenšiu mieru množstvo oleja potrebného na vyprážanie.
- Varte cibuľu, zelenú papriku a ďalšiu zeleninu v zeleninovom bujóne namiesto praženia na oleji.
- Používajte menej oleja, masla a ďalších tukov, než predpisujú recepty.

Šalát z mrkvy a červenej repy

4 veľké mrkvy

1 – 2 stredne veľké červené repy

1 – 2 polievkové lyžice olivového oleja

1 polievková lyžica jablčného octu

soľ (podľa potreby)

Dôkladne očistenú a umytú mrkvu a červenú repu najemno nastrúhame. Zmiešame s olejom, octom a mierne posolíme. Šalát vyzerá veľmi lákavo, ak ho posypeme posekanou pažitkou.

- Nepridávajte si na varenú zeleninu alebo na zemiaky veľké kusy masla.
- Používajte papier na pečenie, aby ste nemuseli vytierať plech alebo nádobu maslom či iným tukom.
- Čo najviac obmedzte vyprážanie a fritovanie potravín.
- Jedzte iba mäso s minimálnym obsahom tuku (alebo ešte lepšie, prestaňte ho jesť úplne).
- Naučte sa pripravovať zeleninu na pare namiesto praženia na masle alebo na oleji.

Čo môžete zmeniť?

Čo môžete zmeniť vo vašej kuchyni, aby ste v strave obmedzili obsah tukov?

Tak teda:

Snažte sa, aby ste v procese varenia zbytočne nepridávali do potravín ďalšie oleje či iné tuky. Nízkotučná strava vám umožní zostať štíhlymi – a navyše to bude pre vás tá najlepšia prevencia cukrovky.

Choroba krehkých kostí

Zhrnutie kapitoly

Osteoporóza má na Slovensku priam epidemický výskyt i napriek tomu, že ľudia u nás vo veľkom množstve konzumujú na vápnik bohaté mliečne výrobky či iné kalciové preparáty. Obmedzením množstva prijímaných bielkovín a pravidelným denným cvičením sa však dá zvýšiť i nad touto chorobou.

Príbeh o tom, ako sa nemá šetriť

Lenka a Patrik nie sú schopní ušetriť ani halier. Keď zaplatia všetky účty a poukážky, nezostane im už takmer nič a žijú od výplaty k výplate. Ako teda vyriešiť tento problém? Rozhodli sa, že si Lenka nájde ďalšiu prácu na čiastočný úväzok a Patrik sa opýta svojho šéfa, či by nemohol mať viac nadčasov.

Nasledujúci mesiac bol ich rodinný príjem najväčší, aký kedy pamätali. A predsa, keď zaplatili všetky účty a poukážky, boli tam, kde aj predtým. Opäť im nič nezostalo. Ako

je to možné? Jednoducho, keď začali viac zarábať, viac aj míňali.

Vápnik na „míňanie“

Tento príbeh ilustruje to, čo sa deje v organizme každého človeka, ktorý konzumuje nadmieru bielkovín. Telo potrebuje na spracovanie bielkovín určité množstvo vápnika. Ak ho v potrave nie je dost, organizmus si ho „požičia“ z iných zdrojov, a to z kostí. Ľudia u nás jedia dvakrát až trikrát viac bielkovín, než sa odporúča ako denná dávka. Pri takomto množstve je takmer nemožné prijímať dostatok vápnika a zároveň vyrovnávať jeho straty. A tak ako plynú roky, kosti mäknú a stávajú sa krehkejšími.

Riešením tohto problému nie je konzumovať viac a viac vápnika, ale obmedziť konzumáciu bielkovín. To umožní organizmu uchovať si ten vápnik, ktorý je uložený v kostiach.

Obsah vápnika v potravinách bohatých na bielkoviny

	Porcia	Vápnik (mg)	Bielkoviny (g)
Hovädzie mäso	100 g	12	20
Kuracie mäso	100 g	23	22
Syr Eidam (40 % sušiny)	100 g	796	26
Plnotučné mlieko	500 ml	580	16

Potraviny obsahujúce veľa vápnika a zároveň bohaté na bielkoviny

Predchádzajúca tabuľka ukazuje niektoré typické zdroje vápnika. Všimnite si, že je v nich aj vysoké percento bielkovín. Tieto potraviny vám určite dodajú veľa vápnika, no pri spracovaní prítomných bielkovín váš organizmus stratí viac vápnika, než prijal.

Potraviny obsahujúce veľa vápnika a prítomné málo bielkovín

V tabuľke pod textom sú uvedené potraviny, ktoré sú dobrými zdrojmi vápnika. Všimnite si, že obsahujú relatívne málo bielkovín a navyše majú aj málo tukov.

Ako „ušetriť“ vápnik

Každý dobre vie, že sa nedajú ušetriť peniaze, ak človek míňa viac, než zarába. Rovnaký princíp môžeme aplikovať aj na vápnik: je úplne vylúčené, aby sme si

uchovali silné a zdravé kosti, keď z nich „vymývame“ vápnik stravou obsahujúcou nadmieru bielkovín.

Doktor C. M. Weaver zistil aj so svojimi spolupracovníkmi, že u ľudí sa vápnik z potravín rastlinného pôvodu vstrebáva rovnako dobre, ak nie aj lepšie ako z mliečnych výrobkov. V priemere zostáva v organizme iba 10 – 20 % vápnika. To znamená, že väčšina z neho len prejde našimi črevami bez toho, aby vôbec vošla do krvi. (*American Journal of Clinical Nutrition*, 1994; 59: 1238-41)

Tak teda:

Snažte sa zmeniť váš jedálny lístok. Obmedzte konzumáciu pokrmov obsahujúcich veľa bielkovín, ktoré okrádajú váš organizmus o vápnik. Namiesto toho ich nahraďte potravinami bohatými na tento prvok, ale s minimálnym množstvom bielkovín, ako sú celozrnné výrobky či tmavolistá zelenina.

Obsah vápnika v potravinách s malým podielom bielkovín

	Porcia	Vápnik (mg)	Bielkoviny (g)
Brokolica	100 g	46	3
Kapusta	100 g	53	2
Špenát	100 g	86	3
Pšeničný chlieb	100 g	97	8

Dotieravý tuk

Zhrnutie kapitoly

Byť obéznym zraňuje vaše sebedomie a zároveň to môže byť dôvodom mnohých závažných ochorení. Tajomstvo úspešnej stratégie chudnutia a stabilizovania ideálnej hmotnosti sa začína zvýšením konzumácie potravín obsahujúcich veľa vlákniny a obmedzovaním živočíšnych a rafinovaných potravín. Pridajte k tomu ešte jednu rýchlu prechádzku denne a uvidíte, že sa skutočne zbavíte nadbytočných kilogramov.

Rôzne neduhy, rovnaký liek

Možno sa vám zdá, že máme pre vás stále znovu a znovu len tú istú radu: Zmeňte svoj životný štýl a budete schopní predísť srdcovým ochoreniam, mozgovej mŕtvici, vysokému krvnému tlaku, cukrovke a množstvu ďalších život komplikujúcich a skraccujúcich diagnóz. Ako je ale možné, že všetky tieto

neduhy sa dajú liečiť rovnakým spôsobom? Jednoducho. Nízkotučná, prirodzená potrava – to nie je iba reklamný trik, je to skutočne spôsob stravovania, ktorý najlepšie zodpovedá potrebám vášho organizmu. Potom vás už neprekvapí, že ten istý spôsob stravovania, ktorý je schopný udržiavať vaše tepny pružné a priechodné, môže tiež obmedziť riziko postihnutia rakovinou a pomôcť vám udržať si ideálnu hmotnosť.

Príčinou nadváhy je tuk

Určite budete súhlasiť s mojím tvrdením, že ľudia u nás prijímajú zbytočne veľa energie. Viete prečo je to tak? Pretože v nadmernom množstve konzumujú tuky a práve tie ju obsahujú vo zvýšenej miere. Pozrite sa na nasledujúcu tabuľku: gram tuku má v sebe viac než dvojnásobok energie obsiahnutej v jedinom grame sacharidov či bielkovín.

Energia obsiahnutá v jednom grame základných živín

Tuky	37,7 kJ (9 kcal)
Alkohol	29,3 kJ (7 kcal)
Sacharidy	16,7 kJ (4 kcal)
Bielkoviny	16,7 kJ (4 kcal)

	A	B	C
Sacharidy	8 g	4 g	2 g
Bielkoviny	4 g	5 g	5 g
Tuky	2 g	5 g	7 g
Celková gramáž	14 g	14 g	14 g

Čo obsahuje najviac energie?

Spočítajte, ktoré z nasledujúcich troch hypotetických jedál v tabuľke na predchádzajúcej strane obsahuje najviac energie – A, B alebo C?

Jedzte viac, a pritom chudnite

Ak vám vyšlo, že je to C, máte pravdu. Hoci všetky tri jedlá vážia rovnako, C obsahuje najviac tukov, a práve z tohto dôvodu pokrm C má 381 kJ (91 kcal), kým B 339 kJ (81 kcal) a A iba 276 kJ (66 kcal).

Myslite na to, keď nakupujete potraviny, pretože vôbec netreba menej jesť, keď chcete mať menší príjem energie. V skutočnosti, ak si vyberiete správne jedlá, ktoré obsahujú veľa komplexných sacharidov (škrobov a vlákniny) a málo tukov, môžete jesť viac než predtým a napriek tomu chudnúť. Je to dozaista úžasná správa pre všetkých, ktorí si mysleli, že jediná cesta k ideálnej hmotnosti je hladovať.

Jedlá, ktoré obsahujú veľa komplexných sacharidov (škrobov a vlákniny, málo tukov:

- čerstvá zelenina a ovocie,
- celozrnné výrobky (celozrnný chlieb a pečivo, müsli, vločky, obilninové kaše, klíčky),
- celozrnné cestoviny,
- strukoviny (šošovica, fazuľa, cícer, sója).

Tak teda:

Keď nakupujete potraviny, vyberajte si také, ktoré obsahujú viac sacharidov, vlákniny a bielkovín než tukov. Pomôckou vám môže byť etiketa. Vyhnite sa takým produktom, kde sa tuk uvádza medzi prvými tromi položkami. Zapamätajte si, že keď súčasťou vášho jedálneho lístka budú také pokrmy, ktoré obsahujú veľa tukov, čoskoro ich budete nosiť na vlastnom tele.

Zeleninový šalát „čo dom dá“

Jarný a letný variant

1 hlávkový šalát
1 zväzok reďkoviek
1 – 2 mrkvy
1 kaleráb
1/4 čerstvej uhorky
2 paradajky
1 – 2 papriky
1 stredne veľká cibuľa
1 strúčik cesnaku
kúsok póru
1 polievková lyžica olivového oleja
(možno pripraviť aj bez oleja)
citrónová šťava
soľ alebo Solčanka

Zimný variant

1/2 hlávky kapusty
2 stredne veľké mrkvy
1 stredne veľká cvikla
1 stredne veľká cibuľa
1 strúčik cesnaku
1 polievková lyžica olivového alebo iného rastlinného oleja
citrónová šťava
soľ, Solčanka alebo Vegeta

Všetku zeleninu dôkladne umyjeme, šalát natrháme, reďkoviek, mrkvu, cviklu a kaleráb nastrúhame najemno, uhorky nahrubo. Paradajky, papriky, cibuľu, kapustu, cesnak a pór nakrájame na drobné rezančeky a dáme do šalátovej misy. Pridáme olej, citrónovú šťavu a zľahka premiešame. Tento recept je návodom, ako môžeme kombinovať rozličnú zeleninu rôznym spôsobom, záleží to iba na našej chuti a fantázii. Zeleninové šaláty vždy obohatíme o ďalšie vitamíny, keď do nich pridáme trochu naklíčeného obilia alebo šošovice či nasekanej zelenej vňate.

15

Kontrola nadváhy – – výmysel, alebo reálna nádej?

Obchod s chudnutím

Zhrnutie kapitoly

Diéty, ktoré vám sľubujú, že podľa nich rýchlo schudnete, sú vždy pochybné. Využívajú triky, ktoré síce spôsobia úbytok hmotnosti v krátkom čase, ale, žiaľ, nemajú trvalý účinok. Ľudia s miernou nadváhou môžu schudnúť až o kilogram týždenne pomocou vyváženého a zdravého stravovania a primeranej telesnej aktivity. To je jediný rozumný spôsob, ako možno dosiahnuť a následne si aj udržať ideálnu telesnú hmotnosť.

Nevhodné spôsoby chudnutia

V 15. kapitole 1. časti knihy sú uvedené tri nesprávne spôsoby chudnutia. Zamyslite sa, či by ste vedeli vysvetliť ich zápory. Ak nie, opäť si prečítajte uvedené časti.

1. Diuretiká (močopudné lieky)
2. Konzumácia nadmerného množstva bielkovín
3. Extrémne nízky denný energetický príjem

Správny spôsob chudnutia

Kombináciou miernych pohybových aktivít (svižných prechádzok) a vyváženej stravy obsahujúcej málo tuku, ale zároveň bohatej na vláknu, môžete schudnúť až jeden kilogram týždenne. Nebudete síce ihneď štíhli podľa vášho želania, napriek tomu je to

jediný rozumný a zdraviu prospešný spôsob smerujúci k trvalému schudnutiu a ku kontrole hmotnosti.

Ako nám pri chudnutí pomáha vláknina?

Jedným z mnohých pozitívnych účinkov vlákniny je, že pôsobí ako ochranný mechanizmus proti prejedaniu. Pomáha vám mať pocit plného žalúdka, prv než by ste zjedli príliš veľkú porciu, a teda aj priveľa energie. Pokrm, ktorý neobsahuje vlákninu, nemá ani tento bezpečnostný mechanizmus. Pri konzumácii jedla bez podielu vlákniny v tom okamihu, keď pocítite, že ste už doslova plní, pravdepodobne ste prijali toľko energie, koľko by stačilo pre päť ľudí. Musíte teda svojou vôľou kontrolovať množstvo potravy, lebo práve ona je to jediné, čo stojí medzi vami a nadváhou – ale vieme, že najmä sila vôle býva často našou slabou stránkou.

Potraviny s nízkym obsahom vlákniny

Všetkým potravinám živočíšneho pôvodu chýba práve vláknina. Patrí sem mäso, mlieko, mäsové a mliečne výrobky a vajíčka.

Priemyselným spracovaním potravín sa u mnohých produktov ako cukor, biela

múka či olej odstraňuje vlákna. Príkladom takéhoto procesu, ale aj rafinácie je výroba kukuričného oleja. Na získanie množstva zodpovedajúceho jednej polievkovej lyžici treba 14 klasov kukurice. Mohli by ste zjesť 14 kukuríc na posedenie? Asi nie. Ale sadnúť si a skonzumovať niekoľko polievkových lyžíc oleja ukrytých v omáčke nie je pre vás nijaký problém, lebo si to ani neuvedomujete.

Šalát z kvasenej kapusty

2 1/2 šálky kvasenej kapusty

1 cibuľa

2 – 3 jablká

drvená rasca (podľa chuti)

3 polievkové lyžice olivového oleja

V zimných mesiacoch, keď sú ovocie a zelenina drahé, je pre nás kvasená kapusta výhodným a ľahko dostupným zdrojom vitamínu C a ďalších dôležitých látok. Kedysi bolo dobrým zvykom, že každá rodina mala sud, do ktorého sa na jeseň natlačila kapusta. Ak máte kvasenú kapustu nastrúhanú nahrubo, pokrájajte ju pred prípravou šalátu na menšie kúsky. Pridajte najemno postrúhané jablká, nadrobno posekanú cibuľu, rascu a olej. Dôkladne premiešajte.

Tak teda:

Ovocie, zelenina, celozrnné produkty a strukoviny sú bohaté na vláknu. Jedzte ich toľko, koľko vám chutí. Začnite tým, že vyskúšate nasledujúci recept na šošovicovú polievku, ktorá obsahuje veľa vlákniny a málo tuku. Konzumujte ju s celozrnným chlebom a so šalátom. Uvidíte, že vďaka vláknine budete mať pocit sýtosti oveľa skôr, než by ste sa mohli prejsť.

Šošovicová polievka s lečom

(3 porcie)

1/3 pokrájanej cibule

2 polievkové lyžice oleja (polievka sa dá pripraviť aj bez oleja, cibuľu podusíte iba na vode)

3 šálky vody (šálka s objemom približne 1,8 dl)

1 šálka leča (ešte chutnejšie sú nakrájané čerstvé paradajky a papriky)

2 1/2 šálky domäkka uvarenej šošovice

2 šálky zemiakov pokrájaných na kocky soľ alebo Solčanka podľa chuti

Na oleji alebo iba na vode poduste cibuľu, zalejte ju lečom (ak použijete čerstvú zeleninu, chvíľu ju povarte). Pridajte vodu, uvarenú šošovicu a zemiaky aj s vodou, v ktorej sa varili. Uved'te do varu a nakoniec dochuťte soľou.

Zázračné prípravky

Zhrnutie kapitoly

Redukčné diéty sú pokusmi nájsť rýchle krátkodobé riešenia na dlhodobé problémy. Ľudia skúšajú jednu diétu za druhou, aby na chvíľu schudli a potom opäť nabrali pôvodnú hmotnosť. Tento cyklus je zhubný, frustrujúci a často nebezpečný. Iba celoživotné dodržiavanie zásad zdravého stravovania je jedinou správnou cestou ako si natrvalo udržať ideálnu hmotnosť.

Rozhodnite sa pre pomalé riešenie

Nie je možné ani schudnúť, ani si udržať získaný pokles hmotnosti, ak nezmeníte váš životný štýl. Práve z tohto dôvodu takmer 95 % všetkých ľudí, ktorí vyskúšali redukčné diéty, v priebehu jedného roka nadobudlo späť svoju predošlú hmotnosť.

Správne stravovanie sa musí stať neoddeliteľnou súčasťou vášho nového životného štýlu. Iba tak môžete nielen schudnúť, ale si aj udržať svoju ideálnu hmotnosť. Ponúkame vám návod, ako na to:

Smernice zdravého stravovania

V zhrnutí 1. časti knihy môžete nájsť základné princípy optimálnej výživy. Tieto vám pomôžu schudnúť a udržať si ideálnu hmotnosť. Prečítajte si pozorne každý z nich

a predstavte si, ako by ste ich mohli začleniť do vášho spôsobu života.

Dajte si záväzok

Zamyslite sa na chvíľu. Ste ochotní prijať dlhodobý záväzok v prospech vášho nového životného štýlu? Ste ochotní ignorovať zvädzajúce a nerealistické prognózy ponúkaných redukčných diét a prípravkov, ktoré vám môžu vážne uškodiť? Ste schopní sústrediť sa iba na to, čo je pre vás realistické a zdravé?

Pouvažujte a potom odpovedzte na túto otázku: Ako sa staviam k životnému rozhodnutiu, ktoré sa týka môjho nového spôsobu stravovania? Najmä buďte sami k sebe čestní. Možno, že počujete vnútorný hlas, ktorý vás nabáda, aby ste jedli len čokoládu. Lenže je tu aj druhý hlas, ktorý sľubuje vo vašom mene, že už nikdy nebudete jesť nezdravé veci. Postavte obidva „hlasy“ do rovnakej pozície a uvidíte, že sú to dva extrémny, ktoré existujú v každom z nás. Trvalá zmena sa odohráva niekde uprostred a nenastane cez noc. Je to proces rastu, kde nové konanie a hodnoty postupne nahrádzajú tie staré. **Zapíšte si svoju odpoveď:**

Banánový šalát

2 – 3 banány
2 – 3 pomaranče alebo mandarínky
1 – 2 ošúpané jablká
3 polievkové lyžice hrozienok
2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
1 polievková lyžica medu
3 polievkové lyžice mletých vlašských orechov

Banány olúpeme a nakrájame na kolieska. Jednotlivé dieliky pomaranča alebo mandarínky pokrájame na menšie kúsky. Jablká nastrúhame na plátky (najlepšie na strúhadle na uhorky) a vložíme do misy k banánom a pomarančom. Pridáme citrónovú šťavu, premyté hrozienka a med. Premiešame a posypeme pomletými orechmi.

Tak teda:

V priebehu tohto týždňa si niekoľkokrát prečítajte 15. kapitolu *1. časti knihy*. Študujte 10 princípov optimálneho spôsobu stravovania tak dlho, kým ich nebudete dobre ovládať. Postupne ich začnite uvádzať do praxe. Odmena, ktorú týmto získate, stojí za vynaložené úsilie.

Jablkový šalát

2 1/2 šálky ošúpaných a nastrúhaných jabĺk
1 šálka lieskových orieškov alebo mandlí
2 polievkové lyžice hrozienok
2 polievkové lyžice citrónovej šťavy
2 polievkové lyžice medu

Jablká dobre umyjeme a nastrúhame na plátky. Pridáme mleté orechy alebo sparené mandle, premyté hrozienka, citrónovú šťavu a osladíme medom.

Generation Next?

Zhrnutie kapitoly

Ľudia v Slovenskej republike vypijú v priemere viac rôznych nealkoholických nápojov než vody. To znamená, že prijímajú veľké množstvo energie, ale málo výživných látok. Pitie sladených malinoviek je zaručeným receptom ako pribrať. Vráťte sa k vode či ku vhodným bylinkovým čajom – ideálnym nápojom pre zdravie a štíhlu líniu.

Inventár nápojov

Čo máte vo zvyku piť? Tabuľka uvádza niektoré nápoje, ktoré možno tiež konzumujete. Pokúste sa odhadnúť, koľko z každého z nich vypijete v priebehu bežného dňa. Potom pri jednotlivých typoch vynásobte počet skonsumovaných nápojov počtom joulov (kalórií). Keď to budete mať, sčítajte konečné výsledky a získate množstvo energie, ktoré ste vypili v priebehu dňa.

Nápoj (štandardný objem)	kJ (kcal)	Počet vypitých nápojov	Spolu
Káva s cukrom	167 (40)		
Pomarančový džús	377 (90)		
Nápoje typu cola	587 (140)		
Nízkotučné mlieko	411 (98)		
Plnotučné mlieko	561 (134)		
Pivo bez alkoholu	380 (90)		
Pivo	430 (105)		
Koktail alebo miešaný nápoj	629 (150)		
Ľadový (ovocný čaj)	395 (95)		
Minerálna voda	0		
Voda	0		
Bylinkový čaj	0		
Spolu			

„Tekutá energia“

Na to, aby sme pribrali pol kilogramu tuku, musíme prijať navyše 14 665 kJ (3 500 kcal) energie. Predpokladajme, že vaša strava je energeticky dostatočná. Koľko dní by vám trvalo, než by ste z nápojov získali nadbytok energie, ktorá sa premení na tuk?

Môžete to vypočítať tak, že číslo 14 665 (alebo 3 500) vydelite množstvom joulov (kalórií), ktoré prijmete počas dňa. Predstavte si, že by ste sa rozhodli každý deň vypiť navyše jedno pivo a dve kávy s cukrom. Výsledok by bol takýto:

Celkové množstvo energie z jedného piva a dvoch káv s cukrom = 764 kJ (185 kcal).

$$14\,665 / 764 = 19 \text{ dní}$$

Inými slovami, bude to trvať približne 19 dní, aby ste navyše pribrali pol kilogramu tuku. Týmto tempom môžete nabráť 10 kilogramov za 1 rok len z toho, čo pijete.

Teraz je rad na vás. Vezmite celkovú hodnotu energie, ktorú ste vypili v priebehu dňa. Vydeľte 14 665 (alebo 3500) týmto číslom a uvidíte, ako dlho vám potrvá, než priberiete s príspevom kalórií z týchto nápojov pol kilogramu hmotnosti. Hodnoty môžete zapísať do nasledujúcej tabuľky:

Počet dní potrebných na konzumáciu 14 665 kJ (3500 kcal) iba z nápojov

14 665 (3500): energia, ktorú získate pitím

14 665 (3500): _____ = _____ dní

To, čo potrebujete, je čistá voda

Ak to myslíte vážne s udržaním ideálnej hmotnosti, bude rozumné preorientovať sa zo sladených nealkoholických nápojov na vodu, bylinkové čaje alebo na minerálne vody. Voda je to, čo vaše telo potrebuje a po čom prahne!

Tak teda:

Zbavte sa zbytočných kalórií tak, že budete piť viac vody a menej rôznych pre-sladených nealkoholických nápojov. Ak nemáte radi vodu z kohútika, kupujte si balenú stolovú alebo minerálnu vodu, prípadne si urobte lahodný bylinkový čaj. Čím viac vody vypijete, tým menšiu budete mať chuť na rôzne nezdravé sladené malinovy. To už u vás samo osebe výrazne obmedzí príjem nadbytočnej energie a pomôže vám udržať si ideálnu hmotnosť.

Brokolica na pare so sójovou omáčkou

- 2 – 3 hrnčeky ružičiek brokolice
- 3 – 4 polievkové lyžice sójovej omáčky
- 1 polievková lyžica olivového oleja

Brokolicu rozobratú na ružičky varíme v pare 10 minút. Na tanieri ju potom zalejeme sójovou omáčkou a olejom a dobre zamiešame. Môžeme podávať s opraženými mandľami.

Národ pôžitkárov

Zhrnutie kapitoly

Energia, ktorú prijímame v podobe rôznych malých občerstvení medzi hlavnými jedlami, môže v konečnom súčte predstavovať viac než energia získaná konzumáciou jedného bežného pokrmu. Mnoho ľudí vyriešilo svoje problémy s nadváhou jednoducho tak, že prestali desiatovať, olovraňovať a maškrtiť. Aj vám sa to môže podariť, ak vo vašom stravovacom režime budú prevládať potraviny s vysokým obsahom škrobov a vlákniny. Tieto vám zabezpečia dostatok energie, ktorú potrebujete v čase medzi hlavnými jedlami.

Upozornenie: Konzumovanie čokoliek medzi jedlami môže byť nebezpečné!

Zamyslite sa na chvíľu nad tým, čo maškrtíte. Siahnete po šťavnatom jablku, alebo si radšej vyberiete čokoládovú tyčinku či tatrunku? Dáte prednosť surovej zelenine, alebo presoleným zemiakovým lupienkom? Už ani nemusíme klásť ďalšie otázky. Väčšina ľudí si vyberá potraviny s vysokým obsahom cukru, tuku a soli. Ak chcete schudnúť, budete sa musieť odnaučiť maškrtiť. Ponúkame vám niekoľko nápadov, ktoré vám uľahčia vykonať túto zmenu.

Začnite dobrými raňajkami

Každý deň začnite výdatnými raňajkami. Mali by obsahovať veľa škrobov, pretože tie sú dobrým zdrojom energie. Snažte sa, aby rôzne celozrnné produkty tvorili zdravý základ vašej stravy.

Zostavte si výdatné raňajky

- **Chlieb** – celozrnný chlieb a pečivo.
- **Cereálie** – varené cereálie, müsli, ovsené a pšeničné vločky, Granola.
- **Čerstvé ovocie** – rôzne druhy, najmä banány, jablká, pomaranče atď.
- **Bielkoviny** – tofu, strukoviny, nízkotučný jogurt, arašidové maslo.

Prečo maškrtíte?

Okrem hladu ľudia jedia aj z mnohých iných dôvodov. Niektorí napríklad aj preto, aby sa uvoľnili od stresu. Iní zas, keď majú v práci prestávku, nevedia čím ju vyplniť, a tak maškrtia.

Zamyslite sa, či maškrtíte len vtedy, keď ste hladní, alebo či to robíte aj z iných dôvodov a tie si zapíšte:

Dajte si pozor, ako na vás pôsobí vaše okolie

Mnohé návyky, vrátane maškrtenia medzi hlavnými jedlami, sú spojené so signálmi z nášho okolia. Napríklad môžete dostať chuť na Coca-Colu, kedykoľvek pôjdete okolo fungujúceho predajného automatu. Alebo to môže byť televízna reklama, ktorá vás donúti otvoriť balíček

zemiakových lupienkov. *Ktoré podnety na vás naliehajú, aby ste v priebehu dňa stále niečo maškrtili?*

Zelená polievka – kapustová s hráškom

(4 – 5 porcií)

3 – 4 polievkové lyžice oleja
1 šálka (približne 1,8 dl) pokrájanej cibule
4 šálky kapusty nakrájanej na štvorčeky
1 kávová lyžička drvenej rasce
2 šálky ošúpaných a nakrájaných zemiakov
1 1/2 šálky zeleného hrášku
5 polievkových lyžíc ovsených vločiek
1 kávová lyžička mletej sladkej papriky
10 šálok vody
2 kávové lyžičky soli
2 kávové lyžičky Solčanky
1 polievková lyžica posekanej petržlenovej vňate

Na oleji popražíme cibuľku, pridáme kapustu, drvenú rascu, krátko ešte popražíme, posypeme červenou paprikou, zamiešame a zalejeme vodou. Pridáme zemiaky, hrášok a ovsené vločky. Varíme do zmäknutia zemiakov. Polievku dochutíme a posypeme petržlenovou vňaťou.

Iné varianty

Červená polievka

(Mrkva a trochu červenej repy, do hotovej polievky pridáme na oleji krátko opečené paradajky.)

Žltá polievka

(Tekvica, kukurica, do hotovej polievky pridáme na oleji opraženú pokrájanú žltú papriku.)

Vytvorte si lepšie návyky

Ako môžete bojovať proti maškrteniu? Tak, že budete robiť niečo iné, aby ste zmenili váš pôvodný model správania. Prestaňte si kupovať nezdravé produkty, aby vás nemalo čo zvädzať. Napite sa radšej obyčajnej alebo minerálnej vody či bylinkového čaju – sú oveľa lepšie než presladené malinovy. Ak už nemôžete odolať a musíte niečo zjesť, skúste si dať kúsok ovocia alebo čerstvej zeleniny.

Tak teda:

Začnite deň výdatnými raňajkami a nekonzumujte nič medzi hlavnými jedlami. Celkovo vám to prospíše a budete nielen dobre vyzerať, ale sa aj oveľa lepšie cítiť.

