

6. kapitola

# Několik faktů o výživě, bez nichž se neobejdete



Je třeba naučit se uvažovat nikoli o barvě gumového medvídka, ale o cukru, který obsahuje. Naučíte-li vidět v jednotlivých potravinách tři základní živiny, nestane se vám, že byste naletěli dietním nesmyslům, jako jsou jíst jen mrkev, nejíst papriky, ale zato jíst rajčata apod. Budete totiž vědět, že na „obalu“, barvě a tvaru potraviny nezáleží: je jedno, jestli má cukr s vodou a trochou vlákniny tvar jablka nebo meruňky, pořád je to především cukr; je jedno, jestli má tvar gumového medvídka nebo lízátko, pořád je to cukr; je jedno, jestli je to olej v salátu nebo miska oříšků, pořád jsou to tuky; je jedno, jestli je to krabička tvarohu nebo řízek, pořád je to bílkovina.


Pokud chcete porozumět své výživě nad rovinou „tvarů a barev“, dřív nebo později se setkáte s různými pojmy, jako jsou skinny fat, živiny, energetická hodnota, kalorie, vstřebávání živin a podobnými. Podívejme se na ně úplně jednoduše, nebudeme zacházet do žádných detailů a výjimek, byť třeba se-  
bevíc potvrzují určitá pravidla.



*Co obsahuje tabulka čokolády? Jestliže to nevíte, zjistěte to. Nevíte, kde začít? Zkuste hledat pod hesly „kalorické tabulky“, „složení potravin“, „obsah živin“ apod.*

## Skinny fat

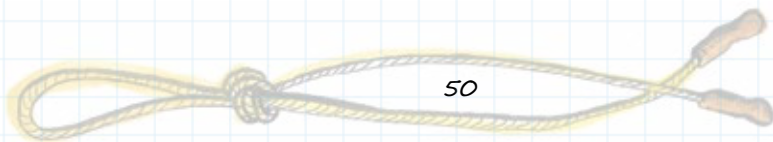
Anglický termín **skinny fat** se v poslední době stále častěji dostává i do českého slovníku, protože označuje něco, co je velmi rozšířené, ale my pro to nemáme přesné označení. Dá se říct, že všichni hubení pánové a hubené slečny, kteří jsou na svoji štíhlost patřičně hrdí (a současně nejsou výkonnostní sportovci), spadají do této kategorie. Patřily sem i obě spoluautorky této knihy.



*Skinny fat jsou kosti obalené trochou tuku.*

Jsou to lidé, kteří jsou zdánlivě velice štíhlí a v oblečení vypadají i docela dobře, ale v podstatě nejsou nic víc než kosti obalené trochou tuku. Stačí, aby se svlékli, a uvidíte trčící žebra doplněná tukovou vrstvou na bocích nebo na břiše a malým povislým zadkem. Vlastně je fakt, že nahé byste je nikdy vidět nechtěli. Dokonce ani v příliš těsném oblečení, tílkách nebo tričkách to není nejlichotivější zobrazení. Dokud však nejste až přespříliš skinny fat, obvykle si ničeho nevšimnete, protože tento model prezentují veškerá mainstreamová média coby ideál krásy.

**Skinny fat postava je tedy doslova hubená postava s tukem.** Nenajdete na ní žádné křivky svalů, ale zato větší či menší množství tuku v tzv. problémových partiích: u mužů obvykle v oblasti břicha, u žen na bocích, zadku a také na břiše. Jinak mají tito lidé velice hubené ruce a nohy a z nedostatku svalové hmoty obvykle trpí tzv. horním a dolním zkříženým syndromem. To znamená, že pokud nemyslí na svůj postoj a nesnaží se alespoň na chvíli stát rovně, jsou shrbení se svěšenými rameny a propadlým hrudníkem, kde však klidně mohou viset i silikonem (marně) vylepšená ňadra (tj. horní zkřížený syndrom, který představují především ochablé mezilopatkové a zkrácené prsní svaly), nebo mají vystrčené břicho a jakoby ploché (byť třeba sebevětší) zadek (dolní zkřížený syndrom spočívající v ochablých břišních svalech a hýždích, a tím pádem přetížených svalech v oblasti bederní páteře).

