VERONIKA POUROVÁ
ANDREA JAKEŠOVÁ

O výživě

pointa

O výživě

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading

Veronika Pourová, Andrea Jakešová

O výživě – e-kniha

Copyright © Pointa, 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

pointa

VERONIKA POUROVÁ
ANDREA JAKEŠOVÁ

O uzříveň

O VÝŽIVĚ

Copyright © 2019 Veronika Pourová, Andrea Jakešová
Cover design © 2019 Zuzana Bürgerová

ISBN 978-80-88335-68-9 tištěná kniha
ISBN 978-80-883-3571-9 PDF

Obsah

Úvod 10
Základy výživy 12
Hlavní živiny 12
Bílkoviny 13
Sacharidy 15
Tuky 19
Vitamíny a minerální látky 21
Pitný režim 24
Kolik čeho jíst 30
Regulace hladu a sytosti 40
Jak často a kdy jíst 44
Nakupování potravin a jak číst jejich složení 50
Naše tipy 58
Recepty 62
Snídaně 62
Svačiny 64
Obědy a večeře 67
Vzorové jídelníčky 70
Výživa při nemoci 80
Příjem energie při nemoci 82
„Vyhladovění nemoci“ 85
Diety při chronických onemocněních 86
Specifické diety na léčení různých onemocnění 88
Odkud čerpat informace o výživě 94
Mýty a hoaxy 100
Aktuální mýty ve výživě 106
Cukr a sladidla 118
Sůl a její alternativy 126
Detoxy a očistné kúry 130
Diety a návody na hubnutí 136
Nízkosacharidové diety 136
Ketogenní dieta 137
Sacharidy vs. tuk 138

Dieta s omezením tuku 139
Hubnoucí kúry 146
Zázračné diety 146
Časově omezené diety 146
Hubnutí pomocí specifických potravin nebo nápoje 149
Bodywraps 150
Krabičkové diety 150
Pilulky na hubnutí 150
Vyřazení celých skupin potravin 154
Vyřazení cukru nebo jednotlivých zdrojů sacharidů 154
Vyřazení pečiva 155
Vyřazení živočišných produktů 155
Vyřazení mléčných produktů 156

Úvod

Nápad napsat knihu přišel poté, co se další a další sledující našeho blogu ptali na srozumitelně napsanou knihu o výživě, kterou bychom jim doporučily – a my zkrátka a dobře nevěděly. Existují skvělé zahraniční publikace, jež se však zatím nedočkaly českého překladu, k dispozici je odborná literatura, která je však pro laika zbytečně složitá a často pro množství odborných výrazů až nesrozumitelná, a odborné časopisy jsou sice plné kvalitních studií, ale opět je zde problém se srozumitelností pro širokou veřejnost. Kniha, která by objektivně vysvětlovala základy zdravé výživy, jednoduše interpretovala výživová doporučení a zabývala se nejčastějšími mýty ve výživě, nám tu prostě chyběla. A tak jsme se rozhodly ji vytvořit – a vy ji teď díky úspěšnému předprodeji a zájmu vás, čtenářů, držíte v ruce.

Základy výživy

Na výživu člověka se lze dívat z různých úhlů pohledu a lze ji i různě rozdělit. Mluvit můžeme o jednotlivých skupinách potravin, jako jsou obiloviny, maso, ovoce a zelenina nebo mléčné výrobky, či rovnou zabrousit do složitější chemie potravin. O různých skupinách potravin bude celá tato kniha. Naším hlavním cílem je co nejlepší srozumitelnost informací, takže začneme s jednotlivými složkami naší výživy, které se nazývají živiny.

HLAVNÍ ŽIVINY

K tomu, aby naše tělo správně fungovalo, potřebujeme energii. A tu získáváme z potravy, ve které se vyskytují živiny obsahující určité množství energie. Základní živiny jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Nezanedbatelné množství energie se nachází také v alkoholu, který ale bohužel našemu organismu nepřináší téměř nic pozitivního. Jistě, uvolnění stresu sklenkou vína po náročném dnu a zábava v sobotu večer jsou důležité, ale neměli bychom to s alkoholem přehánět, zvlášť pokud nás trápí nějaké to kilo navíc a snažíme se s nadváhou zatočit nebo když jsme třeba sportovci a naším cílem je co nejlepší výkon a účinná regenerace.

Složka výživy	Množství energie na 1 g (kcal)	Množství energie na 1 g (kJ)
Bílkoviny	4	17
Sacharidy	4	17
Tuky	9	38
Alkohol	7	29

Základní živiny nám tedy dodávají energii, kterou naše tělo využije v takové míře, ve které ji zrovna potřebuje, a zbytek uloží do zásoby jako nechvalně známý tuk.

Další složky výživy také potřebujeme ve stravě přijímat, ale ne proto, že by nám dodávaly energii. Řeč je o vitamínech, minerálních látkách, různých

antioxidantech a o vláknině. Tyto látky jsou součástí nejrůznějších enzymů, musí být přítomny v metabolických reakcích našeho těla, vláknina podporuje správné trávení a zajišťuje potravu pro střevní bakterie a antioxidanty (mezi něž patří i některé vitamíny) nás zase chrání před volnými radikály působícími oxidační stres – čímž se mimo jiné snižuje riziko rakoviny.

Jednotlivé potraviny se mezi sebou velmi liší v tom, zda jsou koncentrovaným zdrojem energie (máslo, čokoláda, škvarky, ořechy, moučníky), nebo naopak obsahují energie méně a jsou především zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálních látek (zelenina, otruby, luštěniny).