Kelový šalát

1 stredne veľký kel
hrst' čerstvého alebo 1 polievková lyžica sušeného majoránu
2 strúčiky cesnaku
drvená rasca (podľa chuti)
2 polievkové lyžice olivového oleja
2 polievkové lyžice jablčného octu
soľ (podľa potreby)

Kel nakrájame na jemné rezančeky. Pridáme majorán, prelisovaný cesnak a rascu. Premiešame a dochutíme olejom, octom a soľou.

Kde je pohyb, tam nie je obezita!

Zhrnutie kapitoly

Pravidelné cvičenie vám pomôže schudnúť tým, že urýchli váš metabolizmus. Takto spálite viac energie dokonca aj v čase, keď nebudete cvičiť. Zlepší to vašu vitalitu a pozdvihne vás to aj duševne. Cvičenie je jednou z najvýhodnejších životných investícií.

Dôležité informácie

Prečítajte si posledné dva odstavce 19. kapitoly 1. časti knihy a *odpovedzte na tieto dve otázky*:

1. Koľko času by mal človek s nadváhou denne stráviť cvičením?

2. Ktorá forma cvičenia je najlepšia?

Odpovede na tieto otázky sú dôležité, lebo upozorňujú na druhú významnú súčasť každého účinného programu redukcie nadváhy, teda na pohyb a cvičenie. Nikto nechce, aby

sa z vás stali kulturisti, alebo aby ste bežali maratón. Stačí si len obuť pohodlné tenisky a vykročiť z dverí.

Nemáte čas na cvičenie?

Každý sa dnes niekam ponáha a nájsť si polhodinu na cvičenie sa zdá byť takmer nedosiahnuteľným cieľom. Mnohí príliš zamestnaní ľudia si vytvárajú čas na aktívny pohyb tak, že vstávajú o niečo skôr a niektorí zas idú na prechádzku cez obednú prestávku. Iní sa radi uvoľnia večer po práci. Buďte iniciatívni a tvoriví a zistíte, že keď povýšite cvičenie na jednu z vašich priorít, nakoniec sa ten čas vždy nájde.

Keď prídu ťažké dni...

Samozrejme, že sa vyskytnú aj také dni, v ktorých nebudete môcť dodržať váš cvičebný program. Keď sa to stane, choďte aspoň na krátku prechádzku. Prejdite sa na koniec ulice alebo niekoľkokrát okolo domu. Do svojho bytu vyjdite po schodoch namiesto výťahom. Z dopravného prostriedku vystúpte o zastávku skôr a choďte kúsok pešo. Je oveľa lepšie pohybovať sa málo než vôbec.

Neprepínajte sa. Vytrvalosť, keď si budete nový a zdravší životný štýl, je omnoho cennejšia, než heroické výkony raz za čas.

Čo môžete urobiť pre to, aby sa svižná prechádzka stala trvalou súčasťou vášho denného programu? **Napište si svoje postrehy:**

Pravidelnosť predovšetkým

Možno, že poznáte takých ľudí, ktorí si raz týždenne zahrajú volejbal alebo bas-

Studená paradajková polievka

(2 porcie)

1 1/2 šálky (1 šálka = 1,8 dl) paradajok

nakrájaných na kocky

1 šálka sójového mlieka

2 1/2 polievkové lyžice do mäkka uvarenej ryže Natural

1/2 kávovej lyžičky soli

2 kávové lyžičky oleja

1 kávová lyžička cukru

Suroviny rozmixujeme nahladko. Polievku podávame vychladnutú alebo vlažnú, ozdobenú plátkom paradajky.

ketbal. Tam sa tak dokonale „zničia“, že zvyšok týždňa už nemajú ani silu, ani chuť sa pohybovať. Toto nie je správna stratégia. Dôležité je pohybovať sa denne, a nie iba raz za týždeň „lámať rekordy“ a potom leňošiť. Cvičenie vám nesmie škodiť, musí vám prinášať radosť a úžitok.

Poprechádzajte sa s priateľom

Jednou z najlepších skutočností v prípade prechádzok je, že na ne nemusíte chodiť sami. Prispôsobte rýchlosť chôdze tak, aby ste sa mohli aj rozprávať. Mnoho manželských párov by vám potvrdilo, že to boli práve prechádzky, ktoré posilnili ich vzťah. Priateľské a radostné spoločenstvo často spôsobí, že prejdete kilometre, a ani nevíete ako. Ďalším možným variantom je jazda na bicykli.

Tak teda:

Urobte z prechádzok trvalú súčasť vášho bežného denného programu. Začnite hoci len s desiatimi minútami a postupne pridávajte viac a viac.

Ak sa vám podarilo doplniť pravidelnú chôdzu aj vhodnou stravou, našli ste účinný spôsob, ako si udržať optimálnu hmotnosť.

Energetické bomby

Zhrnutie kapitoly

Nikto z nás sa nenarodil s geneticky podmieneným uprednostňovaním určitých jedál. Všetko sú to iba návyky, ktoré sme si osvojili. Keď sa budeme vyhýbať energetickým „bombám“ a obľúbime si prirodzené pokrmy s nízkym obsahom tukov, môžeme ich konzumovať viac, cítiť sa dostatočne nasýtení, a pritom aj chudnúť.

Kolko kalórií potrebujete?

Už ste sa niekedy zamysleli nad tým, koľko energie môžete prijať, skôr než vaše telo začne jej nadbytok ukladať ako tuk?

Ak to chcete zistiť, musíte poznať množstvo energie, ktorú vaše telo potrebuje na to, aby vás udržalo 24 hodín v činnosti. *Bazálna energetická spotreba za 24 hodín (BM)* je množstvo energie, ktorú by vaše telo spotrebovalo, keby ste sa rozhodli celý deň preležať v posteli.

Na výpočet vašej bazálnej energetickej spotreby za 24 hodín (BM) použite tento vzorec:

(1 kcal = 4,19 kJ)

- **Muži:** $66 + (13,7 \times \text{hmotnosť v kg} \text{ ___}) + (5 \times \text{výška v cm} \text{ ___}) - (6,8 \times \text{vek v rokoch} \text{ ___}) = \text{___ (kcal/24 hod)}$

- **Ženy:** $655 + (9,6 \times \text{hmotnosť v kg} \text{ ___}) + (1,85 \times \text{výška v cm} \text{ ___}) - 4,7 \times \text{vek v rokoch} \text{ ___} = \text{___ (kcal/24 hod)}$

Energia vynakladaná na každodenné aktivity

Ak pravidelne necvičíte alebo nevykonávate ťažkú manuálnu prácu, na každodenné aktivity spotrebujete ďalších 30 percent hodnoty vášho BM. Napríklad, ak je hodnota vášho BM 6285 kJ (1500 kcal), tak na rôzne pohybové aktivity spotrebujete 1885 kJ (450 kcal).

Množstvo energie, ktoré takto vydáte, si môžete vypočítať tak, že hodnotu vášho BM vynásobíte číslom 0,3.

$$BM \text{ ___ kcal} \times 0,3 = \text{___ kcal}$$

Energia vydaná na pohybové aktivity za jeden deň

Posledným krokom je sčítat hodnoty vášho BM a energie, ktorú vydáte na pohybové aktivity a dostanete celkové denné množstvo energie potrebnej na život. Ak ale zjete viac, než je táto hodnota, vaše telo uloží nadbytok ako tuk. Ak zjete menej, vaše telo použije tuk zo svojich zásob na pokrytie energetických potrieb a vám ubudne z hmotnosti.

$$BM \text{ ___} + \text{pohyb} \text{ ___} = \text{___ kcal}$$

Energetické „bomby“

Ak vaša strava bude mať optimálne zloženie, bude pre vás naozaj ťažké konzumovať viac energie, než potrebujete. Dôvodom je, že prirodzené jedlá sú bohaté na vlákninu a takmer neobsahujú tuk. Dajte si ale pozor, aby ste ho do nich nepridali nevhodnou prípravou. Tabuľka ukazuje, ako

sa môže výrazne zvýšiť energetický obsah pokrmov.

Tak teda:

Vyhýbajte sa energetickým bombám. Snažte sa znížiť množstvo masla, masti, oleja, margarínov, mastných zalielok a omáčok, ktoré pridávate do vašich jedál. Viac sa orientujte na prirodzené potraviny.

Jedlo	Energia kJ (kcal)		Pridaný tuk	Energia z tuku kJ (kcal)	=	Energia celkom kJ (kcal)
Hlávkový a paradajkový šalát	168 (40)	+	Šalátová majonéza (2 lyžice)	641 (153)	=	809 (193)
Celozrnný chlieb	260 (62)	+	Maslo (15 g)	482 (115)	=	742 (177)
Varená zelenina (125g)	126 (30)	+	Tavený smotanový syr (1 trojuholník)	440 (105)	=	566 (135)
Grilované kurča (150 g)	1508 (360)	+	Tatarská omáčka (1 lyžica)	482 (115)	=	1990 (475)
Varené zemiaky (150 g)	469 (112)	+	Majonéza (2 lyžice)	972 (232)	=	1441 (344)
Nízkoťučné mlieko (pohár)	411(98)		Plnotučné mlieko (pohár)			651(134)
Jablko	272 (65)		Jablkový závin			628 (150)
Energia celkom	3214 (767)		Energia celkom			6737 (1608)

Diktatúra hmotnostných tabuliek?

Zhrnutie kapitoly

Vedieť, aká je vaša optimálna hmotnosť, je veľmi dôležité. Publikované odborné štúdie dokazujú, že ľudia, ktorí zotrávajú blízko tohto cieľa, žijú dlhším a zdravším životom. Zistite, ako blízko (alebo ďaleko) ste od vašej optimálnej hmotnosti.

Kam vás zaraďuje vaša hmotnosť

Z objektívneho pohľadu ľudia, ktorí majú 20 percent a viac nad svoju optimálnu hmotnosť, sa považujú za obézných. Mať nadváhu znamená, že sa pohybujete medzi 10 až 19 percentami nad svojou optimálnou hmotnosťou. Ak je táto hodnota v rozpätí od 0 až do 9 percent nad optimálny stav, máte normálnu hmotnosť. Jedinci s 10 a viac percentami pod svoju optimálnu hmotnosť majú podváhu.

Kam ste sa zaradili? Môžete si to vypočítať veľmi jednoducho. Predtým než začnete, potrebujete poznať svoju hmotnosť. Majte poruke kalkulačku, aby sa vám lepšie rátalo.

Vypočítajte si vašu optimálnu hmotnosť

Výška (v cm) – 100 = ___ kg

Korekčný faktor

Ľudia, ktorí majú mohutnejšie kosti, by mali svoju optimálnu hmotnosť vynásobiť

čísлом 1,05, aby výsledok zodpovedal stavbe ich kostry.

Normálna hmotnosť

Vynásobte vašu optimálnu hmotnosť číslom 1,09 = ___ kg

Ak je vaša hmotnosť menšia než táto hodnota, pohybujete sa v normálnom rozmedzí a pravidelným cvičením a zdravou životosprávnou si tento stav môžete aj udržať.

Nadváha

Vynásobte si vašu optimálnu hmotnosť číslom 1,20 = ___ kg

Ak je vaša hmotnosť pod týmto výsledkom, ale nad hranicou normálnej hodnoty, máte nadváhu. Vaša hmotnosť teda už dosiahla taký stupeň, že sa môže prejaviť jej nepriaznivý vplyv na vaše zdravie. Aby ste si udržali svoju hmotnosť pod kontrolou, treba začať konať už hneď teraz. Urobte všetko pre to, aby sa pravidelné každodenné cvičenie a vyhovujúca strava stali vašimi prioritami.

Obezita

Ak vaša hmotnosť prekročila hranicu nadváhy, ste vo veľkom nebezpečenstve a mali by ste to bezodkladne riešiť. Začnite s každo-

dennou prechádzkou, naučte sa pripravovať zdravé jedlá a uveďte do praxe princípy, ktoré ste si osvojili v posledných siedmich lekciách. Ak od základov prepracujete svoj životný štýl, budete sa cítiť oveľa mladší a mať radosť zo zdravšieho života.

Gaspacho – studená zeleninová polievka

(2 porcie)

*1/2 šálky pokrájaných ošúpaných uhoriek
1 paradajka
1 paprika
1 polievková lyžica pokrájanej cibule
1 – 2 strúčiky cesnaku
1/2 kávovej lyžičky soli
1 kávová lyžička cukru
šťava z 1 citróna
na špičku kávovej lyžičky mletého
nového korenia
3/4 šálky sójového mlieka
2 1/2 polievkovej lyžice na kašu
uvarených sójových vločiek
2 polievkové lyžice oleja*

Všetky suroviny zmixujeme nahladko. Podávame vlažné alebo vychladnuté. Pri podávaní môžeme zľahka zamiešať 1 kávovú lyžičku sójového mlieka.

Tak teda:

Vytvorte si podporný systém, ktorý vám pomôže vydržať aj vo chvíľach, keď by ste to už najradšej vzdali. Nájdite si niekoho, kto chce tiež schudnúť a pri takejto spolupráci dosiahnete svoj cieľ oveľa rýchlejšie a jednoduchšie.

Hustá zeleninová polievka

(2 porcie)

*1/2 kg zemiakov (ošúpaných a pokrájaných
na kocky)
1 stredne veľká cibuľa
2 polievkové lyžice oleja
3 – 4 stredne veľké mrkvy (nakrájané
na kolieska)
1 stredne veľký petržlen (nakrájaný
na kolieska)
1 stredne veľký zeler (nakrájaný na kocky)
2 kocky zeleninového bujónu
1/4 kg fazule, cícera alebo sóje
1 l vody (pridať podľa potreby)
Solčanka (podľa chuti)*

Fazuľu (cicer alebo sójové bôby) namočíme na noc do vody. Ráno vodu vylejeme. Strukoviny môžeme uvariť oddelene v tlakovom hrnci (30 minút) alebo použiť konzervované. Na oleji osmažíme dozlata cibuľa, pridáme vodu, bujón, nakrájanú zeleninu, zemiaky a uvarené strukoviny. Za občasného miešania varíme domäkka (45 až 60 minút). Podľa chuti osolíme Solčankou. Podávame ako hlavné jedlo s celozrnným chlebom.

Jedzte viac a chudnite

Zhrnutie kapitoly

Aj keď to znie ako protirečenie, je skutočne možné viac jesť a pritom chudnúť. Tajomstvo úspechu spočíva v tom, že musíme vedieť, ktoré pokrmy si zaradiť do svojho jedálneho lístka a ktorým sa vyhýbať. Prírodné potraviny nielenže zlepšia vaše zdravie a zabránia vzniku väčšiny ochorení, ale zároveň vám pomôžu aj schudnúť a natrvalo si udržať ideálnu hmotnosť.

Prehľad celého oddielu

Dvadsať druhá kapitola je záverečná z deviatich, ktoré sú venované kontrole nadváhy. Pri ich štúdiu sme vás upozorňovali na mnoho nových, lepších životných návykov. Mali ste možnosť si ich vyskúšať a my pevne veríme, že sa stanú neoddeliteľnou súčasťou vášho nového životného štýlu. Nasledujúca tabuľka ich ešte raz všetky prehľadne uvádza:

Osem zásad trvalého schudnutia

1. Čítajte etikety a uprednostňujte nerafinované potraviny s nízkym obsahom tuku.
2. Základom vašej výživy by sa malo stať ovocie, zelenina, obilniny, strukoviny a iné podľa možnosti čo najmenej upravované produkty.
3. Pokúste sa, aby *optimálny typ stravovania* (je popísaný v tejto knihe) bol aj vašim typom. Stotožnite sa s ním!
4. Nepite rôzne presladené malinovky a iné nezdravé nápoje. Naučte sa uprednostňovať obyčajnú a minerálnu vodu alebo bylinkové čaje.
5. Prestaňte maškrtiť. Každý deň začnite dobrými raňajkami a sami zistíte, že v priebehu dopoludnia si na maškrtenie ani nespomeniete.
6. Snažte sa, aby sa svižná prechádzka alebo iný druh pohybu stali neoddeliteľnou súčasťou vášho života.
7. Obmedzujte konzumáciu olejov, masla, margarínov, mastných omáčok alebo zálievok. Znížte množstvo tuku, ktoré používate pri varení.
8. Nájdite si priateľov, ktorí vás budú podporovať v uplatňovaní vášho nového životného štýlu, lebo majú podobné záujmy ako vy.

Čo teda jesť

Pre väčšinu z nás udržať si ideálnu hmotnosť znamená radikálnu zmenu stravovacích návykov. Nasledujúca tabuľka prehľadne popisuje, ako sa stravovať podľa návodov odporúčaných v tejto knihe.

Niekoľko psychologických pomôcok

- Sústreďte sa na stovky pokrmov, ktoré môžete jesť, a nie na tie, ktoré by ste jesť nemali.
- Buďte trpezliví. Zmena jedálneho lístka a životného štýlu si vyžaduje určitý čas.

- Nevzdávajte sa, keď urobíte chybu alebo na chvíľu skĺznete do starých návykov. Zmena, ktorou momentálne prechádzate, je tou najlepšou investíciou, akú ste kedy urobili. Vydržte! Nevzdávajte sa!

Tak teda:

Nech sa už v tomto týždni stane trvalou súčasťou vášho nového životného štýlu to, čo ste sa naučili v predošlých ôsmich kapitolách. Radujte sa z toho, ako už čoskoro budete štíhlejší, zdravší a vitálnejší.

Konzumujte predovšetkým tieto potraviny

Optimálne potraviny

Ovocie: Rôzličné čerstvé ovocie (iba avokádo a olivy, kvôli vysokému obsahu tuku, jedzte striedmo).

Zelenina: Všetky druhy zeleniny (listovej aj koreňovej), šaláty, zemiaky, rôzne bylinky.

Strukoviny: Všetky druhy fazule, hrach, šošovicu, cicer, sóju.

Obilniny: Pšenicu, jačmeň, ovos, cereálie, celozrnný chlieb a pečivo, celozrnné cestoviny.

Orechy: Konzumujte striedmo.

Voliteľné potraviny

Mliečne výrobky: Nízkotučné mlieko, nízkotučný biely jogurt, syry s obsahom tuku v sušine menej než 30 %, nízkotučné tvarohové výrobky.

Vajcia: Podľa možnosti používajte iba bielky. V receptoch nahrádzajte dvoma vaječnými bielkami jedno celé vajce.

Mäso: Iba ak si myslíte, že by ste bez mäsa nevydržali. Nekonzumujte viac než 100 g maximálne trikrát týždenne. Uprednostňujte hydinu (bez kože) a ryby.

Sacharidy – nová hviezda výživy

Zhrnutie kapitoly

Naša strava by mala obsahovať menej bielkovín a viac škrobov. Komplexné sacharidy (škroby) sa vo veľkej miere nachádzajú v ovocí, zelenine, v obilninách a znamenajú predovšetkým kvalitný zdroj energie. Ak sa stanú základom vašej stravy, pomôžu vám udržať si priechodné tepny a celkové dobré zdravie.

Nedorozumenie

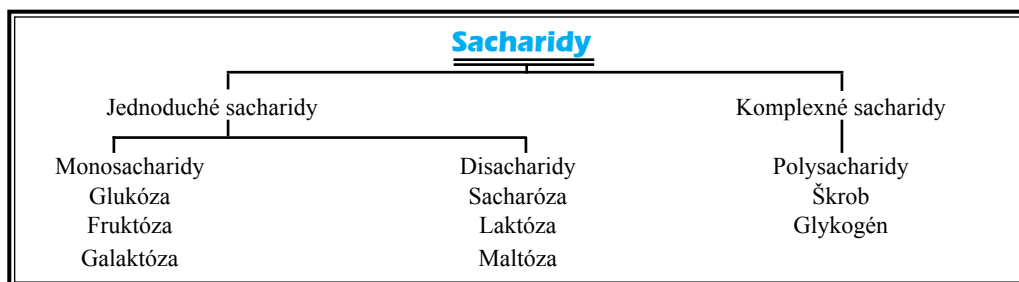
Janina mama sa vrátila od lekára a vyhlásila: „Povedal mi, že nesmiem jesť žiadne sacharidy! Myslím, že to tak nejako hovoril.“ Jane sa to ale nezдало: „Každý lekár predsa vie, že naše telo potrebuje sacharidy. Naozaj si si istá, že nehovoril cholesterol?“

Jana sa rozhodla zatelefonovať spomínanému lekárovi a jej predpoklad sa potvrdil. Matka si poplietla cholesterol so sacharid-

mi. Lekár bol rád, že zavolala: „Keby vaša mama prestala jesť sacharidy, dôsledky takého stravovania by pre ňu mohli byť katastrofálne.“

Ako porozumieť sacharidom

Uhl'ohydráty, sacharidy, komplexné sacharidy, monosacharidy, disacharidy, polysacharidy, cukor, škrob – nečudo, že väčšina ľudí nevie, o čom je reč. Uhl'ohydráty je zastaraný názov pre sacharidy. Niektorí ľudia radšej používajú tento starší názov a argumentujú tým, že výraz sacharidy je zavádzajúci, pretože vyvoláva dojem cukru (sacharózy), aj keď niektoré škroby nemajú s cukrom nič spoločné. Napriek rozdielnostiam týchto názorov všetky moderné učebnice výživy u nás používajú jednotný názov sacharidy. Nasledujúci diagram vysvetľuje základné rozdelenie sacharidov.



	Energia celkom v jednej porcii (200 g) v kJ (kcal)	Energia zo sa- charidov (v %)	Energia z tukov (v %)
Vhodné spôsoby prípravy zemiakov			
Varené zemiaky v šupke	553 (132)	88	4
Varené zemiaky ošúpané	628 (150)	89	3
Zemiaková kaša	628 (150)	66	23
Zemiakové knedle	846 (202)	76	10
Zemiakový šalát	1228 (293)	62	31
Menej vhodné prípravy zemiakov			
Zemiakové hranolčeky	1684 (402)	50	44
Haruľa	2623 (626)	33	61
Vyprážené krokety	2246 (536)	35	61
Zemiaková polievka	511 (122)	52	40
Pečené zemiaky s maslom	980 (234)	43	51

Zemiaky – dobrý základ

Na Slovensku zemiaky vždy patrili k tradične zdravému základu výživy. Veď ich aj spotrebujeme za rok na osobu priemerne okolo 78 kg. Zemiaky sú veľmi dobrým zdrojom škrobov a navyše sú aj zdravé a chutné. Ak

máte mikrovlnnú rúru, príprava pečených zemiakov vám bude trvať iba niekoľko minút.

Nepriberá sa po zemiakoch?

Jeden veľký zemiak (približne 150 g) obsahuje iba 440 kJ (105 kcal) energie. Naštrbenú povest' zemiakov zaviniť spôsob ich konzumácie – zemiakové hranolčeky, haruľa. Kalorické „bomby“ robí z týchto pokrmov tuk, ktorý sa do nich pridáva, a nie samotné zemiaky.

Podľa zásad racionálnej výživy by sacharidy mali pokrývať najväčšiu časť jedlom prijatej energie v priebehu dňa (50 – 60 %), zvyšok energetického príjmu by mal pochádzať z bielkovín (10 – 12 %) a z tukov (20 – 30 %). Jedlá, ktoré obsahujú viac než 30 percent energie vo forme tukov, by sme mali konzumovať iba príležitostne. Podľa tohto kritéria môžeme aj rozdeliť spôsoby prípravy zemiakov (pozri tabuľku).

Tak teda:

Začnite jesť viac komplexných sacharidov. Zaraďte do svojho jedálneho lístka viac celozrnných výrobkov (celozrnného chleba, celozrnných cestovín) a zemiakov. Všetky tieto potraviny sú zdravé, výživné a zároveň aj dobré zdroje energie.

Zapekané zemiaky s tofu a kvasenou kapustou

(3 – 4 porcie)

3 polievkové šálky rastlinného masla
2 šálky (1 šálka asi 1,8 dl) cibule nakrájanej na kolieska
5 – 6 väčších zemiakov uvarených v šupke a ošúpaných
4 šálky kvasenej kapusty
2 šálky uvarenej ryže Natural
2 šálky na rezančeky nastrúhaného tofu
2 kávové lyžičky soli
3 polievkové lyžice oleja
1 – 1 1/2 šálky hustejšieho sójového mlieka

Chlebovú formu vymastíme olejom, na dno poukladáme plátky nakrájaných zemiakov, na ne cibuľu, kvasenú kapustu, ryžu, nastrúhané tofu a navrch znovu nakrájané zemiaky. Jednotlivé vrstvy ochutíme soľou, vrch potrieme olejom. Vo vyhriatej rúre pečieme 45 minút. Pred dokončením zalejeme sójovým mliekom a dopečieme.

24

Cukor

Sladké tajomstvo

Zhrnutie kapitoly

Ročná spotreba cukru u nás je takmer 35 kg na osobu, čo predstavuje 6 polievkových lyžíc alebo 18 kávových lyžičiek denne. Vysoká spotreba cukru je povojnový jav. V období pred vojnou bola u nás táto spotreba iba 23 kg na osobu. Väčšinu cukru konzumujeme v skrytej forme v rôznych potravinách a nápojoch. Jeden zo spôsobov ako obmedziť vysoký príjem cukru je nahrádzať sladkosti čerstvým alebo sušeným ovocím.

Ako obmedziť množstvo konzumovaného cukru

Konzumácia cukru je vlastne prijímanie „prázdnych kalórií“, pretože jednostranne prináša telu iba energiu, nie však vitamíny, minerály a vlákninu. Ak tvoria cukrovinky,

cukríky, sušienky, tatranky atď. podstatnú časť prijatej dennej energie, v organizme môže nastať nedostatok ostatných dôležitých živín. Pri ich nadmernej konzumácii popri hlavných pokrmoch sa však zvyšuje celkový príjem energie, čo môže spôsobiť priberanie na hmotnosti. Zvýšená konzumácia cukru sa navyše podieľa aj na rozvoji zubného kazu.

Ak máte radi sladké jedlá, tu je niekoľko rád ako, riešiť tento problém.

Snažte sa odstrániť svoje zlovyky

Vašu chuť môžete postupne „prevychovať“, aby uprednostňovala to, čo je menej sladké. Vynikajúcou alternatívou je čerstvé a sušené ovocie. Vyskúšajte nasledujúci recept:

Ovocný koktail

2 väčšie zrelé banány

3 – 4 datle bez kôstok

1 šálka (asi 1,8 dl) ananásového alebo pomarančového džúsu

2 šálky mrazeného ovocia

Najemno rozmixujte datle a džús. Pridajte banány a ovocie. Mixujte tak dlho, kým sa nevytvorí krémovitá hmota. Túto môžete podávať ako koktail, zmrzlinu alebo ňou ochutiť celozrnné vafle, gofry či palacinky. Vyskúšajte rôzne príchute, no môžete si zvoliť aj vlastné alternatívy ako jahody, broskyne, čučoriedky alebo maliny.

Menej často maškrtíte sladkosti

Ako často konzumujete zákusky či iné sladkosti?

- 1 – 4-krát týždenne 3 – 4-krát denne
 1 – 2-krát denne 4 a viackrát denne

Ak ste odpovedali, že viackrát denne, je to veľa. Vhodnejšie by bolo konzumovať ich len pri oslavách alebo ako mimoriadnu odmenu.

Jedzte menšie porcie

Naučte sa vychutnávať menšie porcie. Jedzte pomaly. Uvidíte, že časom vám bude stačiť menší kúsok torty alebo koláča.

Uprednostňujte jedlá s nízkym obsahom cukru

Pri nakupovaní čítajte etikety a vyberajte si potraviny s nízkym obsahom cukru. Zákon prikazuje uvádzať zloženie výrobku podľa

dávkovania jednotlivých súčastí. Ak je na etikete cukor uvedený na prvom až treťom mieste, ide rozhodne o výrobok s jeho vysokým obsahom. Také potraviny nekupujte. Dajte prednosť stopercentným ovocným džúsom, ktoré navyše môžete ešte rozriediť vodou.

Teraz je rad na vás

Napište si konkrétne spôsoby, ako obmedzíte množstvo cukru vo vašej strave:

Tak teda:

Vyskúšajte recept na ovocný koktail. Uvedomte si, koľko denne zjete sladkostí. Využite rady uvedené v tejto kapitole a tiež tie, ktoré ste si napísali ako pozitívne zmeny vašich stravovacích návykov.

Mikrotest

Stojte v obchode a z políc sa na vás „usmievajú a lákajú“ vás stovky produktov. Po prečítaní etikiet informujúcich o zložení výrobkov, ktoré potraviny by ste nakúpili?

Müsli – typ A

Zloženie: ovsené alebo pšeničné vločky 80 %, sušené ovocie, orechy

100 %-ný pomarančový džús

Zloženie: pasterizovaná neprisladená pomarančová šťava vyrobená z koncentrátu, podiel ovocnej zložky 100 % hmotnosti

Prírodná pramenitá stolová voda

Zloženie: prírodná minerálna voda, kyslíčnik uhličitý

Müsli – typ B

Zloženie: pražené ovsené vločky, surový trstinový cukor, hrozienka, ovsené otruby, rastlinný olej, med, kokos, mandle, sezamové a slnečnicové semienka, soľ

Pomarančový nektár

Zloženie: voda, pomarančový koncentrát, cukor, kyselina citrónová, podiel ovocnej zložky minimálne 50 %

Sýtená minerálna voda ochutená

Zloženie: prírodná minerálna voda, cukor, kyselina citrónová, vitamín C, náhradné sladidlo E 954, prírodné aromatické látky, kyslíčnik uhličitý

Správne odpovede Mikrotestu: Z hľadiska nižšieho obsahu sú vhodnejšie müsli typu A, 100%-ný pomarančový džús a Prírodná pramenitá stolová voda.

Chlieb náš každodenný

Zhrnutie kapitoly

V procese vymieľania bielej múky zrno stráca vlákninu a väčšinu svojich živín. Preto je dôležité kupovať predovšetkým celozrnný chlieb a celozrnné pečivo, ktoré sú výživnejšie a zdravšie.

Chlieb – základ výživy

Žiadny chlieb sám osebe nie je zlý, tak vás presvedčajú jeho výrobcovia. Farebné obaly vás lákajú, aby ste uverili, že zakúpením práve toho konkrétneho produktu prospejete sebe a svojej rodine. Najzdravšie sú však výrobky obsahujúce celozrnnú múku, obilné klíčky alebo otruby.

