

BABSKÉ RADY

profesorky Strunecké

BABSKÉ RADY profesorky Strunecké

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

ALMI

© Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., 2015
© ProfiSales s.r.o., 2015

ISBN 978-80-87494-19-6



Především nepoškodit

Hippokrates

*Nestačí vědět, vědění se musí použít.
Nestačí chtít, je nutné to udělat.*

Johan Wolfgang Goethe





Obsah

Zkratky.....	8
Předmluva	9
1. ZDRAVÉ A LEVNÉ POTRAVINY	13
2. JAK NEPOŠKODIT DĚTI JÍDLEM.....	45
3. KOSMETIKA MŮŽE ŠKODIT KAŽDÝ DEN.....	69
4. CHVÍLE POHODY A NAŠE ZLOZVYKY.....	81
5. JÍDLO JAKO LÉK PRO NAŠE BŘICHO.....	103
6. „ÚDRŽBA“ SRDCE A CÉV.....	113
7. JÍDLO V PREVENCI RAKOVINY.....	127
8. JAK ZDRAVĚ STÁRNOUT.....	155
Rejstřík.....	203
Seznam literatury.....	211
O autorce.....	215

Zkratky

- AD = Alzheimerova nemoc (Alzheimer´s disease)
- BPA = bisfenol A
- CDC = Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (USA)
(Centers for Disease Control and Prevention)
- DDD = doporučená denní dávka
- EFSA = Evropský úřad pro bezpečnost potravin
- ECHA = Evropská agentura pro chemické látky
- EMA = Evropská léková agentura
- EPA = Agentura pro ochranu životního prostředí (USA)
- EU = Evropská unie
- FDA = Úřad pro kontrolu potravin a léků (USA)
(Food and Drug Administration)
- HDL = lipoprotein o vysoké hustotě
(high density lipoprotein – „hodný cholesterol“)
- HPV = lidský papilomavirus (human papillomavirus)
- INCI = Mezinárodní nomenklatura kosmetických ingrediencí
(International Nomenclature of Cosmetic Ingredients)
- IU = mezinárodní jednotka (international unit)
- LDL = lipoprotein o nízké hustotě
(low density lipoprotein – „špatný cholesterol“)
- LF UK = lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
- MS = metabolický syndrom
- MSG = sodná sůl kyseliny glutamové (monosodium glutamate)
- OECD = Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj
(Organisation for Economic Co-operation and Development)
- NÚ = nežádoucí účinky
- PAS = poruchy autistického spektra
- SÚKL = Státní ústav pro kontrolu léčiv
- SZPI = Státní zemědělská a potravinářská inspekce
- SZÚ = Státní zdravotní ústav
- ÚZIS = Ústav zdravotnických informací a statistiky
- VAERS = systém hlášení nežádoucích účinků vakcín (USA)
(Vaccine Adverse Event Reporting System)
- VFN = Všeobecná fakultní nemocnice
- WHO = Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

Předmluva

Rady, jak zdravě vařit a jíst, jak živit děti, jak pečovat o krásný vzhled, jak se vyrovnávat s neduhy stárnutí a mnohé jiné, nacházíme denně na stránkách novin, časopisů a knížek i na internetu. Radí nám také reklamy i pořady v televizi. Jenomže jak se v tom všem má člověk vyznat? Komu a čemu má věřit? Kde má vzít čas na to, aby všechno pochopil, zkusil a alespoň nějaký čas dokázal všechny dobré rady používat?

V našich knížkách varujeme před některými skrytými jedy, které působí dlouhodobě a zákeřně. Zákeřně proto, že je za jedy nepovažujeme. Je smutnou skutečností, že jejich množství v potravinách a v prostředí kolem nás se v posledních letech stále zvyšuje. Čtenáři a posluchači se nás často ptají: *A není možné, že se za 15 let zjistí, že to, před čím nyní varujete, lidem neškodí?* Můžu ony tisíce posluchačů a čtenářů ujistit, že spolu s profesorem Jiřím Patočkou a svým americkým spoluautorem profesorem Russellem Blaylockem varujeme opravdu jen před tím, o čem víme, že organismu prokazatelně škodí, protože známe molekulárně-buněčné procesy, které jsou skrytými jedy zasažené. Tyto látky člověka nezabíjejí okamžitě, ale v nepatrném množství se hromadí v našich tělech a dohromady pak vytvářejí nebezpečné koktejly a podhoubí pro vznik vážných nemocí. Zastánci a obhájci jejich neškodnosti proto stále volají: *Důkazy nejsou dostatečně přesvědčivé, potřebujeme ještě více důkazů o jejich škodlivosti, potřebujeme další výzkum.*

Ale na co čekáme? Nestačí nám poznání, že srdečně-cévní onemocnění, infarkt, cukrovka a rakovina představují novou celosvětovou epidemii, která vzniká v důsledku životního stylu a faktorů prostředí? Tyto nemoci nejsou nakažlivé, ale všechny sdílejí společné rizikové faktory: nadměrnou konzumaci nezdravých potravin, cukrů a soli, sedavý způsob života, kouření a pití příliš velkého množství alkoholu. Není snad dostatečně alarmující fakt, že diagnózu rakovina si vyslechne každé 2,5 vteřiny jeden člověk a každé 4 vteřiny na tuto nemoc jeden člověk umírá?

Když jsem oznamovala profesorovi Pavlu Grofovi do Kanady, že náš společný přítel onemocněl rakovinou mozku, tento zkušený psychiatr mi napsal: *Zdá se, že se děje něco zvláštního: mnoho našich pacientů a přátel onemocnělo v minulém roce rakovinou mozku, to množství je neuvěřitelné.*

Dalo by se očekávat, že s pokroky medicíny budou ubývat nemoci, bude se prodlužovat lidský věk a budeme prožívat stáří v dobré fyzické i psychické kondici. Pokud tomu tak není, obviňujeme vládu, že vynakládá malé prostředky na zdravotní péči, a lékaře, že nás neléčí.

Česká republika vynakládá na zdravotnictví 7,5 % HDP. Při kritice stavu zdravotnictví v ČR si běžný občan neuvědomuje, že ze všech rozvinutých zemí světa (OECD) máme u nás nejštědrější systém úhrad zdravotní péče z veřejných zdrojů. Tři čtvrtiny výdajů na zdravotnictví platí zdravotní pojišťovny.

Přiznejme si, že se mnohdy díváme na „Ameriku“ jako na symbol prosperity a pokroku.

USA vynakládají na zdravotnictví 16,5 % HDP a představují epicentrum nejvyspělejšího vědeckého a lékařského výzkumu. Americké děti dostávají největší počet vakcín ze všech států světa a nikdo nepochybuje o tom, že v naprosté většině netrpí ani podvýživou ani nedostatečnou hygienou. Statistiky však vypovídají, že jedno ze šesti amerických dětí má problémy s učením, jedno z devíti trpí astmatem a dva chlapci ze sta mají symptomy autismu. Miliony dětí i dospělých trpí cukrovkou, obezitou, alergiemi, záněty trávicího ústrojí a různými poruchami nervového a imunitního systému. Více než polovina hospitalizací seniorů je důsledkem předávkování léků a úmrtí na nemoci z léčení zaujímá třetí místo za srdečně-cévním onemocněním a rakovinou.

I pouhý selský rozum nás dovádí k myšlence, že na planetě Zemi se odehrává něco nezdravého a že k těmto změnám s neblahými důsledky nejvíce přispívá svou činností člověk.

Lidé si stále naléhavěji uvědomují, že zodpovědnost za svoje zdraví musí vzít do vlastních rukou. A tak mě jedna posluchačka ve Zlíně vyzvala: *Nemohla byste sepsat babské rady, které vyplývají z vašich knížek?*

Pokusila jsem se napsat babské rady, jak přežít dobu jedovou, s přáním alespoň trochu naznačit, jak prožít svůj život do vysokého věku ve zdraví a nezničit našim vnoučatům možnost života na této planetě. Ještě nikdy jsme nebyli tak blízko možnosti globálního sebezničení.

Všechno dobré svým čtenářům přeje

Anna Strunecká



Jídlo může být buď nejbezpečnější a nejmocnější medicínou, nebo nejpomalejším jedem. Tuto moudrost vyslovila Ann Wigmoreová (1908–1994), propagátorka zdravé výživy a zakladatelka Hippokratova zdravotního ústavu v Bostonu. V druhé polovině minulého století si patrně ani ona nedokázala představit, že za několik desetiletí se v Americe stane jídlo pomalu působícím jedem pro celou populaci. V současné Americe s jejími fast foody a bohatou nabídkou hotových jídel hledají lidé velmi obtížně potraviny, které mají méně než pět přídavných látek. Víte, že umělé sladidlo aspartam je již obsaženo v 9 000 potravinářských produktů? Pod tlakem prudce se zvyšujícího výskytu civilizačních nemocí se i někteří američtí odborníci na výživu vracejí k základním potravinám, objevují tajemství cibule, kadeřávku, kysaného zelí a obyčejné dobré pitné vody. U nás bychom řekli, že objevují lidovou moudrost a vracejí se do kuchyně našich babiček.

Při debatách o zdravých potravinách se často setkáváme s názory, jaké vyjádřila Monika K. *Jak to tak pozoruji, tak člověk bude jíst zdravě, jen když si pořídí krávu, slepici a prase. Jídlo budeme jíst nedochucené... nevím, jak udělat guláš bez koření... je těžké se vyvarovat nezdravých potravin či dochucovadel. ... Ráda bych šla do obchodu a nakoupila za půl hodinky a ne za týden, než zkontroluji každé balení. I když myslím, že nic se nemá přehánět, v dnešní době není nic dostatečně zdravé, zelenina a ovoce zažije několik postříků a většina je k nám dovezena, tak dozraje po cestě. Myslím, že by člověk měl jíst vše, ale střídmě. Nevařit polívku z pytlíku apod. A co se týká nákupu potravin na farmářských trzích? Tam jsou ceny poněkud vyšší než v hypermarketech. Kdo si to dneska může dovolit? Rodina, která je bez různých půjček a finančních darů od rodiny, asi těžko. Já s výdělkem nejsem ani v půlce průměrného platu. A jako většina lidí jsem odsouzena nakupovat v akcích a slevách a většinou nehledě na to, co potraviny obsahují.*

(Viz <http://www.stream.cz/komentare/adost/10000618-dobre-utajene-glutamaty>)

Máme ještě na trhu zdravé a levné potraviny?