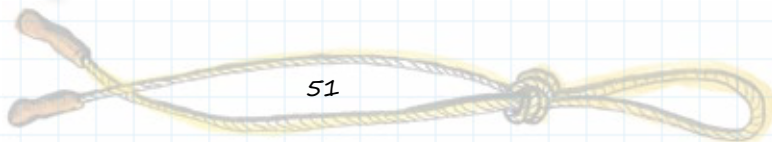


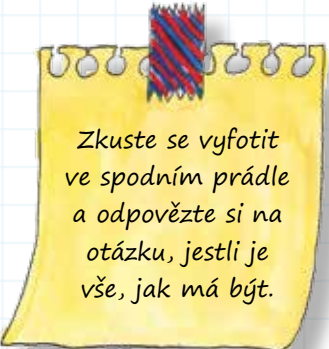
Skinny fat pánové si obvykle nejsou vědomi žádného problému. Jsou štíhlí, snad jen s malým bříškem, tak co by měli řešit? Nakonec se uklidní zoufalou myšlenkou, že ženám se přece postava křehkého muže s bříškem líbí. Také skinny fat ženy s velikostí 34–36 si nejsou vědomy toho, že by něco nebylo v pořádku. Rády se předvádějí v tzv. skinny džínách malých velikostí, z nichž v pase přetéká vrstva tuku (který nazývají ledvinami nebo roztomilými madly lásky a který prý má každý – vážně?) a pod ním je stažený plochý a vůbec nepříliš foremný zadek. V tílkách vidíme hubené válečky coby paže bez jakýchkoli tvarů, shrbená ramena, odstávající lopatky a propadlý hrudník s jakkoli velkými tukovými ňadry (pokud je mají skinny ženy vylepšená, jsou opět oplácaná tukem, takže to ani nepoznáte). Díky tomu ale skinny fat lidé nakonec působí celkově nezdravě.

Pokud jste si svou postavou dostatečně jistí, zkuste si udělat pár fotek před zrcadlem ještě před tím, než se obléknete, a odpovězte si na otázku, jestli někde opravdu kousky nechybějí nebo nepřebývají. Každopádně to snad bude dřív, než abyste jednoho dne zjistily, že jste sice štíhlé, ale stěží vyjdete schody bez zadýchání...



*Napište jména pěti celebrit, které mají typickou skinny fat postavu.*





Zkuste se vyfotit  
ve spodním prádle  
a odpovězte si na  
otázku, jestli je  
vše, jak má být.

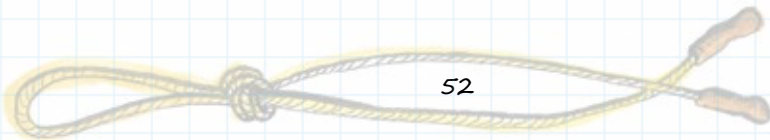
Se skinny fat postavou přímo souvisí pojem tzv. **aktivní hmoty**. Kvůli jejímu nedostatku (tj. nedostatku svalů) bývají tímto způsobem štíhlí lidé shrbení, trpí bolestmi zad a rozhodně nemají žádné sexy křivky. Jedná se o výsledek špatné diety a špatné nebo ještě častěji vůbec žádné pohybové aktivity. Přesto bývají spokojení se svou váhou, která je docela nízká, protože **tuk váží při stejném objemu méně než svaly**.


Je-li tohle váš ideál, není co řešit. Ve volném oblečení nebo naopak dobře stažení v něčem pevném budete vypadat dobře, štíhle a stačí vám k tomu jíst málo, byť jakkoli špatně. Případně si prostě můžete naplno užívat toho, že jste tzv. **ektomorf**, tedy typově máte od přírody málo svalů a nijak zásadně nepřibíráte tuk, ať už jíte jakkoli.