U nás predávané niektoré druhy celozrnného alebo viacvrstveného chleba a pečiva:

- Celozrnný chlieb
- Pálfiho chlieb
- Kováčsky chlieb
- Sójový chlieb
- Ľanový chlieb
- Slnečnicový chlieb
- Pohánkový chlieb
- Fínsky chlieb
- Pšenično-ražný chlieb
- Cereálny chlieb
- Chlieb Korn
- 9-zrnný chlieb
- Grahamový rožok
- Celozrnný rožok
- Kornspitz
- Bosniak celozrnný

Grahamový chlieb a Grahamový rožok obsahujú najväčší podiel celozrnnnej pšeničnej

múky a z hľadiska výživy sú teda najzdravšie. Celozrnná pšeničná múka sa v zložení týchto prípravkov uvádza na prvom mieste. Ďalšie vymenované druhy chlebov a pečiva obsahujú popri bielej pšeničnej múke tiež určitý podiel celozrnnnej pšeničnej múky, pšeničných trhancov, pšeničných alebo ovsených vločiek, obilných klíčkov a niektorých semien (sezamové, ľanové, slnečnicové).

Biely alebo celozrnný chlieb

Zákon o potravinách definuje, čo znamenajú jednotlivé názvy chlebov.

- **Biely chlieb a biele pečivo** sa pečú prevažne z pšeničnej múky. Pridávajú sa do nej kvasnice, soľ, niekedy tiež mlieko, tuk a sušené vajcia. Takýto chlieb je celkovo dosť dobrým zdrojom vitamínov skupiny B a vápnika. Obsahuje však málo železa a minerálov.
- **Pod celozrnným chlebom alebo celozrnným pečivom** sa rozumie pekárenský výrobok, ktorého cesto by malo obsahovať z celkovej hmotnosti mlynárenských obilninových výrobkov najmenej 80 % celozrnných múk alebo im zodpovedajúce množstvo upravených častíc klasov. Celozrnný chlieb alebo pečivo sa pečú z celozrnnnej múky, prevažne pšeničnej, ale

bo sa pridávajú otruby, klíčky, vločky, ba dokonca aj celé pšeničné zrná. Takýto chlieb je vynikajúcim zdrojom vlákniny, vitamínov skupiny B, železa, chrómu, zinku a mnohých ďalších minerálov. Jediným u nás predávaným skutočne celozrnným chlebom je *Graham*. Tmavý chlieb je spoločný názov pre chleby prifarbované praženým sladom. Nenechajte sa pomýliť, lebo tmavý neznamená zároveň aj celozrnný. Je to iba prifarbený výrobok z bielej múky.

- **Viaczrnný chlieb alebo pečivo** znamená, že do cesta tohto produktu sa pridávajú mlynárske výrobky z iných obilnín než pšenice v celkovom množstve najmenej 5 %. Na výrobu viaczrnného chleba a pečiva sa používa zmes jačmenej, kukuričnej, prosnej, ryžovej a sójovej múky a pridávajú sa aj niektoré semenka (ľanové, sezamové alebo slnečnicové). Ako príklad nám môže poslúžiť rožok *Kornspitz*. Vyrába sa tiež *plnozrnný chlieb* – svetlý aj tmavý (ten je prifarbený praženým sladom). Ide o viaczrnný chlieb (obohatený o ovsené a pšeničné vločky, ľanové, sezamové a slnečnicové semenka a jeho názov je trochu zavádzajúci. Plnozrnný totiž neznamená celozrnný.

Ako teda jesť chlieb

Chlieb sám osebe je veľmi zdravý. Žiaľ, my ho vždy kombinujeme s potravinami s vysokým obsahom tukov, napríklad s maslom, margarínmi, údeninami atď. Aby chlieb bol skutočne zdravou potravinou, treba ho konzumovať bez akýchkoľvek ďalších prísad, prípadne v kombinácii s najrôznejšími nízkotučnými zeleninovo-sójovými nátierkami. Keď si zvyknete rozťerať med, lekvár alebo už spomínané nátierky rovno na chlieb bez margarínového či maslového podkladu, významne tým obmedzíte príjem tukov vo vašej strave. Ak sa neviete zaobísť bez mar-

garínu a masla, natierajte ich na chlieb len v tenkých vrstvách („zatrite póry“) a čoskoro sa vám to stane samozrejmosťou.

Tak teda:

Keď nakupujete, uprednostňujte celozrnný chlieb alebo celozrnné pečivo. V prípade, že obchod, ktorého ste pravidelným zákazníkom, nemá celozrnný chlieb vo svojom sortimente, požiadajte o objednanie tohto tovaru. Musíte to ale urobiť vy, vedúci predajne nemôže vedieť bez vášho upozornenia, čo si prajete. Naučte sa piecť si chlieb sami. Niet nad vôňu a chuť čerstvo upečeného domáceho chleba!

Grahamový chlieb

Kvások:

1 1/2 kocky droždia

1 kávová lyžička cukru

štipka soli

1 polievková lyžica polohrubej múky

1 šálka (približne 1,8 dl) vlažnej vody

Do vlažnej vody rozdrvte droždie, posypte múkou, pridajte soľ a cukor. Mierne premiešajte a nechajte nakysnúť na teplom mieste. Kvások potom vlejte do múky s ostatnými surovinami.

Chlieb:

1 šálka grahamovej múky

1 šálka pomletých ovsených vločiek

1 1/2 šálky polohrubej múky

2 polievkové lyžice ľanových semienok

1 kávová lyžička soli

1 kávová lyžička cukru

1 polievková lyžica oleja

1 šálka vlažnej vody

Po zamiešaní a nakysnutí vypracujte polotuhé cesto, mierne ho posypte múkou a nechajte opäť nakysnúť. Cesto prehnite a vytvarujte. Oddel'te množstvo potrebné do jednej chlebovej formy a vytvarujte z neho valček. Chlebovú formu vytrite olejom a vložte do nej cesto. Nechajte ho dokysnúť, potrite ho vodou a ovsenými vločkami. Pečte v polovyhriatej rúre 50 – 60 minút. Po upečení vyberte chlieb z formy, mierne ho postriekajte vodou a dajte ho vychladnúť na rošt, aby sa zospodu nezaparl. Rozpis surovín je na niekoľko chlebov, ktoré môžete upiecť naraz a uložiť ich do mrazničky do zásoby. Ak sa vám chlieb na prvý raz nepodarí, nevzdávajte sa a skúste to znovu. Chce to len trochu praxe.

Nebezpečný mýtus

Zhrnutie kapitoly

Väčšina ľudí v Slovenskej republike konzumuje dvakrát až trikrát viac bielkovín, než sa odporúča. Nadbytok bielkovín sa podieľa na vzniku pakostnice, osteoporózy a na ochoreníach obličiek. Na to, aby sme mali dostatok bielkovín, nepotrebujeme mäso a mlieko. Potraviny rastlinného pôvodu obsahujú viac než dosť plnohodnotných bielkovín.

Kult bielkovín

Čo vás napadne, keď počujete slovo bielkoviny? Mäso? Mlieko? Vajce? Syr? Zve-

ličovanie dôležitosti živočíšnych bielkovín v nás roky podporovala reklama, no, žiaľ, aj oficiálni odborníci na výživu.

Pravda je taká, že človek nepotrebuje na život potraviny živočíšneho pôvodu. Ľudia ich konzumujú preto, lebo im chutia, alebo iba zo zvyku či z pohodlnosti. Nikto nemusí jesť mäso, mlieko a vajcia, aby zabezpečil svojmu organizmu dostatok bielkovín a ďalších živín. Dnes je to už modernou vedou neodškriepiteľne potvrdený fakt, navzdory zastaraným názorom, ktoré sa u nás ozývajú ešte stále dosť často.

Obsah energie z bielkovín, tukov a zo sacharidov v zelenine a ovocí (v percentách)

	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Fazuľa	26	3	71
Šošovica	29	3	68
Brokolica	48	9	43
Kapusta	22	7	71
Cuketa	28	5	67
Mrkva	10	4	86
Zemiaky	11	1	88
Nelúpaná ryža	8	4	88
Pšeničná múka	16	5	79
Pomaranče	8	4	88
Broskyne	6	2	93

Veľa bielkovín rovná sa veľa tuku

Pozrite sa znovu na tabuľku v 26. kapitole *I. časti knihy*. Vidíte, že potraviny, ktoré obsahujú veľa bielkovín, väčšinou obsahujú aj veľa tukov. Optimálny spôsob stravovania je ten, v ktorom iba menej než 20 percent z celkovej našej skonsumovanej energie pochádza z tukov. Musíme si zároveň však priznať, že málokteré z našich tradičných národných jedál by spĺňalo toto kritérium.

Rastlinné bielkoviny

Potaviny rastlinného pôvodu obsahujú dostatok plnohodnotných bielkovín. Navy-

še na rozdiel od tých, ktoré sú živočíšneho pôvodu, obsahujú málo tuku. Ak budete konzumovať dostatok rôznych celozrnných produktov, strukovín a zeleniny, dodáte vášmu organizmu primerané množstvo bielkovín na jeho optimálny výkon a zdravie.

Čo teda jete?

Konzumujete všetky potraviny uvedené v tabuľke, alebo ste priberčiví a jete iba niektoré? ***Napište krátky zoznam zeleniny a ovocia, ktoré nemáte radi:***

Rýchla zapečená cuketa

(4 porcie)

*6 malých alebo 3 väčšie cukety
štipka tymiánu
3 šálky paradajkovej šťavy
Solčanka podľa chuti*

Cukety nakrájajte na hrubé kolieska a poukladajte ich do nádoby na pečenie. Pridajte ostatné prísady. Prikryte a pečte pri teplote 175 °C približne 20 minút.

Tak teda:

Pokúste sa tento týždeň premôcť a vyskúšajte aspoň jeden kúsok zeleniny alebo ovocia z tých, ktoré nepatria medzi vaše obľúbené. Uvidíte, že čím viac ich druhov budete konzumovať, otvorí sa pred vami o to širšia paleta chutí a vôní, a postupne si vás určite aj získa.

Ideálna potravina?

Zhrnutie kapitoly

Materské mlieko je tou najideálnejšou potravou pre dojčatá. Väčšina dospelých sa však môže zaobísť bez nadbytku tuku, cholesterolu a bielkovín obsiahnutých v mlieku. Päťdesiat percent bielkovín plnotučného mlieka pochádza z tuku. Ak ste sa rozhodli konzumovať mlieko a mliečne výrobky, uprednostňujte tie, ktoré obsahujú tuk len minimálne.

Mlieko a cukrovka I. typu

V 27. kapitole *1. časti knihy* sa píše, prečo Americké združenie pediaterov už neodporúča podávať kravské mlieko deťom mladším než jeden rok. Existuje však ešte jeden závažný dôvod navyše.

Kravské mlieko má schopnosť urýchliť u citlivých detí rozvoj cukrovky prvého typu. Čoraz väčší počet odborných štúdií upozorňuje na existenciu tejto hrozby. Vedci zistili, že niektoré bielkoviny obsiahnuté v kravskom mlieku sú podobné tým, ktoré sa nachádzajú na povrchu beta buniek Langerhansových os-

trovčekov podžalúdkovej žľazy (sú to bunky zodpovedné za tvorbu inzulínu). Výskumy naznačujú, že citlivý jedinec začne produkovať protilátky proti bielkovinám mlieka. Tieto protilátky však napádajú tiež beta bunky Langerhansových ostrovčekov, ktoré sa podobajú na mliečnu bielkovinu. Keď sa imunitnému systému podarí zničiť beta bunky pankreasu, výsledkom je cukrovka I. typu. Riešenie tohto problému je jednoduché: odstrániť kravské mlieko zo stravy citlivých detí. Pozor by si mali dať predovšetkým rodiny, kde sa už vyskytla cukrovka I. typu, pretože je u nich riziko genetického zaťaženia.

Čo piť namiesto mlieka

Existujú mnohé „rastlinné mlieka“ a mlieku podobné produkty, ktoré môžete zaradiť do svojho jedálneho lístka namiesto kravského mlieka.

U nás sa predáva niekoľko druhov sójového mlieka vhodných na výživu novonarodených detí v prípade, že ich nemôžete

Prípravky dojčenskej výživy na báze sójovej bielkoviny (sojové mlieka)

Názov	Výrobca	Názov	Výrobca
Alsoy	Nestlé	Nutrilon soya	Nutricia
Humana SL	Humana	Prosobee	Mead Johnson
Milupa SOM	Milupa	Sójové mlieko	Nutricia

dojčiť alebo ako náhrada za materské mlieko pre viacmesačné deti a batoláta po odstavení. Tieto produkty sa predávajú a distribuujú prostredníctvom rozvetvenej siete lekární. Ak vo vašej lekárni nemajú dojčenské sójové mlieko, požiadajte jej pracovníkov, aby ho pre vás objednali. Dojčenské sójové mlieko je z hľadiska výživy úplne rovnocenné s tým, ktoré je pripravované na báze kravského mlieka.

Dnešný trh ponúka množstvo dovážaných, ale aj u nás vyrábaných náhrad mlieka. Ide o skutočne rôznorodú skupinu nápojov. Väčšinou sú v práškovej forme a treba ich v správnom pomere rozpustiť vo vode, zatiaľ zriedkavo v obaloch Tetra Pak, už upravené na priamu konzumáciu. Okrem toho sa u nás vyrába a predáva niekoľko druhov sójových jogurtov (biele, ochutené, s müsli), sójových syrov tofu (vo viacerých mutáciách – biely, údený, marinovaný atď.) a sójovo-zeleninových nátierok. Tento svet „rastlinných mliek a produktov“ je rovnako pestrý a chutný ako ten, ktorý vám dnes poskytuje mliekárenský

priemysel. Výhodou konzumácie týchto výrobkov je nižší obsah tukov, neprítomnosť cholesterolu, laktózy, množstva alergénov, zvyškov antibiotík či hormónov, ktoré sa môžu nachádzať v mlieku. Nebojte sa objavovať nové potraviny a chute. V tabuľke nájdete príklady rastlinných mliek a ďalších rastlinných produktov. Žiadajte, aby v obchode, kde pravidelne nakupujete, zaradili do svojej ponuky aj tento sortiment.

Vedeli by ste si spomenúť na niektoré nevýhody konzumácie mlieka uvedené v 27. kapitole 1. časti knihy?

Tak teda:

V prípade, že konzumujete mliečne výrobky, uprednostňujte nízkočučné a zakvasené produkty (jogurty, kefiry a pod.). Vyskúšajte tento týždeň niečo nové, netradičné. Ochutnajte niektoré z rastlinných mliek alebo tofu, prípadne jednu zo sójovo-zeleninových nátierok. Hľadajte ich v oddeleniach DIA alebo v obchodoch s výrobkami racionálnej výživy.

Rastlinné mlieka a iné rastlinné produkty			
Mlieka v prášku	Výrobca	Syry, majonézy a iné produkty	Výrobca
Sušené sójové mlieko Oves Milk	FSP Divina FSP Divina	ALFA BIO faširková zmes ALFA BIO labužník ALFA BIO syrokrémy – cesnakový, kôprový, šampiňónový	ALFA BIO Banská Bystrica
Sójové jogurty		ALFA BIO majonéza Sójová majonéza	
Sójový jogurt (marhuľa, čučoriedka, jahoda)	SÓJAPRODUKT Drietoma	Tofu (biele, údené, špeciál)	SÓJAPRODUKT Drietoma SÓJAPRODUKT Drietoma ALFA BIO Banská Bystrica
Sójovo-zeleninové nátierky			
ALFA BIO nátierky: Tresca Špagena Nátierka s kapiou Francúzska nátierka Sojana – Sójovo-hlivová nátierka Sojana – Sójovo-zeleninová nátierka	ALFA BIO Banská Bystrica Tatragon, Poprad Tatragon, Poprad		

Tabuľka slúži len na základnú orientáciu. Ponuka trhu je oveľa bohatšia.

Skutočné jedlo pre skutočných mužov?

Zhrnutie kapitoly

Množia sa dôkazy, že strava skladajúca sa z prirodzených rastlinných potravín je zdravšia než stravovanie založené na konzumácii mäsa. Mäso obsahuje veľa tuku, cholesterol a nemá žiadnu vlákninu, ktorá však nechýba v potravinách rastlinného pôvodu. Štatistiky potvrdzujú, že vegetariáni sú štíhlejší, zdravší a priemerne žijú dlhšie.

Tí ľudia, ktorých strava sa doslova krúti okolo mäsa a mliečnych výrobkov, by sa cítili úplne stratení, keby si mali naplánovať niekoľkodňový jedálny lístok bez týchto potravín. Zdá sa im, že jedlá bez mäsa nie sú kompletne.

Bezmäsitá strava však tiež môže byť chutná a zaujímavá, no každá zmena si vyžaduje čas. Na nový spôsob stravovania si musíte

Mnohé štúdie už dlho dávajú do súvislosti konzumáciu červeného mäsa (hovädzieho, bravčového) s rizikom rakoviny hrubého čreva. Najnovšia z nich, vypracovaná na Loma Linda University v Kalifornii, uvádza, že biele mäso – hydina a ryby – takisto podporuje vznik rakoviny.

Autori vyhodnocovali údaje z veľkej štúdie, ktorá už viac než dvadsať rokov monitoruje stravu, životný štýl, chorobnosť a úmrtnosť približne 34 000 členov Cirkvi adventistov siedmeho dňa žijúcich v Kalifornii. Zistili, že najvýraznejším potravinovým rizikovým faktorom na vznik rakoviny hrubého čreva bolo celkové množstvo konzumovaného mäsa. Vôbec pritom nebolo rozhodujúce, či konzumenti dávali prednosť červenému alebo bielemu mäsu. Tí ľudia, ktorí jedli červené mäso raz týždenne, mali o 38 % vyššie riziko rakoviny hrubého čreva oproti tým, ktorí ho vôbec nejedli, kým zas tí, ktorí dávali prednosť bielemu mäsu, mali v porovnaní s tými, ktorí hydinu a ryby vôbec nejedli, riziko vyššie o 55 %.

Logicky z toho vyplýva, že riziko narastalo úmerne so zvyšujúcim sa množstvom skonzumovaného mäsa. Tí, ktorí jedli červené alebo biele mäso viac než štyrikrát týždenne, mali dvojnásobné až trojnásobné riziko ochorenia na rakovinu hrubého čreva než tí, ktorí mäso vôbec nejedli.

Vedci zistili, že konzumácia sójových bôbov, fazule, hrachu a šošovice pôsobí proti karcinogénnemu účinku červeného mäsa. Tento pozitívny účinok však nebol spozorovaný u tých konzumentov strukovín, ktorí súčasne jedli aj veľké množstvá rýb či hydiny.

(American Journal of Epidemiology, 1998; 148:761-774)

zvyknúť, ale po určitom čase sa vám už bude zdať prijateľný, ba dokonca aj lepší. Tu je krátky jedálny lístok, ktorý vám poskytne vzor ako pripravovať chutné bezmäsité pokrmy:

Vzorový jedálny lístok

Raňajky:

- Teplá kaša z ovsených vločiek alebo hotové müsli, prípadne miska Corn Flakes so sójovým alebo nízkoaktučným mliekom,

Tofu narýchlo

(2 porcie)

1/2 šálky (1 šálka asi 1,8 dl)
 pokrájanej cibule
 2 polievkové lyžice oleja
 1 šálka nahrubo roztláčeného tofu
 1/2 kávovej lyžičky drvenej rasce
 3/4 kávovej lyžičky Solčanky
 1/2 kávovej lyžičky zázvoru
 1/2 kávovej lyžičky kurkumy
 2 polievkové lyžice sójovej omáčky
 4 polievkové lyžice vody
 soľ (podľa chuti)
 3 strúčiky cesnaku na ochutenie

Na oleji opražíme cibuľu a vidličkou roztláčené tofu s korením. Zalejeme vodou a varíme asi 2 minúty. Ochutíme prelisovaným cesnakom.

s nakrájaným banánom alebo iným ovocím

- Pomaranč alebo grapefruit
- Niekoľko krajcov grahamového chleba alebo niekoľko celozrnných rožkov s margarínom a nakrájanými kúskami banánu alebo kivi
- Bylinkový čaj

Obed:

- Paradajkový (alebo uhorkový, mrkvový či kapustový) šalát so zálievkou
- Šošovicová polievka s lečom (recept s. 186)
- Rýchla zapečená cuketa (recept s. 208)
- Zemiaková kaša

Večera:

- Celozrnné špagety s paradajkovou omáčkou
- Zeleninový šalát „čo dom dá“ (recept s. 184)
- Krajec celozrnného chleba alebo pečiva
- Zákusok: jablko alebo hrst' orieškov

Tak teda:

Vyskúšajte si vzorový jedálny lístok uvedený v tejto kapitole, alebo ešte lepšie, urobte si vlastný bezmäsitý jedálny lístok na jeden deň. Pri výbere potravín dodržujte zásady uvedené v tabuľke *Konzumujte predovšetkým tieto potraviny* na strane 200. Dobrú chuť!

Veľa kriku pre nič?

Zhrnutie kapitoly

Nadbytok tukov je pravdepodobne najškodlivejší prvok súčasného spôsobu stravovania. Znížiť množstvo tuku je doslova otázkou života alebo smrti. Je nadovšetko dôležité obmedziť konzumáciu masti, masla, margarínov, olejov, mäsa a mäsových výrobkov, plnotučného mlieka, syrov a vajec.

Výživová pyramída

Určite ste už počuli o výživovej pyramíde. Je to poučné grafické zobrazenie toho, ako by mal vyzerat' náš jedálny lístok. Môžeme sa z nej dozvedieť, že v priebehu dňa by sme mali najviac konzumovať celozrnný chlieb alebo pečivo, cereálie, strukoviny, ovocie

a zeleninu. K tomu by sme mali striedmo pridať také potraviny, ktoré obsahujú veľa bielkovín ako napríklad mlieko, jogurty, syry, vajcia, orechy a rôzne olejnaté semená. Mastné, slané a presladené pokrmy by sme mali jesť iba príležitostne.

Váš prehľad

Na nasledujúcej strane sú vymenované štyri skupiny potravín, ktoré by sme mali jesť čo najviac. **Napište pod každé záhlavie tie pokrmy, ktoré už konzumujete a tiež aj tie, ktoré by ste chceli vyskúšať.** Možno budete sami prekvapení, ako blízko, alebo možno aj ďaleko, ste od ideálu spotreby uvedeného v tabuľke.

Kolko by sme mali jesť denne celozrnných výrobkov, strukovín, ovocia a zeleniny

Potravina	Počet porcií za deň	Veľkosť porcie
Celozrnné výrobky	5 a viac	krajec celozrnného chleba, celozrnný rožok, 1/2 misky teplých cereálií (ovsená kaša), 2 polievkové lyžice suchých cereálií (Corn Flakes, müsli)
Strukoviny	3 a viac	1/2 misky varených strukovín, 100 g tofu
Ovocie	2 až 3	stredne veľký kus ovocia, 1/2 misky vareného ovocia, 1/2 misky ovocnej šťavy
Zelenina	3 a viac	1 miska surovej alebo 1/2 misky varenej zeleniny

Pod miskou sa rozumie objem približne 250 ml alebo 16 polievkových lyžíc.

Celozrnné výrobky

Zelenina

Strukoviny

Tak teda:

Urobte rozhodný krok, aby sa celozrnné výrobky, strukoviny, ovocie a zelenina stali už odteraz skutočným novým základom vašej stravy. Tým výrazne obmedzíte príjem tukov a cholesterolu a prospejete svojmu zdraviu.

Ovocie

Jedzte zriedka:

- cukor
- soľ
- maslo
- margarín
- olej

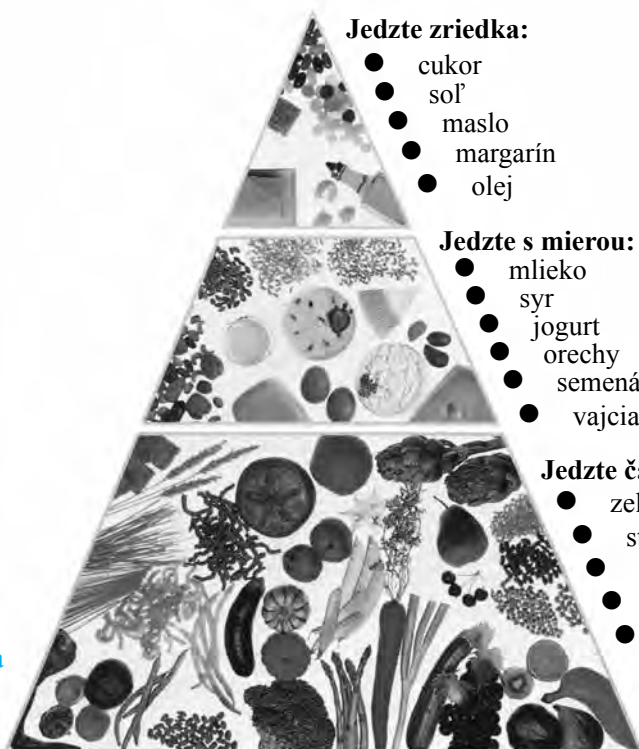
Jedzte s mierou:

- mlieko
- syr
- jogurt
- orechy
- semená
- vajcia

Jedzte často:

- zeleninu
- strukoviny
- ovocie
- obilniny
- chlieb

Pyramída
správnej
výživy



30

Cholesterol

Moderný strašiak?

Zhrnutie kapitoly

Koncentrácia cholesterolu v krvi je najdôležitejším faktorom určujúcim riziko úmrtí na srdcové ochorenia. Strava obsahujúca veľa tukov a potravín živočíšneho pôvodu zvyšuje hladinu cholesterolu. Našťastie aj opak je pravdou: strava obsahujúca málo tukov a cholesterolu, ale bohatá na vlákninu môže znížiť koncentráciu cholesterolu v krvi o 20 až 35 percent v priebehu štyroch týždňov.

Koncentrácia cholesterolu v krvi

Vysoká koncentrácia cholesterolu v krvi sa spoiatku nijako neprejavuje. Veľakrát prvým príznakom je až smrteľný infarkt myokardu. Jedným z najlepších spôsobov ako zhodnotiť riziko srdcového ochorenia je dať si preventívne zistiť koncentráciu cholesterolu v krvi.

Poznáte vašu koncentráciu cholesterolu v krvi? Ak nie, je načase, aby ste navštívili vášho praktického lekára alebo poradňu o správnej výžive. Netreba sa obávať, ide o veľmi jednoduché vyšetrenie. Možno, že to, čo sa dozviete, vám pomôže zachrániť si život!

Aká je vaša koncentrácia cholesterolu v krvi?

Je čas niečo podniknúť

Ak je vaša koncentrácia vyššia než 4,16 mmol/l, nezúfajte, ale konečne zoberte svoj osud do vlastných rúk. Zmenou životného štýlu je možné v priebehu len niekoľkých týždňov dosiahnuť zníženie koncentrácie cholesterolu v krvi. U nás sa často uvádza ako normálna hodnota koncentrácie 5,2 mmol/l, podľa viacerých odborných štúdií však už práve táto je na hranici bezpečnosti. Výskumy preukázali, že jedinec s takouto koncentráciou má o 25 percent vyššie riziko srdcového ochorenia než ten, u ktorého sa hodnota zastavila na 4,16 mmol/l.

Šesť spôsobov ako znížiť koncentráciu cholesterolu v krvi

Nasleduje šesť spôsobov, ktoré vám môžu byť užitočné pri znižovaní koncentrácie cholesterolu v krvi. Označte si tie, ktoré už praktizujete. Pod každý spôsob napíšte ako postupovať, aby ste dosiahli čo najlepšie výsledky. Keď skončíte, porovnajte si svoje odpovede s tými, ktoré sú v 30. kapitole 1. časti knihy.

1. Konzumujte menej cholesterolu

Segedínsky guláš zo sójových kociek

(4 – 5 porcií)

4 polievkové lyžice oleja
1 šálka (1,8 dl) nakrájanej cibule
3 šálky sójových kociek
1 kávová lyžička drvenej rasce
2 kávové lyžičky Solčanky
1 kávová lyžička soli
1 polievková lyžica mletej papriky
3 bobkové listy
6 šálok vody
6 šálok kvasenej kapusty
3 – 4 polievkové lyžice polohrubej múky
2 šálky sójového mlieka
4 – 5 strúčikov cesnaku

Na polovici dávky oleja opražíme cibuľu, pridáme predvarené sójové kocky (podľa návodu na obale), Solčanku, rascu a pražíme spolu ešte 3 minúty. Nasypeme červenú papriku, zalejeme vodou. Vložíme bobkový list a varíme, kým sú kocky mäkké. Pridáme kvasenú kapustu pokrájanú na menšie kúsky a varíme ďalších 10 – 15 minút. Nasucho opraženú múku zmiešame so sójovým mliekom a guláš zahustíme. Za občasného miešania povaríme ešte 5 minút. Uvarené dochutíme cesnakom, pokvapkáme zvyškom oleja. Ako prílohu môžeme použiť kysnuté celozrnné knedle (recept na s. 234)

2. Konzumujte menej nasýtených tukov (maslo, masť)

3. Snažte sa mať optimálnu hmotnosť (pozri 21. kapitolu)

4. Konzumujte viac vlákniny

5. Cvičte

6. Užívajte lieky znižujúce hladinu cholesterolu v krvi (len ak je to nevyhnutné)

Tak teda:

Preskúmajte zoznam činností, ktoré môžete vykonať, aby ste znížili vašu koncentráciu cholesterolu v krvi. Snažte sa tieto nápady a túto stratégiu uviesť aj do praxe.

Kúzelník odšťavovač?

Zhrnutie kapitoly

Vláknina má veľmi dôležitú úlohu pri kontrole nadváhy a liečbe cukrovky. Poskytuje tiež ochranu proti rakovine hrubého čreva. Konzumácia rôznych prirodzených potravín je najjednoduchší spôsob ako zabezpečiť organizmu dostatok vlákniny.

Sčítanie a odčítanie

Čo ste mali včera na večeru? *Vymenujte všetky potraviny:*

Napište znamienko plus (+) pred každú potravinu, ktorá obsahovala celozrnnú múku, strukoviny, zeleninu alebo ovocie.