Podívejme se proto na některé základní potraviny, jejichž význam pro naše zdraví opomíjíme a které tvořily základ stravy předchozích generací.

Já osobně se domnívám, že na prodlužování věku současných seniorů má svůj významný podíl i to, že představujeme generaci, která prožila dětství a mládí v době nedostatku potravin za 2. světové války a v následujícím období, bez cukrovinek a slazených nápojů, s ovocem a zeleninou z domácích zdrojů. Chodili jsme do školy pěšky, běhali po loukách, lezli po stromech a všichni jsme prodělali základní dětské infekční nemoci.

Babičky se v kuchyni uměly otáčet, vařily se zdravým selským rozumem a dobře věděly, že kuchyně stojí na poctivých surovinách a správném postupu. Tak to hodnotí Roman Vaněk ve své kuchařce *Poklady klasické české kuchyně*.

- ❖ V této kapitole uvádím **příklady některých zdravých a levných potravin**. Dnešní věda dokáže pojmenovat **biologicky účinné látky**, které tyto základní potraviny obsahují, a **vědecky zdůvodnit, proč jsou zdravé**.

Cibule

Tato snad nejstarší člověkem pěstovaná zelenina je zásobárnou sloučenin se sírou, flavonoidů, vitaminů a minerálů. Látky, které obsahují v molekule síru, jí dodávají typický odér a především léčivé působení. Mimořádně důležitý je flavonoid quercetin.

Quercetin má protizánětlivé a protisklerotické účinky, snižuje krevní tlak a je prospěšný při prevenci srdečně-cévních onemocnění včetně infarktu. Stejně účinky mají i **sloučeniny síry**.

Badatelé v Texasu analyzovali 75 sort cibule, která byla sklizená v dubnu a skladovaná po dva měsíce v lednici. Zjistili, že žlutá, růžová a červená cibule obsahovaly mnohem víc quercetinu než cibule bílá. Žlutá cibule obsahovala až 286 mg quercetinu v jednom kilogramu čerstvé váhy. Quercetin se nerozkládá při zahřívání.



- ❖ Jestliže si připravíme cibulovou polévku, přejde quercetin do vývaru, když si přidáme další bylinky a koření, získáme **tekutou superpotravinu**. Cibule obsahuje vitaminy C, B₆ a B₉ (folát), z minerálů zejména železo a draslík.
- ❖ Každodenní konzumace cibule se považuje za účinnou **prevenci proti rakovině**.
- ❖ **Pláčete při krájení cibule?** Cibule se má krájet vestoje, aby byly oči co nejdále od pracovní desky. Otevřete okno a vezměte si brýle. Také prý pomůže, když si cibuli oloupeme několik hodin před krájením, ale kdo si na to vzpomene?

Česnek

Stejně jako cibule, i česnek by měl být na našem jídelníčku denně. Jeho mocné působení proti nemocem a stárnutí je všeobecně známé. Pomáhá chránit naše tělo před hypertenzí i rakovinou. Funguje jako **přírodní anti-biotikum**, má **protizánětlivé, protivirové a protiplísňové účinky**. Pomáhá vyhánět z těla parazity. Jeho účinky v boji proti kyslíkovým radikálům jsou nejrychlejší a nejsilnější ze všech potravin. Česnek kuchyňský (*Alium sativum*) obsahuje přibližně 33 sloučenin síry (jako např. aliin, alicin, alylcysteín aj.). Poznáme je podle vůně a chuti podrceného čeneku. Právě těm jsou přisuzovány farmakologické vlastnosti. Kromě nich jsou v česneku volné aminokyseliny, bílkoviny, velké množství saponinů, fosforu, draslíku, síry, zinku, selenu i vláknina. Naprostá většina těchto biologicky důležitých látek je rozpustná ve vodě. Odborníci prohlašují, že pro prevenci

- ❖ stačí **jeden středně velký stroužek denně**, a je pravda, že většina lidí toto množství dobře snáší.

Kadeřávek

Znáte kadeřávek? V hypermarketu ho nekoupíte, ale k pěstování postačí malý kousek půdy nebo třeba jenom velký květináč či kontejner u domu. Listy můžete sklízet po celý rok, nejlepší jsou po prvních mrazících, vydrží i pod sněhem. Je to skutečně **pokladnice aminokyselin, vitaminů a zdraví prospěšných látek!** Kadeřávek označují odborníci jako rostlinnou krávu:

obsahuje totiž všechny aminokyseliny **jako hovězí maso, nejvíc bílkovin** z listové zeleniny a **víc vápníku než mléko**. Pro srovnání: 100 g kadeřávku obsahuje 150 mg vápníku, zatímco 100 g mléka má 125 mg vápníku.

Vysoký obsah karotenoidů a flavonoidů z něj dělá účinný antioxidant, který chrání tělo před vznikem rakoviny, projevy stárnutí a přispívá k udržení dobrého zraku. Obsahuje **vitaminy C a K**. Stejně jako v cibuli, i v kadeřávku najdeme **quercetin**. Ten společně s vitaminy C a K brání růstu nádorových buněk. Tak velké množství vitamínu K jako v kadeřávku nejnajdeme v žádné jiné zelenině. Pravidelná konzumace kadeřávku posiluje imunitní systém. Obsahuje nejvíc vitamínu A ze všech zelených zelenin, a dokonce víc vitamínu C než pomeranč. Jedna porce kadeřávku tak v některých případech zcela pokryje doporučenou denní dávku (DDD) těchto vitaminů.

Jedna porce 67 g (jeden hrnek) dušeného kadeřávku obsahuje:

- **aminokyseliny a bílkoviny:** 15 % DDD o složení: 9 esenciálních (nezbytných pro život) aminokyselin a 9 neesenciálních aminokyselin, tedy je to vlastně „rostlinné hovězí“. Z kadeřávku se mnohem lehčeji tráví než z hovězího;
- **vitaminy:** 200 % DDD vitamínu A, 134 % DDD vitamínu C (80 mg) a 684 % DDD vitamínu K. Obsahuje i vitaminy B v množství asi 5 až 10 % DDD, zejména však vitamin B₆ a folát – vitamin B₉;
- **lutein a zeaxanthin:** 26 mg. Je to vlastně chemicky jedna a tatáž sloučenina, každá z nich představuje jiný optický izomer, mají se k sobě jako levá a pravá ruka. Jsou primárně důležité pro dobrý zrak, protože jsou součástí sítnice. Pro srovnání: přípravek pro dobrý zrak Avilut obsahuje v jedné tabletě 12 mg luteinu;
- **vápník:** 100,5 g, z kadeřávku je biologicky dobře dostupný.

Recepty na přípravu kadeřávku najdete na internetu, ale co zkusit třeba tento jednoduchý postup?

Na lžičce dobrého oleje nebo sádla osmažte čtvrtku pokrájené cibule, vhodte pár listů kadeřávku a poduste do změknutí. Přidejte špetku soli, trošku pepře a lžičku citronové šťávy. Moje spolupracov-



nice v Holandsku dávala v zimě blanširovaný a pokrájený kadeřávek do bramborové kaše. Z blanširovaných nebo i z mladých syrových listů můžeme připravovat saláty.

Už jste si koupili semínka kadeřávku? Vysoce mrazuvzdorná odrůda Scarlet je fialová.

- ❖ Kadeřávek můžete vysévat na jaře i v létě. Místo květin můžete na návštěvu přinést svazek jeho listů.

Brokolice

Tato zelenina velmi rychle zdomácněla v regálech hypermarketů i na našich talířích. A to je dobře, protože se zpravidla řadí do **seznamu superpotravin**, které nejvíc prospívají našemu zdraví. Brokolice obsahuje velké množství **antioxidantů**, **nerozpuustnou vlákninu** (dobrou pro trávení), **vápník**, **fosfor a chrom**. Je **pokladnicí vitaminů**, jako jsou A, C, E, K a mnohé vitamíny ze skupiny B včetně pyridoxinu (B₆) a folátu (B₉). Četné fytonutrienty (thiokyanáty, indoly, flavonoidy) z ní činí potravinu doporučovanou pacientům s rakovinou. Obsahuje i **lutein a zeaxanthin** – látky užitečné pro dobrou činnost očí. Vzhledem ke své zelené barvě nepostrádá ani **chlorofyl a hořčík**. Neobsahuje téměř žádný cholesterol ani tuky. Vysoký obsah živin mají i listy brokolice, nevyhazujte je a spolu se silným stonkem (košťálem) z nich udělejte vývar jako základ polévky.

- ❖ I pro možnost jednoduché úpravy by se tato superpotravina měla velmi často objevit na našem jídelníčku.

Květák

Někdo může mít pocit, že vybělený květák nemůže obsahovat příliš mnoho užitečných látek. Avšak porce květáku člověku poskytne asi 15 % doporučené denní dávky **vlákniny**, nezbytně nutné pro dobrou činnost střev. Květák i brokolice obsahují látku s podivným a veřejnosti takřka neznámým názvem **glukorafanin**. Tato látka má mimořádně příznivý účinek na

vnitřní výstelku žaludku, chrání ji i před působením destruktivní bakterie *Helicobacter pylori*, která zvyšuje riziko vzniku žaludečních vředů i rakoviny. Květák má rovněž značné množství **cholinu** užitečného pro výživu mozku a nervů.

- ❖ Jak brokolice, tak květák i ostatní zeleniny z rodiny brukvovitých se doporučují k **prevenci rakoviny**.
- ❖ Mnohé možná překvapí, že květák je **bohatým zdrojem vitamínu C** – asi 150 g květáku poskytne 100 % DDD.

Mrkev

Mrkev je nejméně 2000 let spojována s dobrým zdravím. Dávní Řekové ji prý považovali spíše za lék než potravinu. Lze tedy pochopit, že otec medicíny řecký lékař Hippokrates prý řekl: *Necht lék je tvým jídlem*. O současných léčích se taková rada v žádném případě vyslovit nedá.

Oranžovou barvu mrkvi dodává **beta-karoten** pojmenovaný podle anglického názvu mrkve (carrot) a z něho se vytváří **vitamin A**. Jedna středně velká mrkev obsahuje 7,8 mezinárodních jednotek (IU) vitamínu A, což představuje 157 % DDD tohoto vitamínu. Podle jiného zdroje obsahuje jedna malá mrkev 8,35 IU vitamínu A, tj. 278 % DDD. Není ovšem dobré toto množství příliš překračovat, ale to bychom poznali podle žlutého bělma, žlutých dlaní a zažloutlé pleti. Vitamin A je důležitý antioxidant, posiluje imunitní systém, reguluje růst buněk kůže, udržuje vnitřní výstelku nosu a respiračního traktu a především udržuje dobrý zrak. Vitamin A totiž obsahuje **retinol**, nezbytný pro **procesy vidění** v sítnici (retině). Mrkev je také bohatým zdrojem **luteinu a zeaxanthinu**, dvou karotenoidů, které se rovněž vyskytují v retině.