## Prázdné kalorie

Určitě jste si všimli, že v časopisových článcích o dietách autoři na každém řádku šermují termíny jako kalorie a energetická hodnota. Zapomeňte na ně a hlavně nezačněte počítat jednotlivé kalorie.

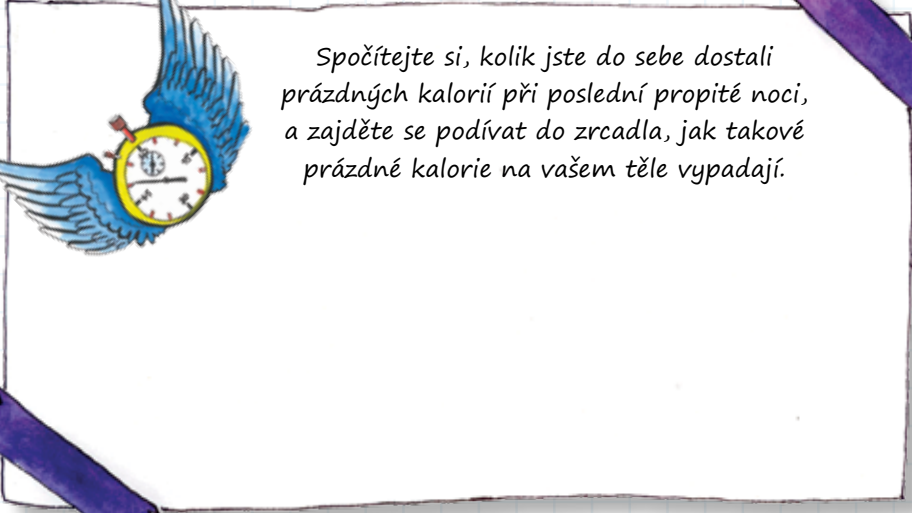
Tuhle starost přenechejte anorektičkám a autorkám oněch časopisových textů. Mnohem důležitější je počítat živiny, které vaše tělo potřebuje, a to docela dobře funguje i s odhadem. Jediná terminologická vazba se slovem kalorie, se kterou byste se měly obeznámit, jsou tzv. **prázdné kalorie**, tedy takové, s nimiž nezískáváte žádné potřebné živiny, zato vaše tělo slušně zásobí energií, která se uloží do tuku. Nejlepším příkladem za všechny je alkohol. Nemá smysl se pít





*Nepočítejte  
kalorie, ale živiny!*

po tom, o kolik je horší či lepší bílé nebo červené víno nebo pivo a jak špatné to je s tvrdým alkoholem. Zkrátka vezměte na vědomí, že jeden gram alkoholu představuje sedm kilokalorií. K tomu si pak ještě můžete přičíst množství cukrů ve sladkých likérech, které jsou v tomto ohledu samozřejmě ještě šílenější než čistý alkohol...



*Spočítejte si, kolik jste do sebe dostali prázdných kalorií při poslední propitě noci, a zajděte se podívat do zrcadla, jak takové prázdné kalorie na vašem těle vypadají.*

Jen pro zajímavost a pro srovnání: 1 g vaječného bílku představuje 0,5 kcal, 1 g rýže 3,5 kcal, 1 g alkoholu 7 kcal... Takže jestli jste zvyklé si dát každé večer s partnerem nebo kamarádkou lahev dobrého vína, buďte si jisté, že tělu nedodáte žádné živiny a že obsah lahve skončí ve vaší tukové zásobě. **Až si příště dáte dvě deci bílého vína (160 kcal), myslte na to, že pětikilometrový běh příjemným tempem okolo 8 km/h spálí přibližně 400–450 kcal.**

Jak moc myslet na **vitaminy a minerály**? Tyto látky nehrají roli „jen“ pro udržování těla v chodu, ale také ovlivňují vstřebávání některých živin (třeba vita-