Keď skončíte, prezrite si zoznam ešte raz a napíšte znamienko mínus (-) pred každú potravinu, ktorá obsahovala cukor, mäso, bielu múku, mlieko, maslo, margarín, olej alebo vajcia. Je to v poriadku, ak sa vám stane, že niektoré jedlo dostane súčasne niekoľko plusov aj mínusov.

Čo to všetko znamená

Princíp je veľmi jednoduchý. Každé plus znamená, že táto potravina vám dodala vlákninu a každé mínus znamená, že ste konzumovali pokrm obsahujúci málo vlákniny alebo vôbec žiadnu. Nachádza sa vo vašom zozname príliš veľa mínusov? Ak áno, je načase urobiť v stravovaní radikálnu zmenu.

Západný spôsob stravovania

Čo sa týka obsahu vlákniny, západný spôsob stravovania je plný mínusov, pretože celý stravovací režim je zameraný na mäso a potraviny živočíšneho pôvodu. Zapamätajte si jednoduché pravidlo: Potraviny živočíšneho pôvodu neobsahujú vôbec nijakú vlákninu!

Približne polovica energie v našej strave je tzv. *prázdna energia*. To znamená, že

Prázdna energia ako percento z celkovej dennej energie

Cukry	21 %
Tuky a oleje	20 %
Alkohol	9 %
Prázdnej energie spolu	50 %

potraviny poskytujú organizmu iba energiu a nijaké vitamíny, minerály, vlákninu a ďalšie živiny.

Tak teda:

Začnite vo svojej strave nahrádzať potraviny, ktoré neobsahujú nijakú vlákninu takými, ktoré jej majú dostatok. Môžete začať tým, že vyskúšate nasledujúci recept.

Sójové rizoto

(4 – 5 porcií)

4 šálky (1 šálka asi 1,8 dl) domäkka uvarenej ryže Natural

3 šálky domäkka uvarenej sóje (dá sa kúpiť už uvarená sója v konzerve)

1 stredne veľká cibuľa

1 polievková lyžica oleja

Solčanka podľa chuti

3 – 4 strúčiky cesnaku

2 polievkové lyžice posekanej petržlenovej vňate

Na oleji upražte cibuľu (pokrm môžete pripraviť aj bez oleja, keď cibuľu udusíte len na vode), pridajte na malé kúsky pokrájaný cesnak, petržlenovú vňať, Solčanku. Nakoniec primiešajte ryžu a sóju. Rizoto môžete ozdobiť zeleninovým šalátom a sóju skombinovať so zeleným hráškom, šošovicou či s ďalšími druhmi strukovín (napr. s cicerom).

Soľ nad zlato?

Zhrnutie kapitoly

Ľudia u nás konzumujú približne desaťkrát viac soli, než náš organizmus v skutočnosti potrebuje. Výsledkom je vysoký krvný tlak, zlyhanie srdca alebo mozgová mŕtvica. Ak sa budete vyhýbať slaným jedlám a celkovo obmedzíte príjem soli, urobíte výrazný krok smerom k zlepšeniu vášho zdravia.

Soľ a voda

Príveľa soli v potrave spôsobuje, že sa na ňu viaže voda. Ak obmedzíte konzumáciu soli, hodnota vášho krvného tlaku sa priblíži optimálnej norme a zároveň sa u vás výrazne zníži riziko mozgovej mŕtvice a srdcového infarktu. Je to teda rozumné rozhodnutie. Ste ochotní ho vyskúšať?

Varenie s podstatným obmedzením soli

Bude to trvať približne tri týždne, než si zvyknete na menej slané potraviny. Možno sa vám počas tohto obdobia bude zdať, že každé jedlo má neurčitú chuť. Ak vydržíte, vašou odmenou bude to, že si postupne obľúbite prirodzenú chuť konzumovaných potravín.

Bylinky a korenia namiesto soli

Naučte sa nesoliť jedlá a radšej používajte najrôznejšie korenia. Príroda nám pripravila množstvo zaujímavých chutí. Tu je niekoľko všeobecných rád ako koreniť vaše pokrmy:

1. Nepoužívajte viac než 1/4 kávovej lyžičky sušeného korenia alebo 3/4 lyžičky čerstvého korenia na ochutenie 3 – 4 porcií pokrmu.
2. Do polievok, ktoré sa musia dlho variť, pridajte korenie až v poslednej polhodine pred dokončením.
3. Keď varíte zeleninu alebo robíte rôzne omáčky, pridajte korenie hneď na začiatku.
4. Zeleninové šaláty, zeleninové šťavy a šalátové zálievky podávajte vždy chladené. Zvýrazníte tým ich chuť.
5. Neexistujú správne a nesprávne kombinácie bylín a korení. Správne je to, čo vám chutí!
6. Snažte sa pokrmy neprekoreniť. Zelenina je väčšinou chutná už sama osebe.

Čím okoreniť tú-ktorú zeleninu?

V optimálnom stravovaní má zelenina veľmi dôležitú úlohu. Nasledujúca tabuľka uvádza zoznam vybraných druhov zeleniny a niektoré návrhy na použitie korení a bylín.

Tak teda:

Používajte najrôznejšie bylinky a korenia namiesto soli. Experimentujte s novými chu-

ťami. Každá takáto zmena zvýrazní pôvodnú, prirodzenú chuť jedál a zároveň zníži vaše riziko hypertenzie alebo postihnutia mozgovou mŕtvicou.

**Neviete, ktoré korenie možno
použiť namiesto soli?
(príklady)**

Anýz
Bazalka
Bobkový list
Cesnak
Cibuľa
Droždie – čerstvé aj sušené
Fenykel
Kôpor
Lanové semienka
Snečnicové semienka
Sezamové semienka
Majoránka
Rozmarín
Oregano
Pažitka
Petržlenová vňať
Zelerová vňať
Rasca
Tymián
Kari

Prírodné korenia na zeleninu

Asparágus: citrónová šťava, pažitka, tymián
Fazuľa: cesnak, majoránka, cibuľa, oregano, kôpor, bazalka
Cvikla: citrónová šťava alebo citrónová kôra
Brokolica: citrónová šťava, kôpor, oregano
Kapusta: paradajky, zelená paprika, cesnak, cibuľa
Mrkva: petržlen, mäta, kôpor, citrón, sezamové semienka
Karfiol: Talianske korenie, paprika, sezamové semienka
Zeler: sójová omáčka, sezamové semienka, paradajky
Kukurica: červená paprika, pažitka, paradajky
Hrach: čerstvé huby, malé cibuľky, gaštany
Zemiaky: petržlen, nakrájaná zelená paprika, cibuľa, pažitka
Špenát: citrónová šťava, rozmarín
Paradajky: kari, zelená paprika, čerstvé šampiňóny, cibuľa

Keď menej znamená viac

Zhrnutie kapitoly

Najlepšími zdrojmi vitamínov a minerálov sú prirodzené potraviny. Obsahujú najrôznejšie živiny v takých množstvách, aké je schopný váš organizmus využiť bez zvyšku. Megadávky vitamínov môžu byť niekedy toxické, preto nepreťažujte váš organizmus a ani mu zbytočne neškodíte.

Výživové superhviezdy

Viete, ktorých desať druhov zeleniny obsahuje najviac vitamínov a minerálov na jednu kalóriu? Uhádnete ich? (Odpoveď nájdete na ďalšej strane.)

Zdravie sa nepredáva v lekárňach

Neexistuje taký elixír, ktorý by vyliečil celoživotne alebo dlhodobo zanedbávané zdravie. Hoci vám predajcovia najrôznejších preparátov sľubujú doslova modré z neba, megadávky vitamínov a minerálov rozhodne nie sú nijaké zázračné liečebné prostriedky.

Má to logiku?

Ľudia v rozvinutých krajinách vynakladajú obrovské finančné čiastky na rôzne rafinované, balené potraviny, z ktorých boli odstránené živiny, aby si potom za prehnane ceny mohli kúpiť najrôznejšie vitamínové doplnky. Nebolo by rozumnejšie dostávať všetky tieto živiny priamo v pokrmoch?

Je absolútne vylúčené konzumovať prirodzené potraviny a pritom trpieť nedostatkom vitamínov a minerálov. Jeden 150-gramový zemiak obsahuje približne 40 percent Výživovej odporúčanej dávky (VOD) vitamínu C, vlákniny, pyridoxínu (vitamínu B₆), železa a draslíka. A máte prirodzený, lacný, multivitaminový prostriedok.

Tak teda:

Keď budete konzumovať rôzne celozrnné produkty, strukoviny, čerstvé ovocie a zeleninu, rozhodne splníte ba možno aj prekročíte vaše VOD vitamínov, minerálov a vlákniny.

Vezmite si napríklad brokolicu. Jedna malá miska (120 g) varenej brokolice obsahuje 275 percent VOD pre vitamín C, 59 percent pre vitamín A, 40 percent pre kyselinu listovú, 25 percent pre železo a vitamín B₂ a ešte horčík, draslík, zinok a množstvo ďalších minerálov.

Prehľad vitamínov rozpustných v tukoch

Vitamín	Účinky	Príznaky nedostatku	Príznaky nadbytku	Najvhodnejšie zdroje
A (retinol)	Udržiava zdravé sliznice, pokožku, zuby, kosti, nechty, ďasná a činnosť žliaz. Podporuje videnie za tmy. Bráni vzniku niektorých druhov rakovín. Chráni mastné kyseliny pred oxidáciou.	Šeroslepota, poškodený vývoj detí, suchá pokožka, časté infekcie.	Bolesti hlavy, únava, neostré videnie, hnačky, suchá koža, poruchy menštruácie, vyrážky, nechut' do jedla, svrbenie, vypadávanie vlasov, poškodenie plodu.	Žltá, oranžová a tmavolistová zelenina, žlté a oranžové ovocie, obohatené nízkotučné mliečne výrobky, obohatené cereálie.
C (kyselina askorbová)	Pomáha pri tvorbe väziva, posilňuje steny ciev, má protialergické účinky.	Krvácajúce ďasná, uvoľnené zuby. Láhka tvorba modrín. Suchá, popraskaná koža. Nechutenstvo. Pomalé hojenie rán. Extrém: Skorbut.	Oxalátové obličkové kamene, oxalátové depotné látky v srdci a iných orgánoch tela. Dráždenie močového ústrojenstva. Hnačky. Poruchy krvotvorby. Nadmerná tvorba voľných radikálov zo zásob železa.	Citrusové plody, citrusová šťava, jahody, melón, kapusta, karfiol, brokolica, červená a zelená paprika, ríbezle.
D (kalciferoly)	Pomáha budovať a udržiavať zdravé kosti a zuby. Potrebný na vstrebávanie vápnika.	Krivica u detí, mäknutie kostí u dospelých, osteoporóza.	Vápenatenie tkanív (v srdci, obličkách, cievach), krehké kosti, vysoký tlak, hnačky, zvýšený cholesterol v krvi.	Primerané opaľovanie, obohatené mliečne výrobky a cereálie, vaječný žltok (1 – 3 kusy týždenne!).
E (tokoferoly)	Pomáha pri tvorbe červených krviniek, svalov a iných tkanív. Chráni mastné kyseliny pred oxidáciou a bunky pred poškodením.	Zvýšená oxidácia mastných kyselín, a tým zvýšené riziko aterosklerózy a infarktu srdcového svalu.	Pravdepodobne zníženie sexuálnych funkcií.	Olejnaté semená, rastlinné oleje, orechy, klíčky obilnín, obohatené cereálie, kukurica.
K (chinóny)	Potrebný na správne zrážanie krvi a metabolizmus kostí.	Zvýšené krvácanie, poškodenie pečene.	Žltacka u detí.	Tvorený črevnými baktériami. Špenát a iná tmavolistová zelenina, ovos, kapusta, zemiaky, obilniny.

Desať zeleninových superhviezd – odpoveď na otázku z predchádzajúcej strany

Okrem brokolice medzi 10 druhov zeleniny, ktorá obsahuje najviac vitamínov a minerálov na 1 kalóriu, patrí hrášok, asparágus, karfiol, sladké zemiaky, mrkva, kukurica, paradajky, hlávkový šalát a cibuľa.

Prehľad vitamínov skupiny B

Vitamín	Účinky	Príznaky nedostatku	Príznaky nadbytku	Najvhodnejšie zdroje
B₁ (tiamín)	Podporuje získavanie energie zo sacharidov, chuť do jedla, trávenie a nervovú činnosť.	Strach, hystéria, nauzea, depresia, svalové kŕče, strata chuti do jedla. Časť u alkoholikov. Extrém: beri-beri.	Nadbytok jedného vitamínu B môže vyvolať nedostatok iného. Nadbytok B ₁ „vytláča“ B ₂ a B ₆ .	Obilniny, celozrnná múka, cereálie, obilné kľičky, kvasnice, strukoviny, nelúpaná ryža, orechy.
B₂ (riboflavín)	Potrebný na metabolizmus každej potraviny. Udržiava sliznice a je potrebný na správne videnie.	Poruchy zraku, ťažkosti s jedením a prehĺtaním, zapálené a bolestivé ústne kútiky.	Môže „vytláčať“ B ₁ a B ₆ . Zvýšené straty bielkovín.	Tmavolistová zelenina, obilniny, sója, nízkotučné mliečne výrobky, kvasnice.
B₃ (kyselina nikotínová, niacín)	Potrebný na metabolizmus každej potraviny. Udržiava chuť do jedla. Podporuje tvorbu niektorých hormónov.	Hnačky, zapálené kútiky úst. V extrémnych prípadoch vzniká pelagra (zapálené vyrážky kože a mentálne poruchy).	Peptické vredy, poruchy pečňových funkcií. Arytmie srdca, zvýšená hladina cukru a kyseliny močovej.	Arašidy, zemiaky, huby, olejnaté semená, sója, kvasnice.
B₅ (kyselina pantoténová)	Podporuje metabolizmus buniek, činnosť nadobličiek, tvorbu látok regulujúcich nervovú činnosť.	Známe len z experimentu: hypoglykémia, vredy dvanástnika, ochorenia kože.	Môže „vytláčať“ tiamín. Megadávky môžu vyvolať hnačky a opuchy.	(Tvorí sa v čreve.) Obilniny, celozrnné výrobky, zelenina, kvasnice, orechy, kľičky.
B₆ (pyridoxín)	Podporuje metabolizmus bielkovín a cukrov, tvorbu červených krviniek a nervovú činnosť.	Depresia, únava, zápaly sliznice úst, svrbenie a olupovanie kože. Záchvaty kŕčov u detí. V tehotenstve môže poškodiť plod.	Megadávky môžu vyvolať stratu citlivosti prstov. Interakcia s niektorými liekmi.	Pšeničné kľičky, obilniny, kvasnice, sója, banány, pohánka, špenát, zemiaky.
B₁₂ (kobalamín)	Potrebný na tvorbu nukleových kyselín, a tým pre všetky bunky. Tvorba červených krviniek.	Anémia, poškodenie nervových funkcií. Zriedkavé (striktne makrobiotici a pri poruchách vstrebávania).	Výnimočne u detí s genetickými poruchami.	(Tvorí ho baktérie aj v čreve a v ústach.) Nízkotučné mliečne výrobky.

pokračovanie na ďalšej strane

(Upravené podľa: V. Herbert, *Vitamins and Minerals*. In: V. Herbert and G. J. Subak-Sharpe, Ed., *The Mt. Sinai School of Medicine Complete Book of Nutrition*, St. Martin's Press, New York 1995.)

Prehľad vitamínov skupiny B

Vitamín	Účinky	Príznaky nedostatku	Príznaky nadbytku	Najvhodnejšie zdroje
biotín	Potrebný na metabolizmus glukózy a niektorých mastných kyselín. Pracuje takmer v každej bunke.	Zriedkavé. Bolesť svalov, únava, strata chuti do jedla, nespavosť.	Ako vitamín B ₁ .	Tvorí ho baktérie v čreve. Orechy, semená, šampiňóny, sója, kvasnice, nelúpaná ryža, zelenina, klíčky.
kyselina listová	Potrebná na tvorbu nukleových kyselín, červených krviniek.	Megaloblastická anémia, hnačky, krvácanie z ďasien, strata hmotnosti, dráždivosť.	Záchvaty u epileptikov. Megadávky poškodzujú vstrebávanie zinku.	Pšeničné klíčky, tmavolistová zelenina a strukoviny, citrusové šťavy.

Prehľad minerálov

Prvok	Účinky	Príznaky nedostatku	Príznaky nadbytku	Najvhodnejšie zdroje
vápnik (Ca)	Potrebný na pevné kosti, zuby, činnosť svalov a nervov, zrážanie krvi. Aktivuje enzýmy látkovej výmeny.	Mäknutie kostí, osteoporóza u dospelých. Krivica u detí.	Oblíčkové kamene, vápenatenie mäkkých tkanív (srdca, ciev, pankreasu). Zhoršuje vstrebávanie iných prvkov.	Mak, sezam, tofu, sója, mandle, ružičkový kel, brokolica, nízkotučné mliečne výrobky.
fosfor (P)	Potrebný na pevné kosti, zuby, činnosť svalov a nervov, výstavbu genetického materiálu. Udržiava pH, aktivuje enzýmy látkovej výmeny.	Zriedkavé. Slabosť, bolesť v kostiach.	Znížená hladina vápnika v krvi. Poruchy metabolizmu.	Tekvicové semená,obilniny, jačmenné lístky, mak, strukoviny.
draslík (K)	Udržiava objem telesných tekutín, pH, prenos nervových vzruchov, prácu svalov a metabolizmus.	Svalová slabosť, srdcové arytmie. Zvýšená dráždivosť. Trávacie ťažkosti.	Hnačky, napínanie na zvracanie, srdcové arytmie až zastavenie činnosti srdca.	Banány, sušené ovocie, citrusy, zelenina, zemiaky.
sodík (Na)	Udržiava objem telesných tekutín, prenos nervových vzruchov a prácu svalov.	Zriedkavé. Svalové kŕče, bolesti hlavy, slabosť.	Vysoký krvný tlak, poškodenie obličiek, zlyhanie srdca.	Kamenná a morská soľ, konzervované potraviny, mliečne výrobky, chlieb.
chlór (Cl)	Udržiava pH. Potrebný na trávenie (súčasť kyseliny HCL v žalúdku).	Zriedkavé. Poruchy chemickej rovnováhy a krvného obehu.	Poruchy chemickej rovnováhy – pH.	Kamenná a morská soľ, pitná voda.

Prehľad minerálov

Prvok	Účinky	Príznaky nedostatku	Príznaky nadbytku	Najvhodnejšie zdroje
horčík (Mg)	Aktivuje enzýmy látkovej výmeny. Zúčastňuje sa na regulácii telesnej teploty, nervových funkcií a svalovej činnosti. Potrebný na rast a štruktúru kostí. Súčasť genetického materiálu.	Svalová slabosť, kŕče. Poruchy srdcového rytmu. (Najčastejšie u alkoholikov užívajúcich diuretiká alebo kortikosteroidy a u pacientov s chorobami obličiek.)	Poruchy rovnováhy medzi vápnikom a horčíkom prejavujúce sa nervovými poruchami. (Upozornenie: predávkovanie môže byť smrteľné pre ľudí s obličkovými poruchami.)	Listová zelenina, mandle, sója, pšeničné klíčky, obilniny, figy, kukurica, olejnaté semená.
železo (Fe)	Súčasť hemoglobínu, ktorý „nosiť“ kyslík.	Slabosť, únava, bolesti hlavy, anémia.	Toxické hromadenie v pečeni, srdci. Cukrovka, cirhóza, ateroskleróza, rakovina.	Strukoviny, sušené marhule, sezam, tekvicové semená, ľan, mak, kokos.
meď (Cu)	Súčasť enzýmov, podporuje vstrebávanie železa a tvorbu pigmentu. Tvorba červených krviniek, spojivového tkaniva.	Zriedkavé. Anémia spojená s poruchou pigmentácie kože, vývoja kostí.	Zriedkavé. Poškodenie pečene, hnačky, zvracanie. Zníženie hladiny zinku v krvi. Ateroskleróza.	Strukoviny (hrach), orechy, tmavolistová zelenina, raž.
zink (Zn)	Aktivizuje vyše 100 enzýmov trávenia a metabolizmu.	Zhoršené hojenie rán, strata chuti do jedla. Zaostávanie fyzického i duševného vývoja.	Zvracanie, brušné bolesti, žalúdočné krvácanie.	Tekvicové semená, pšeničné klíčky.
jód (I)	Potrebný na tvorbu hormónu tyroxínu.	Struma. Poruchy mentálneho vývoja detí.	Poškodenie činnosti štítnej žľazy. Struma.	Jodidovaná morská a kamenná soľ, morské riasy.
selén (Se)	Spolupracuje s vitamínom E na ochrane buniek, tukov a vitamínov.	Nešpecifické poruchy.	Zvracanie, hnačky, poškodenie vlasov a nechtov. Únava, podráždenosť.	Obilniny, kukurica, celozrnné výrobky, huby, cibuľa, cesnak, brokolica.
mangán (Mn)	Potrebný na pevnosť šliach a kostí. Súčasť niekoľkých enzýmov.	Nešpecifické poruchy.	Poškodenie nervového systému.	Otruby, strukoviny, orechy, celozrnné výrobky.

pokračovanie na ďalšej strane

(Upravené podľa: V. Herbert, *Vitamins and Minerals*. In: V. Herbert and G. J. Subak-Sharpe, Ed., *The Mt. Sinai School of Medicine Complete Book of Nutrition*, St. Martin's Press, New York 1995, s. 796.)

Prehľad minerálov

Prvok	Účinky	Príznaky nedostatku	Príznaky nadbytku	Najvhodnejšie zdroje
fluór (F)	Potrebný na pevnosť zubov a kostí. Podporuje vstrebateľnosť vápnika.	Zubný kaz.	Škvryny na zubnej sklovine. Mäknutie kostí.	Voda, morská soľ a riasy, zubné pasty.
chróm (Cr)	Pracuje s inzulínom v metabolizme glukózy.	Príznaky cukrovky.	Z potravy neznáme.	Celozrnné výrobky, obilniny, droždie, kukurica, arašidy.
molybdén (Mo)	Súčasť metabolických enzýmov.	Nešpecifické poruchy.	Bolesti kĺbov.	Strukoviny, tmavolistová zelenina, obilniny, celozrnné výrobky.
síra (S)	Potrebná pre zdravie vlasov, nechtov a kože. Súčasť niekoľkých aminokyselín.	Nešpecifické poruchy.	Z potravy neznáme.	Pšeničné klíčky, strukoviny, arašidy.
kobalt (Co)	Súčasť vitamínu B ₁₂ , tvorba červených krviniek.	Perniciózna anémia.	Z potravy neznáme.	Morské riasy. Súčasť vitamínu B ₁₂ .

34

Stres

Umenie zvládnuť stres

Zhrnutie kapitoly

Je mnoho vecí, ktoré môžete urobiť, aby ste sa naučili odolávať stresu skôr, než si vyžiada svoju daň. Pravidelné cvičenie, zdravá výživa, vedomie užitočnosti, to všetko hrá dôležitú úlohu v boji so stresom.

Odolávanie stresu

Vysoká hladina stresu je skutočným problémom dnešnej spoločnosti. Naučiť sa zvládnuť stres je veľmi dôležité, pretože aj mnohé lekárske štúdie potvrdili, že stres je spoluvinníkom širokej palety rôznych ochorení. Vo väčšine prípadov sa nedá pred stresom ujsť, a tak sa treba naučiť, ako si s ním poradiť.

V 34. kapitole 1. časti knihy je uvedený zoznam siedmich spôsobov, ktoré vás ochránia pred škodlivými následkami stresu. *Vymenujte z nich tri, ktoré by sa vám zdali najviac použiteľné:*

Čo môžete robiť?

Napište si dve alebo tri konkrétne veci ku každému spôsobu, ktorý ste vymenovali

a chceli by ste sa ho pokúsiť v najbližšom čase uviesť do praxe. Buďte konkrétny. Čím jasnejšie si predstavíte určitý zámer, tým ľahšie dosiahnete cieľ. Nie nadarmo sa hovorí: „Ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku.“

Spôsob 1 _____

Spôsob 2 _____

Spôsob 3 _____

Ako odolávať psychickému preťaženiu

Niekedy sa môžete cítiť vystresovaní aj bez toho, že by ste vedeli povedať prečo. Keď sa to stane, jediné, čo vám v tej chvíli pomôže, je urobiť si zoznam vecí, ktoré vás trápia. To, že popíšete zdroje vášho stresu, vám umožní sa zamerať na konkrétne problémy a začať ich riešiť. Namiesto toho, aby ste plynuli časom a utekali pred problémami, snažte sa roz-

poznať ich pôvod a vypracovať postup na ich odstránenie.

Ste vystresovaní, lebo váš zoznam toho, čo treba urobiť, je príliš dlhý? Ak áno, uspo-

riadajte si úlohy podľa ich naliehavosti. Pri každom bode vášho zoznamu sa sami seba opýtajte, aké dôležité je pre vás vyriešiť tento problém hneď teraz. Keď skráтите zoznam tak, že tam zostanú iba podstatné veci, pomôže vám to preklenúť obdobie, v ktorom sa vám život zdá byť skľučujúci alebo vaša životná situácia nezvládnuteľná a bezvýchodisková.

Pikantné ražniči z tofu

(5 porcií)

Marináda na tofu

5 prelisovaných strúčikov cesnaku
3 polievkové lyžice sójovej omáčky
1 kávová lyžička majoránu
2 kávové lyžičky Solčanky
1 polievková lyžica oleja
1 šálka (asi 1,8 dl) vody

Ražniči

5 stredne veľkých zemiakov uvarených
v šupke nie príliš domäkka
2 cibule nakrájané na plátky
2 polievkové lyžice oleja
2 šálky posekanej kvasenej kapusty
1/2 kávovej lyžičky polohrubej múky
soľ podľa chuti
1 malé lečo
1 – 1 1/2 šálky vody

Tofu nakrájame na 30 malých kúskov a na hodinu namočíme do marinády, ktorú si pripravíme z uvedených surovín. Potom vložíme do vyhriatej rúry, aby kocky zapečením stuhli. Na kovové ihly (alebo drevené špajdle) napichujeme striedavo marinovanú kocku tofu, plátok cibule, plátok zemiaka, všetko 5 – 6-krát. Napichané ražniči mierne osolíme. Do vymasteného pekáča dáme kvasenú kapustu, na to naukladáme ražniči, polejeme lečom a zvyšnou marinádou. Pečieme v stredne vyhriatej rúre v prikrytom pekáči 20 minút. Po upečení ražniči vyberieme, kapustu s výpekem zasypeme múkou, osmažíme, zalejeme vodou, prevaríme a dochutíme. Ražniči podávame poliate touto zmesou.

Tak teda:

Vymenovali ste niekoľko konkrétnych krokov, ktoré chcete podniknúť, aby ste vedeli lepšie odolávať stresu. Najdôležitejšie je však to, aby vaša snaha nezostala iba na papieri, ale aby ste všetko, čo ste napísali, aj zrealizovali. Veľa zdraru!

Sójové kocky na zeleri

(2 porcie)

2 polievkové lyžice oleja
2 polievkové lyžice pokrájanej cibule
1 1/2 šálky sójových kociek (suchých)
1 šálka najemno nastrúhaného zeleru
1/2 kávovej lyžičky drvenej rasce
1 kávová lyžička Solčanky
1 polievková lyžica sójovej omáčky
2 šálky horúcej vody
1 polievková lyžica polohrubej múky
1 1/2 šálky studenej vody

Na oleji usmažíme cibuľku, pridáme sójové kocky, zeler a korenie. Dusíme pod pokrievkou, až sa odparí všetka voda. Potom poprášime múkou, zamiešame a zalejeme studenou vodou. Rozmiešame, varíme asi 3 minúty a podľa potreby osolíme.

Na doplnenie ďalších informácií o strese a jeho vplyve na život a zdravie vám môžeme odporučiť odborníkmi veľmi priaznivo hodnotenú knihu **Zvládni svoj stres! – kniha o duševnom zdraví** španielskeho lekára Juliána Melgosu, ktorú vydalo vydavateľstvo Advent-Orion v roku 1997.

35

Depresia

Keď sa všetko zdá smutné

Zhrnutie kapitoly

Zlepšenie fyzického zdravia, vlastná užitočnosť a zmysel života, rozvoj pozitívnych emócií a duchovných hodnôt – to všetko môže pomôcť ľuďom zbaviť sa pocitov depresie a beznádeje.

Ako bojovať proti melanchólii

V 35. kapitole 1. časti knihy je opísaných niekoľko spôsobov ako čeliť melanchólii a depresii. *Vymenujte tie, o ktorých si myslíte, že môžu byť pre vás užitočné.*

Možnosť voľby

Jednou z daností, ktorá nás odlišuje od iných tvorov, je naša schopnosť voľby. Nevedie nás iba inštinkt, keď čelíme rôznym životným situáciám. Môžeme o našich činoch premýšľať a voliť medzi viacerými možnosťami. Vašu schopnosť voľby ste si overovali už veľakrát v priebehu čítania a vypracovávaní praktických cvičení. Rozhodli ste sa napríklad, že budete cvičiť, učiť sa, jesť takú

stravu, ktorá vám pomôže predchádzať civilizačným ochoreniam. Sú to veľmi užitočné rozhodnutia, lebo môžu zlepšiť vaše zdravie a vašu vitalitu.

Vyššia moc

V priebehu dejín našli milióny chudobných ľudí útechu v tom, že sa obrátili k Bohu, aby z viery načerpali silu a múdrosť. Príbehy tých, ktorí zdolali zdanlivo neprekonateľné problémy, sú nespočetné. Je dôležité nájsť si zmysel života, zdroj nádeje a inšpirácie a nedat' sa pritom ovplyvniť okolnosťami. V zhone moderného života si často zabúdame vyhradiť čas na duchovný rozvoj a rozjímanie. Opýtajte sa ľudí, ktorí prežili utrpenie, čo bolo ich oporou a zdrojom ich novej viery? Je váš duchovný život pre vás zdrojom inšpirácie, sily a obnovy v takom rozsahu, v akom by mohol byť? Venujete čas aj rozvoju a posilňovaniu duchovnej oblasti vášho života?