Slibně vypadá britská studie, která prokazuje, že tři jiné bioaktivní látky v mrkvi – s názvy veřejnosti dosud neznámými, jako jsou falcarinol, falcarindiol a falcarindiol-3-acetát – mohou způsobit **buněčnou smrt lidských leukemických buněk**. Beta-karoten ani lutein tento účinek nemají.

Mrkev má příznivé **účinky na stárnoucí mozek**. Američtí badatelé v Harvardu vyšetřili soubor 5 956 osob starších 65 let pomocí různých psychologických a psychiatrických testů a zjistili, že ti, kteří měli denně ve stravě beta-karoten, vykazovali lepší schopnost vybavovat si slova a mluvit

plynule. Porucha paměti pro slova bývá jednou z prvních poruch u stár-noucího mozku. Senioři mohou konzumovat mrkvovou šťávu nebo mrkev strouhanou i dušenou.

Ale pozor!

- ❖ Při snaze o konzumaci karotenu nesahejte po suplementech! Dvě velké studie totiž ukázaly, že příliš mnoho beta-karotenů s dalšími antioxi-danty může u kuřáků vyvolat rakovinu (viz *Doba jedová*).
- ❖ Ani té mrkve nejezte příliš, i když je tak zdravá.

Pro informaci uvádím tabulku obsahu živin v jednom šálku mrkve (122 g) podle Food Rating System Chart. Přepočten na DDD proto vychází z amer-ických tabulek, avšak v dávkách pro dospělé nejsou výrazné rozdíly mezi americkou a českou vyhláškou (viz *Doba jedová*).

Tabulka 1. Obsah živin v jednom hrnku mrkve (122 g) (podle Food Rating System Chart)

ŽIVINA	DDD (%)	ŽIVINA	DDD (%)
vláknina	14	vitamin A	113
molybden	13,5	vitamin B ₁ – thiamin	6,6
draslík	11	vitamin B ₂ – riboflavin	5,3
mangan	8,5	vitamin B ₃ – niacin	7,5
měď	5,5	vitamin B ₅ – kyselina pantotenová	6,6
fosfor	6,1	vitamin B ₆ – pyridoxin	10
zinek	20	vitamin B ₉ – folát	5,7
vitamin E	5,4	vitamin C	10
vitamin K	18	vitamin H – biotin	20,3

Červená řepa

Tato superpotravina si zaslouží, abychom si ji připomněli a kupovali ji častěji. Mladou červenou řepu (z jednocení rostlinek na záhonu) můžeme používat od jara k přípravě polévek, bulvy potom v syrovém stavu do salátů.

Když si červenou řepu naložíme s křenem, můžeme ji mít na jídelníčku po celý rok. Mezi propagátory zdravé výživy je populární šťáva z červené řepy. Její bulvy se dobře uskladňují přes celou zimu. Můžeme si ji i fermentovat s další zeleninou.

- ❖ Proč je červená řepa tolik užitečná? Má totiž **vysoký obsah minerálů a vitaminů**: především vitaminů **B** a z nich zejména folátu, vitaminů **A** i **C**, obsahuje **beta-karoten, hořčík, fosfor, draslík a železo**.
- ❖ **Čistí játra, krev** a prý má význam i pro **prevenci rakoviny**, je součástí zeleninových diet pro pacienty s rakovinou.

Mák

Nezapomínáte na mák? Já ho moc často do svého jídelníčku nezařazuji, nerozemletý mi zůstává mezi zuby a nemám ráda mletí máku. A tak zpravidla začátkem léta vyhazuji skleničku s mákem na kompost. Tím spíš považuji za nutné svým čtenářům sdělit, že mák patří mezi **nejzdravější potraviny světa**.

Mák je bohatý **zdroj bílkovin i vápníku**. Vápníku má dokonce dvanáctkrát víc než mléko, obsahuje ho nejvíc ze všech potravin (1 500 mg/100 g). Proto by mák neměl chybět nejen na talíři těhotných žen, ale i lidí trpících osteoporózou. Obsahuje kyselinu **linoleovou**, **vitamin E**, velké množství **železa** (12 mg/100 g) a **hořčíku** (340 mg/100 g). Obsahuje rovněž **kyselelinu olejovou**, která se výborně osvědčila při snaze zlepšit paměť či snížit krevní tlak. A to není všechno. Poslední výzkumy mák označují za skvělou potravinu při prevenci rakoviny prsu.

Mák uklidňuje. Jemné makové aroma má výrazný, zklidňující účinek na lidskou psychiku, uklidňuje centrální nervovou soustavu, pomáhá při neurózách i duševní nerovnováze. Také tlumí bolest hlavy, uvolňuje svalové křeče a postará se vám o klidný spánek. Ale opět,

- ❖ i pro konzumaci máku platí: Všeho s mírou!

Mák se prý nosí v malých sáčkích jako afrodiziakum! Takže nudle s mákem k večeři?



Jogurt

Je jogurt zdravý nebo ne? Jogurt je příklad potraviny, která byla kdysi

- ❖ **jednou z nejzdravějších**, leč zpracovatelský průmysl z ní vytvořil něco, čemu je lepší se vyhnout. Přesto můžeme stále i v regálech hypermarketů najít **zdravý jogurt** a měli bychom ho **konzumovat pravidelně a často**.

Ideální je přírodní jogurt připravený z mléka krav, které se pasou na trávě, tedy ze syrového biomléka, neslazený a bez dalších přidaných látek. Pokud máme přístup k takovému mléku, můžeme si jogurt připravovat doma. Základem dobrého jogurtu jsou **živé bakterie**, které označujeme jako **probiotika**, například *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus* a *Streptococcus thermophilus*. Pomáhají **upravovat mikroflóru ve střevech** a napomáhají tvorbě **vitaminů K a B₁₂**. Zajišťují rovněž dobré **vsřebávání vápníku** ze střev do krve. Dobrý přírodní jogurt funguje jako skvělé **laxativum**, které umožňuje pravidelné vyprazdňování bez bolesti a nenásilně.

Jogurt je také zdrojem zdravých tuků, zejména kyseliny linoleové, kterou si lidské tělo neumí vytvořit. Proto jsou užitečné **jogurty s vyšším obsahem tuku** (smetanové). **Kyselina linoleová** (patří mezi doporučené omega-3 mastné kyseliny) je považována za látku, která posiluje imunitu, potlačuje záněty, snižuje tělesný tuk i špatný cholesterol v krvi, zvyšuje metabolismus a snižuje riziko srdečních onemocnění. Považuje se i za látku, která působí proti vzniku zhoubných nádorů. Žádný z těchto účinků nemá jogurt, který je zcela bez tuku nebo má jen velmi nízký obsah tuků.

Jogurt je **zdroj vápníku, fosforu, riboflavinu (B₂) a bílkovin**. Nejvíc bílkovin i tuku obsahuje jogurt řeckého typu, protože se z něj odstraňuje syrovátka. Já osobně mám tento jogurt nejradši. Má také nízký obsah cukru. Testy kvality i výživoví poradci u nás doporučují jogurty typu Hollandia (<http://tn.nova.cz/clanek/zpravy/na-vasi-strane/jogurt.html>).

Jestlipak víte, že ve výrobě jogurtů mají Češi jedno prvenství. V roce 1933 mlékárny v Michli vymyslely ovocný jogurt. Na bílý jogurt ve skleničce začaly dávat zavařeninu a tím i prodloužily jeho trvanlivost. Ovocný jogurt je prý tedy český vynález.

Jaký jogurt bychom jíst neměli. Pozor na jogurty bez tuku, s mrtvými bakteriálními kulturami, ochucené různými přídatnými látkami včetně

umělých sladidel. Co se týká kvality jogurtů v našich obchodech, viz <http://www.dtest.cz/clanek-3057/test-jahodovych-jogurtu-2013>. Časopis *Huffington Post* varuje americké konzumenty zejména před těmito jogurty, které najdeme i v našich hypermarketech (<http://www.huffingtonpost.com>):

- **Yoplait** Original Strawberry
- **Dannone**
- **Activia** Probiotic Yogurt

Vejce

Zdravotnická osvěta v minulém století nám vštěpovala, abychom se vyhýbali vejším jako zdroji cholesterolu. Avšak ani snížená spotřeba vajec, ani široce rozšířená konzumace margarínů lidi v zemích s dostatečnou výživou od poškození cév a srdečně-cévních nemocí neochránila.

Vejce jsou výborným **zdrojem energie a biologicky užitečných látek**, vždyť musí zabezpečit výživu pro vývoj celého organismu! Jsou tedy potravou živočišného původu, která obsahuje **veškeré esenciální aminokyseliny**. Esenciální aminokyseliny jsou takové, které si lidské tělo nedovede samo vytvořit, a je proto závislé na jejich příjmu potravou. Vejce obsahují vitaminy A, B₁, B₂, B₅, B₆, B₁₂, D, E a K, lipidy, zejména fosfolipidy s vysokým zastoupením nenasycených mastných kyselin včetně omega-3 mastných kyselin.

Jsou také užitečným zdrojem **lecitinu** pro náš mozek, nervy, cévy a srdce. Jedno vejce pokryje 14 % denního příjmu bílkovin. Vejce obsahují rovněž **lutein a zeaxanthin**, důležité pro naše oči.

- ❖ Vejce poskytují našemu organismu téměř všechny nutričně důležité minerály. Mnohé studie prokazují, že spotřeba 6 vajec týdně nezvyšuje riziko infarktu (<http://www.nasevejce.cz/o-vejci/vejce-jako-potravina>).

Máslo

Podobně jako vejce nám zdravotnická osvěta minulého století zakazovala máslo. Když jsem si v 80. letech při svém pracovním pobytu v Holandsku kupovala máslo, mysleli si moji kolegové, že k nám na Východ ještě nedošla informace o škodlivosti másla. Ale já jsem v té době již učila svoje studenty,



že právě ztužené pokrmové tuky (margariny) obsahují nezdravé transmastné kyseliny.

