

# Co byste měli vědět o výživě

**Martin Jelínek**

ATAC spol. s r.o., Ostrava

© Mgr. Martin Jelínek, Ostrava, 2013

1. Vydání



## **Obsah:**

1. Entropie v systému roste.....	1
2. Kde je zakopaný pes.....	5
3. Která rada je nad zlato?.....	10
4. Závěr.....	24

## **Kapitola I.**

### **Entropie v systému roste**

Nedávno jsem si v touze po dalším vzdělávání koupil knihu s atraktivně znějícím názvem na téma diet při zánětlivém onemocnění střev. Na tom by nebylo nic zvláštního. V oblasti výživy, navíc přímo související se zdravím, je potřeba se neustále vzdělávat.

Zaujal mě nejen název, ale především autor – lékař s dlouholetou praxí. Navíc reklama na knihu tvrdila, že recepty zde uvedené pocházejí z „kuchyně“ zdravotní sestry – nutriční terapeutky. Už sama obálka knihy lákala k nahlédnutí do tajů obsahu publikace – fotka s aranžovanou zeleninou, ovocem a cereáliemi slibovala nové recepty a já už listoval v paměti, kterým klientům pomůžu zpestřit jídelníček.

Prostě nekupte to, navíc když se tímto oborem živíte.

Určitě znáte ten pocit, kdy berete vytouženou knihu do ruky a otevíráte na první náhodně zvolené stránce. Mystici tvrdí, že v takových případech se otevře vždy ta správná část obsahující informace jako odpověď na otázku, kterou chceme nebo potřebujeme rozluštit. Natěšeně publikaci otevírám.

Paštika z králíka. Vepřové medailonky. Masový závin...

Abych byl pochopen, musím na tomto místě pro všechny nezasvěcené zdůraznit, že už několik desetiletí je vědeckému světu známo, že konzumace masa obecně potlačuje funkci imunitního systému, což má přímý vliv na zdravotní stav nejen u vznikajících či probíhajících zánětů.

Možná jsem otevřel špatnou stránku.

Někdo by řekl náhoda.

V takovém případě se mi vždy vybaví citát od psychoanalytika Carla G. Junga:

„Náhoda je slovo pro ty, kteří nic nevědí“.

Volba této knihy náhoda určitě nebude. Moje vzdělání a praxe jasně říkají, že při zánětech střev je potřeba z jídelníčku vyškrtat veškeré sladkosti, mléčné výrobky, maso, alkohol, kávu...

Přehlížím fakt, že jsem vegetarián, a opatrně otočím list.

Jehněčí kotlety. Masový pudink...

Něco tady silně nehraje.

Držím v ruce publikaci od lidí ověřených několika tituly, kteří se starají o naše zdraví, a přemýšlím, jak je možné, že moderní věda stále ještě používá tyto předpotopní metody. Nemám na tomto místě nejmenší zájem polemizovat o vhodnosti dietetických postupů ze strany klasické medicíny. To mi nepřísluší.

Pouze jsem si v tento okamžik uvědomil, jak se cítí každý, kdo (nejen) v dnešní době navštíví jakéhokoli specialistu či poradce v oblasti výživy nebo si koupí knihu věnující se této problematice a odnáší si rady, které se diametrálně liší od rad někoho jiného, často také erudovaného v této sféře.

Máte nějaké takové zkušenosti?

Přesvědčoval Vás například někdo o tom, že jediný správný stravovací režim je makrobiotika?

Nebo že mléčné výrobky je potřeba jíst alespoň 2x denně?

Popřípadě že bez masa nemůžeme fungovat?

Jiný příklad – slyšeli jste někdy pojem Atkinsonova dieta? To je dieta s výrazným omezením cukrů ve stravě, jejímž základem jsou tuky a bílkoviny. Většině masožravců se taková dieta velmi zamlouvá. Ve své podstatě se jedná přesný opak například všech vegetariánů. V podobných příkladech můžeme samozřejmě pokračovat dál.