Rodinné a spoločenské vzťahy

My ľudia sme spoločenské stvorenia. Potrebujeme oporu a solidaritu, čo pramení z nášho vzťahu k iným. Keď sa cítíme osamotení alebo prežívame určitú konfliktnú situáciu, veľmi ľahko skĺzneme do depresie.

Porozmýšľajte o dôležitosti vzťahov vo vašom živote. Predstavte si každý z nich ako určité citové bankové konto. Skutky lásky, vľúdnosť, porozumenie a úcta sú vklady na tento účet. Na druhej strane sú však prejavy sebeckta, netrpezlivosť, hnev atď. A tak je namieste otázka: Nie sú už niektoré vaše vzťahy pred bankrotom?

Teraz popremýšľajte o určitom vašom konkrétnom vzťahu. **Čo môžete už tento týždeň urobiť pre to, aby ste ho obohatili?**

Tak teda:

Investujte do vzťahov, rozhodne sa vám to vyplatí. Použite niektoré z nápadov, ktoré ste si práve napísali. Nezanedbávajte duchovné hodnoty a pokúste sa rozvíjať aj túto oblasť vášho života.

Hlavné príznaky depresie

Pri depresii by sa malo prejavieť aspoň päť z nasledujúcich deviatich symptómov (príznakov) v priebehu najmenej dvoch týždňov.

- Depresívna nálada takmer počas celého dňa, pretrvávajúca aj ďalšie dni. Stav možno rozpoznať na základe vlastných subjektívnych pocitov (smútok, nespokojnosť, pocit prázdnoty) alebo na základe pozorovania iných ľudí, ktorí si všimnú zmeny v správaní (plačlivosť a pod.). U detí a adolescentov sa objavuje podráždenosť.
- Znížený záujem o všetko, strata radosti zo všetkého alebo takmer zo všetkého, nezáujem o akúkoľvek činnosť počas celého dňa takmer každý deň (podľa subjektívneho názoru alebo pozorovania iných).
- Bezdôvodný úbytok alebo prírastok na váhe (zmena telesnej hmotnosti o viac než 5 % za mesiac), zníženie alebo zvýšenie chuti do jedla takmer každý deň.
- Pretrvávajúca nespavosť alebo nadmerná spavosť.
- Psychomotorický nepokoj alebo pomalosť (nielen subjektívny pocit, ale spozorované aj druhými ľuďmi).
- Slabosť alebo strata energie takmer každý deň.
- Pocity bezcennosti a nadmerné, neadekvátne pocity viny (ktoré môžu byť sebaklamom).
- Znížená schopnosť myslieť, sústrediť sa alebo rozhodovať (vlastný názor alebo pozorovanie iných).
- Myšlienky na smrť (nielen strach zo smrti), opakované samovražedné predstavy bez presného plánu, presný plán a spôsob samovraždy alebo samovražedný pokus.

Endorfíny – nositelia radosti

Zhrnutie kapitoly

Naše telo si vyrába látky podobné narkotikám nazývané endorfíny, ktoré majú schopnosť vyvolať pocity blaženosti a celkovo prospievajú nášmu zdraviu. Telesné aktivity na čerstvom vzduchu a pozitívne emócie podporujú tvorbu endorfínov v mozgu, čím zvyšujú schopnosť organizmu bojovať proti rôznym ochoreniam.

Kvíz šťastia

Časť 1

Je veľmi jednoduché byť šťastným, keď je človek zdravý. Ktoré z nasledujúcich aktivít vykonávate, aby ste pozitívne pôsobili na vašu myseľ?

Denne cvičte: (najlepšie na čerstvom vzduchu)

Vedecké štúdie opakovane potvrdili, že cvičenie je jedným z najefektívnejších prirodzených liečebných prostriedkov na melanchóliu a depresiu. A navyše – je to jeden z najlacnejších spôsobov terapie.

Vyhýbajte sa káve:

Príliš veľa kofeínu znižuje vašu schopnosť znášať životné stresy. Môže tiež spôsobiť nespavosť, ktorá okráda vaše telo o veľmi dôležitý odpočinok.

Vyhýbajte sa alkoholu:

Alkohol sám osebe môže vyvolať stav melanchólie a depresie. Napriek tomu sa ľudia vrhajú do jeho osídíel najviac práve vtedy, keď prežívajú negatívne pocity. Je to ako prilievanie oleja do ohňa.

Jedzte nízkoenergetickú stravu:

Jedzte viac celozrnných produktov, zeleniny a ovocia. Pri takejto strave sa budete cítiť aj vyzerat' oveľa lepšie a budete mať aj viac energie. Pomôže vám to vytvoriť si vhodnejšie podmienky na rozvoj pozitívnych pocitov.

Vetrajte:

Dobre vetrané miestnosti a občasné hlboké nadýchnutie prispievajú k lepšiemu okysličovaniu krvi. Je to dôležité preto, aby ste boli mentálne aj emocionálne v dobrej kondícii. Dostatok čerstvého vzduchu vás udrží sviežich a bdelych po celý deň.

Časť 2

Myseľ a telo sú veľmi úzko prepojené. Práve preto je veľmi ťažké byť šťastným, ak vás postihla nejaká nemoc a nie ste telesne v poriadku. Platí to ale aj naopak, trápenie mysle môže zapríčiniť naše telesné utrpenie.

Nasledujúce návyky podporujú rozvoj pocitov vďačnosti a šťastia. Koľko z nich rozvíjate?

Pripomínajte si všetko pozitívne:

Je toho veľa, za čo môže byť každý z nás vďačný. Jedným z kľúčov radostného života je venovať viac pozornosti dobrým veciam než tým zlým.

Pracujte na vyrovnaných vzťahoch:

Ak budete plni negatívnych pocitov – zatrpknutia, závidisti alebo žiarlivosti vo

vzťahu k iným ľuďom, okrádate tým sami seba o mnoho radosti. Na druhej strane odpúšťanie, porozumenie a starostlivosť prinesú do vášho života veľa šťastia a priateľstva.

Pracujte pre dobro iných:

Pomáhať ľuďom riešiť ich starosti priniesie úľavu aj vám. Vaša myseľ sa odvráti od vlastných problémov a čoskoro zistíte, že aj vy sami sa cítite oveľa lepšie.

Vyhradte si čas na duchovnú obnovu:

Významní ľudia všetkých období histórie čerpali inšpiráciu a silu zo svojej viery v Boha. Táto im pomohla prekonať všetky prekážky a dosiahnuť vytýčené ciele. Jan Ámos Komenský prekonal veľké tragédie svojho života úprimnou vierou v Božiu lásku a zanechal svetu dedičstvo, z ktorého budú čerpať ešte mnohé generácie. Aj vy môžete podobne prekonať zdanlivo neriešiteľné situácie vo vašom živote. Zastavte sa na chvíľu v každodennom zhone, upriamte svoje myšlienky na duchovné hodnoty a toto rozjímanie vám pomôže napojiť sa na úžasný zdroj života a šťastia.

Pšeničné karbonátky
(4 – 6 porcií)

2 šálky uvarenej pšenice
1/2 menšej červenej repy
1/2 šálky vody
1 stredne veľká cibuľa
4 prelisované strúčiky cesnaku
1 – 2 kocky droždia
2 polievkové lyžice oleja
1/2 kávovej lyžičky drvenej rasce
1 kávová lyžička majoránu
1 1/2 polievkovej lyžice ovsených vločiek
1 1/2 polievkovej lyžice strúhanky
1/2 kávovej lyžičky šalvie
1 kávová lyžička soli
1/3 šálky nadrobno posekaného údeného tofu
strúhanka na obalenie

Prvé tri suroviny najemno rozmixujeme a zmiešame s ostatnými ingredienciami. Na oleji pražíme pokrájanú cibuľu s droždím do zhutnutia. Zamiešame do zmesi a mokrymi rukami tvarujeme karbonátky, šišky alebo valčeky, ktoré obalíme v strúhanke. Poukladáme ich na vymastený plech a pečieme vo vyhriatej rúre 25 – 30 minút.

Tak teda:

Prezrite si opäť celý kvíz šťastia. Určite sú tam aj také veci, ktoré nerobíte a ktoré by mohli skvalitniť váš emocionálny život. Vyberte si jeden bod a tento týždeň sa zamerajte iba naň.

O čom rozmýšľam, to som

Zhrnutie kapitoly

Myšlienky a pocity majú priamy vplyv na našu myseľ a tá zas pôsobí na naše telo. Výskumy naznačujú, že stabilný emocionálny život je pre zdravie rovnako dôležitý ako pohyb a správna výživa.

Pocity a telesné zdravie

Pocity významne ovplyvňujú naše telesné zdravie. Ako to môžeme využiť v náš prospech? Jedným z riešení sú aj správne formulované otázky.

Otázky nám pomáhajú zamerať sa na problém

Otázka je ako lupa. Obracia našu pozornosť smerom k špecifickému problému. Už v tom okamihu, keď si položíte otázku, vaša myseľ začína ihneď pracovať na hľadaní odpovede.

Správne položené otázky môžu pozitívne pôsobiť na všetky oblasti života – na medziľudské vzťahy, na našu schopnosť riešiť problémy atď.

Päť dôležitých otázok

Tu je päť dôležitých otázok, na ktoré si môžete odpovedať len vy sami. Keď podporiete svoje odpovede činmi, každá z nich bude

mať priaznivý vplyv na váš život. Vo svojich odpovediach buďte konkrétni:

1. Čo konkrétne môžem urobiť, aby to malo dlhotrvajúci pozitívny vplyv na môj život?

2. Čo konkrétne môžem urobiť, aby sa zlepšil môj vzťah s niekým, koho mám rád?

3. Čo je práve teraz v mojom živote takou hodnotou, ktorá ma robí štastným?

4. Čo môžem dnes urobiť pre to, aby som žil zdravším životným štýlom?

Kysnuté celozrnné knedle

(2 knedle)

Kvások

1šálka (1,8 dl) vlažného sójového
alebo nízkotučného mlieka

štipka soli

1/2 kávovej lyžičky cukru

1 polievková lyžica múky

1/3 kocky čerstvého droždia (5 g)

Knedle

2 šálky celozrnnnej pšeničnej múky

1 1/2 šálky hrubej múky

3/4 kávovej lyžičky soli

1 šálka na malé kocky nakrájaného
celozrnného rožka

1/2 šálky vlažnej vody

Príprava kvásku: Do sójového mlieka nasy-
peme rozmrvené droždie, pridáme ostatné
komponenty a prstom jemne zamiešame.
Dáme na teplé miesto vykysnúť.

Suroviny na knedle zmiešame s kváskom
a dobre vypracujeme na cesto, ktoré nechá-
me na teplom mieste kysnúť. Potom ho roz-
delíme napoly a znovu miesime. Vytvaruje-
me knedle (valčeky) a na mierne pomúčenej
doske necháme ešte dokysnúť. Vykysnuté
varíme v pare približne 18 minút. Po uvare-
ní knedle na niekoľkých miestach popicháme
vidličkou a potrieme olejom.

5. Túto otázku si dajte, len ak sa cítite byť
v tiesni: *Keby bol niekto v mojej situácii, čo
by som mu poradil?*

Nekladte si negatívne formulované otázky

Snažte sa vyhnúť otázkam typu: „Prečo
som taký hlúpy?“ alebo „Prečo nemám pevnú
vôľu a necvičím každý deň?“ Takéto otázky
orientujú vašu myseľ negatívnym smerom.
Namiesto toho ich upravte a formulujte ich
pozitívne, napríklad: „Čo môžem urobiť pre
to, aby som sa v budúcnosti už nedopustil
takejto chyby?“ alebo „Ako môžem prispô-
sobiť svoj denný program, aby som si uľahčil
cvičenie?“

Tak teda:

Používajte týchto päť uvedených otázok,
prípadne si vytvorte niekoľko vlastných.
Budete príjemne prekvapení efektívnosťou
a silou tejto jednoduchej metódy.

Dokonalá výživa

Zhrnutie kapitoly

Vegetariáni už dávno nie sú pokladaní za nebezpečných fanatikov. Štúdiá za štúdiou potvrdzujú, že títo ľudia sú zdravší, priemerne žijú dlhšie a navyše tento typ stravovania je ekologicky výhodnejší. Prejsť na bezmäsité pokrmy sa môže pre vás stať zaujímavým dobrodružstvom, ktoré vás dovedie k lepšiemu zdraviu a pohode.

Optimálny typ stravovania

V predošlých kapitolách ste už mali možnosť študovať princípy optimálneho spôsobu stravovania, ktoré sú prehľadne uvedené v doslove 1. časti knihy. Teraz vám predkladáme niekoľko otázok, pomocou ktorých si môžete sami overiť, koľko z týchto princípov si pamätáte:

1. Sú potraviny živočíšneho pôvodu potrebné pre dobré zdravie a racionálne stravovanie?

- Áno
 Nie

2. Priemerné riziko srdcového ochorenia pre jedinca konzumujúceho mäso, vajcia a mliečne produkty je:

- 15 %
 35 %
 50 %
 75 %

3. V priemere majú vegetariáni:

- vyššiu hmotnosť než ľudia konzumujúci mäso
 nižšiu hmotnosť než ľudia konzumujúci mäso
 rovnakú hmotnosť ako ľudia konzumujúci mäso

4. Väčšina energie mäsa pochádza z:

- tuku
 bielkovín
 sacharidov

5. Cholesterol sa nachádza:

- vo všetkých potravinách
 v potravinách živočíšneho pôvodu
 v potravinách rastlinného pôvodu

6. Vysoká konzumácia mäsa má súvislosť:

- so srdcovými ochoreniami
 s mozgovou mŕtvicou
 s rakovinou
 všetky možnosti sú správne

Rýchly obed

Pre veľmi zamestnaných ľudí sa obed stáva problematickou záležitosťou, a tak v rýchlosti len niečo zhltnú. Rýchlo však nemusí znamenať iba niekoľko šunkových chlebičkov alebo presolenú pečenú klobásu zo stánku s rýchlym občerstvením. Pri troche plánovania môžeme mať zdravý obed za každých okolností. Tu je niekoľko spôsobov ako praktizovať zásady optimálneho stravovania aj mimo domova.

Tofu zmes na špagety alebo pizzu

1/3 šálky (1 šálka je asi 1,8 dl) oleja

1 1/2 šálky pokrájanej cibule

1 1/2 polievkovej lyžice horčice

1 polievková lyžica polohrubej múky

2 kávové lyžičky Solčanky

1 kávová lyžička soli

2 šálky rozmixovaného leča

1 1/2 šálky jemného kečupu

1 šálka vody

6 prelisovaných strúčikov cesnaku

2 polievkové lyžice oregana

3 šálky tofu nastrúhaného nahrubo

Na polovičnom množstve oleja opražíme cibuľu, pridáme horčicu, podusíme, zasypeme múkou, zalejeme lečom, kečupom a vodou. Premiešame, dochutíme korením, soľou a prevaríme. Potom pridáme nastrúhané tofu, necháme prejsť varom a napokon dochutíme cesnakom a podľa potreby ďalším uvedeným korením. Pokvapkáme zvyškom oleja. Môžeme použiť ako zmes na špagety, pizzu, hrianky a pod.

Termoska: Prineste si so sebou v termoske hustú zeleninovú polievku, ktorá spĺňa všetky kritériá ideálneho obeda.

Nádoby z umelej hmoty: Tieto predstavujú najbezpečnejší spôsob uchovávaní a prepravovania čerstvej zeleniny, ovocia, šalátov, alebo hoci aj zvyškov včerajšej večere. Bud'te vynaliezaví!

Mikrovlnná rúra: V priebehu niekoľkých minút v nej môžete vyčariť množstvo zdravých pokrmov. Stačia dva veľké zemiaky a šalát a v okamihu máte hotový zdravý obed. Možno to bude inšpirovať aj vašich spolupracovníkov a začnú sa aj oni zdravšie stravovať.

Karol si začal nosiť do zamestnania jednoduchý, vopred pripravený obed alebo chleby s rôznymi domácimi nátierkami. Kolegovia sa mu za chrbtom smiali, ale po pol roku sa to stalo praxou všetkých 16 ľudí na pracovisku. Nečakajte, kým sa zmení svet. Začnite u seba. Stojí to za to!

Tak teda:

Konzumácia mäsa neprospieva vášmu organizmu, preto ho začnite nahrádzať takými jedlami, ktoré naň pôsobia priaznivo. Nič vám predsa nebráni, aby ste si sami pripravovali zdravé a chutné obedy.

Správne odpovede:
1. Nie
2. 50 %
3. Nižšiu hmotnosť
4. Tuh
5. Potraviny živočíšneho pôvodu
6. Všetky možnosti sú správne

Najdokonalejšia chemická továreň

Zhrnutie kapitoly

Trávenie je úžasný a dokonalý proces spracovania a využívania potravy. Na to, aby ju váš organizmus mohol stráviť a maximálne efektívne využiť, je vhodné sa stravovať v štvorhodinových až päťhodinových intervaloch a medzi jedlami nemaškrtiť.

Poruchy trávenia

Páli vás záha? Bolí vás brucho? Máte niekedy pocit, že vám jedlo hodiny leží v žalúdku ako kameň? Odpovedzte úprimne na niekoľko nasledujúcich otázok:

Ako často máte problémy s trávením?

- Nikdy
- Niekoľkokrát za rok
- Niekoľkokrát za mesiac
- Niekoľkokrát za týždeň
- Každý deň

V prípade, že váš lekár vylúčil akékoľvek závažné ochorenie, ale vy aj ďalej mávate bolesti brucha a problémy s trávením, je viac než pravdepodobné, že hlavnou príčinou môžu byť vaše nesprávne stravovacie návyky.

Odpovedzte na nasledujúce otázky áno alebo nie:

_____ 1. *Jete pravidelne v približne rovnakom čase?*

Náš organizmus má rád pravidelnosť, a to nie iba v stravovaní, ale aj v práci, cvičení a v odpočinku.

_____ 2. *Maškrtíte medzi jedlami?*

Konzumovať čokoľvek medzi hlavnými jedlami narušuje proces trávenia, pretože žalúdok sa musí na chvíľu prestať zaoberať už prebiehajúcou činnosťou, aby mohol začať spracovávať novoprijatú potravu. Predstavte si automatickú práčku, ktorú by ste otvárali každých desať minút, pridávali do nej novú bielizeň a vždy posunuli prací cyklus opäť na začiatok. Vyprať oblečenie by vám trvalo večnosť. Tiež váš žalúdok, podobne ako práčka, potrebuje čas na to, aby dokončil cyklus trávenia.

_____ 3. *Stravujete sa v štvorhodinových až v päťhodinových intervaloch?*

Poskytnúť žalúdku dostatok času na trávenie potravy je veľmi dôležité. Každý pokrm by mal byť dokonale strávený, než príde ďalší prísun jedla.

4. Pijete kávu?

Káva, dokonca aj tá bez kofeínu, obsahuje chemické látky, ktoré dráždia sliznicu žalúdka. Pitie kávy môže spôsobiť rôzne žalúdočné ťažkosti a poruchy trávenia.

5. Jete krátko pred spaním?

Žalúdok, tak ako aj celý organizmus, potrebuje čas na odpočinok. Neskorá večera alebo maškrtenie krátko pred spaním

Tofu kocky pečené

(2 – 4 porcie)

*1 kocka bieleho tofu
1 – 2 polievkové lyžice sójovej omáčky
1 kávová lyžička drvenej rasce
2 prelisované strúčiky cesnaku
2 kávové lyžičky Solčanky
1 polievková lyžica pokrájanej cibule
1/2 kávovej lyžičky soli (podľa chuti)
2 polievkové lyžice oleja*

Tofu nakrájame na kocky (spolu 40), zmiešame s ostatnými surovinami a pečieme v rúre na plechu asi 15 minút. Počas pečenia premiešame.

spôsobujú, že váš žalúdok musí pracovať „nadčas“.

Problémy s nadúvaním

Ľudia, ktorí prechádzajú na stravu obsahujúcu veľa vlákniny, mávajú väčšinou problémy s nadúvaním. Stáva sa to predovšetkým vtedy, keď do svojho jedálneho lístka zaradia strukoviny. Tu je niekoľko rád ako riešiť tento problém:

V prípade nadúvania skúste živočíšne uhlie, ktoré si môžete kúpiť v lekárňach vo forme tabliet (Carbosorb). Má schopnosť absorbovať vzniknutý plyn a poskytnúť úľavu.

Keď varíte fazuľu, namočte ju na noc do vody. Pred varením túto vodu vylejte a nahraďte ju čerstvou. Ak chcete byť ešte dôslednejší, vylejte aj tú vodu, v ktorej ste fazuľu varili. Pridať do pokrmov zo strukovín štipku saturejky alebo tymiánu tiež pomáha proti nadúvaniu. Strukoviny sú veľmi výživné a koncentrované potraviny. Nekonzumujete ich však naraz priveľa?

Tak teda:

Stravujte sa pravidelne a podľa možnosti v štvorhodinových až v päťhodinových intervaloch. Proces trávenia neprerušujte maškrtením. Sami pocítite, ako váš žalúdok uvíta tieto zmeny.

Vzostup a pád ovsá

Zhrnutie kapitoly

Túžba po rýchlom vyriešení dlhotrvajúcich zdravotných problémov spôsobuje, že niekedy doslova naletíme na rôzne nové „zázračné“ objavy. Neexistuje nijaká jediná potraviná, konzumácia ktorej by nás vyliečila zo všetkých neduhov. Trvalé zdravie vám môže priniesť iba vyrovnaný a harmonický životný štýl.

Zázračný ovos

Prípad ovsá popísaný v 40. kapitole *1. časti knihy* je príkladom, čoho sú schopné médiá a potravinársky priemysel, keď začnú zdôrazňovať výsledky jednej-jedinej vedeckej štúdie. Často tak konajú bez zreteľa na celkový kontext a spoľahlivosť nových poznatkov.

Obal na chlieb

Potravinársky priemysel je majster v manipulovaní s pravdou. Niet koho obviniť z klamstva, hoci sa spotrebiteľovi predkladá pravda vždy iba tak, aby prinášala zisk rezortu.

Predstavte si, že pracujete v marketingu veľkej pekárne. Dostali ste za úlohu vymyslieť nový obal na chlieb, aby ľudia uprednostňovali váš výrobok pred konku-

renciou. Čo by ste naň napísali, aby ste presvedčili zákazníkov, že práve váš chlieb je ten najlepší?

Ľudia často nerozumejú výrazom biely, tmavý a celozrnný chlieb. Mnohí sa domnievajú, že tmavý chlieb musí byť zdravší než biely. Nie je to tak. Rozdiel medzi tmavým a bielym chlebom je iba v tom, že tmavý sa prifarbuje praženým sladom. Biely aj tmavý chlieb sa pečú z bielej múky zbavenej otrúb a klíčkov. Ak skutočne chcete mať istotu, že chlieb, ktorý konzumujete, je z celozrnnnej múky, musí to byť napísané na etikete na prvom mieste, napríklad ako pri grahamovom chlebe.

Kde je pravda?

Dá sa vôbec v dnešnom svete, kde sa pravda interpretuje tak, ako to komu vyhovuje, ešte niekomu veriť? Používajte svoj zdravý rozum. Keď čítate výsledky nejakej štúdie alebo vidíte reklamu na určitý výrobok, položte sami sebe tieto otázky:

1. Kto vám to tvrdí? Buďte ostražití, ak je to výrobca daného produktu.
2. Čo tým získajú, keď ho budú propagovať? Aký je ich motív?
3. Existujú aj ďalšie seriózne a hodnoverné štúdie, ktoré by potvrdili pravdivosť týchto výrokov, alebo ide o senzačný nový

- objav nafúknutý médiami? Média milujú senzácie, a preto tak často publikujú výsledky pochybných a nejednoznačných štúdií.
4. Zdá sa vám, že tvrdenie je príliš krásne na to, aby mohlo byť pravdivé? Takmer vo všetkých prípadoch to tak aj je.
 5. Ide o liek alebo o prípravok, ktorý rýchlo vylieči chronické ochorenie spôsobené nesprávnym životným štýlom? Neverte, že v takomto prípade existuje nejaké rýchle riešenie.
 6. Odporuje tvrdenie logike a zdravému rozumu?

Tento týždeň:

Posudzujte najrôznejšie senzačné správy triezvo a kriticky. Používajte predošlých šesť otázok na odhaľovanie poloprávd alebo nedôveryhodnej reklamy.

Zapekaná polenta so šampiňónmi

(4 porcie)

*2 veľké pokrúpané cibule
3 šálky šampiňónov
1 1/2 šálky pikantného kečupu (250 ml)
3 – 4 polievkové lyžice leča
6 nakrájaných strúčikov cesnaku
3 – 4 polievkové lyžice oleja
Solčanka (podľa chuti)
1 kávová lyžička oregana
1 šálka údeného alebo bieleho tofu*

Podľa receptu si pripravíme dvojitú dávku základnej polenty.

Vychladnutú polentu nakrájame na kocky (asi 5 x 5). Na oleji podusíme cibuľu so šampiňónmi nakrájanými na plátky. Na vymastený plech rozložíme kocky polenty, ktoré premiešame so šampiňónmi, cesnakom a lečom. Polejeme kečupom, posypeme nastrúhaným tofu a pečieme pri 175 – 200 °C asi 20 minút.

Polenta

(4 porcie)

*4 šálky (1 šálka je približne 1,8 dl) vody
1 1/4 šálky kukuričnej krupice
1 1/2 polievkovej lyžice oleja*

Základnú polentu pripravíme uvarením kukuričnej krupice vo vode na hustú kašu (asi 10 až 15 minút). Na záver varenia pridáme olej a dobre pomiešame. Kašu vylejeme do studenou vodou vypláchnutej nízkej nádoby alebo plechu do výšky maximálne 2 – 2,5 cm. Necháme stuhnúť v chlade. Potom polentu pokrájame na kocky.

Polentu môžeme uvariť naslano alebo nasladko. Sladký variant dosiahneme pridaním troch lyžíc prírodného cukru alebo medu, slaný pridaním 3/4 čajovej lyžičky Solčanky, prípadne dvoch či troch rozotretých strúčikov cesnaku.

Začnite správne každý nový deň

Zhrnutie kapitoly

Výdatné raňajky vám dodajú energiu, zlepšia vašu schopnosť sústrediť sa a celkovo prispievajú k väčšej pohode. Vedecké štúdie nespochybniteľne preukázali, že u ľudí, ktorí pravidelne raňajkujú, sa oveľa menej vyskytujú rôzne chronické ochorenia. Takýto jediní žijú dlhšie a tešia sa lepšiemu zdraviu.

Správny štart do nového dňa

Vedecké štúdie zdôrazňujú dôležitosť raňajok. Ak chcete, aby sa vám deň vydaril, musíte hneď ráno načerpať dostatok energie. Nasledujúce otázky vám niečo prezradia o vašich raňajších stravovacích návykoch:

1. Ako často vynechávate raňajky? Vaša matka mala pravdu, keď vám pripomínala, že raňajky sú najdôležitejším pokrmom celého dňa. Ak ich vynecháte, ovplyvní to na celý deň vašu celkovú výkonnosť čiže, povedané športovou terminológiou, budete v nevýhode.
2. Vstávate dosť zavčasu na to, aby ste mali čas na raňajky? Čo by ste mohli zmeniť na vašom každodennom stereotyp, ak vám tento čas chýba?
3. Pociťujete ráno hlad, alebo sa na jedlo nemôžete ani pozrieť? 41. kapitola 1. čas-

ti knihy ponúka dve možnosti ako vyriešiť tento problém. Ktoré sú to?

4. Čo zvyčajne raňajkujete? Obsahuje to veľa škrobu a vlákniny? Škroby a vláknina pôsobia tak, že sa energia z jedla uvoľňuje len postupne, takže budete dostatočne vitálni celé dopoludnie.
5. Raňajkujete také pokrmy, ktoré sú bohaté na tuky a cholesterol? Oblíbenú opráženú salámu alebo slaninu s volským okom rozhodne nemožno pokladať za dobrý štart do nového dňa. Saláma, slanina a rôzne klobásky obsahujú veľa nasýtených tukov, cholesterolu a soli. Najmä vajce môže spôsobiť, že vaša koncentrácia cholesterolu v krvi sa nebezpečne zvýši. Ak chcete zostať zdraví, naučte sa aj zdravšie raňajkovať.

Vyhodnotenie

Čo ste dnes raňajkovali? Napíšte sem všetky potraviny:

Aké pozitívne zmeny by ste mohli urobiť s vašimi raňajkami na základe nových informácií, ktoré ste práve získali?

Nevarená ovsená kaša

(1 porcia)

*4 polievkové lyžice ovsených vločiek
voda podľa potreby*

1 polievková lyžica medu

2 jablká alebo primerané množstvo iného ovocia

*2 polievkové lyžice nízkotučného alebo
sójového jogurtu*

citrónová šťava

*1 polievková lyžica orechov (ľanových,
slniečnicových semienok)*

Ovsené vločky nasypeme večer do misky a zalejeme vodou. Ráno k nim pridáme med, jablká nastrúhané aj so šupkou alebo akékoľvek iné ovocie (jahody, maliny, čučoriedky, pokrúpaný banán...) a jogurt. Všetko dobre premiešame. Ak sme použili sladké ovocie, spestríme chuť citrónovou šťavou. Kašu posypeme nasekanými orechmi a môžeme raňajkovať.

Tak teda:

Zariad'te si tento týždeň tak, aby sa raňajky v každom jeho dni stali vašou prioritou. Porovnajte to s minulým týždňom, či ste teraz vitálnejší a produktívnejší.

Elixír večnej mladosti

Zhrnutie kapitoly

Pohyb spomaľuje proces starnutia. Posilňuje srdce, znižuje krvný tlak, uvoľňuje stres a pomáha nám udržať si optimálnu hmotnosť. Nepotrebuje sa stať členmi Fitness klubu alebo chodiť do posilňovne, pretože najideálnejšou formou pohybu je obyčajná chôdza.

Ako je to s vami?

Ako často cvičíte?

- Často: Pravidelne sa pohybujem a cvičím.
- Zriedka: Sem-tam si zacvičím.
- Vôbec: Necvičím, odpočívam.