Naše názory na zdravé tuky se v posledních desetiletích výrazně proměnily. Máslo již nepředstavuje nezdravou potravinu. Je zdrojem dobře vstřebatelného **vitaminu A**, **vitaminu D** a dalších v tuku rozpustných vitaminů, jako jsou **vitaminy E a K₂**. Právě tyto vitaminy chybějí v moderních potravinách, které mají nízký obsah tuků (mléko, jogurty, sýry). Máslo obsahuje dokonce i důležité minerály, jako **vápník**, **fosfor**, stopy **chromu**, **zinku a hořčíku**. Málo se ví, že máslo je lepším zdrojem **selenu** než doporučené mořské ryby. Je dokonce i **zdrojem jodu**. A pokud se týká mastných kyselin, pak **kyselina máselná** je velmi dobře stravitelná, **kyselina linoleová** se považuje za účinnou v prevenci cukrovky i rakoviny. Kyselina máselná je důležitá pro výživu bakterií ve střevech a poukazuje se na její význam v prevenci onemocnění střev i rakoviny.

A nebojme se ani cholesterolu: Jedna lžice másla (14 g) obsahuje asi 30 mg cholesterolu (v jednom žloutku je 180 mg cholesterolu a ani to člověku neškodí!). Máslo by mělo být součástí léčebných diet.

- ❖ Přes veškerou chválu másla bych vám vřele doporučila, abyste si vyhledali ve svém okolí **dodavatele** opravdu **dobrého másla**, nejlépe takového, které se vyrábí
- ❖ **z čerstvého mléka krav** pasoucích se na trávě. Z vlastní zkušenosti vím, že to není neřešitelný úkol (viz doma.nova.cz/.../velky-test-hledali-jsme-nejlepsi-maslo-na-trhu.html).

Jablka

Důležitost jablek v naší stravě snad nelze ani docenit.

- ❖ Znáte radu našich babiček **sníst jedno jablko denně**?

Tak tohle doporučení se dnes objevuje na portálu MedScape, který se zabývá školením amerických rodinných lékařů. Čteme tam doslova tuto radu: Místo statinů doporučujte svým pacientům jedno jablko denně. A připomíná se anglické pořekadlo: *One apple a day keeps doctor away* – jedno jablko denně vás ochrání před doktorem. Britští badatelé toto pořekadlo opět potvrdili:

Naše studie prokázala úžasné výsledky v boji proti oxidaci LDL, řekl britskému deníku Daily Mail profesor Robert DiSilvestro. Stačilo k tomu jediné jablko denně, které jsme po čtyři týdny podávali jejím účastníkům.

Jablko v téhle disciplíně porazilo i kurkumu, zelený čaj a rajče. Z našich předchozích knížek i z široce rozšířené osvěty na internetu informovaný čtenář zpravidla ví, že LDL je „špatný cholesterol“, který se s oblibou ukládá v poškozených cévách a způsobuje tak aterosklerózu, nejrůznější krevní poruchy, často i infarkt. Jablka obsahují účinné antioxidanty, které LDL dokážou zlikvidovat.

Hořčice

Je skoro zázrak, že v dnešní době je stále na trhu jednoduchá hořčice, která se připravuje z hořčičných semínek a bez aditiv! Hořčičná semínka obsahují látku zvanou alylizothiokyanát (AITC). Je to pálivá látka, kterou známe z křenu, takže křemžská hořčice je ještě účinnější! Tato látka v hořčici

- ❖ **inhibuje vývoj rakoviny a chrání proti karcinogenům v mase** – zejména nitritům (dusitanům).
- ❖ Hořčice obsahuje **kurkumin a ocet**, ale žádné těžké kovy.

Je tedy **zdravější než průmyslově zpracovaný kečup**, který obsahuje fruktózu a mnohá další aditiva. Hořčičná semínka mají pozoruhodný obsah živin. Jsou bohatá na minerály, jako jsou **železo, vápník, selen, měď a hořčík**. Uvádí se, že hořčičná semínka pomáhají stimulovat metabolismus při redukčních dietách.

- ❖ Některé studie dokládají, že i selen a hořčík pomáhají v prevenci rakoviny, zánětu a astmatu.
- ❖ Vitaminy A, B, C a K mají účinek proti symptomům stárnutí, napomáhají ke zlepšení kvality vlasů.

Semínka a výhonky

Nejrůznější **semínka** jsou od dávných dob součástí kuchyně jako koření (fenykl, kmín) a mnohá další si našla cestu do hypermarketů i do pekáren, takže **sezam, mák, semena slunečnic a dýní, lněná**, a dokonce i **chia** se-



mínka šalvěže hispánské si můžeme snadno koupit a používat jako přísady do jídel a salátů. A protože semena jsou zásobárnou výživy pro klíčící rostlinku, jde o **biologicky hodnotné potraviny**. Pro člověka zůstává problémem, že jsou zpravidla pokrytá silnou slupkou, kterou naše střeva nedokážou rozložit, takže semínka projdou trávicím traktem zcela nepoškozená. Musíme je proto před konzumací podrtit, umlít, rozsekat, nebo alespoň povařit.

V posledních letech se v rámci zdravé výživy dostávají do popředí zájmu **semínka chia** (čia). Jedná se o drobná semínka šalvěže hispánské (*Salvia hispanica*). V minulosti patřila tato semínka k hlavním potravinám bájných Aztéků. Jsou vynikajícím **zdrojem vlákniny** (ve 28 g obsahují 11 g vlákniny), jsou plná **antioxidantů a bílkovin**, obsahují velké množství **vitaminů a minerálů** a jsou nejbohatším známým rostlinným zdrojem esenciálních mastných kyselin. Obsahují vápník, hořčík, mangan, draslík a fosfor. Můžeme je přidávat do jakéhokoli jídla, protože nemají žádnou výraznou chuť. Jsou dobře stravitelná. Chia semínka se dají přidávat do koktejlů, polévek, kaší, salátů i dezertů. Jsou také skvělým zahušťovadlem.

Chia semínka mají:

- více omega-3 mastných kyselin než losos;
- více antioxidantů než čerstvé borůvky;
- více vlákniny než ovesné vločky;
- více vápníku než mléko.

Chia semínka nejsou náročná na skladování a vydrží v suchu dlouhou dobu, aniž by se kazila. Neobsahují lepek ani cholesterol. Můžeme z nich pěstovat i výhonky.

Pěstování **klíčků a výhonků** z různých semínek je velmi snadný způsob, jak si můžeme **zvýšit biologickou hodnotu potravin**. V průběhu klíčení se naváží minerály na bílkoviny a tak se například vápník a hořčík stanou dostupnější pro naše střeva. Klíčky mají vysoký obsah vitaminů a esenciálních mastných kyselin. Představují tedy vysoce výživnou stravu, která má asi 30krát větší obsah živin než celá zelenina. Mnohé výhonky obsahují i sloučeniny, které se v laboratořích jeví jako antikarcinogenní a detoxikující.

Můžeme konstatovat, že všechny výhonky

- podporují regeneraci buněk (omlazují);
- jsou zdrojem antioxidantů, minerálů, vitamínů a enzymů;
- mají zásadotvorný účinek, což je důležité i proto, že karcinomy jsou kyselé;
- jsou bohaté kyslíkem, který rovněž působí proti virům a bakteriím.

Výhonky můžeme pěstovat kdekoliv, nemají specifické nároky na místo. Můžeme je přidávat do salátů, různých pomazánek nebo jimi zdobit nápoje. Doporučit můžu obvyklou řerichu, snadno klíčící hrách a čočku. Dříve bylo velmi populární pěstování klíčků a výhonků **pšenice**. Také z mladého osení si lidé dělali šťávu nebo ho konzumovali. Pro vysoký obsah chlorofylu a dalších látek je to prostředek detoxikace těla spíš než výživový doplněk. Neměli bychom si tedy představovat, že rodině večer nasekáme na talíř mladé osení. Není to moc dobré a špatně se to kouše. Pšenice však vzhledem ke svému obsahu lepku v obilkách upadá v nemilost a dnes se konzumentům dychtivým po zdravé potravě nabízí rovnou **sušený mladý ječmen v prášku**, ze kterého se připravuje nápoj. I u nás najdeme velice vášnivé propagátory tohoto zeleného, nepřiliš chutného nápoje. Prodává se i rozpustná směs, která obsahuje dalších několik „superzdravých“ příměsí, jako jsou vojteška (alfalfa), sladkovodní řasa chlorela a sinice spirulina, hnědá rýže, mořské řasy, laktobacilové kultury a jablečný prášek. Všechno je to nesmírně zdravé, všechno údajně z ekologického zemědělství, až na to, že se k nám přiváží z Austrálie nebo z Arizony. Za to se samozřejmě musí zaplatit, takže tento zdravý nápoj nepatří do naší kategorie levných potravin. Dnešní člověk si může vybrat mezi práškem či tabletou bez práce a se „zárukami kvality“ od výrobce a dovozce, nebo si může doma pěstovat výhonky ze semen. Znáte někoho, kdo to dělá? Pokud ne, podívejte se na Josepha Mercolu (articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/.../edible-garden.aspx). Osobně ho sice podezírám, že pouze předstírá, že se jedná o jeho výpěstky, ale nevypadají snad tak lákavě, že by to člověk chtěl také zkusit? Mohla by to být i zajímavá činnost pro děti, posléze by to konzumovala celá rodina. Možná že nejsnadnější je pro začátek dát trochu čočky nebo hrachu do misky s vodou a každý den vodu vyměňovat. Nebo to můžeme zkusit se slunečnicovými semeny a zasypat je vrstvou země (substrátu). **Slunečnicové výhonky** nám poskytnou již větší hmotu výhonků, kterou můžeme používat do salátů.



Nepřehlížejte ani nejdéle známou **řeřichu**. Chuť jejích výhonků obohatí saláty, polévky, pomazánky, můžete ji jíst samotnou. Obsahuje 17 výživných látek! Odborníci na výživu řadí řeřichu mezi stovku perfektních potravin. Obsahuje vitaminy A, B₁ – thiamin, B₃ – niacin, B₆ – pyridoxin, B₉ – folát, B₁₂, C, D, E a K, vlákninu, vápník, železo, zinek.