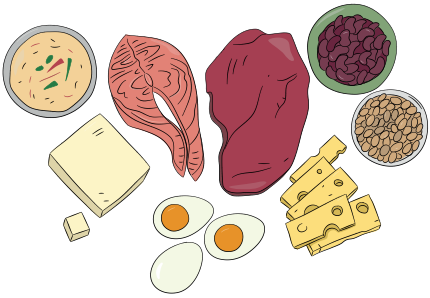
K pochopení nejdůležitějších zásad zdravé výživy je potřeba lépe znát alespoň základní složky naší výživy.

BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou stavební látkou všech buněk, svalových vláken, hormonů, imunitních látek a důležitých enzymů. Jsou tedy nezbytné pro správnou funkci lidského těla. Denní potřeba bílkovin je kolem 0,8–1,2 gramů na kilogram tělesné hmotnosti. Takové množství bílkovin pokryje základní potřeby lidského těla při udržování hmotnosti, neznamená to ale, že bychom v žádném případě nemohli jíst bílkovin více. Například pro šedesátikilovou mladou dívku by vycházelo množství bílkovin na pouhých 48–72 g na den, což téměř neumožňuje sestavit jídelníček tak, aby si člověk mohl dát rozumnou porci bílkovin (třeba masa nebo sýru) v rámci všech hlavních jídel a ještě jogurt na svačinu. Pokud však nemá člověk problém s ledvinami a má bílkovinná jídla rád, může si bez problému dovolit i vyšší množství, např. 1,5 g/kg tělesné hmotnosti – a s 90 g na den už se hezký jídelníček sestavit dá. O vyšší množství bílkovin ve stravě by se měl snažit také ten, kdo upřednostňuje rostlinnou stravu. Totéž platí, pokud se snažíme nabrat svalovou tkáň nebo když hodně sportujeme – doporučené množství bílkovin se pak může dostat až ke 2,0 g/kg tělesné hmotnosti. Důležité je pak také rozložení bílkovin během dne a jejich správné načasování kolem tréninku, protože efektivně využít je možné jen určité množství bílkovin v jedné porci. Také nemá úplně smysl snažit se mít bílkovin v jídelníčku co nejvíce. Pokud je jejich množství na úkor sacharidů, pak bílkoviny využijeme jako zdroj energie. Pokud máme dostatek i ostatních živin, je nadbytek bílkovin zbytečný, nejsme schopni je všechny využít. Naše tělo je však musí metabolizovat a vyloučit, což nemusí ničemu vadit, ale pokud máme předpoklady pro potíže s ledvinami, může to podpořit jejich rozvoj. Důležité je uvědomit si, že doporučení velmi vysokého příjmu bílkovin, třeba až 4 g/kg tělesné hmotnosti, často pochází ze světa fitness a pojí se s užíváním steroidních hormonů, které s sebou nesou obrovské riziko a před jejichž užíváním je nutné důsledně varovat.

Většině lidí, a to i sportovcům, postačí dbát na dostatečný příjem bílkovin z pestré stravy a není potřeba je suplementovat. Někteří mají představu, že jakmile začnou cvičit, první, co musí do svého jídelníčku zařadit, je proteinový nápoj. To je jednak naprosto mylná představa, jednak často nebývá tento doplněk zařazen tak, aby byly bílkoviny z něj využity co nejefektivněji. Po cvičení je totiž potřeba doplnit i sacharidy pro obnovu svalového glykogenu, a pokud člověk zařadí do jídelníčku jen samotnou bílkovinu, nevyužije se tato efektivně jen na regeneraci a tvorbu svalů, ale bude se z ní glukoneogenezí syntetizovat glykogen – tedy zásobní sacharid.

Ale to už odbíháme, koneckonců v kapitole o populárních dietách se o vysokobílkovinné stravě ještě dočtete. Takže si pojďme říct, kde bílkoviny vlastně nalezneme.



Bílkoviny se nacházejí v mléku a mléčných výrobcích, v sýru, masu, rybách a mořských plodech, tofu, vejcích a luštěninách. Určité množství bílkovin najdeme také v obilovinách a ořeších, tyto jsou však primárně zdrojem jiných živin, není proto vhodné je v jejich přirozené podobě brát jako hlavní zdroje bílkovin. Vývoj rostlinných zdrojů bílkovin jde však kupředu, a tak se jistě brzy dočkáme i chutných produktů vyrobených např. z konopného proteinu – tedy kvalitní bílkoviny z odtučněných semínek, která poslouží jako zpestření jídelníčku. Podobně lze zařadit třeba i práškové arašídové máslo, ze kterého byla odstraněna velká část tuku.

Bílkoviny mají důležitou sytící funkci, takže by měly být součástí všech hlavních jídel. Jejich rozložení ve výživě by mělo být rovnoměrné po celý den s důrazem na konzumaci zdroje bílkovin do dvou hodin po tréninku. Příklad jídla, které neobsahuje bílkoviny, jsou např. špagety aglio olio, těstoviny s pestem, kukuřičný klas s bramborem, zeleninová polévka se zavářkou, chléb s máslem a ředkvičkami, zeleninové rizoto bez masa a sýru nebo třeba ovesná kaše připravená z vody nebo obilného nápoje (rýžového, ovesného). Takže pokud taková jídla zařazujete do jídelníčku častěji, zamyslete se, jaký zdroj bílkovin byste do něj mohli přidat.