„Desaťkrokový“ program telesného cvičenia

Stalo sa vám, že ste sa rozhodli cvičiť, ale dlho ste pri tom nevydržali? Ak viete, o čom hovoríme, skúste s nami najjednoduchší program telesnej aktivity. Volá sa Desaťkrokový program telesného cvičenia.

Chceme od vás iba to, aby ste si dali záväzok, že každý deň prejdete desať krokov. To je naozaj všetko. Vyjdite pred dom, urobte desať krokov a môžete sa spokojne vrátiť.

Tento systém je účinný preto, lebo najt'azšie je urobiť práve tých prvých desať krokov. Hneď ako začnete takto chodiť, zistíte, že to

Optimálny tréningový srdcový tep

Optimálny tréningový srdcový tep (OTST) je tep, pri ktorom sa optimálne namáhate s prihliadnutím na váš vek.

Najskôr si musíte vypočítať váš Maximálny srdcový tep (MST). To je hodnota srdcového tepu, ktorú by ste pri cvičení nemali prekročiť.

MST = 220 – vek

Váš OTST potom môžete vypočítať podľa rovnice:

OTST = MST x 0,805

Napríklad: Máte 30 rokov. Váš MST je: $220 - 30 = 190$ tepov/minúta; OTST = $190 \times 0,805 = 153$ tepov za minútu. Ak budete mať pri rýchlej chôdzi alebo pri behu približne 153 tepov za minútu, znamená to, že sa dostatočne namáhate.

Zdroj: Upravené podľa D. Nieman, Fitness and Sports Medicine: An Introduction, Bull Publishing Company, Palo Alto, 1990; s. 189

vôbec nie je zlý nápad a väčšina z vás potom postupne urobí tých krokov oveľa viac než iba desať.

Ďalším dôvodom je to, že sa u vás vytvorí dobrý zvyk cvičiť. Možno, že niekedy budete unavení, napríklad na služobnej ceste, ale premôžte sa a urobte tých desať krokov. Týmto spôsobom si udržíte chuť pohybovať sa aj vtedy, keď budú okolnosti pre vás inak nepriaznivé. Je to veľmi dôležité, ak chcete

čerpať výhody, ktoré vám bude prinášať cvičenie po celý váš život.

Naučte sa plánovať

Veľmi dôležité je plánovať si cvičenie dopredu. Poznačte si vo vašom kalendári 30 minút (v prípade, že chcete schudnúť aj viac) a tento čas si vyhrad'te len sami pre seba. Ak vám nerobí problémy vstávať zavčasu ráno, cvičte aj pred raňajkami. Keď vám to však ráno nevyjde, nezahadzujte celý deň a zacvičte si odpoľudnia alebo večer. Najdôležitejšie je nájsť si ten najsprávnejší čas, ktorý vám bude vyhovovať.

Cvičenie vás musí tešiť

Ľudia sa často sťažujú, že cvičenie je nuda. Skúste teda cvičiť s priateľom alebo s ďalším členom vašej rodiny. Ak sa im nechce, choďte na prechádzku so psom. Zapojte sa do nejakého kolektívneho športu, napríklad volejbalu, futbalu alebo basketbalu. Myslite tvorivo a hľadajte nové spôsoby ako to uskutočniť, a nie dôvody, prečo sa to nedá.

Tento týždeň:

Vyskúšajte tento týždeň Desťkrokový program telesného cvičenia. Pravidelný pohyb je pre vaše zdravie rovnako dôležitý ako čerstvý vzduch, voda a prirodzená strava. Snažte sa, aby ste ani jeden týždeň neboli bez telesnej aktivity.

Ovsená kaša na slano

(4 porcie)

*4 šálky ovsených vločiek
3 polievkové lyžice oleja
1 veľká cibuľa
3 strúčiky cesnaku
2 lyžice mletej červenej papriky
štipka šafranu
4 lyžice droždia tebi
morská soľ
posekaná petržlenová vňať (podľa chuti)*

Na oleji opražíme cibuľku, prelisovaný cesnak, papriku a šafran. Pridáme ovsené vločky, droždie tebi, posolíme a zalejeme vodou tak, aby vločky boli zaliate. Za stáleho miešania uvaríme hustejšiu kašu (vodu dolievame podľa potreby). Podávame ozdobené petržlenovou vňaťou alebo s čerstvým šalátom.

Zázrak bez energie

Zhrnutie kapitoly

Ľudia u nás vypijú viac piva a sladkých malinoviek než vody. Tieto nápoje obsahujú alkohol, veľa cukru a ďalších chemických látok. Privádzajú do organizmu nadbytočnú energiu a narušujú proces trávenia. Na svoje správne fungovanie potrebuje organizmus dostatok vody. Preto keď máte smäd, pite ten najzdravší nápoj zo všetkých – čistú vodu.

Priveľa vody

Eliška sa rozhodla, že uvedie do praxe to, čo si práve prečítala. Organizmus potrebuje vodu, a preto jej každý deň vypije osem veľkých pohárov. Za svoj pohár si vybrala „pollitrák“.

Ukázalo sa však, že osem pollitrov je predsa len trochu veľa. V ten deň Eliška doma toho už veľa neurobila. Buď totiž pila vodu, alebo bola na ceste na toaletu či z nej.

„Vôbec sa nečudujem, že ľudia nepijú dosť vody“, hovorila si v duchu. „Pripadám si ako vodou nasiaknutá špongia.“

Pohár neznamená polliter!

Eliška si sama zbytočne skomplikovala život. Odporúčanie, že by sme mali denne vypiť 6 až 8 pohárov vody, neznamená, že si na to vyberieme „pollitráky“. Eliška namiesto 1,8

až 2,4 litra vody denne vypila dvojnásobok. Potom nečudo, že väčšinu času strávila tak, ako sme už opisali.

Eliška sa poučila a vybrala si menší pohár (s objemom približne 0,3 l). Jej organizmus teraz dostane odporúčaných 6 až 8 pohárov denne, bez toho, aby ju to zaťažovalo.

Väčšina ľudí nepije dostatok vody

Voda je presne to, čo náš organizmus potrebuje. Bez vody by sme mohli prežiť len veľmi málo dní. Ľudia jej väčšinou pijú iba toľko, aby udržali svoj organizmus, ako sa zvykne hovoriť, v prevádzke, a nie toľko, aby mohol optimálne fungovať. Výsledkom je nadmerné preťažovanie obličiek a ďalších orgánov nášho tela, bolesti hlavy a únava.

Potom, ako ste si prečítali 43. kapitolu *1. časti knihy*, rozhodli ste sa piť viac čistej vody?

Začnite hneď ráno

Jednoduchý spôsob ako zabezpečiť organizmu dostatok vody je začať piť hneď ráno. Keď sa prebudíte, zvyknite si na lačný žalúdok vypiť dva poháre vody. Môžete si do nich vytlačiť polovicu citróna. Dobrou alternatívou je aj teplý bylinkový čaj. Urobte to skôr, než na to v rannom zhone zabudnete. Tieto

Jablkový páj na jeseň

(Americký jablkový koláč)

(1 okrúhly plech)

1 šálka celozrnej múky

1/2 šálky otrúb alebo pšeničných klíčkov

hrst lúpaných slnečnicových semienok

3 lyžice margarínu alebo oleja

štipka soli

1 lyžička droždia tebi

150 ml studenej vody

jablká (plátky alebo postrúhané)

med alebo hnedý prírodný cukor

škoricca, orechy

Celozrnnú múku (najlepšie doma zomletú pšenicu), otruby, slnečnicové semienka, margarín, soľ, droždie tebi zmiešame a s pridaním studenej vody vymiešame cesto. Miešame len dovedy, kým sa suroviny spoja a vodu pridávame podľa potreby. Cesto rozotrieme na dno a steny okrúhlej formy tak, aby vznikla „nádobu“, ktorú môžeme naplniť. Cesto popicháme vidličkou. Horný okraj zarovnáme alebo upravíme do vlnovky. Korpus naplníme jablkami, ktoré sme osladili medom, ochutili škoricou, hrozičkami a posekanými orechmi. Pečieme v rúre pri strednej teplote asi 30 minút. (Korpus možno plniť ľubovoľnými plnkami a získať tak veľmi reprezentatívny a zdravý koláč.)

dva poháre vody alebo bylinkového čaju budú ako vnútorná sprcha pre váš žalúdok a črevá. Preto, že ste ráno vypili dva poháre, zostáva vám v priebehu dňa vypiť už iba 4 alebo 6 ďalších. To skutočne nie je toľko, aby ste to nezvládli.

Pite často v priebehu celého dňa

Doprajte si niekoľkokrát v priebehu dňa pohár vody. Ak čakáte až dovedy, kým sa ozve smäd, je dosť pravdepodobné, že nepijete dosť tekutín.

Zamyslite sa, **kedy by ste sa mohli cez deň na chvíľu zastaviť a napiť sa vody**. Keď si zvyknete na tieto krátke prestávky, váš organizmus bude mať vždy dostatok tekutín na optimálny výkon.

Tak teda:

Rozhodnite sa, že tento týždeň každý deň vypijete 6 až 8 pohárov vody. Dbajte na to, aby poháre mali správny objem. S dostatkom vody bude váš organizmus vždy optimálne pracovať.

44

Minerálna voda, alebo „voda z kohútika“?

Nie je voda ako voda

Zhrnutie kapitoly

Bojíte sa piť vodu z kohútika kvôli možnému nebezpečenstvu jej kontaminácie? O kvalite vody distribuovanej pomocou vodovodnej siete by vám mali poskytnúť informácie vo vodárňach alebo v každej hygienickej stanici. Ďalšou alternatívou je piť balenú alebo minerálnu vodu, vodu z prameňa alebo si zaobstarať filter.

Ako zákon definuje tekutiny

Obchody sú plné najrôznejších fliaš s vodou, ktoré vám výrobcovia ponúkajú ako zdravšiu alternatívu tej, ktorá je distribuovaná verejným vodovodným potrubím. V 44. kapitole 1. časti knihy sú uvedené hlavné definície balených vôd predávaných u nás.

Vody a minerálne vody

Na slovenskom trhu sa predáva množstvo stolových a minerálnych vôd s veľmi rozdielnym obsahom minerálov (iontov). Niektoré sú vhodné na bežnú konzumáciu, iné sú určené na špecifické liečebné účely.

- *Dobrá voda, Evian, Aquila* – sú veľmi vhodné na doplnenie tekutín. Obsahujú relatívne málo iontov. Možno ich odporúčať dospelým aj deťom na každodenné pitie.
- *Budiš, Baldovská, Kláštorná, Slatina, Fatra, Salvátor, Mattoniho kyselka, Bonaqua, Radevská* – sú neutrálne minerálne vody s dobrou koncentráciou iontov, vhodné na bežnú konzumáciu.
- *Cigellka, Vincentka, Korytnica, Šaratica* – sú koncentrované minerálne vody, ktoré nie sú vhodné na bežnú konzumáciu, ale iba na špecifické liečebné účely. Vy-

Prejavy dehydratácie – úbytok na hmotnosti v percentách

1. Pocit smädu – 2 %
2. Sucho v ústach – 4 %
3. Pocit celkovej slabosti a únavy – 6 %
4. Psychické zmeny (nervozita, trasenie rúk, halucinácie až bezvedomie) – 7 – 14 %
5. Smrť – človek vydrží bez vody najdlhšie 2 až 4 dni

Zdroj: *Biochémia v obrazoch a schémach*

soká koncentrácia iónov môže spôsobovať zvláštnu chuť, preto je niekedy dobré riediť si ich čistou vodou.

- *Sódovky* – názov, ktorý sa používa pre akúkoľvek vodu sytenú kyslíčnikom uhlíčitým. Niektoré druhy sa upravujú a môžu obsahovať relatívne veľa sodíka – minerálu, ktorý podnecuje rozvoj vysokého krvného tlaku.

Prečo majú deti väčší smäd?

Detský organizmus toleruje stratu tekutín oveľa horšie, než je to u dospelého človeka. Keď si to predstavíte v absolútnych číslach, tak napríklad strata pol litra vody u dospelého ešte neznamená podstatné zmeny v jeho organizme. U dieťaťa však už môže ísť o ťažkú dehydratáciu. U dospelého človeka, ktorý váži osemdesiat kilogramov, predstavuje dve percentá hmotnosti približne 1,5 litra vody.

U tridsaťkilogramového dieťaťa rovnaké množstvo stratenej tekutiny je až šesť percent hmotnosti, čo takmer môže hraničiť s prežitím. U desaťkilogramového dieťaťa by to bolo pätnásť percent jeho hmotnosti

a dieťa by to neprežilo. Preto teda deti tak veľa pijú. Robia to spontánne, na základe svojho prirodzeného inštinktu, lebo samy cítia, že musia piť. Treba si preto dávať pozor, keď idete napríklad na celodenný výlet. Nikdy nezabudnite zobrať pre deti dostatok tekutín!

Tak teda:

Či už pijete vodu z kohútika alebo z fľaš, zaradte dostatočnú hydratáciu organizmu medzi priority vášho života. Zvyknite si na pravidelný pitný režim, aby ste vodu pili preventívne, a nie iba vtedy, keď pocítujete smäd.

Väčšina ľudí, ktorí trpia močovými kameňmi, sú jedinci vo veku 30 až 45 rokov a toto postihnutie im spôsobil nesprávny pitný režim. Je pre nich charakteristická nepravidelnosť ako v jedení, tak aj v pití. Ak chcete predísť tomuto nepríjemnému a mimoriadne bolestivému ochoreniu, začnite piť viac vody. Každoročne sa v Slovenskej republike lieči kvôli kameňom v močovom ústrojenstve približne 12 tisíc ľudí.

Bozk života alebo smrti

Zhrnutie kapitoly

Slnčné svetlo je veľmi prospešné pre naše zdravie. Má schopnosť zabíjať baktérie a vírusy, zlepšuje náladu a v koži vyrába vitamín D. Príliš dlhý pobyt na slnku však spôsobuje predčasné starnutie kože a zvyšuje riziko jej rakoviny. Naučte sa preto využívať tento dar len vo váš prospech a chráňte sa pred všetkým, čo by vám mohlo na slnku škodiť.

Priateľ alebo nepriateľ?

V poslednom čase sa toho veľa popísalo o škodlivých účinkoch slnečného žiarenia. Nie je to len zbytočný poplach? Asi nie, pretože počet postihnutí karcinómom a melanómom kože sa u nás neustále zvyšuje. Opatrní musia byť najmä ľudia so svetlou farbou kože. Riziko karcinómu hrozí predovšet-

kým pri častých a dlhých pobytoch na slnku a vznik melanómu môže vyprovokovať aj to, keď si spálime kožu tak, že sa vytvorí pľuzgier. Napriek všetkým spomínaným negatívam naučme sa s mierou využívať tento úžasný prirodzený liečebný prostriedok.

Slnčný kvíz

Ako často trávite čas na slnku?

- Takmer každý deň, keď to počasie dovoľuje.
- Väčšinu dní.
- Iba niekoľkokrát týždenne.
- Zriedka.

Ľudskému organizmu prospieva tráviť na slnku každý deň aspoň niekoľko minút. Mnohé štúdie preukázali, že u niektorých jedincov môže jeho chronický nedostatok vy-

Kožné fototypy

Fototyp	Vlasy	Oči	Reakcia na slnko
I.	albín	bez pigmentu	vždy sčervenie, nikdy nestmavne
II.	ryšavé	zelené	vždy sčervenie, nikdy nestmavne
III.	svetlé	modré	často sčervenie, stmavne málokedy
IV.	svetlohnedé	modré	občas sčervenie, dobre stmavne
V.	hnedé	hnedé	nikdy nesčervenie, vždy stmavne
VI.	černoch	čiernohnedé	nikdy nesčervenie, vždy stmavne

volať dokonca depresie. Navyše výsledkom každého, hoci aj veľmi krátkeho pôsobenia slnečných lúčov je to, že váš organizmus si vyrobí ďalšiu dávku vitamínu D.

Čo je v lete vašim cieľom?

- Spáliť sa?
- Dosiahnuť, aby ste boli čo najtmavšie opálení?
- Mierne sa opáliť?
- Vyhýbať sa slnku?

Ak patríte do niektorej z prvých dvoch kategórií, dajte si pozor! Je celkom možné, že svojím správaním zvyšujete riziko karcinómu a melanómu kože, no najmä jej predčasného starnutia a straty elasticity.

Na druhej strane však mierne opálená koža je odolnejšia voči prudkému spláleniu

a kožným infekciám. Neschovávajte sa pred slnkom, robte však všetko s mierou.

Ako často, keď svieti slnko, otvárate okná a roz'ahujete závesy?

- Vždy
- Niekedy
- Nikdy

Otvorte všetky okná dokorán a pustite slnečné lúče do miestnosti. Vydezinfikujú vám každý tmavý kút, zlepšia náladu a celkovo prospejú vášmu zdraviu.

Aby slnko bolo vašim priateľom

1. Poznajzte svoj fototyp, aby ste vedeli, ako vaša koža reaguje na slnečné žiarenie.
2. Nikdy na slnku nespíte, lebo by ste sa mohli poriadne spáliť.
3. Používajte pri opaľovaní krémy s UV filtrom s SPF 15 a viac. V lete noste tmavé slnečné okuliare.
4. Buďte opatrní, keď ste pri vode alebo na snehu pre ich schopnosť odrážať slnečné žiarenie.
5. Keď ste pri vode, po každom kúpaní sa znovu natrite alebo používajte nezmývateľný opaľovací krém.

Tak teda:

Vždy keď môžete, výjdite si na slnko. Spolu s čerstvým vzduchom je slnečné svetlo jedným z najúčnejších prírodných liečivých prostriedkov.

Celozrnné rezance s orechmi (makom)

(2 porcie)

5 – 6 šálok (šálka je asi 1,8 dl) do mäkka uvarených celozrnných rezancov

2 – 3 polievkové lyžice medu

2 polievkové lyžice oleja

3/4 šálky zomletých vlašských orechov (maku) štipka soli

Uvarené rezance zmiešame s olejom, medom a štipkou soli. Na tanieri posypeme mletými orechmi (makom).

Fajčenie – návyk, ktorý priťahuje choroby

Zhrnutie kapitoly

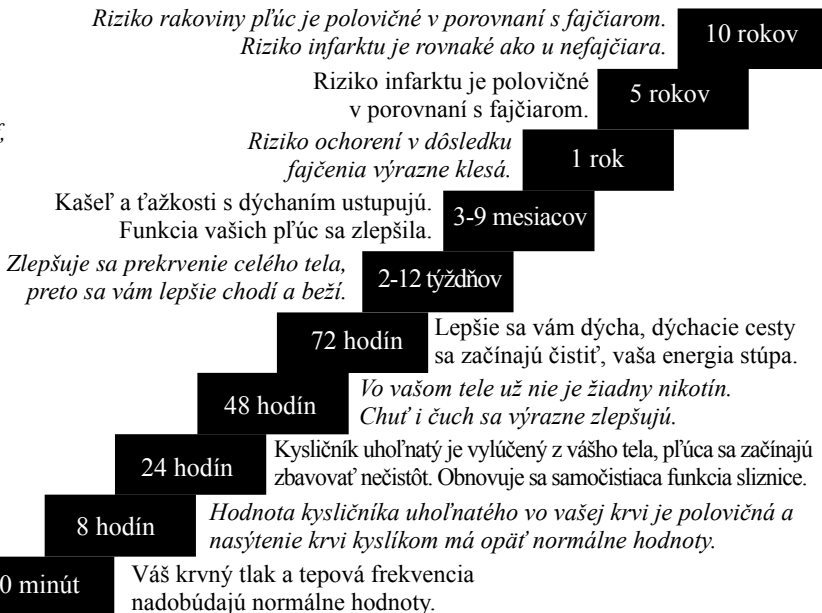
Tabak je jed! V Slovenskej republike fajčí až 44 % populácie (kým v USA je to 28 %, vo Švédsku len 23 %). Osemdesiatim percentám všetkých prípadov rakoviny pľúc by sa dalo predísť, keby ľudia prestali fajčiť. Bol by to ten najväčší dar, ktorý by dali sami sebe.

Rozhodnutie

Prvým krokom, aby ste sa zbavili tohto nebezpečného návyku, je rozhodnutie, že sa zmeníte. Nestačí iba chcieť alebo si hovoriť, že možno, raz, neskôr... Zvíťaziť nad tabakovou závislosťou si vyžaduje, aby ste sa na tento cieľ zamerali celou svojou bytosťou.

Čo sa deje po vašej poslednej cigarete

Zdroj:
E. Králiková,
J Kozák
Ako prestať
fajčiť, Maxdorf,
1997; s. 21



Vaša posledná cigareta



Porovnajete si dôvody pre a proti

Keď v živote robíte určité dôležité rozhodnutie, je užitočné zvážiť všetky pre a proti. Možno budete prekvapení, že existujú dôvody, prečo fajčiť aj ďalej.

Dôvody prečo ďalej fajčiť

1. Tabak poskytuje príjemný pocit relaxácie a pohody.
2. Tabak potláča chuť do jedla, a preto je ľahšie udržať si normálnu hmotnosť.
3. Prestať fajčiť je nepríjemný a mimoriadne stresujúci proces.
4. Ísť si zafajčiť je dobrá výhovorka ako si urobiť prestávku.
5. Skúšať prestať fajčiť a po nevydarenom pokuse znovu začínať je ponížujúce a pôsobí negatívne na sebavedomie.

To všetko sú závažné dôvody prečo neprestať fajčiť, najmä ak ich skombinujete s psychosociálnou a fyzickou závislosťou od nikotínu. Každý, kto sa napriek tomu rozhodne prestať fajčiť, si zaslúži uznanie a obdiv.

Dôvody prečo prestať fajčiť

Hoci existujú dôvody prečo neprestať fajčiť, tie na zanechanie návyku sú podstatne závažnejšie, a preto sa každoročne tisíce a tisíce ľudí opäť vracajú medzi nefajčiarov.

Tu je iba niekoľko dôvodov:

1. Prestať fajčiť je to najdôležitejšie, čo môžete urobiť, aby ste žili dlhšie.
2. Významne znížite vaše riziko srdcového ochorenia, mozgovej mŕtvice, rakoviny pľúc, ústnej dutiny, hrtana, pažeráka, brušnej slinivky, močového mechúra, obličiek a krčka maternice.
3. Znížite hrozbu rozdtutia pľúc a osteoporózy.
4. Vaša rodina už nebude musieť s vami pasívne fajčiť.
5. Zmenší sa pravdepodobnosť, že vaše deti alebo vnúčatá budú tiež fajčiari.
6. Budete mať svieži dych, biele zuby a málo vrások.
7. Nebudú na vás útočiť choroby a zlepši sa vaša kondícia.
8. Peniaze, ktoré ste predtým míňali na cigarety, môžete použiť na niečo užitočné.

Tak teda:

Ak fajčíte, informujte sa o možných spôsoboch odvykania. Vyberte si ten, ktorý vám bude najviac vyhovovať. Niektorí ľudia sú schopní prestať sami od seba, iní by to bez protifajčiarskeho kurzu nezvládli. Nech už si zvolíte ktorúkoľvek alternatívu, vážime si vaše rozhodnutie a držíme vám palce.

Kto fajčí denne	Ten vyfajčí za				
	1 rok	5 rokov	10 rokov	20 rokov	40 rokov
5 cigariet	1 825	9 125	18 250	36 500	73 000
20 cigariet	7 300	36 500	73 000	146 000	292 000
40 cigariet	14 600	73 000	146 000	292 000	584 000
To priemerne skráti život (v rokoch)					
	1 rok	5 rokov	10 rokov	20 rokov	40 rokov
5 cigariet	0,04	0,2	0,4	0,8	1,6
20 cigariet	0,16	0,8	1,6	3,2	6,8
40 cigariet	0,32	1,6	3,2	6,4	12,8
Výdavky za cigarety v korunách (cena 1 balíčka = 35 Sk)					
	1 rok	5 rokov	10 rokov	20 rokov	40 rokov
5 cigariet	3 200	16 000	32 000	64 000	128 000
20 cigariet	12 800	64 000	128 000	256 000	512 000
40 cigariet	25 600	128 000	256 000	512 000	1 024 000

Tak na vaše zdravie! Naozaj?

Zhrnutie kapitoly

Pitie alkoholu si vyberá veľkú daň na zdraví nielen dospelých ľudí, ale aj mládeže. No tie deti, ktoré vyrastajú v abstinentských rodinách, bude tento postoj s najväčšou pravdepodobnosťou sprevádzať po celý život. Dobrý rodičovský príklad sa nedá ničím zaplatiť.

Najzneužívanejšia droga na svete

Alkohol je závažným problémom každej spoločnosti a jeho spotreba z roka na rok narastá aj v našej republike. Spolu s tabakom ide o najnebezpečnejšie legálne predávané drogy.

Zamyslite sa z koľkých billboardov, televízie a z časopisov na vás útočí reklama na alkohol.

Test pravdy

Nasledujúce otázky vám pomôžu zamyslieť sa a zhodnotiť, prečo, kedy a koľko alkoholu konzumujete.

1. V ktorých situáciách požívate alkohol?

- Nikdy nepijem
- Keď chcem relaxovať po práci
- Vždy, keď je príležitosť
- Iba pri výnimočných príležitostiach: narodeniny, Silvester...
- K jedlu v reštaurácii

- V pohostinstvách a baroch
- #### 2. Ako často pijete alkohol?

- Niekoľkokrát ročne
- Niekoľkokrát mesačne
- Niekoľkokrát týždenne
- Cez víkendy
- Každý deň

3. Koľko alkoholu naraz vypijete?

- 1 pohárik (myslené 1 malé pivo alebo 1 dcl vína)
- 2 poháriky
- 3 až 4 poháriky
- 5 a viac pohárikov

Hodnotenie

Ako ste spokojní s vašimi odpoveďami? Je to spôsob života a správania, ktorý si zaslúži uznanie? *Ak to tak nie je, čo môžete zmeniť?*

Alkohol a výživa

V celej tejto knihe sa pravidelne opakovala výzva, aby ste obmedzili konzumáciu vysokorafinovaných potravín. Alkohol je doslova ich klasickým príkladom. Najmä destiláty sú koncentrovaným zdrojom energie, ale pritom sa v nich nenachádzajú žiadne ďalšie živiny. Jedno pivo obsahuje 630 kJ (150 kcal), pohár vína 750 kJ (180 kcal) a poldeci destilátu 500 kJ (120 kcal) energie. Nečudo teda, že tí, ktorým sa alkohol stal súčasťou života, sú väčšinou obézni, no zároveň aj podvyživení.

Tak teda:

Skúste prežiť celý týždeň bez alkoholu. Malo by sa vám to podariť aj bez mimoriadneho úsilia. Ak sa však obávate, že by ste tak dlho nevydržali, je najvyšší čas porozmýšľať, kto vládne vo vašom dome: vy, alebo alkohol?

Ak nie ste schopní existovať ani jediný týždeň bez alkoholu, mali by ste vyhľadať profesionálnu pomoc. Stojí to za to, lebo abstinenti žijú dlhšie, vyrovnaneršie a zdravšie.

Francúzsky paradox, alebo mýtus?

„Francúzskym paradoxom“ sa označuje nízka úmrtnosť na srdcovo-cievne ochorenia vo Francúzsku napriek tomu, že Francúzi konzumujú veľa nasýtených tukov a cholesterolu. V snahe vysvetliť tento paradox sa vedci zamerali na viaceré faktory vrátane zdravotných výhod spojených s pitím vína. Podľa novej hypotézy publikovanej v prestížnom British Medical Journal je to len otázka času, ktorý ukáže, že ide o mýtus alebo paradox. Čo sa tým myslí?

Francúzi výrazne zmenili svoj spôsob stravovania, keď na začiatku 70. rokov prešli na stravu s vysokým obsahom tukov a cholesterolu. Predtým by sa dala ich kuchyňa označiť ako chrániaca pred rozvojom srdcovo-cievnych chorôb. Je preto príliš skoro na to, aby sa dali zaznamenať zmeny k horšiemu. Srdcovo-cievne ochorenia sa rozvíjajú pomaly – roky až desaťročia. Srdcový infarkt nastáva až po mnohých rokoch rozvoja aterosklerózy. Je teda skutočne skoro na posúdenie dopadu francúzskeho stravovania na zdravie. Ak sa vedci nemýlia, tak by sa dôsledky súčasnej stravy vo Francúzsku mali prejavíť v nasledujúcich desaťročiach.

(British Medical Journal, 1999, 318: 1471)

Chytení do pasce?

Zhrnutie kapitoly

Kofeín je droga, ktorá pri pravidelnom užívaní spôsobuje psychickú aj fyzickú závislosť. Príležitostná malá dávka kofeínu nepredstavuje nijaké riziko, ale každodenné pitie kávy je spojené s množstvom zdravotných problémov.

Káva – potravina alebo droga?

Predstavte si, že jedného dňa nemôžete v obchode nájsť kávu. Prekvapene sa pýtate predavača: „Čo sa deje, vy nemáte kávu?“

„Vy ste to nepočuli? Káva sa už nepovažuje za potravinu, ale za drogu. Odteraz si ju môžete kúpiť iba v lekárni.“

Vojdete teda do najbližšej lekárne. Magistra sa na vás usmieva a hovorí: „Vy asi chcete kávu, však? Poznám to z vášho výrazu.“

Prikývnete na súhlas a povie, ktorú značku vám má priniesť.

„Chvíľu to potrvá, musím totiž vytlačiť upozornenie.“

„Aké upozornenie?“

„Také, ako sa dáva aj na lieky Píše sa tam:

Upozornenie: Nápoj pripravený z tohto prášku obsahuje kofeín. Jeho možné vedľajšie účinky: psychická a fyzická závislosť, triaška, pocit úzkosti, nervozita, nespavosť, chronická únava, úbytok

vitality, podráždenie žalúdka, zvracanie, narušené vstrebávanie vápnika a železa, komplikácie pri žalúdočných a dvanástnikových vredoch.

Magistra vám podáva kávu, ale vy ju už nechcete. „Nehnevajte sa, ďakujem, zmenil som názor.“

Ste závislí?