Zcela neznámé jsou u nás **brokolicové výhonky**. Čiňští vědci totiž zjistili, že výhonky z brokolice jsou schopné **odstraňovat karcinogeny z prostředí**. Tři dny staré výhonky mají prý 10–100krát větší schopnost **detoxikace** než celá brokolice. Nevím, jestli jsou dostupná nenamořená brokolicová semínka, ale vím, že brokolice ponechaná na záhonku může vykvést a semínka vytvoří, podobně jako rukola. Nebo by se některý producent biopotravin mohl tohoto nápadu ujmout a bio-brokolicová semínka nabízet.

Jakožto zárodečné a mladé tkáně obsahují výhonky obrovské množství vitaminů a minerálních látek, mnohem víc, než obsahuje běžná strava. Klíčky a výhonky podporují regeneraci buněk, jsou bohatým zdrojem antioxidantů, minerálů a vitaminů, a navíc pomáhají proti překyselení organismu.

Naklíčená semena nebo mističky se zelenými výhonky dnes rovněž nabízí hypermarkety.

- ❖ Je na vás, abyste ochutnali, zkusili a porovnali, zda budete kupovat výhonky hotové nebo zda si je pro svoje potěšení, zábavu a zdraví budete pěstovat sami.

Aromatické bylinky

Pokaždé, když si do jídla přidáte několik lístečků čerstvých bylinek a koření, zvýšíte nesmírně jeho biologickou hodnotu bez dalších kalorií. Bylinky vás chrání před různými začínajícími poruchami, odstraní z vašeho těla toxiny a dodají vaši stravě příjemnou chuť. Květináč nebo truhlík s pažitkou, petrželí, tymiánem, bazalkou, koprem, majoránkou, rukolou, nebo dokonce i stévií můžeme mít i v městském bytě za oknem nebo na balkóně. Máta a meduňka nám zase vydrží po několik dní ve váze nebo v ledničce.

Květináč s vavřínem poskytujícím bobkový list k pročištění lymfy může být trvalou ozdobou balkónu či terasy.

- ❖ Jestlipak víte, že při pouhém pohledu na rostoucí nebo kvetoucí rostlinku se vám uvolní hormony štěstí – endorfiny?
- ❖ Že při vnímání vůně z rozemnutých lístků se vám uvolní hormon lásky oxytocin?

I když vám rozum může říkat, že balíček koření v hypermarketu je levnější a bez práce, nenechte si ujít tyto krásné chvílky a vnímejte je, užijte si je! Do pěstování bylinek se mohou zapojit i děti, sledovat jejich růst, bylinkami zdobit hotová jídla. I to jsou momenty, které vás osvobozují ze zajetí stresu. (Viz www.ediblebalcony.com/ediblebalcony/index.)

A pokud potřebujete rozumové zdůvodnění, proč se vyplatí pěstovat si svoje byliny, pak asi nevíte, že byliny se v EU i ve světě konzervují ozářením, a to buď beta-paprsky nebo rentgenovým zářením. Tento způsob konzervace se považuje za neškodný, ale kdo ví, jaké volné radikály v bylinách při tomto procesu mohou vzniknout? Kromě toho jste si možná při zahraničních cestách všimli, že sušení bylin neprobíhá ve sterilním prostředí. K jejich oděru můžou přispívat psi i různý hmyz. Není daleko doba, kdy i aromatické byliny ze zahraničí budou geneticky modifikované, protože rostliny rychleji rostoucí, větší a odolné vůči škůdcům se vyplatí každému pěstiteli. Taková je realita a blízká budoucnost. Ale i po tomto vysvětlení je každopádně lepší používat preventivně třeba i koupené byliny a koření než žádné. Jsou to naši ochránci. Ne nadarmo je příroda (nebo Stvořitel) učinili pokladnicemi nabitými antioxidanty.

Překyselující a zásadotvorné potraviny

Neúnavná propagátorka zdravé výživy Hanka Synková nazvala jednu ze svých knížek *Nebuďme kyselí, buďme zdraví*. Pokouší se totiž svým čtenářům vštípit, že mají dbát na to, aby neuváženou skladbou potravin nepřekyselovali svůj organismus. Zdá se, že nadměrná kyselost (acidita) tělních tekutin je problémem té části populace, která má dostatek (spíš nadbytek) potravin. Lidské tělo je vybavené pufracími mechanismy, které v krvi a v ledvinách hlídají množství vodíkových iontů, aby se naše tělo nestalo kyselým, ale jak se ukazuje, člověk dokáže přelstít i matku přírodu, nebo



dokonce i svého Stvořitele. Lékaři se potýkají s nadměrným okyselením lidského organismu, a tak je načase člověka varovat. Měl by si být vědom, že krev má mít **pH v rozmezí 7,35–7,45**. To znamená neutrální, spíš docela lehce zásadité. Při poklesu pH krve pod 7,35 mluvíme o **acidóze**, jestliže hodnota pH krve stoupne nad 7,45 – jedná se o **alkalózu**. Pokles pH krve pod 7 nebo vzrůst nad 7,8 může mít za následek smrt. Je tedy zjevné, že udržování acidobazické rovnováhy je velmi delikátní záležitost a je to i otázka života a smrti. V kapitole o rakovině se dočteme, že rakovinné buňky a tkáně jsou kyselé.

Překyseluje nás nadměrná konzumace cukru a polysacharidů (škrobů), pití slazených limonád, požívání zmrzlin, sladkostí všeho druhu, nevhodných tuků a zejména průmyslově zpracovaných hotových potravin.

Člověk si může snadno kontrolovat pH svých tělesných tekutin. Potřebujete k tomu pouze pH papírky, které se dají koupit v prodejnách zdravotnického zásobování nebo v laboratorních potřebách. Pokud vás to zajímá nebo pokud to vyžaduje váš zdravotní stav, můžete měřit pH slin.

Test pH slin

Měřte pH slin před snídaní a před čištěním zubů: prostě vyplivněte sliny na malou skleněnou nebo porcelánovou mističku a namočte do nich pH papírek. Nebo můžeme plivnout rovnou na papírek. Porovnejte zbarvení s uvedenou stupnicí a určete hodnotu. Měla by se pohybovat v rozmezí 6,8–7,2. Nebojte se ohrožení života, sliny mohou mít, na rozdíl od krve, toto rozmezí. Potom změřte pH slin pět minut po jídle a pak ještě po 2 hodinách. Po jídle se může pH slin ještě rozšířit v obou směrech. Pokud však bude hodnota pH slin trvale v kyselé oblasti, pak je zjevné, že vaše alkalické rezervy, které by překyselení zneutralizovaly, jsou vyčerpané.

Ocet

I přes obavy z překyselení našich tělesných tekutin i tkání je třeba připomenout silně kyselou potravinu, kterou lidé znají, vyrábějí a používají po tisíce let. Je to ocet. Používal ho k léčení ran i sám Hippokrates.

Ocet je výsledkem dlouhého kvašení, kdy z původně vzniklého produktu – alkoholu vznikne působením bakterie *Acetobacter kyselina octová*. Ta je hlavní a charakteristickou složkou octa. Kromě toho obsahuje ocet různé organické kyseliny, jako jsou kyselina galová a kávová, dále katechin a epikatechin. Podle koncentrace kyseliny octové se potom ocet označuje jako 4–18%, konzumní ocet má zpravidla 8% kyselinu octovou. Podle původní suroviny použité k fermentaci rozlišujeme vinný ocet z červeného i bílého vína nebo jablečný ocet z jablečného moštu. Balzamikový ocet se připravuje přímo z vylisovaných hroznů odrůdy Trebbiano v italské Modeně a je to nejdražší druh octa. V Japonsku je oblíbený rýžový ocet, ve Velké Británii zase sladový ocet, zatímco u nás je nejběžnější a nejlevnější 8% kvasný lihový ocet obarvený karamellem (E150). Používáme ho jako ochucovadlo do salátů, omáček a zejména pro nakládání zeleniny.

Ocet **hubí bakterie**, dokonce i obávané patogenní *Escherichia coli* a salmonely. Má významné **antioxidační účinky**. Jedna až dvě čajové lžičky octa v salátovém nálevu nebo v omáčce jsou spolehlivou **ochranou před volnými kyslíkovými radikály** a několikanásobně levnější než zahraniční suplementy s antioxidačními účinky. Rizika po požití takového množství octa, navíc ještě zředěného, nejsou takřka žádná.

Opatrní při konzumaci octa by měli být lidé, kteří užívají diuretika, laxativa a léky na cukrovku, i když některé studie uvádějí, že ocet má prospěšné účinky na snižování hladiny cukru v krvi. Japonci jsou zase přesvědčeni, že jejich rýžové octy snižují riziko vzniku různých typů rakoviny, jako jsou kolorektální nádory, rakovina prsu a prostaty. Odborné studie prokazují, že ocet může snižovat krevní tlak a obsah cholesterolu. Při jeho užívání nepamínejte, že ocet je silně kyselý, je třeba ho ředit vodou. I tady platí: Všeho s mírou!

Zásadotvorné potraviny

Není možné udělat výčet všech zásadotvorných a neutrálních potravin, a tak uvádím ty, které většina z nás zná a konzumuje. Mnohé z nich doplňují náš seznam zdravých a levných potravin, některé si i při jejich vyšší ceně občas dopřejeme v zájmu svého zdraví. Můžete si zkusit každý den zkontrolovat, zda jste do svého jídelníčku zařadili alespoň některou potravinu z tohoto seznamu. O mnohých z nich si podrobněji povíme v příslušných kapitolách.

Ananas, avokádo, banány, borůvky, brambory, brokolice, broskve, brynza, celer, celozrnné pečivo, cibule, citrony, cuketa, černá ředkev, červená řepa, česnek, čaje z bylinek, čaj zelený, černý rybíz, droždí, dýně, fazole, fenykl, grapefruit, hlávkové zelí, hrášek, hrozny světlé i tmavé, hrušky, chřest, jablko, jáhly, jahody, jogurt, kapusta, kedlubny, kdoule, kopr, kroupy, kukuřice, květák, kysané zelí, ledový salát, maliny, maso z krůty a kuřete, meruňky, melouny, mirabelky, mrkev, okurky, olivy, olivový olej, ostružiny, ořechy, petržel, pomeranče, pórek, papriky, rajčata, ředkvičky, řeřicha, šípky, špenát, švestky, treska, třešně, tvaroh, ryby, žitná mouka, ústřice.