V čem je problém?

Člověk je Matkou Přírodou naprogramován jako všežravec. To znamená, že náš trávicí trakt je schopen zpracovat prakticky vše, co se objeví na talíři. To nám v oblasti výživy nabízí spoustu možností, jakým směrem se při tvorbě stravovacího režimu vydat.

V případě potřeby můžeme například ze stravy vyloučit mléčné výrobky.

Nebo maso.

Nebo vejce.

Nebo přestaneme jíst některé druhy ořechů či semínek.

Je potřeba si ale uvědomit, že při každé takové změně vzniká něco, čemu fyzikové říkají „**zákon akce a reakce**“.

Převáděno do oblasti stravování a zdraví to znamená, že když vyloučíme jakoukoli potravinu,

kteřou jsme delší dobu konzumovali (= **akce**), vždy se toto nějakým způsobem projeví na chování našeho těla (= **reakce**).

Kam tím mířím?

V posledních letech se doslova roztrhl pytel se zájmem o zdravý životní styl. Tedy i tzv. zdravé stravování.

Začala vznikat různá centra a poradny zabývající se zdravím obecně.

Vyrábí se několikanásobně více doplňků stravy.

Potraviny jsou obohacovány o vitamíny a další složky.

Renesanci zažívají značky bio, raw aj.

Prostě žijeme uprostřed trendu, který nese název ZDRAVÍ.

A s tím souvisí jeden zásadní problém: Většina lidí má pocit, že těmto věcem rozumí a má tak tendenci sebe i svoje okolí ovlivňovat svými názory. A je jedno, jestli oplývají vzděláním v oboru nebo jsou jen více či méně pravidelnými čtenáři lifestylových periodik.

Z tohoto pohledu je pak naprosto jasné, co se na trhu děje. Platí pravidlo „Co člověk, to názor“.

V takové situaci si vždy vzpomenu na profesora fyziky na gymnáziu, který nám vysvětloval jeden z klíčových zákonů platných v celém vesmíru – „entropie v systému neustále roste“.

Převčedeno do srozumitelných slov to znamená, že zmatek a chaos se neustále zvětšují a rozšiřují.

Přesně v takovém světě žijeme.

Nevěříte?

Zkuste několik lidí nezávisle požádat o radu, co jíst.

Se stoprocentní garancí se zaručím, že kuchař bude prezentovat odlišný názor na stravování než trenér ve fitku. Jeho představa pak bude odlišná od maséra, ke kterému chodíte, a jeho názor se zase nebude líbit Vaší babičce, která přece ví o jídle úplně všechno. Navštívíte poradnu s vyškoleným specialistou, který Vás obdaří detailním rozpisem stravování den po dni. Po měsíci trápení Vám režim přestane chutnat a jdete pro radu za jiným radcem. Domů si odnášíte jiné doporučení se spektrem odlišných potravin včetně obsahů a poměrů všech živin než v předchozím případě. Po nějaké době Vás tento zmatek přestane bavit a z čirého

zoufalství požádáte o pomoc svého lékaře. Z pozice odlišného vzdělání Vám logicky řekne také něco jiného.

Vytrvalejší jedinci pátrají dál.

Vyzkouší jiného lékaře, tentokrát zaměřeného na praktiky tradiční čínské medicíny.

Výsledek?

Opět odlišná doporučení ve srovnání s předchozími případy.

Ti „stateční“, kteří v touze po získání „správných“ informací hledají dál, zkusí indickou ájurvédu. O ní se hovoří jako o systému s nejdelsí tradicí a zkušenostmi vůbec.

Nebudu napínat a bez okolků prozradím, že i tady se dočkáme překvapení v podobě doporučení odlišných stravovacích postupů.

Nelíbí se Vám to?

Mě také ne.

Mám pro to jeden jediný důvod a o ten se s Vámi rád podělím.