Môžete byť závislí od kofeínu a vôbec o tom nemusíte vedieť. Nasledujúce otázky vám pomôžu zistiť, ako ste na tom.

Konzumujete často niektoré z týchto potravín?

- Kávu
- Čierny čaj
- Čokoládu
- Nápoje typu Coca-Cola

Je pre vás šálka kávy ráno dôležitá?

- Nevyhnutná: asi by som bez nej ani neprežil
- Dôležitá: pomôže mi lepšie vykročiť do nového dňa
- Prijemná: raz za čas mi dobre padne
- Vôbec kávu nepijem

Spolahlivá metóda ako zistiť, či ste závislí od kofeínu, je aspoň na jeden týždeň

prestáť piť kávu. Ak je to už závislosť, veľmi rýchlo sa u vás prejaví abstinénčné príznaky: bolesti hlavy, nechutenstvo a zvracanie, ktoré niekedy môžu trvať až päť dní. Zachváti vás depresia a priam až zúri- vá chuť kúpiť si a uvariť váš obľúbený nápoj.

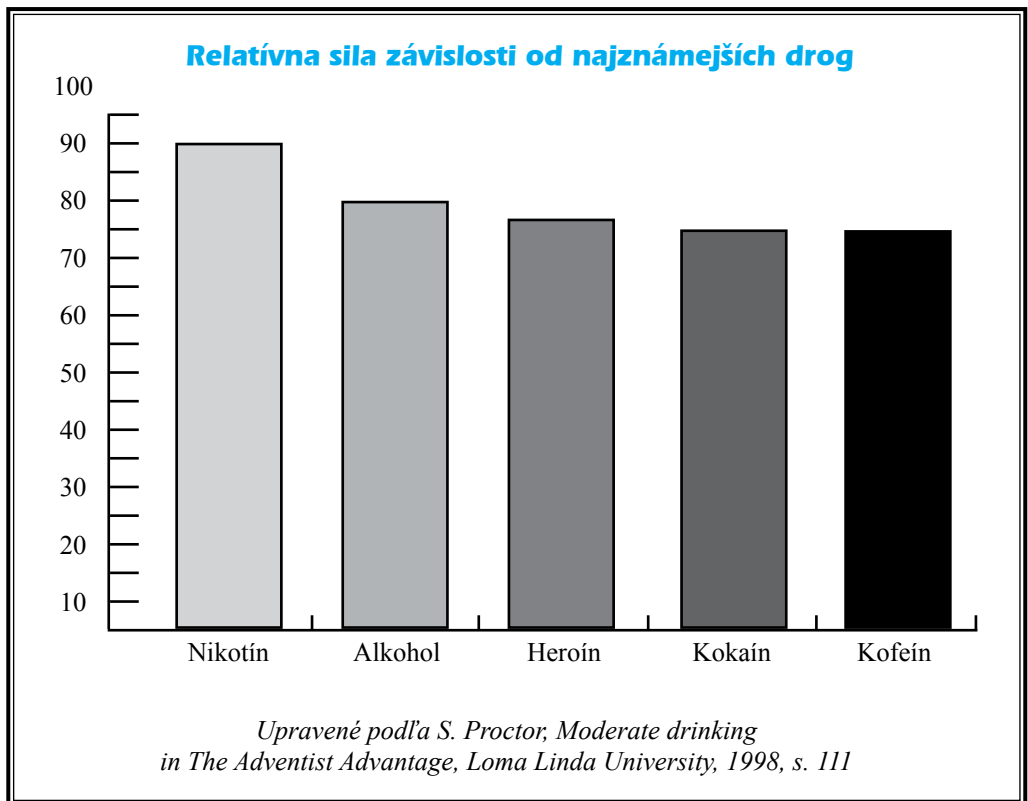
Ak ste u seba zistili závislosť od kávy, tu je niekoľko rád, ako môžete zmierniť príznaky abstinénčného syndrómu:

1. Pite veľa vody alebo bylinkového čaju.
2. Zacvičte si na čerstvom vzduchu.

3. Neostýchajte sa požiadať svoje okolie o pomoc a podporu.
4. Kúpte si nejakú milú drobnosť. Odmeňte sa za to, že ste sa rozhodli pre niečo také pozitívne, ako je zdoлаť závislosť od kofeínu.

Tak teda:

Skúste to tento týždeň bez čierneho čaju, kávy a Coca-Coly. Na konci týždňa si znova prečítajte túto kapitolu, aby sa ešte viac posilnilo vaše rozhodnutie navždy sa rozlúčiť s kofeínom.



Ako zabiť pavúka kladivom

Zhrnutie kapitoly

Ludia väčšinou priam s detinskou dôverou siahajú po liekoch. Užívajú ich aj z tých najmalichernejších dôvodov. Často sa preto stáva, že zbytočne berú silné lieky aj na také choroby, ktoré sa dajú vyliečiť zmenou životného štýlu alebo prírodnou terapiou. Vo vlastnom záujme užívajte lieky iba vtedy, keď je to skutočne nevyhnutné.

Bolestivé varovanie

Ludia nerozvážne užívajú analgetiká aj pri tej najmenšej bolesti. Neuvedomujú si, že bolesť je varovný signál, ktorým chce organizmus naznačiť, že niečo nie je v poriadku.

Veľakrát sa stáva, že to preženieme v jedle, v pití alebo s povinnosťami. Potom sa neodborne snažíme zbaviť bolesti namiesto toho, aby sme zmenili príčinu, ktorá tento stav vyvolala. Neuvedomujeme si pritom, že takto vzniká veľa chronických ochorení.

Ako rozumne užívať lieky

Skôr než začnete užívať akýkoľvek liek, zistite si toto:

1. Je tento liek pre vás skutočne nevyhnutný?

2. Je to možné, aby nepriaznivo ovplyvnil účinnok iných liekov, ktoré už užívate?
3. Ako dlho budete musieť tento liek užívať?
4. Aké sú jeho prípadné vedľajšie účinky? (Neexistuje taký liek, ktorý by bol úplne bezpečný. Aj Acylpyrín má vedľajšie účinky.)
5. Existuje aj iné riešenie než užívanie tohto lieku? (Mnohé zdravotné problémy sa dajú kontrolovať, ba aj odstrániť zmenou životného štýlu, prírodnou liečbou, rehabilitáciou...)
6. Možno si na tento liek vypestovať závislosť? (Medzi takéto patria lieky proti bolesti, pocitom úzkosti a nespavosti.)

Kedy teda užívať lieky?

Pri užívaní lieku nesmiete zabudnúť na:

1. Bez vedomia lekára nikdy predčasne neprerušujte užívanie lieku, aby sa nestalo, že celá liečba bude zbytočná.
2. Neužívajte väčšie dávky, než vám predpísal lekár. Tu neplatí: „Čím viac, tým lepšie“, lebo by ste sa mohli prípadne aj otráviť.
3. Prediskutujte so svojim lekárom nevyhnutnosť užívania každého konkrétneho

Vynikajúcim zdrojom informácií o prírodnej liečbe a jej praktickej aplikácii pri konkrétnych ochoreniach je kniha MUDr. Igora Bukovského **Miniencyklopédia prírodnej liečby**, ktorá vyšla vo vydavateľstve Advent-Orion Vrútky.

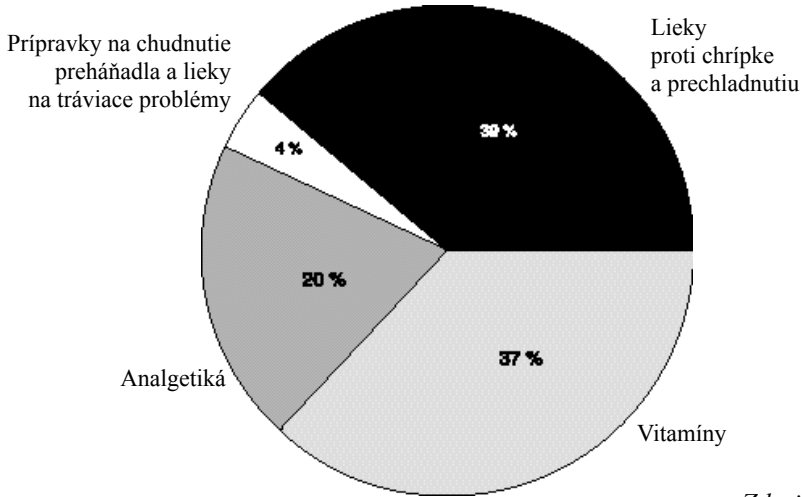
lieku ešte predtým, než vám ho začne predpisovať.

Tak teda:

Neužívajte lieky, ak sa váš momentálny zdravotný problém dá odstrániť aj

bez nich. Vyhradte si ich skutočne len na situácie, keď je to nevyhnutné. Pri každom lieku, ktorý vám lekár predpíše, mu bez rozpakov položte tých šesť otázok, ktoré sme uviedli v časti Ako rozumne užívať lieky.

Ktoré farmaceutické prípravky sa kupujú u nás najčastejšie



Zdroj: MAFS

50

Vzduch

Pozor! Dýchať je nebezpečné!

Zhrnutie kapitoly

Ľudský organizmus nevyhnutne potrebuje na život kyslík. Urobte všetko pre to, aby ten váš ho mal vždy dostatok. Dosiahnete to tak, že budete pravidelne cvičiť, vetrať miestnosti, v ktorých pracujete alebo spíte a že sa raz za čas zhlboka nadýchnete.

Inventúra vzduchu

Bez toho, aby ste niečo menili na tom, ako teraz sedíte a dýchate, **odpovedzte pravdivo na týchto osem otázok:**

1. Sedíte správne? Je vaša chrbtica vyrovnaná alebo ohnutá?
2. Pozorujte sa chvíľu. Dýchate plytko alebo zhlboka?
3. Je možné, že vás šaty, ktoré máte oblečené, alebo stolička, na ktorej sedíte, obmedzujú v dýchaní?
4. Je miestnosť, v ktorej sedíte, dobre vetraná alebo vzduch v nej je ťažký a vydýchaný?
5. Je v miestnosti, kde sa práve nachádzate, cigaretový dym alebo smog?
6. Už ste dnes cvičili alebo to ešte len plánujete?
7. Jedli ste dnes pokrm s vysokým obsahom tuku? (Takéto jedlá obmedzujú schopnosť krvi prenášať kyslík.)

8. Koľko ubehlo času odvtedy, čo ste vstali a prešli ste sa? Urobili ste si už prestávku alebo ste sa v posledných dvoch hodinách aspoň niekoľkokrát zhlboka nadýchni?

Dôležitý kyslík

Kyslík je životne dôležitý pre každú z troch miliónov buniek, ktoré vytvárajú naše telo. Nesprávne dýchanie alebo zlá kvalita vzduchu, ktorý vás obklopuje, ochudobňujú váš organizmus o tento nevyhnutný prvok. Navyše to u vás môže byť príčinou negatívnych emócií, depresie a podráždenosti, ale aj bolesti hlavy, únavy a vyčerpania.

Dýchajte zhlboka

Vyskúšajte si nasledujúce jednoduché cvičenie a dozaista vás to občerství.

Sadnite si alebo sa postavte tak, aby ste mali rovný chrbát. Ústami zhlboka vydýchnite a pomaly vdychujte nosom. Predstavte si, ako vzduch naplní celé vaše pľúca. Keď vdychujete, musíte cítiť, že sa vám dvíha brucho.

Keď budú vaše pľúca plné vzduchu, pomaly začnite vydychovať ústami. Stiahnite brušné svaly na maximum, aby ste z pľúc vytlačili čo najviac vzduchu.

Toto cvičenie zopakujte päťkrát alebo až šesťkrát.

Takto si zacvičíte, keď sa ráno prebudíte alebo niekoľkokrát v priebehu dňa. Ak je to možné, cvičte vonku alebo pri otvorenom

okne. Uvidíte, že sa budete cítiť sviežo aj bez kávy.

Tak teda:

Precvičujte si hlboké dýchanie dovtedy, kým sa nestane trvalou súčasťou vášho každodenného života a vyskúšajte aj ďalšie rady z 50. kapitoly 1. časti knihy.

Palacinky z celozrnnej múky

(2 porcie)

2 šálky (šálka je približne 1,8 dl) sójového alebo nízkotučného mlieka
6 polievkových lyžíc hladkej múky
6 polievkových lyžíc celozrnnej pšeničnej múky
3 polievkové lyžice prírodného cukru
2 polievkové lyžice ľanových semienok
štipka soli
olej na vyprážanie palacinek

Suroviny spolu zmiešame šľahačom a cesto necháme stáť 15 minút. Zohriatu panvicu vymastíme olejom po celej ploche a malou naberačkou na ňu nalejeme primerané množstvo cesta tak, aby sa vytvorila tenká palacinka, ktorú po upečení obrátíme lopatkou a pečieme z druhej strany. Pred každým nabratím cesta ho naberačkou pomiešame. Plníme podľa chuti.

Jablká v župane

(2 – 3 porcie)

5 jablák
1/2 dávky palacinkového cesta (pozri predchádzajúci recept)
múka na obalenie
1 – 2 kávové lyžičky škoricového cukru

Jablká ošúpeme, stred vykrojíme nožom, nakrájame na plátky a krátko podusíme v pare. Vychladnuté obalíme v múke a palacinkovom ceste. Vyprážame z oboch strán do chrumkava. Hotové jablká posypeme škoricovým cukrom.

Pokoj v nepokojných časoch

Zhrnutie kapitoly

Odpočinok je dôležitou a nevyhnutnou súčasťou nášho života. Dospelý človek potrebuje spať sedem až osem hodín denne. Ak nemôžete zaspáť, nesiahajte hneď po liekoch, ale skúste najprv relaxujúci vlašný kúpeľ. Zaradte do vášho denného programu pravidelné cvičenie a snažte sa v rovnakom čase vstávať aj chodiť spať. Svoje nevyriešené problémy si neberte so sebou do postele, nechajte ich pri dverách do spálne.

Kvíz o spánku

Cítite sa unavení? Keď ráno vstávate, nie ste dosť odpočínutí? Možno vám nasledujúce otázky pomôžu zistiť, kde je chyba.

1. Mám problém zaspáť?

- Väčšinou
- Často
- Zriedka
- Nikdy

2. Vstávam ráno z postele s pocitom, že som odpočínutý?

- Väčšinou
- Často
- Zriedka
- Nikdy

3. Koľko pohárov nápojov, ktoré obsahujú kofeín (káva, Coca-Cola), vypijem v priebehu dňa?

- 10 a viac pohárov denne
- 5 až 9 pohárov denne
- 2 až 4 poháre denne
- Menej než 2 poháre denne

4. Idem si ľahnúť dosť zavčasu, aby som mohol spať sedem až osem hodín?

- Väčšinou
- Často
- Zriedka
- Nikdy

Problémy so zaspávaním

Ľuďom sa príležitostne stáva, že nemôžu zaspáť. **Emocionálny stres, kofeín a nedostatok pohybu sú tri najčastejšie príčiny tohto problému.** Našťastie je v našich silách, aby sme to zmenili.

Emocionálny stres môžete obmedziť tak, že problémy budete riešiť v priebehu dňa, a nie vtedy, keď sa chystáte na lôžko. Závažné veci nikdy neodkladajte večer!

Kofeín sa nachádza v káve, čiernom čaji a v nápojoch typu Coca-Cola. Závisí len od vás, koľko ich cez deň vypijete.

Pravidelný pohyb je najlepší prírodný liek proti nespavosti. Zmierňuje stres a vyvoláva príjemný pocit telesnej únavy, ktorý vám pomôže rýchlejšie zaspáť.

Nedostatok spánku

Pre mnohých z nás nie je problémom samotný spánok, ale to, že si naň nevieme nájsť čas. Rýchle tempo života si často vyžaduje, aby sme si urobili ďalšiu kávu a opäť sa ukrátili o niekoľko hodín nočného odpočinku.

Jablkový závin

Cesto

1 šálka (približne 1,8 dl) hladkej pšeničnej múky
3/4 šálky celozrnnej múky
1 polievková lyžica hladkej sójovej múky
1 šálka margarínu
1/2 šálky sójového alebo nízkotučného mlieka
štipka soli
tuk na vymastenie plechu

Plnka

1 kg jablák
3/4 šálky hrozienok
trochu škorice
1/2 šálky orechov
3/4 šálky prírodného cukru
3 polievkové lyžice strúhanky

Múku mierne osolíme, pridáme tuk a sójové mlieko a vypracujeme cesto. Rozdelíme ho na dva rovnaké diely a dáme aspoň na 2 hodiny do chladničky. Každý diel potom rozvalkáme na tenký plát, ktorý posypeme strúhankou, navrstvíme naň nakrájané jablká, posypeme cukrom, škoricom, hrozienkami a pokrújanými orechmi. Zavinieme, dáme na vymastený plech, potrieme sójovým mliekom, popícháme vidličkou a pečieme v stredne vyhriatej rúre do ružova.

Vaše telo je to najcennejšie, čo máte. Možno je to lákavé obmedzovať spánok, lebo stihnete viac urobiť, ale týmto prístupom bojujete sami proti sebe. Na ilustráciu vám ponúkame tento úsmevný príbeh:

Muž kráčal po lese, až prišiel k vyčerpanému drevorubačovi, ktorý sa snažil zoŕať strom. Povedal, že sa o to snaží už päť hodín.

„Prečo si teda na chvíľu neodpočiniete a nenaostrite si sekeru,“ opýtal sa muž, „bude sa vám s ňou lepšie pracovať.“

„Nemám na to čas,“ opovedal drevorubač, „veď vidíte, že stínam strom.“

Tak teda:

Naostrite si vašu „sekeru“ a neokrádajte sa o spánok. Vypnite televízor a choďte do postele tak zavčasu, aby ste mohli spať sedem až osem hodín. Keď sa to u vás stane pravidlom, uvidíte, že zakrátko budete vstávať čerstvejší a v priebehu dňa podáte aj lepšie výkony.

Bábovka z celozrnnej múky

1 šálka (približne 1,8 dl) celozrnnej múky
1/2 šálky hladkej sójovej múky
1/2 šálky prírodného cukru
2 vaječné bielky
1 šálka sójového alebo nízkotučného mlieka
3 polievkové lyžice oleja
1 vanilkový cukor
1/2 balička prášku do pečiva
1/4 šálky hrozienok
tuk na vymastenie a múka na vysypanie formy

Bielky s cukrom vyšľaháme do peny, pridáme do misy k ostatným prísadám a zľahka vymiešame na hladké cesto. Nakoniec vmiešame hrozienka. Cesto vlejeme do vymastenej a múkou vysypanej formy a pečieme v mierne vyhriatej rúre asi 40 minút.

Ako žiť všestranný a maximálny život

Zhrnutie kapitoly

Všestranne vyrovnaný životný štýl zahŕňa nielen optimálnu výživu a dostatok pohybu, ale aj duchovný rast. Viera v Boha zaplní prázdne miesta vášho života a prinesie vám spokojnosť, nádej a dôveru v lepšiu budúcnosť.

Viac než telesné zdravie

Táto kniha obsahuje myšlienky, ktoré môžu mať nesmierny účinok na vaše telesné zdravie. Iba ono však nie je zmyslom našej existencie. Mnohí inak zdraví ľudia nosia v sebe túžbu po čomsi ešte nepoznanom a podľa nich aj lepšom. Hľadajú zmysel svojho života.

Duchovný rozmer

Odkiaľ čerpáte novú silu? Čo dáva zmysel vášmu životu? História potvrdzuje, že ľudia spokojní so svojím životom čerpali silu na obnovu zo zdroja, ktorý bol väčší než oni sami. Hľadali Boha v prírode, v Biblii, v meditáciách alebo v modlitbách.

Duchovný rozmer nášho života je oblasťou, o ktorej veda nehovorí takmer nič.

Napriek tomu veľa múdrych ľudí, básnikov či skladateľov dokázalo jeho dôležitosť.

Čas

Ako všetko ostatné v našom živote, tak aj rozvíjanie duchovného rozmeru našej prirodzenosti si vyžaduje čas. Pozornosť by sme mali upriamiť nie na krátkodobé problémy, ale na záležitosti týkajúce sa večnosti. Potrebujeme na to ticho a odpútať sa od každodenného zhonu a hluku. Stvoriteľ vymedzil jeden deň v týždni na vnútornú obnovu a duchovný rast. Už samotný názov v pôvodnom hebrejskom jazyku znamená zastať, prestať (hebrejsky shabbath). Moderný človek, viac než kedykoľvek predtým, potrebuje zastať a prerušiť svoj každodenný zhon. Tí, ktorí tento životne dôležitý princíp uvádzajú aj do praxe, zistili, že v kratšom čase stihnú urobiť viac a pociťujú väčšiu vnútornú vyrovnanosť a duševný pokoj.

Potrebujeme na to čas, a skutočne by sme si ho mali aj nájsť, aby sme mohli skúmať naše vnútro, prečítať si niekoľko inšpiru-

Vydavateľstvo Advent-Orion Vrútky má vo svojej ponuke pre vás viacero podnetných kníh o hľadaní istôt v neistom svete, o zmysle života, o skutočnej láske a o duchovných hodnotách. Niektoré z nich Vyšli v edíciách KNIHY PRE SVIEŽU MYSEĽ, ORION a ŽIVOT a ZDRAVIE.

júcich slov alebo sa iba poprechádzať na čerstvom vzduchu a na slnku.

Duchovný rast

Čo môžete urobiť pre rozvoj vášho duchovného života?

Tak teda:

Zamyslite sa tento týždeň nad tým, čo je pre vás osobne najdôležitejšie. Odpútajte sa od každodenného ruchu a zhonu a snažte sa preniknúť viac do hĺbky. Porozmýšľajte nad otázkami zmyslu života. Prečítajte si inšpirujúcu knihu, započúvajte sa do tónov povznášajúcej hudby, no predovšetkým buďte vďační za dar života a zdravia. Každý nový nádech je zázrak a každý nový deň je aj nový začiatok.

Dodatky

Otestujte si svoje
vedomosti

Vegetariánske kuchárky

Zoznam receptov

O autoroch

Bibliografia

Slovníček cudzích
pojmov

Register

V edícia
ŽIVOT A ZDRAVIE
doteraz vyšlo



Otestujte si svoje vedomosti

1. Každá cigareta priemerne skracuje život o _____.

- A – 3 minúty
- B – 6 minút
- C – 12 minút
- D – 20 minút

2. Ľudia u nás konzumujú približne _____ cholesterolu denne.

- A – 100 mg
- B – 300 mg
- C – 500 mg
- D – 800 mg

3. Koľko percent obyvateľov Slovenskej republiky umiera ročne na choroby krvného obehu?

- A – 10 %
- B – 25 %
- C – 35 %
- D – viac než 50 %

4. Koľkokrát viac hrozí 60-ročnému obéz-
nemu mužovi, že zomrie na srdcový infarkt,
než tomu, kto má ideálnu hmotnosť?

- A – 1,5-krát
- B – 3-krát
- C – 5-krát

5. Podľa definície byť obézny znamená mať
o _____ nad ideálnu hmotnosť.

- A – 10 %
- B – 20 %
- C – 30 %

6. Ľudia v Slovenskej republike priemerne
denne skonzumujú _____ soli.

- A – 6 g
- B – 10 – 12 g
- C – 24 g

7. Krajiny s najväčšou konzumáciou mlieka
a mliečnych výrobkov na osobu majú záro-
veň najvyšší výskyt:

- A – osteoporózy
- B – obezity
- C – vysokého krvného tlaku

8. Koľkým percentám všetkých vznik-
nutých diagnóz rakoviny pľúc, pier, ústnej
dutiny, jazyka, hrtana a pažeráka by sa dalo
predísť, keby ľudia prestali fajčiť?

- A – 10 %
- B – 25 %
- C – 50 %
- D – 90 %

9. Kofeín má súvislosť s týmito ochoreniami:

- A – poruchy spánku
- B – komplikácie pri postihnutí žalúdočnými vredmi
- C – zhoršené vstrebávanie vápnika
- D – všetky odpovede sú správne

10. Najlepší spôsob ako zvýšiť objem svalovej hmoty je:

- A – jesť viac bielkovín
- B – jesť viac škrobov
- C – cvičiť

11. Najviac energie na 1 gram obsahujú:

- A – bielkoviny
- B – sacharidy
- C – tuky

12. Ktorá potravina obsahuje najviac energie?

- A – 100 g zemiakov
- B – 100 g hovädzieho reza
- C – 100 g chleba

13. Ľudia v Slovenskej republike konzumujú _____ bielkovín, než potrebuje ľudský organizmus.

- A – menej
- B – trochu viac
- C – dvakrát až trikrát viac

14. Rozvoj osteoporózy urýchľuje:

- A – kofeín
- B – fajčenie
- C – strava s vysokým podielom bielkovín
- D – všetky odpovede sú správne

15. _____ je najdôležitejším rizikovým faktorom srdcových ochorení.

- A – vysoký krvný tlak
- B – fajčenie
- C – vysoká koncentrácia cholesterolu v krvi
- D – stres

16. Ideálna a bezpečná koncentrácia cholesterolu v krvi je:

- A – pod 4,1 mmol/l
- B – 4,1-5,1 mmol/l
- C – 5,2-6,7 mmol/l
- D – 6,7 mmol/l a viac

17. Najmenej cholesterolu sa nachádza v:

- A – 100 g kurat'a
- B – 100 g taveného syra
- C – 100 g orechov
- D – 100 g bravčovej klobásky

18. Najviac vlákniny sa nachádza v:

- A – celozrnnom chlebe
- B – nízkotučnom jogurte
- C – bielom rožku

19. Vedecké štúdie upozorňujú, že strava s vysokým obsahom tuku sa podieľa na rozvoji rakoviny:

- A – hrubého čreva
- B – prsníkov
- C – maternice
- D – všetky odpovede sú správne

20. Jeden nápoj typu Coca-Cola obsahuje _____ kociiek cukru.

- A – 10
- B – 12
- C – 15
- D – 20

21. Najlepší spôsob chudnutia je jesť _____.

- A – viac bielkovín
- B – viac tukov
- C – viac škrobov a vlákniny

22. Na následky fajčenia každoročne zomrie v Slovenskej republike _____ ľudí.

- A – 5 000
- B – 8 000
- C – 10 400

23. Každý z nás by mal denne vypiť _____ pohárov vody.

- A – 2 až 3
- B – 4 až 5
- C – 6 až 8

24. Nadmerný príjem cukru zo sladených nápojov môže vyvolať:

- A – nadváhu
- B – nevyrovnanú hladinu glukózy v krvi
- C – prekyslenie žalúdka
- D – všetky odpovede sú správne

25. Obyvatelia Slovenskej republiky každý rok vypijú najviac _____.

- A – vody
- B – sladených nápojov
- C – minerálnych vôd
- D – piva

26. Najlepšou formou telesného pohybu je:

- A – plávanie
- B – chôdza
- C – beh
- D – volejbal

27. Najzdravší je chlieb:

- A – biely
- B – tmavý
- C – celozrnný

28. Endorfíny, látky podobné narkotikám, schopné vyvolať pocit blaha a dobrej nálady, sú produkované v _____.

- A – svaloch
- B – pečeni
- C – mozgu
- D – podžalúdkovej žľaze

29. Ktorý vitamín vzniká v koži pôsobením slnečného žiarenia?

- A – A
- B – E
- C – D
- D – K

30. K zdravému životnému štýlu popri správnej výžive a pohybe patrí aj:

- A – duchovný rozvoj
- B – emocionálny rozvoj
- C – spokojnosť

19D, 20B, 21B, 22C, 23C, 24D, 25D, 26B, 27C, 28C, 29C, 30A,
1C, 2C, 3D, 4C, 5B, 6B, 7A, 8D, 9D, 10C, 11C, 12B, 13C, 14D, 15C, 16A, 17C, 18A,

Správne odpovede:



Vegetariánske kuchárske knihy

Niektoré z uvedených kuchárskych kníh sú už vypredané a dajú sa zohnať len v antikvariátoch.

Väčšina z nich je lakto-ovo vegetariánska, *dôsledne vegánska je kuchárska kniha Romana Uhrina a MUDr. Igora Bukovského.*

Považujeme za potrebné upozorniť na to, že mnohí autori odporúčajú až príliš liberálne používanie tučných mliečnych výrobkov (masla, smotany, syrov), rastlinných margarínov a olejov. V týchto prípadoch sa snažte obmedziť množstvo používaných tukov v receptoch na najnižšiu možnú mieru.

- Roman Uhrin: Zdravá kuchyňa v praxi – 250 receptov bez cholesterolu. Vrútky, Advent-Orion 1997
- Karel Červený, Drahomíra Červená: Ve-

getariánska kuchárka, 300 receptov. Bratislava, Práca 1990

- Alena Vinárčiková a kol.: Nový tofu receptár. Bratislava, Motýľ 1998
- Mark Messina & Virginia Messinová: Zdravo jesť, dlho žiť. Bratislava, Motýľ 1998
- CESTY K ZDRAVIU. Vrútky, Advent-Orion 1998
- Sarah Brownová: Vegetariánska kuchyňa zv. 1 – 2, Bratislava, Príroda 1992
- Eva Veškrnová: Jevišť života – kniha o životě, zdraví a síle pozitivního myšlení. Praha, Advent-Orion 1998
- RECEPTY NA fajň ČASY alebo Varte s MUDr. Igorom Bukovským a jeho manželkou Erikou. Vrútky, Advent-Orion 2000



Zoznam receptov

Pečené zemiakové hranolčeky	160	Grahamový chlieb	206
Šalát z bielej alebo červenej kapusty ...	160	Rýchla zapečená cuketa	208
Šalátová zálievka	164	Tofu narýchlo	212
Mrkvovo-mandľový šalát	166	Segedínsky guláš zo sójových kociek ...	216
Šalát z bielej alebo červenej reďkovky ...	168	Sójové rizoto	218
Šalát z naklíčenej šošovice	172	Pikantné ražniči z tofu	228
Fazuľový šalát	174	Sójové kocky na zeleri	228
Šalát z kukurice	174	Pšeničné karbonátky	232
Šalát z mrkvy a červenej repy	180	Kysnuté celozrnné knedle	234
Zeleninový šalát „čo dom dá“	184	Tofu zmes na špagety alebo pizzu	236
Šalát z kvasenej kapusty	186	Tofu kocky pečené	238
Šošovicová polievka s lečom	186	Zapekaná polenta so šampiňónmi	240
Banánový šalát	188	Polenta	240
Jablkový šalát	188	Nevarená ovsená kaša	242
Brokolica na pare so sójovou omáčkou ...	190	Ovsená kaša na slano	244
Zelená polievka – kapustová s hráškom ..	192	Jablkový páj na jeseň	246
Kelový šalát	192	Celozrnné rezance s orechmi (makom)	250
Studená paradajková polievka	194	Palacinky z celozrnnnej múky	260
Gaspacho – studená zeleninová polievka ...	198	Jablká v župane	260
Hustá zeleninová polievka	198	Bábovka z celozrnnnej múky	262
Zapekané zemiaky s tofu a kapustou	202	Jablkový závin	262
Ovocný koktail	203		

Uvedené recepty sú z kníh: Roman UHRIN, Zdravá kuchyňa v praxi – 250 receptov bez cholesterolu (vydal Advent-Orion Vrútky), Peter PRIBIŠ: Přírodní kuchyně – Syrová strava – saláty (vydal Merkur), Peter a Viera PRIBIŠOVCI: Sladká jídla (Merkur) a RECEPTY na fajn ČASY alebo Varte s MUDr. Igorom Bukovským a jeho manželkou Erikou (Advent-Orion Vrútky).