Nejdůležitější minerály v lidské výživě

Lidské tělo složením svých vnitřních tekutin do jisté míry napodobuje moře. Do jisté míry proto, že za miliony let od vzniku života se složení mořské vody změnilo, avšak stále platí, že uvnitř organismu se striktně udržuje rozdělení sodíku mimo buňky (v extracelulárním prostředí) a draslíku uvnitř buněk. Gradient těchto dvou minerálů je základem pro vznik membránového potenciálu všech buněk, největší význam však má u buněk nervových a svalových. Lidské tělo vyžaduje nejrůznější minerály pro stavbu svých tkání a buněk, pro správné složení tělesných tekutin, pro průběh životně důležitých procesů, složení bílkovin a zejména enzymů. Některé minerály potřebujeme ve větším množství, jako například sodík a draslík pro složení tělesných tekutin a funkci nervů a svalů, vápník a fosfor pro stavbu kostí a zubů, hořčík pro tisíce bílkovin a enzymů, železo pro krevní a svalová barviva k přenosu kyslíku. Jiné stačí ve stopovém množství. To jsou například zinek, jod, chrom, měď a selen. Avšak i stopové minerály jsou naprosto nezbytné pro udržení zdraví. Minerály jsou nejlépe vstřebávány z potravy. Pestrá a vyvážená strava je proto lepší způsob, jak zajistíme jejich adekvátní příjem, než užívání suplementů. Přehled nejdůležitějších minerálů a jejich zdrojů v potravě uvádí následující tabulka.

Tabulka 2. Nejdůležitější minerály v lidské výživě

MINERÁL	ZDROJ V POTRAVĚ	FUNKCE	DŮSLEDKY NEDOSTATKU
draslík	červená řepa, rajčata, mrkev, česnek, cibule, meruňky, banány, fazole, brambory, špenát, jogurt, ryby	vnitřní prostředí buněk, funkce nervů, kontrakce svalů, udržování osmotického tlaku a vnitřního prostředí	deprese, únava, hypertenze, snížená činnost srdce, dráždivost
fosfor	maso, mléko, ryby, ořechy	tvorí 1 % těla, je přítomen ve všech buňkách, účastní se všech reakcí a vzniku energie, zásoby energie a dodávky energie do metabolických reakcí, podílí se na tvorbě kostí a zubů	anémie, svalové bolesti, necitlivost a brnění, oslabený imunitní systém, křivice
hořčík	zelená listová zelenina, obiloviny, ovesné vločky, ořechy, luštěniny, meruňky, banány, špenát, kopřivy, čokoláda	činnost nervů a svalů, srdce, imunitní systém, metabolismus kostí, regulace glukózy v krvi, činnost enzymů a stovek metabolických reakcí	nechutenství, apatie, zmatenost, únava, nespavost, poruchy paměti a snížení schopnosti učení, svalová slabost, záškuby svalů, bolest hlavy, svalové křeče, halucinace, delirium, necitlivost a brnění v končetinách
chrom	brokolice, fazole, obiloviny, hrách, máslo, maso	činnost inzulínu a hladina cukru v krvi	oslabení účinků inzulínu
jod	mořské plody, ryby, mořské řasy, jodovaná sůl, mléčné produkty	hormony štítné žlázy	zvětšení štítné žlázy, vole, kretenismus, mentální retardace, snížený metabolismus
mangan	mušle, ořechy, semena, obilniny, tofu, kadeřávek, špenát, čaj, vaječný žloutek	činnost mozku a nervů, antioxidant, růst kostí a dělení buněk	metabolické poruchy, nevolnost, nepločnost, abnormality ve vývoji kostí, slabé vlasy a nehty, vyrážky

měď	fazole, rozinky, čokoláda, ořechy, maso, mušle	tvorba červených krvinek, funkce nervů, imunitní systém, zdravé kosti	chudokrevnost, suchá kůže, problémy s vlasy
molybden	luštěniny, obiloviny, mrkev, ořechy	činnost mozku a nervů, antioxidant	neurologické poruchy, impotence
selen	vejce, máslo, mořské ryby, ústřice, ořechy, obiloviny, česnek	činnost štítné žlázy, antioxidant, ochrana buněk před toxiny	oslabení činnosti srdce, mentální retardace, porucha metabolismu kostí
síra	cibule, česnek, pažitka, pórek, brokolice, maso, mléko a mléčné produkty	aminokyseliny a antioxidant glutathion, mnoho sloučenin, např. thiamin a biotin	zánětlivé stavy, degenerace nervů, srdečně-cévní poškození, autismus, poškození kloubů
sodík	sůl kuchyňská, mléčné produkty, uzeniny	tělní tekutiny, osmotický tlak, činnost nervů a svalů, základní minerál v těle	únava, nevolnost, záškuby svalů, nebezpečný je nadbytek, vede k hypertenzi a ateroskleróze
vápník	mléko a mléčné produkty, kadeřávek, mandle, brokolice, mák, losos, zelená listová zelenina	činnost nervů, svalů, hormonů, enzymů, srdce, kosti a zuby	poruchy v tvorbě kostí a zubů, osteoporóza, poruchy krevního tlaku, poruchy duševní činnosti, ztráta paměti, deprese, záškuby svalů, brnění a necitlivost končetin i obličej
zinek	vejce, luštěniny, ústřice, drůbež, hovězí, obiloviny, ořechy a dýňová semena, česnek, řeticha	udržení silné imunity, dobré náladu, dobrý a revitalizující spánek, chuť a čich, funkce trávicího systému, činnost prostaty, hojení ran	náchylnost k nachlazení a chřipce, chronická únava, deprese, akné, zhoršená schopnost učení a výkonů ve škole, ztráta chuti a čichu, skvrny na nehtech
železo	červené maso, játra, žlutouk, luštěniny, cibule, zelená listová zelenina, obiloviny	červené krvinky hemoglobin, přenos kyslíku, získávání energie v metabolických procesech	únava a ztráta energie, pocity svalové slabosti, bolesti hlavy, bledost a světlá barva sliznic v očích a ústech, bledé zbarvení nehtů

Všimněte si, že v této tabulce není ani fluorid, ani hliník. To jsou totiž minerály, které lidské tělo nepotřebuje. O fluoridu je veřejnost více než 50 let přesvědčována, že je nezbytný pro správný vývoj zubů a proti zubnímu kazu, ale to v žádném případě neznamená, že bychom měli fluorid jíst. Dětem bychom neměli dávat zubní pasty s fluoridem právě proto, aby fluorid nepolykaly. Ačkoliv je hliník 3. nejrozšířenější kov na Zemi, příroda, evoluce ani Stvořitel ho nepoužili pro stavbu lidského těla. Hliník nemá žádnou funkci ani v těle jakéhokoliv živočicha. Jak píšeme v našich knížkách, působení hliníku v lidském těle je pouze škodlivé a nežádoucí. Fyzikálně-chemické působení fosfátu sodno-hlinitého (E541) si oblíbili potravináři jako SALP, a tak ho najdeme ve značném množství ve směsích na pečení, v pizzách, bábovkách a sušenkách. Hliník je neurotoxický a negativně ovlivňuje všechny buňky lidského těla.

Potravinami s nejnižším obsahem hliníku jsou v EU pitná voda a olivový olej. Také mateřské mléko obsahuje pouze zanedbatelné množství hliníku. Jestliže je třeba zabránit intoxikaci hliníkem, pak doporučujeme **pít minerálky s křemičitany**. Sloučeniny s křemíkem snižují vstřebávání hliníku ve střevěch a zvyšují jeho vylučování ledvinami. Větší množství **křemíku** obsahují **rostlinné produkty**, jako jsou **rýže**, zvláště hnědá a neleštěná, protože slupky rýže obsahují až 20 % křemíku v sušině, dále bulvy **červené řepy, cibule, kukuřice, brambory, ječmen, oves, celozrnná pšenice**. Byliny bohaté na křemík jsou zejména přeslička rolní (*Equisetum arvense*), truskavec ptačí (*Polygonum aviculare*) a plicník lékařský (*Pulmonaria officinalis*). Vydátným zdrojem křemíku jsou i **mořské řasy**, jako je kelp, dulse, wakame nebo **sladkovodní sinice spirulina**.

V mnoha studiích se opakovaně uvádí, že **velmi účinně odstraňuje hliník z těla kurkumin**, který je součástí koření kurkuma. Kurkumin brání zejména neurotoxickým účinkům hliníku.

Voda

K běžným jevům současného života patří mladý člověk s polyetylenovou lahví vody, ze které často upijí. Dokonce se to už naučili i někteří senioři, ale těm většinou popíjení na veřejnosti a nošení láhve s vodou není příjemné.



Všichni dobře víme, že se doporučuje pít, pít a pít. Sklenice vody jsou nezbytnou kulisou na všech jednáních, konferencích, televizních přenosech. Marketingově se ujalo doporučení, že by **každý měl vypít alespoň 6–8 sklenic vody denně**. Naše tělo je tvořeno z 60–80 % vodou, a proto se musí udržovat v dobrém hydratovaném (zavodněném) stavu. Každodenní potřeby každého člověka mohou být proměnlivé a je docela možné, že někdy opravdu potřebujeme vypít 2 l. Vypítí tolika vody člověku patrně neuškodí, ale nemáme žádné vědecké důkazy, že je to právě 8 sklenic pro každého a každý den. Je skutečností, že mnozí lidé, jako např. osamělí senioři, zanedbané děti nebo nemocní bývají dehydrovaní. **Dehydratace** se nám může přihodit v horkém počasí, při cestování nebo i při celodenním sezení ve škole či na konferenci. Víme, že bez vody je člověk schopen přežít pouze několik dnů.

Autorem doporučení 6–8 sklenic tekutin denně je patrně výživář Frederick J. Stare, který ve své knize v roce 1974 napsal: *Kolik vody potřebuje člověk denně? To je obvykle dobře regulováno různými fyziologickými mechanismy, ale pro průměrného dospělého člověka je to něco kolem 6–8 sklenic denně a to může být ve formě kávy, čaje, mléka, nealkoholických nápojů, piva ap. Ovoce a zelenina jsou rovněž dobrým zdrojem vody.*

Všimněte si, že dr. Stare zahrnoval do množství vypité vody i kávu a čaj, zatímco v současné době se zdůrazňuje, že káva a čaj se do množství vypitých tekutin nezapočítávají, protože stimulují vylučování vody z těla. Stare povoloval i pivo.

