



Několik přátelských rad

Závěrem pojednání o výživě si vám dovolím dát několik dobře míněných rad motivovaných skutečností, že regály hypermarketů přetékají potravinářským zbožím, o jehož kvalitách lze v mnoha případech pro malou naději na úspěch pochybovat. Navíc výrobci i obchodníci používají různých „podpásových“ marketingových metod jak přilákat zákazníky. Masivní reklama nás často ubezpečuje v tom, že nic chutnějšího, zdravějšího a za výhodnější cenu prostě nekoupíte a nekoupit právě ten či onen výrobek znamená, když ne přímo provinit se vůči svému zdraví, tak minimálně nejít s dobou.

✓ Velmi zavádějící jsou údaje na etiketách. Podíl živin a jiných látek se udává převážně na 100 g výrobku. Velké množství výrobků má však jinou gramáž než 100 g, takže pro zjištění skutečného podílu je třeba hodnoty přepočítávat – sice jednoduchou trojčlenkou, ale komu by se chtělo, že? Nicméně si každopádně doporučuji hlídat alespoň podíl soli (sodíku) a zapamatovat si, že 1,25 g soli na 100 g výrobku není rozhodně zdravé množství (pokud je místo soli uveden podíl sodíku, je třeba číslo na etiketě vynásobit 2,5krát – tím dostaneme podíl soli).

Hodnoty si můžete přepočítat na gramáže 125, 150, 250 atd.

✓ Zvláště zavádějící jsou údaje na jogurtech. Takže až uvidíte kelímek a na něm velkou nulu (0%), neznamená to automaticky, že kupujete zdraví prospěšný výrobek. Věc se má totiž tak, že pokud má mít jogurt po odtučnění správnou konzistenci, používají výrobci zahušťovadla, což jsou nejčastěji sacharidy. Jejich podíl tam samozřejmě uvedený není, protože je „schovaný“ pod některým éčkem. Navíc pak vysoký podíl sacharidů blokuje vstřebávání vápníku – to už víme.

✓ Když se jednou za čas nemůžete obejít bez uzenin, dávejte přednost takovým, které obsahují minimálně 70% masa, pokud možno v bio-kvalitě. Čím více masa, tím lépe. Odpad, který nám za tzv. přijatelnou cenu nabízí supermarkety, tj. tzv. uzeniny s podílem menším než 50% masa, nechte raději ležet v regálu nebo v chladicím pultě. Ty mají vysoký podíl sóji a tuku, obsahují mnoho dusitanů (např. E250 – dusitan sodný).



- ✓ Levné náhrady másla, různé rostlinné margaríny, obsahují transmastné kyseliny (TFA), o nichž jsme již hovořili. V másle z kravského mléka je jich méně než 3%, ve zmíněných levných margarínech je jich 10% a více. Takovým se zdaleka vyhněte. Některé rostlinné margaríny mají příznivý podíl TFA – např. Flora Proactiv – avšak to už není v žádném případě levná náhrada.
- ✓ Byť by se hospodyňky a ve výsledném efektu všichni v rodině v reklamě na nejrůznější instantní polévky a omáčky usmívali a tvářili sebevíc blaženě, nepodléhejte tomu a polévku či omáčku si uvařte z čerstvých surovin. Instantní výrobky totiž obsahují glutaman sodný (E621), který sice umí příjemně zvýraznit masovou chuť, avšak ve větší koncentraci způsobuje bolesti hlavy, nesoustředěnost a podrážděnost. Obsahují ho rovněž jídla z „fast foodů“ a jídla čínské kuchyně. Faktem je, že jsou už k dostání i výrobky bez této přídatné látky, což výrobci na obalu rádi a výrazně uvádí.

Na úplný závěr pojednání o výživě **doporučuji zapamatovat si** několik zásad, které bychom měli **trvale** dodržovat, aby naše úsilí o zachování dobrého zdraví mělo hmatatelné a viditelné výsledky.

- ✓ Jíme 5–6x denně v malých porcích. Snídaně by měla tvořit 15–20% denního příjmu, dopolední svačina 10%, oběd až 35%, odpolední svačina 10–15%, večeře 25% (pokud si zvyknete večeřet brzy, doporučuji nejpozději 2 hodiny před spánkem zařadit „druhou večeři“ o objemu 5% – v tom případě bude tvořit hlavní večeře jen 20%).
- ✓ Ke snídani a k dopolední svačině dáme přednost stravě bohaté na sacharidy (samozřejmě složité, tj. zejména cereálie), troše bílkovin (nejlépe mléčných) s probiotiky (zakysané výrobky), vláknině a ovoci. K obědu si můžeme dát i zdravé tuky, bílkoviny a naopak ubíráme sacharidů, protože energii čerpáme z těch dopoledních. K večeři je ideální zelenina s lehce stravitelnými bílkovinami – samozřejmě kvalitními.
- ✓ Takovéto pravidelné stravování po všech stránkách vyváženou stravou nám zajistí:



- udržení stálé hladiny krevního cukru (glykémie),
- dodání všech potřebných nutrietů (živin) ve správném množství a poměru,
- odstranění nutkání k přejídání,
- absenci chuti na sladké,
- snížení nebezpečí vzniku metabolického syndromu jako platformy pro vznik různých civilizačních chorob,
- oddálení nástupu různých příznaků stárnutí a po jejich nástupu (nevyhnutelný proces) velmi pravděpodobně bezproblémové projevy a absenci komplikací.

3. pilíř – Pohyb

Ve své knize „Pět pilířů zdravého života“ jsem obdobnou kapitolu nazval „Fyzická zdatnost“, avšak pro potřeby této knihy jsem dospěl k závěru, že tento pojem je v našem případě tak trochu zavádějící, proto budu hovořit více méně pouze o pohybu. Zavádějící je proto, že je mnohem širší a obsáhlejší. Pohyb je pouze součástí (byť velmi významnou) fyzické kondice. Pod pojmem fyzická kondice si totiž vlivem působení médií většina z nás představí člověka s vypracovanými svaly, získanými prolitím litrů potu v posilovně. No a právě ona představa týrání svého milovaného těla v posilovně nejednoho z nás naprosto spolehlivě odradí. Jistě, vypracované tělo bezesporu naznačuje dobrou fyzickou zdatnost, avšak nemusí to být vždy pravda. Zním ve svém okolí nejednoho svalovce, který má problém uběhnout v normálním tempu byt jenom jeden kilometr a běžet v kuse 12 minut (standardní vytrvalostní test) je pro něj výkon za hranicí možností. Na druhé straně znám lidi, jejichž postava není nikterak vymodelovaná a přitom běhají 3–5x týdně 5 a více kilometrů. **Fyzická zdatnost, resp. fyzická kondice, není o tom, kolik toho uzvednu, ale o tom, kolik toho „udýchám“.** Navíc se domnívám, že zřejmě nikdo z vás, kteří držíte v ruce tuto knihu, už nemá ambice budovat svoji muskulaturu pro soutěžní kulturistické účely, ale (pokud se rozhodne změnit svůj životní styl) bude mít za cíl spíše nárůst kondice, a pokud jde o svaly, tak více méně pouze jejich celkové zpev-