O autoroch

MUDr. Hans Diehl patrí medzi známych a populárnych odborníkov na zdravý spôsob života. Niekoľko rokov vedecky pracoval na oddelení kardiovaskulárnej epidemiológie na *Loma Linda Univerzity* v južnej Kalifornii. Na *School of Public Health* známej *University of California* v Los Angeles sa podieľal na založení Centra zdravotnej výchovy. Má doktorát z preventívneho lekárstva s dôrazom na správny životný štýl (*Doctor of Health Sciences*) a titul magistra výživy (*Master of Public Health*), obidva z univerzity v Loma Linde.

Je zakladateľom a riaditeľom Inštitútu životného štýlu v Loma Linde v Kalifornii (*Lifestyle Medicine Institute*). Pracuje ako šéfredaktor časopisu *Lifeline Health Letter* (Listy zdravia), pravidelne prispieva do mnohých periodík a je tiež autorom bestselleru *To Your Health* (Na vaše zdravie). Vo svojich publikáciách jednoznačne demonštruje, že mnohí pacienti s vysokým krvným tlakom, cukrovkou a ischemickou chorobou srdca môžu zmierniť symptómy týchto ochorení, ba dokonca po určitom čase nebudú musieť vôbec užívať lieky, ak zmenia a zjednodušia svoj doterajší spôsob stravovania, charakteristický pre rozvinuté a vyspelé krajiny sveta. MUDr. Hans Diehl precestoval so svojimi

seminármi takmer celý svet a často vystupuje v televízii a v rozhlase.

MUDr. Aileen Ludingtonová absolvovala lekársku fakultu na *Loma Linda Univerzity* v južnej Kalifornii. Má za sebou 25 rokov praxe ako praktická lekárka. Celoživotný záujem o zdravotnú výchovu ju viedol k tomu, že pracovala niekoľko rokov vo Weimarskom inštitúte preventívneho lekárstva a zdravotného centra NEW START v severnej Kalifornii. Tam u pacientov s cirkulačnými a degeneratívnymi ochoreniami pozorovala a zdokumentovala výrazné klinické zlepšenia ako reakciu na radikálne zmeny životného štýlu a stravovania.

Pravidelne publikuje v niekoľkých periodikách, je zástupkyňou šéfredaktora časopisu *Lifeline Health Letter* (Listy zdravia) a lekárskou poradkyňou v Inštitúte životného štýlu v Loma Linde v južnej Kalifornii. Je autorkou populárnych rozhlasových vysielaní a seminárov najmä z oblasti kontroly nadváhy. Nedávno dopísala svoju tretiu knihu.

MUDr. Peter Pribiš, D.P.H., patrí medzi nadšencov prevencie, zdravotnej výchovy a propagácie správnej výživy. V roku 1988 promoval na Fakulte všeobecného lekárstva Uni-

verzity Karlovej v Prahe. V roku 1996 získal doktorát z preventívneho lekárstva a výživy (*Doctor of Public Health*) na *School of Public Health University Loma Linda Univerzity* v USA. Tam aj pracoval ako nutričný epidemiológ v Centre zdravotníckeho výskumu, kde vyhodnocoval štatistické údaje známej *Adventist Health Study*, skúmajúcej zdravotný stav viac než 34 000 obyvateľov južnej Kalifornie.

Doktor Pribiš žije v Prahe. Je autorom niekoľkých vedeckých aj populárnych publikácií a pracuje ako lekárske poradca v pražskej spoločnosti *Country Life*. Pravidelne prispieva do časopisov a vystupuje v rozhla-

sových vysielaniach zameraných na prevenciu. Za svoj životný cieľ pokladá vlastnými poznatkami pomôcť upevniť zdravie českej a slovenskej populácie.

Lawson Dumbleck pôsobí ako pedagóg a nezávislý poradca v meste Olympia v americkom štáte Washington. Má titul magistra pedagogiky (*Master of Education*) so zameraním na vzdelávanie dospelých. Je riaditeľom spoločnosti *Know-How Development*, ktorá sa špecializuje na študijné materiály pre dospelých. Poradensky spolupracoval pri zostavovaní druhej časti knihy – *Dynamický život v praxi*.



Bibliografia

Kapitola 2

Údaje o výdavkoch na zdravotníctvo:
Štatistická ročenka Slovenskej republiky
1998, Bratislava 1999.

Kapitola 3

*Štatistické údaje o zdravotnom stave
obyvateľov Slovenskej republiky:*
Štatistický úrad Slovenskej republiky,
Bratislava 1999.

*Údaje o priemernej dĺžke života a medzi-
národné porovnanie Slovenskej republiky so
štátmi Európskej únie:*

Štatistický úrad Slovenskej republiky
Bratislava, 1999.

*Vývoj spotreby potravín v Slovenskej
republike:*

Štatistický úrad Slovenskej republiky:
Spotreba potravín v Slovenskej republike
(definitívne údaje) Bratislava, 1998.

Kapitola 7

*V priebehu druhej svetovej vojny sa zazna-
menal výrazný pokles výskytu aterosklerózy:*

Storm, A.: Mortality from circulatory
diseases in Norway 1940 – 1945. *Lancet*
1:126, 1951.

Kapitola 8

*Zmenou životného štýlu možno odvrátiť
rozvoj aterosklerózy:*

Armstrong, M.: Regression of coronary
atherosclerosis in rhesus monkeys. *Circ. Res.*
27:59, 1970.

Wissler, R.: Studies of regression of
advanced atherosclerosis in experimental
animals and man. *Ann NY Acad Sci* 275:363,
1976.

Barndt, R.: Regression and progression
of early femoral atherosclerosis in treated
hyperlipoproteinemic patients. **Ann Intern
Med** 86:139, 1977.

Hennerici, M.: Spontaneous progression
and regression of small carotid atheroma.
Lancet 1:1415, 1985.

Bassler, T.: Regression of athroma. *West
J Med* 132:474, 1980.

Roth, D.: Noninvasive and invasive
demonstration of spontaneous regression of
coronary artery disease. *Circulation* 62:888,
1980.

Duffield, R.: Treatment of hyperlipida-
emia retards progression of symptomatic
femoral atherosclerosis. A randomized con-
trolled trial. *Lancet* 2:639, 1983.

Nikkila, E.: Prevention of progression
of coronary atherosclerosis by treatment of

hyperlipidaemia: a seven year progressive angiographic study. *Br Med J* 289:220, 1984.

Hubbard, J.: Nathan Prittikin's heart. *N Eng J Med* 313:52, 1985.

Ornish, D.: Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *Lancet* 336:129, 1990.

Watts, G.: Effects on coronary artery disease of lipid-lowering diet, or diet plus cholestyramine in the St. Thomas' Atherosclerotic Regression Study (STARS). *Lancet* 339:563, 1992.

Schuler, G.: Regular physical exercise and low-fat diet. Effects on progression of coronary artery disease. *Circulation* 86:1, 1992.

Brown, B.: Regression of atherosclerosis-an ounce of prevention. *West J Med* 159:208, 1993.

Haskell, W.: Effects of intensive multiple risk factor reduction on coronary atherosclerosis and clinical cardiac events in men and women with coronary artery disease: the Stanford Coronary Intervention Project (SCRIPT). *Circulation* 89:975, 1994.

Superko, H.: Coronary disease regression. Convincing evidence for the benefit of aggressive lipoprotein management. *Circulation* 90:1056, 1994.

Levine, G.: Cholesterol reduction in cardiovascular disease. *N Eng J Med* 332:512, 1995.

Thompson, G.: Familial Hypercholesterolaemia Regression Study: a randomized trial of low-density-lipoprotein apheresis. *Lancet* 345:811, 1995.

Treasure, C.: Beneficial effects of cholesterol-lowering therapy on coronary endothelium in patients with coronary artery disease. *N Eng J Med* 332:481, 1995.

Gould, K.: Changes in myocardial perfusion abnormalities by positron emission tomography after long-term, intense risk factor modification. *JAMA* 274:894, 1995.

Kapitola 9

Hypertenzia je neznáma choroba u populácii konzumujúcich málo soli:

Freis, E.: Salt, volume and prevention of hypertension. *Circulation* 53:589, 1976.

Finn, R.: Blood pressure and salt intake: an intra-population study. *Lancet* 1:1097, 1981.

Zmena životného štýlu a stravovania spôsobuje zníženie krvného tlaku:

Hypertension Prevention Trial Group. The hypertension prevention trial: three-years effect of dietary changes on blood pressure. *Arch Intern Med* 150:153, 1990.

The Treatment of Mild Hypertension Research Group. The treatment of mild hypertension study. A randomized, placebo-controlled trial of nutritional hygienic regimes with various drug monotherapies. *Arch Intern Med* 151:1413, 1991.

The Trials of Hypertension Prevention Collaborative Research Group. The effects of nonpharmacologic intervention on blood pressure of persons with high normal levels. Results of the Trials of Hypertension Prevention, phase I. *JAMA* 267:1213, 1992.

Beilin, L.: Non-pharmacological control of blood pressure. *Clin Exp Pharmacol Physiol* 15:215, 1988.

Swales, J.: Non-pharmacological anti-hypertensive therapy. *Our Heart J* 9 (Supp G):45, 1998.

Vegetariánsky spôsob stravovania normalizuje krvný tlak:

Lindahl, O.: A vegan regimes with reduced medication in the treatment of hypertension. *Br J Nutr* 52:11, 1984.

Rouse, I.: Nutrient intake, blood pressure, serum and urinary prostaglandins and serum thromboxane B₂ in controlled trials with a lacto-ovo-vegetarian diet. *J Hypertens* 4:241, 1986.

Magetts, B.: Vegetarian diet in mild hypertension. A randomized controlled trial. *Br Med J* 293:1468, 1986.

Kapitola 11

Strava obsahujúca nadmieru tuku môže vyvolať cukrovku:

Sweeney, J.: Dietary factors that influence the dextrose tolerance test: a preliminary study. *Arch Intern Med* 40:818, 1927.

Olefsky, J.: Reappraisal of the role of insulin in hypertriglyceridemia. *Am J Med* 57:551, 1974.

Farquhar, J.: Glucose, insulin, and triglyceride responses to high and low carbohydrate diets in man. *J Clin Invest* 45:1648, 1966.

Davidson, P.: Insulin resistance in hyperglyceridemia. *Metabolism* 14:1059, 1965.

Brunzell, J.: Improved glucose tolerance with high carbohydrate feeding in mild diabetes. *N Engl J Med* 283:521, 1971.

Hollenbeck, C.: The effects of variations in percent of naturally occurring complex and simple carbohydrates on plasma glucose and insulin response in individuals with non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Diabetes* 34:151, 1985.

Anderson J.: Plant fiber. Carbohydrate and lipid metabolism. *Am J Clin Nutr* 32:346, 1979.

Vegetariánsky spôsob stravovania pomáha stabilizovať cukrovku:

Anderson, J.: Hypolipidemic effects of high-carbohydrate, high-fiber diets. *Metabolism* 29:551, 1980.

Crane, M.: Regression of Diabetic Neuropathy with Total Vegetarian (Vegan) Diet. *J Nutritional Medicine* 4:431, 1994.

Kapitola 12

Fajčenie spôsobuje celý rad nádorových ochorení:

Doll, R.: The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risk of cancer in the United States today. *J Natl Can Inst* 66:1191, 1981.

Newcomb, P.: The health consequences of smoking. *Cancer. Med Clin North Am* 76:305, 1992.

Giovannucci, E.: A prospective study of cigarette smoking and risk of colorectal adenoma and colorectal cancer in U.S. men. *J Natl Cancer Inst* 86:183, 1994.

Giovannucci, E.: A prospective study of cigarette smoking and risk of colorectal adenoma and colorectal cancer in U.S. women. *J Natl Cancer Inst* 86:192, 1994.

Konzumácia alkoholu se podieľa na vzniku rakoviny prsníka:

Willett, W.: Sobering data on alcohol and breast cancer. *Epidemiology* 8:225, 1997.

Willett, W.: Moderate alcohol consumption and the risk of breast cancer. *N Eng J Med* 316:1174, 1987.

Nesprávna výživa, nedostatok vlákniny, nadmiera mäsa a tukov sa podieľa na vzniku rakoviny hrubého čreva:

Willett, W.: Relation of meat, fat, and fiber intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women. *N Eng J Med* 323:1664, 1990.

Giovannucci, E.: Intake of fat, meat, and fiber in relation to risk of colon cancer in men. *Cancer Res* 54:2390, 1994.

Kapitola 13

Nadmiera bielkovín spôsobuje straty vápnika a vedie k rozvoju osteoporózy:

Hu, J.: Dietary intakes and urinary excretion of calcium and acids: A cross-sectional study of women in China. *Am J Clin Nutr* 58:398, 1993.

Abelow, B.: Cross-cultural association between dietary animal protein and hip

fracture: a hypothesis. *Calcific Tissue Int* 50:14, 1992.

Hegsted, M.: Urinary calcium and calcium balance in young men as affected by levels of protein and phosphorous intake. *J Nutr* 111:553, 1981.

Johnson, N.: Effect of level of protein intake on urinary and fecal calcium and calcium retention of young adult males. *J Nutr* 100:1425, 1970.

Linkswiler, H.: Protein-induced hypercalciuria. *Fed Proc* 40:2429, 1981.

Mazess, R.: Bone mineral content of North Alaskan Eskimos. *Am J Clin Nutr* 27:916, 1974.

Vápnik sa z potravín rastlinného pôvodu vstreba rovnako dobre ako z mliečnych výrobkov:

Weaver, C. M., Plawecki, K.L.: Dietary Calcium: Adequacy of a Vegetarian Diet. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59 (suppl): 1238-41, 1994.

Konzumácia kávy a alkoholu spôsobuje zvýšené vylučovanie vápnika:

Hernandez-Avila M.: Caffeine, moderate alcohol intake, and risk of fractures of the hip and forearm in middle-aged women. *Am J Clin Nutr* 54:157, 1991.

Kiel, D.: Caffeine and the risk of hip fracture: the Framingham Study. *Am J Epidemiol* 132:675, 1990.

Massey, L.: The effect of dietary caffeine on urinary excretion of calcium, magnesium, sodium, and potassium in healthy young females. *Nutr Res* 4:43, 1984.

Zvýšená konzumácia soli spôsobuje zvýšené vylučovanie vápnika:

Need, A.: Effect of salt restriction on urine hydroxyproline excretion in postmenopausal women. *Arch Intern Med* 151:757, 1991.

Kapitola 19

Blahodarné účinky cvičenia na hladinu krvného cholesterolu, imunitný systém, starnutie a náladu:

Margolis, S.: Treatment of a low HDL cholesterol level. *JAMA* 264:3063, 1990.

Kokkinos, P.: Miles run per week and high-density lipoprotein levels in healthy, middle-aged men. *Arch Intern Med* 155:415, 1995.

Mazzeo, R.: The influence of exercise and aging on immune function. *Med Sci Sports Exerc* 26:586, 1994.

Nehlsen-Cannarella, S.: The effects of moderate exercise on immune response. *Med Sci Sports Exerc* 23:64, 1991.

Mackinnon, L.: Current challenges and future expectations in exercise immunology: back to the future. *Med Sci Sports Exerc* 26:191, 1994.

Blair, S.: physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *JAMA* 262:2395, 1989.

Blair, S.: Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA* 273:1093, 1995.

Raglin, J.: Exercise and mental health. Beneficial and detrimental effects. *Sport Med* 9:323, 1990.

Norris, R.: The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure, and psychological stress and well-being. *J Psychosomatic Res* 34:367, 1990.

Mersy, D.: Health benefits of aerobic exercise. *Postgrad Med* 90:103, 1991.

Kapitola 27

Kravske mlieko môže u citlivých detí ovplyvniť rozvoj cukrovky I. typu:

Dahl-Jorgensen, G.: Relationship between Cow's Milk Consumption and Incidence of IDDM in Childhood. *Diabetes Care* 14:1081, 1991.

Gerstein, H.: Cow's Milk Exposure and Type I Diabetes Mellitus. *Diabetes Care* 17:13, 1993.

Kravske mlieko je častým zdrojom alergií:

Wilson, N.: Allergy to cow's milk in the first year of life and its prevention. *Ann Allergy* 61:323, 1988.

Iacono, G.: Chronic constipation as a symptom of cow milk allergy. *J Pediatr* 126:34, 1995.

Gerrard, J.: Cow's milk allergy: prevalence and manifestation in an unselected series of newborns. *Acta Paediatr Scand Suppl* 234:1, 1973.

Odporúčania Amerického združenia pediatriov týkajúce sa podávania mlieka deťom mladším ako jeden rok:

American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition: The use of whole cow's milk in infancy. *Pediatrics* 89:1105, 1992.

Kapitola 38

Desaťpercentné zníženie spotreby mäsa v USA by vyriešilo problém hladu na zemi:

Erlich, Paul and Anne: Population, Resources, Environment, W. H. Freeman, 1972, str. 75 – 76.

Na výpočet energetických a nutričných hodnôt potravín uvádzaných v knihe boli použité nasledujúce zdroje:

- Počítačový program *Výživa pre starších žiakov, verzia 1.1, D. Müllerová, 1996 – 1998.*
- *Kalorické tabuľky na každý deň, Spoločnosť STOB, 1999.*



Slovníček cudzích pojmov

Stent – intervenčná technika používaná na spriechodnenie zúžených tepien, pri ktorej je aterosklerotická hmota pritlačená na obvod tepny; stent ponechaný vo vnútri tepny ju udržuje priechodnú.

Triglyceridy – neutrálne tuky nachádzajúce sa v krvnom sére; hladina nad 2,5 mmol/l predstavuje zvýšené riziko srdcových ochorení.

Aterektomia – technika používaná na spriechodnenie zúžených ciev, pri ktorej sa „odfrézuje“ časť aterosklerotickej usadeniny, čím sa zväčší jej priechodnosť.

Balóniková angioplastika – obnovenie prietoku krvi v zúžených alebo upchatých tepnách zavedením špeciálneho katétra s balónikom, ktorého nafúknutím sa aterosklerotické vrstvy pritlačia na steny tepien.

Bypass – chirurgické premostenie posťahnutého úseku tepny pomocou žilového

štetpu našitého na aortu a vencovitú tepnu za miestom zúženia.

HDL – High Density Lipoproteins; lipoproteíny s vysokou hustotou; „dobrý cholesterol“; hlavnou funkciou HDL je prenos „nadbytočného“ cholesterolu z buniek periférnych orgánov naspäť do pečene.

LDL – Low Density Lipoproteins; lipoproteíny s nízkou hustotou; „zlý cholesterol“; hlavný transportér cholesterolu do všetkých periférnych buniek organizmu, podieľa sa na ukladaní cholesterolu na stenách tepien a jeho nadbytok predstavuje rizikový faktor.

Pyroplastika – intervenčná technika používaná na spriechodnenie zúženej alebo upchatej tepny; špeciálny katéter uvoľňuje tepelnú energiu, ktorá zabraňuje vzniku trhlín v aterosklerotickej usadenine pritlačenej na steny tepny.



Register

- Alkohol 20, 39, 45 (graf), 49, 106, 135 – 136, 152, 218 (tab.), 253 – 254
- Arterioskleróza 88
- Artritída 24, 28, 111
- Astma 86, 105, 111, 142
- Aterektómia 34
- Ateroskleróza 33, 41 – 42, 88, 91, 94
- Bazálny metabolizmus, pozri Metabolizmus, bazálny
- Bielkoviny 23 (tab.), 25, 50, 51, 53, 57, 58, 75, 80, 82 – 84, 85, 86, 87, 88, 89, 118, 119, 149, 163, 181 – 182, 183 (tab.), 191, 207 – 208
- Civilizačné choroby 88
- Cukor 23 (tab.), 61 – 62, 72, 75 – 76, 77 – 79, 118, 127, 152, 163, 201, 203 – 204, 218(tab.)
- Cukrovka 35 (graf), 46 – 48, 52 92, 99, 131, 170 (tab.), 179 – 180, 209
- Cvičenie 39, 42, 48, 50, 65 – 66, 95, 105, 108, 110, 124 – 125, 142, 144, 243 – 244
- Pozri tiež Pohyb
- Depresia 105, 107 – 108, 111, 131, 137, 139, 141, 143, 144, 229
- Deti
- a obezita 26 – 27, 165 – 166
- a konzumácia mlieka 85 – 86
- a konzumácia tekutín 248
- Divertikulóza 97
- Dlhovekosť 88, 124
- Dna (pakostnica) 39, 99, 136
- Dôvera 145 – 146, 151, 263 – 264
- Drogy 106, 109, 111, 112, 133, 145, 151, 255, 256 (graf)
- Emócie 109 – 110, 111, 231 – 232
- Emocionálny život 112, 233
- Endorfíny 105, 109 – 110, 112, 124, 231 – 232
- Energia 23 (tab.), 53, 62 (tab.), 65, 66, 67 – 68, 72, 75, 76, 78, 83, 84, 85, 90, 92, 95, 97, 102, 118, 183 – 184, 189, 190, 195 – 196, 202, 207 (tab.), 218 (tab.), 254
- Estrogén 38, 49, 50
- Fajčenie 34, 41, 43, 45 (graf), 133 – 134, 141, 170 (tab.)
- Pozri tiež Tabak
- Fototyp 132, 250
- Genetický základ 124
- Glukóza (krvný cukor) 34, 47 (obr.), 48, 61, 64, 75, 76, 77 – 79, 97, 118, 122, 126, 131, 138, 179
- Hemoroidy 97

- Hmotnosť 53, 57 – 58, 65, 66, 116, 197 – 198
 – ideálna 42, 48, 52, 69 – 70, 95, 125, 197 – 198, 199 – 200
 – a jej redukcia 59 – 60
- Chlieb 80 – 81, 191, 205 – 206
- Cholesterol 33, 35 (graf), 83, 84, 85, 87, 88, 91, 93 – 95, 120, 121, 124, 131, 135, 136, 149 (tab.), 152, 169, 170, 211, 215 – 216
- Chôdza 66, 125, 150, 193 – 194, 243 – 244
- Pozri tiež Pohyb
- Chudnutie 39, 57 – 58, 59 – 60, 70, 71 – 72, 123, 184, 185 – 186, 193, 199 – 200
- Pozri tiež Cvičenie, Obezita, Redukčné diéty
- Imunitný systém 92, 110, 111, 131, 136, 143
- Inzulín 46 – 48, 61, 76, 77, 92, 138, 179
- Kofeín 106, 137 – 138, 143, 255 – 256, 261
- Krvný tlak 169, 170, 251
- Pozri tiež Vysoký krvný tlak
- Lieky 95, 108, 139 – 140, 257 – 258
- Malinovy a iné sladené nápoje 61 – 62, 77, 163, 189 – 190
- Maškrtenie 25, 63 – 64, 163, 191 – 192
- Mäso 83, 84, 87 – 89, 97, 115 – 117, 211 – 212
- Melasa 79
- Metabolizmus, bazálny 53, 58, 65 – 66, 195 – 196
- Minerály 80 – 81, 101 – 102, 221 – 226
- Mlieko 85 – 86, 92, 209 – 210
- Mŕtvica 40 – 42, 93, 98, 115, 136, 169, 171, 175 – 176
- Nádorové ochorenia, pozri Rakovina
- Nadváha 52 – 53, 57 – 58, 61, 185 – 186, 191, 193, 197
- Náklady na zdravotnú starostlivosť 19 – 20, 159 – 160
- Nealkoholické nápoje 189, 190
- Nespavosť, nevyspanosť 138, 143, 144, 262
- Obezita 22, 24, 25, 26 – 27, 34, 35 (graf), 38, 42, 52 – 53, 58, 60, 65 – 66, 69 – 70, 71, 95, 165 – 166, 183 – 184, 193, 197
- Odpočinok 106, 108, 143 – 144, 151, 261 – 262
- Ochorenia obličiek 24, 38, 84, 139, 207
- Ochorenia srdca a ciev 33 – 35, 169 – 170
- Pozri tiež Srdcovo-cievne ochorenia
- Optimálny spôsob stravovania 149, 177, 178, 199, 200, 235
- Osteoporóza 49 – 51, 84, 86, 101, 127, 131, 134, 136, 138, 181 – 182
- Pesticídy 86, 88, 141
- Pohyb 35, 42, 60, 65 – 66, 72, 108, 110, 124 – 125, 142, 150, 179, 193 – 194, 199 (tab.), 243 – 244, 262
- Pozri tiež Cvičenie
- Potraviny rastlinného pôvodu 84, 89, 92, 116, 118, 121
- Potraviny živočíšneho pôvodu 87, 88, 94, 97, 115, 118, 121, 149, 217
- Prázdne kalórie 203, 217, 218
- Prirodzené liečenie srdcových ochorení 36 – 37, 171 – 172
- Pyramída zdravej výživy 214
- Racionálna výživa 107, 214
- Rakovina 43 – 45, 101, 105, 133, 134, 136, 177 – 178
- Raňajky 122 – 123, 199 (tab.), 241 – 242
- Rastlinná strava 92, 115 – 117, 235 – 236
- Redukčné diéty 57 – 58, 59 – 60, 187 – 188
- Rizikové faktory 22, 35 (graf), 49, 131, 169, 170, 211 (tab.) – 212, 215
- Pozri tiež Potraviny rastlinného pôvodu, Vegetariáni
- Sacharidy 58, 75 – 76, 96, 115, 118 – 119, 183 (tab.), 184, 201 – 202, 207 (tab.)
- Slnčné žiarenie 106, 131 – 132, 151, 249 – 250
- Soľ 38, 39, 42, 98 – 100, 149 (tab.), 152, 163, 173, 175 (tab.), 176 (tab.), 219 – 220

- Spánok 143, 144, 261 – 262
- Srdcovo-cievne ochorenia 124, 133, 134, 135, 136, 169 – 170
- Pozri tiež Prirodzená liečba srdcovo-cievnych ochorení
- Srdcový infarkt 33, 41, 88, 90, 91, 93, 105, 115, 125, 171, 215
- Starnutie 28 – 29, 167 – 168
- Stres 35 (graf), 102, 105 – 106, 107, 109, 125, 143 – 144, 227 – 228, 261
- Škroby 23 (tab.), 75 – 76, 78, 80, 118, 184, 201 – 202
- Tabak 133 – 134, 251
- Trávenie 118 – 119
- jeho poruchy 62
- Tuk 23 (tab.), 24, 25 (tab.), 43, 44, 47, 52 – 53, 75, 76, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 94, 95, 118 – 119, 135, 149 (tab.), 152, 163, 164, 180, 183 – 184, 207 (tab.), 208, 211, 213 – 214, 218 (tab.)
- Vápnik 50, 81 (tab.), 84, 86, 125, 138, 181
- 182, 224
- VOD – výživové odporúčané dávky (bielkovín) 82, 83, 84, 101, 102, 116
- Vegetáriáni 88, 115 – 117, 177, 178, 211, 235
- Vitamíny 80 – 81, 101 – 102, 221 – 226
- rozpustné v tukoch (A, D, E, K) 101, 222
- rozpustné vo vode (B₁, B₂, C) 101, 223
- Vláknina 44, 45, 76, 78, 79, 80, 81 (tab.), 95, 96 – 97, 120, 121, 122, 149 (tab.), 184, 185 – 186, 217 – 218
- Voda 62, 72, 106, 119, 123, 126 – 130, 138, 149 (tab.), 150, 152, 190, 199 (tab.), 245 – 248
- Vysoký krvný tlak (hypertenzia) 34, 35 (graf), 38 – 39, 41, 53, 98 – 100, 105, 135, 139, 173 – 174
- Vyváženosť 17 – 18, 119, 121
- Vzduch 133, 134, 141 – 142, 151, 231, 259 – 260
- Západný spôsob stravovania 21 – 23, 161 – 162
- Žlčnikové kamene 90

Dr. Hans Diehl
MUDr. Alleen Ludingtonová
MUDr. Peter Pribiš
Mgr. Lawson Dumbeck

DYNAMICKÝ ŽIVOT

Program NEW START v praxi

Odborná redakcia MUDr. Peter Pribiš
Preklad z českého jazyka Viera Kubičková
Technická redakcia Ing. Miroslav Priehradný
Foto na obálke MICHAEL PHOTOBANK
Obálka Ing. Peter Polaško
Zodpovedná redaktorka PhDr. Darina Matisová
V edícii ŽIVOT A ZDRAVIE
vydal Advent-Orion s. r. o.,
Šafárikova 9, 038 61 Vrútky
Prvé vydanie, Vrútky 2000
Tlač NEOGRAFIA, a.s. Martin

ISBN 80-88960-39-8

Nutrition - výživa

Exercise - pohyb

Water - voda

Sunshine - slnko

Temperance - striedmosť

Air - vzduch

Rest - odpočinok

Trust - dôvera



EDÍCIA
ŽIVOT A ZDRAVIE