Heinz Valtin ve svém přehledném článku (2002) uvádí nemoci, u kterých se uplatňuje **pozitivní vliv pití vody**. Vyjmenovává jako příklady únavový syndrom, artritidu, poruchy pozornosti, angínu, migrény, hypertenzi, astma, suchý kašel, suchou kůži, akné, krvácení z nosu a deprese. Rozsáhlé studie prokázaly, že pití vody snižovalo riziko rakoviny močového měchýře u žen, rakoviny kolorekta a výskyt srdečních infarktů. Tyto studie však sledovaly pouze pití vody.

Zdravé tělo by mělo vysílat **jasné signály**, zda **potřebuje vodu** v případě jejího nedostatku, nebo zase naopak by mělo mít **schopnost se nadbytečné vody zbavit**.

Za první signál považujeme **žízeň**. Když pociťujeme žízeň, **měli bychom se neprodleně napít**. Je to dávný signál vzniklý v evoluci našeho druhu a člověk by ho měl poslouchat. Pokud žízeň nepociťuje, nedostatek vody a dehydratace mu patrně nehrozí.

Dalším ukazatelem vodního hospodářství našeho těla je **barva moči**. Měla by být **slabě žlutá** a mít „jiskru“, za den bychom měli vyloučit asi **1,5 l moči**. Užíváme-li vitaminy ze skupiny B, je moč zbarvena výrazně žlutě od těchto vylučovaných vitaminů. Pokud je však moč **tmavá, kalná a je jí málo**, ukazují to na **nedostatek tekutin a je třeba začít rozumně pít**.

A jakou vodu bychom měli pít? Naše tělo si zaslouží tu nejčistší vodu. Někteří lidé mají svůj osvědčený přírodní zdroj. V ČR je napojeno přes 90 % populace na veřejné vodovody a **jakost pitné vody je průběžně monitorována**. Z kontrolních měření zveřejňovaných SZÚ vyplývá, že **normy kvality pitné vody se prakticky neporušují**. Ve velké řadě vodovodů je **kvalita pitné vody vhodná pro kojence** a vyrovná se kvalitě balené vody pro kojence. Můžeme tedy konstatovat, že u nás stále ještě teče dobrá voda přímo z kohoutku. Příznivá situace souvisí především s tím, že polovina vody pro veřejné zásobování je vyráběna z podzemních vod a většina povrchové vody se odebírá z chráněných nádrží na horních tocích řek (www.szu.cz/centrum-hygieny-zivotniho-prostredi/vyskyt-a-zdravotni-rizika-zbytku-humannich-leciv-v-pitnych). O možnostech domácích úprav pitné vody pomocí různých zařízení píšeme podrobně v knížce *Jak přežít dobu jedovou?*

Šest chutí a sedm barev

Naše jídlo by mělo každý den obsahovat **šest chutí a sedm barev**. To nás učí představitelé dávné indické nauky o zdraví (ájurvédy). Tato zásada zajistí, že si udržíte různou a vyváženou stravu. Podívejme se nejprve na chutě.

1. **Sladká chuť** neznamená, že budeme jíst velké množství cukru, i když připomínám, že ženy mohou zkonzumovat 6 čajových lžiček cukru a muži 9 čajových lžiček cukru denně. Do sladkých jídel patří mléko, sýry, máslo, ořechy, chléb, těstoviny, obilniny, škrobová zelenina (brambory, sladké brambory, topinambury, červená řepa), sladké ovoce, oleje a všechny živočišné výrobky. Jednak vidíme, že sladkou chuť můžeme najít v mnoha potravinách i bez přidaného cukru, na druhé straně si však dokážeme odvodit, že nadměrná konzumace těchto potravin může vést k překy-



selení organismu. Avšak sladké potraviny člověk potřebuje především jako zdroj energie a pro uklidnění.

2. **Kyselá chuť** je vlastní organickým kyselinám. Sladké ovoce také obsahuje kyselou chuť. Kromě ovoce je to i kyselina mléčná v sýrech a jogurtech, kyselina octová v nakládané zelenině a v zálivkách na saláty.
3. **Slaná chuť** nám připomíná, že se život vyvinul v moři. Vnitřní moře je základem života, a tak je nezbytně nutné tělu soli dodávat. Západní strava však má obvykle nadměrnou soli v podobě chloridu sodného, a proto je nutné dbát na pravidlo: **Všeho s mírou**. Je smutné, že již i sůl z přírodních zdrojů může být kontaminovaná toxickými látkami, měli bychom si tedy svoji sůl, kterou chceme používat v kuchyni, pečlivě vybírat a v tomto případě nešetřit. Za jednu z nečistších a přitom zdraví prospěšnou se v současné době považuje himalájská sůl.
4. **Hořká chuť** se nachází zejména v zelené a žluté zelenině. Chuťové pohárky, které ji vnímají, jsou lokalizovány vzadu na jazyku. Hořké potraviny jsou například brokolice, mangold, lilek, špenát a cuketa. Někdy se hořká chuť objeví v okurkách. Hořké jsou i některé byliny, jako je šalvěj, pampeliška, pískavice řecké seno, heřmánek. Hořká chuť stimuluje trávení, někdy však člověka upozorňuje na nebezpečí (hořké mandle, pecky z meruněk) a její konzumace se nemá přehánět.
5. **Ostrá chuť**, štiplavá, pálivá nebo kořeněná, se může zdát mnohým jako nezdravá. Avšak ostrá chuť stimuluje trávení, pomáhá uklidnit nevolnost, pročišťuje dutiny a dýchací cesty a je mírně projímavá. Mírně až středně ostré chutě má většina koření používaného v kuchyni. Dodává nejenom chuť, ale některé koření snižuje cholesterol, podporuje imunitu a dobré trávení. Mimořádně vhodný se jeví kořen zázvoru, který se užívá po celém světě k harmonizaci zažívání a utišení nevolnosti. Zázvorový čaj s citronem je ideální nápoj k snídani i po obědě. Připomeňme si tedy další koření, kterého bychom se v našich kuchyních bát neměli: hřebíček, skořice, červená paprika, černý pepř, bazalka, tymián, oregano, rozmarýna, nové koření, karí a kurkuma.
6. **Trpká chuť**. Tuto chuť nejsme zvyklí zvláště vyhledávat, u nás si ji spojujeme s trnkami, jejichž chuť ani většina dětí nezná. A přece mají podle ájurvédy trpkou chuť mnohé důležité potraviny, jako jsou fazole, čočka, cizrna, loupaný hrách. Do potravin s trpkou chutí zařazujeme zelené papriky, brusinky, granátové jablko, špenát, květák, chřest a trpká ja-

blka. Chemické látky zodpovědné za trpký, stahovací účinek (zejména polyfenoly taniny) mají velký vliv na zdraví. Ovlivňují metabolismus a přiřítají se jim antioxidační, antibakteriální i antikancerogenní vlastnosti, i když ve velkém množství jsou zase podezírány z toho, že mohou vyvolávat vznik nádorů. Tedy opět: **Všeho s mírou!**

Nejezte hořké okurky ani hořké cukety

Víme, že někdy **zhořknou okurky** a taková okurka pak zkazí celou mísu salátu. Doma jsme vždycky ochutnávali odkrojek ze špičky okurky, který si potom maminka přilepila na čelo. S rozšířením cuket do našich kuchyní je dobré vědět, že i **cuketa může někdy zhořknout**. V roce 2001 se na Novém Zélandu objevila série případů lidí s křečemi žaludku, které trvaly několik dnů. Ty se posléze připsaly konzumaci cuket, které byly v mimořádně vlhkém létě ve zvýšené míře hořké. Badatelé již izolovali z hořkých okurek a cuket látku **kukurbitacin** (protože se vyskytuje v rostlinách z čeledi *Cucurbitacea*). U myši vykazuje toxicitu již v množství 5 mg/kg, člověka by tedy teoreticky mohlo usmrtit asi 300 mg kukurbitacinu, ale vzhledem k odporně hořké chuti okurek i cuket by patrně nikdo takové množství jedovatého kukurbitacinu nepozřel. Každopádně není dobré hořké plody pojídat, můžou vyvolat několik dní trvající **nevolnost, žaludeční křeče, zvracení krve a průjem**. **Varem se tato látka nerozkládá**, takže zůstává zachovaná i v uvařených nebo zavařených plodech. Badatelé však zjistili, že kukurbitacin v dávkách 0,5 mg/kg **inhiboval růst lidských rakovinných buněk** u myši (buňky karcinomu slinivky břišní transplantedé myším).

Barevná výživa

V ovoci a zelenině nacházíme barvy duhy: červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, indigovou a fialovou. Jejich barvy na talíři potěší oči i naše emoce. Všechny látky, které jsou nositeli těchto barev, jsou důležité pro udržení harmonie a správných funkcí celého těla.

Nemusím pochopitelně zdůrazňovat, že se jedná o potraviny barevné od přírody, nikoliv o uměle obarvené cukrovinky a jiné výrobky. Před umělými potravinářskými barvivy varuji v následující kapitole a zejména v knížce



Jak přežít dobu jedovou? Ve výčtu barev bychom neměli zapomenout ani na barvu bílou, která rovněž představuje rozsáhlou skupinu potravin.

Proč bychom si měli v naší stravě dopřát zástupce všech barev každý den?

- **Červené potraviny** obsahují **lykopeny** a další **antioxidanty**, které pomáhají při odstraňování volných kyslíkových radikálů, chrání před infarktem, srážením krve a před procesy stárnutí. Červených plodů nám příroda nabízí veliké množství, proto jejich každodenní konzumace nepředstavuje žádný problém!
- **Oranžová a žlutá** je dána obsahem **karotenů**, prekurzorů pro tvorbu **vitaminu A**. Karoteny jsou látky s antioxidačními účinky, významné v prevenci rakoviny a pro udržení dobrého zraku. Nejznámější potravinou z této skupiny je pro nás mrkev, kukuřice nebo moje oblíbená dýně Hokkaidó.
- **Zelená barva** je dána obsahem barviva **chlorofylu**, který má jako ústřední atom **hořčík**. Díky hořčíku a chlorofylu jsou rostliny schopné přijímat a zpracovávat energii ze slunečního záření. Obsahují také kyselinu listovou (vitamin B₉). Zelené potraviny jsou základem našeho zdraví.
- **Modrá, indigo a fialová** barva je dána obsahem **anthokyanů**, které jsou nejenom nositeli krásných barev, ale mají i významné účinky na snižování krevního tlaku, udržování zdravého srdce a zdravých cév. Barva anthokyanů se mění v závislosti na pH. Fialová je v neutrálním prostředí, modrá v zásaditém a v kyselém je červená.
- **Bílá**. Nejvýznamnějšími zástupci ovoce a zeleniny bílé barvy jsou tvrdé plody: jablka a hrušky, dále banány, patří sem cibule, květák, česnek, pórek, okurky a houby. Neměli bychom však za dostatečný příjem bílé barvy považovat lžici cukru nebo bílý rohlík!

Barva potravin nezůstává bez povšimnutí badatelů v mnoha zemích, kteří zkoumají vliv stravy na lidské zdraví. Jak jsme si ukázali, barva je totiž indikátorem přítomnosti biologicky důležitých látek, například flavonoidů, karotenoidů a anthokyanů. Barevnost potraviny často rozhoduje o tom, zda si ji člověk vybere ke konzumu. Dietní průvodce pro Američany dokonce dělí potraviny do pěti skupin podle zbarvení. Nizozemští badatelé provedli ana-

lýzu souboru 20 069 účastníků ve vztahu ke konzumaci ovoce a zeleniny a výskytu srdečně-cévních onemocnění. Potraviny rozdělili podle barvy jejich primárně jedlé části na zelené, žluté/oranžové, červené/fialové a bílé. Pečlivým a detailním klinickým vyšetřením včetně fyzické aktivity sledovali účastníky studie v letech 1993–2006. Zjistili, že konzumace mrkve a oranžových potravin (25 g denně) snížila riziko srdečně-cévních onemocnění o 32 %.

Problematika éček

Éčka se stala pro širokou veřejnost symbolem něčeho, nad čím je třeba se pozastavit, případně výrobky s éčky nekupovat. Podle oficiálních směrnic nejsou škodlivá a neškodná éčka, jsou pouze povolena a ta jsou neškodná. Seznam přídatných látek povolených v ČR obsahuje látky uváděné pod čísly E100–E1520.

Přestože větu Ann Wigmoreové z počátku této kapitoly (*The food you eat can be either the safest and most powerful form of medicine, or the slowest form of poison*) citují a připomínají desetitisíce referencí na internetu, hledají dnes američtí konzumenti velmi obtížně potraviny, které mají méně než 5 ingrediencí. U nás a v celé EU existuje **skupina potravin, u nichž se žádná éčka používat nesmějí. Jsou to:**

med, máslo, zrnková káva, cukr, těstoviny, neochucené podmáslí, minerální vody, mléko a neochucená smetana, neemulgované oleje a tuky, nearomatizovaný čaj.

Pokud objevíte v hypermarketu uvedenou potravinu, která éčka přesto obsahuje, nekupujte ji. Existuje i skupina potravin, ve kterých mohou být použita jenom vybraná aditiva. Sem patří především **kojenecká výživa, ale například i čokoláda a výrobky z čokolády, kakao, chléb, džemy a zahuštěné mléko.** Podle našich zkušeností a zkušeností čtenářů, kteří se pokoušeli zjednat nápravu například v obsahu hliníku v kojenecké výživě, jsme se přesvědčili, že v této oblasti nemá běžný spotřebitel možnost laické orientace ani dovolání. A tak jsme se třeba dozvěděli z nejvyšších kontrolních míst na MZ ČR, že obsah hliníku v mateřském mléce je milionkrát vyšší, než je tomu ve skutečnosti, a podle toho je zaměřená i jejich kontrola! (*Viz Jak přežít dobu jedovou?*)



Pokud chcete tabulku se seznamem éček, kterým je vhodné se vyhnout, pak jsem ji zpracovala podle <http://curezone.com/foods/ennumbers.asp> a české publikace Klescht a spol. (2006). V řadě barviv uvedených pod čísly E102–E172 se nemusíme obávat E140–141 chlorofylů a E160 karotenů. Existuje také seznam asi 140 éček, jejichž použití je v ČR zakázáno (viz <http://soucitne.cz/seznam-ecek-v-potravinach>). Jsou to mimo jiné kyselina mravenčí, formaldehyd, bezvodá kyselina octová, křemičitan sodný ap.

Tabulka 3. Éčka, kterým je velmi vhodné se vyhnout

E-kód	NÁZEV A KATEGORIE	MOŽNÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA
E102–E172	barviva	mohou zvyšovat hyperaktivitu u dětí, vyvolávat astma, alergie. Nekonzumovat, pokud užíváte aspirin!
E173 E522–523 E554–556	hliník a jeho soli	neurotoxický, autoimunitní reakce, alergie
E210–E220	kyselina benzoová a její soli	pozor u astmatiků a alergiků; může vyvolávat bolesti hlavy
E230	bifenyly	bolesti hlavy, zažívací potíže, podráždění kůže
E249–E252	dusitany a dusičnany	bolesti hlavy, zažívací potíže, podráždění kůže
E338–E343	kyselina fosforečná a její soli	trávicí potíže, překyselení
E450–E452	polyfosforečnany	trávicí potíže, překyselení
E620–E625	kyselina glutamová a její soli, MSG a glutamát	excitotoxiny, neurotoxiny, zvýšení krevního tlaku, podráždění srdce, obezita
E951	aspartam	excitotoxin, neurotoxin, obezita
E952	cyklamáty	potenciálně karcinogenní

Pro rychlou orientaci při nakupování existuje v ČR **mobilní aplikace www.nutriatlas.cz, kterou si můžete zdarma stáhnout do svého mobilu**. Uvádí se, že tuto databázi spustilo **občanské sdružení Zdravá potravina** za podpory Agrární komory České republiky. Mohla jsem nahlédnout do zákulisí celého projektu www.zdravapotravina.cz a zjistila jsem, že vznikl neuvěřitelným nadšením, pracovním nasazením a díky profesionálním schopnostem Rudolfa Náprstka. Zaslouží si náš obdiv a úctu. Doporučuji všem, kdo mají zájem o rychlou orientaci při nákupu, protože stačí **naskenovat čárový kód** a hned se dozvíte, co daná potravina obsahuje a jak ji hodnotí ostatní uživatelé.

V červenci 2014 také zamířil na Twitter portál **Potraviny na pranýři**. Tento portál si za dva roky své existence získal velkou popularitu, protože zveřejňuje výsledky kontrol kvality potravin a zároveň informuje a vzdělává spotřebitele (<http://www.potravinynapranryri.cz/>).

Smutné je, že mezi nekvalitními výrobky se objevila i cibule lahůdková, ve které byl překročen maximální limit reziduí pesticidu prothioconazolu, a med lesní od jednoho českého dodavatele. Portál uveřejňuje i výsledky kontrol, u nichž nebyl problém, aby lidé věděli, jaké výrobky mohou bez obav kupovat. Twitter prý cílí především na mladé lidi do 25 let, aby přemýšleli o tom, co kupují a konzumují. Na této aplikaci mohou lidé hledat výsledky podle mapy a mohou také **posílat svoje podněty k další kontrole** výrobků, které považují za nekvalitní, přímo **Státní zemědělské a potravinářské inspekci (SZPI)**. Mobilní aplikace **Potraviny na pranýři** získala prestižní ocenění v anketě Mobilní aplikace roku 2014 v kategorii Aplikace pro lepší svět!

Hospodaříte dobře s potravinami?

Na pořad dne se stále častěji dostávají otázky, zda naše planeta bude schopná uživit v budoucnu stále více lidí. Dobře víme, že i v současné době na Zemi hladovějí statisíce lidí, že stále umírají děti na podvýživu. Radikální reforma pěstování potravin a jejich rozdělování v rámci celého světa čeká na příští generace. Pokusme se zatím alespoň zamyslet nad svojí domácností.

Průměrný konzument vyhazuje část nakoupených potravin proto, že je nedokáže včas a dobře zužitkovat. Třeba vás některá z následujících rad bude inspirovat.



- ❖ Nakupujte s rozmyslem. Nepodléhejte tlaku akcí kup dvě za cenu jedné, pokud si nejste jistí, že zboží spotřebujete.
- ❖ Když nakoupíte výhodně v akcích, pak potraviny zmraďte ve vakuově zatavených sáčcích. (Pokud nemáte v domácnosti zařízení na zatavování potravin ke zmražení, doporučuji zakoupit, není to nákladné.)
- ❖ Dělejte domácí vývary. Je to levný způsob, jak získat vysoce hodnotnou potravu. Můžete si je rovněž uložit zmražené.
- ❖ Zmraďte si i zbytky domácího jídla, které jste nesnědli.
- ❖ Levně nakoupené ovoce či zeleninu, které nespoteřebujete v čerstvém stavu, můžete zpracovat v odšťávovači.
- ❖ Dávejte přednost domácím produktům. Dostanou se k vám čerstvější, jejich konzumace je šetrnější k celé planetě a pro vaše tělo jsou kompatibilnější než produkty z exotických krajín.
- ❖ Zbytky potravin kompostujte, pokud je to možné.
- ❖ Doma si pěstujte klíčky a výhonky čočky, slunečnicových semínek.
- ❖ Pěstujte si také bylinky.
- ❖ I na malém kousku půdy můžete pěstovat zeleninu po celý rok při vhodné kombinaci různých druhů. Je to zdravé i zábavné.
- ❖ Provádějte častěji inventuru svých zásob a zpracujte vše, co vám již dlouho leží ve spízi nebo v kredenci.

Každý kousek potraviny může být základem pro plnohodnotné jídlo. Můj první vietnamský postgraduální student, který přišel na naši katedru v době vietnamské války, mě naučil udělat z jednoho kuřete 16 jídel pro čtyřčlennou rodinu. Co uděláte s jedním kuřetem vy?

Náš vynikající kuchař Roman Vaněk, kterého považuji za svého přítele a jehož aktivit si nesmírně vážím, v jednom rozhovoru řekl:

Obyčejná cibule, mrkev, petržel, sůl, pepř, maso, trocha vína a tymiánu, když jsou kvalitní, dokážou zahrát geniální písničku. Pokud to spojíte dohromady, rozehraje se vám v puse koncert. My se tohle všechno teprve učíme. Bojíme se složitosti jednoduchosti.

A na otázku: *Dá se jíst kvalitně za málo peněz?* Roman Vaněk odpovídá: *Dá, ale jestliže nemáte peníze, nesmíte být líná si uvařit... My tady u nás strašně rádi brbláme a čekáme, že nám něco spadne do klína, ale ono nespadne. Když přesvědčíte lidi o tom, že s jednoduchými surovinami, které denně vídají a často jimi opovrhují a mýjejí je bez povšimnutí, dokážou vytvořit geniální věci, jsou zkoprnělí. A v tom je genialita jednoduchosti.*