## **Kapitola II.**

### **Kde je zakopaný pes**

V polovině padesátých let, na sklonku svého života, pronesl slavný lékař a nositel Nobelovy ceny Albert Schweitzer při jednom z rozhovorů s novináři velmi zajímavou myšlenku. Na otázku, v čem lidé dělají největší chybu, odpověděl jednoduše:

“Nepřemýšlí“.

A přesně v tomto – skutečně jednoduchém – odhalení místa, kde je zakopaný pomyslný pes, se skrývá odpověď na otázku, proč má většina lidí, kteří „kecají“ do tzv. zdravé výživy, odlišné názory.

Když se nad tím zamyslíme, tak problém ve skutečnosti není v poskytování odlišných a na první pohled vzájemně si odporujících rad, ale v neochotě (nebo v horším případě neschopnosti) skutečně přemýšlet.

Pojďme si tedy trochu popovídat o tom, jak by se mělo v oblasti „správného“ stravování vůbec uvažovat.

Nejprve fakta.

Každá potravina, kterou jíme, obsahuje určité spektrum „vlastností“. Já jim s oblibou říkám charakterové vlastnosti.

Ve stručnosti se podívejme na ty nejdůležitější:

#### **1. Obsah živin.**

V dnešní době už i děti znají pojmy, jako jsou bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, antioxidanty, minerály a mnohé další. Jsou základem složení potravin, pro život nezbytné. Jakmile jejich příjem nebude vyvážený, naše tělo přestane pracovat tak, jak má. Řečeno jinak – budou ovlivněny nežádoucím způsobem všechny systémy v těle (hormonální, imunitní, trávicí, vylučovací, srdečně-cévní, nervová soustava...).

#### **2. Energie, kterou přijímáme.**

To je to, co většina lidí počítá u různých diet v podobě kilojoulů nebo kalorií. Jeden z hlavních důvodů, proč vlastně jíme, je příjem energie, bez které bychom nemohli fungovat ani existovat.

Každý z vlastní zkušenosti ví, co se stane, když na krátkou dobu přestanu jíst – tělo zůstane bez energie a nemá jinou možnost, než začít hledat možnosti, jak využívat to, co si v minulosti uložilo do zásoby.

### **3. Energie, kterou vydám při trávení.**

Ať už sníme cokoli, při trávení potravy naše tělo vždy vydává určité množství energie. Celý tento princip funguje tak, že podle toho:

- a) co jíme,
- b) kolik toho jíme,
- c) a jak to jíme,

se spotřebovává i patřičné množství energie, o kterou jsme pak ochuzeni. Z celkového množství přijaté energie se tak odečítá další hodnota, která se dle jednotlivých charakteristik může lišit až NĚKOLIKANÁSObNĚ. Můžeme se tedy po jídle cítit osvěženi, nebo také naprosto vyčerpáni a neschopni jakékoli aktivity.

Všimněte si, jak málo lidí při skladbě jídelníčku uvažuje právě tímto způsobem. Nejlepším důkazem, jak toto pravidlo funguje, je dát si na oběd typicky českou svíčkovou na smetaně a chtít po tělu, aby po takové porci podávalo maximální výkony.

### **4. Schopnost ovlivňovat pocity tepla či chladu.**

Pokud se v jakékoli „moudré“ knize o výživě nedočtete o tom, že potraviny umí zahřívát nebo ochlazovat organismus, určitě to není moudrá kniha. A to proto, že její autor zatajuje velmi důležité informace.

Uveďme si příklad, který ze života známe všichni:

Jedno sousto chilli papriček nám navždy v paměti zanechá informaci o tom, že se po konzumaci této potraviny nebudeme třást zimou.

Jedná se samozřejmě o extrém, ale většina potravin, které běžně konzumujeme, ovlivňuje určitým způsobem naši centrální nervovou soustavu tak, že dojde k vyvolání efektu tepla, chladu či osvěžení (pivo v létě také nepijeme proto, abychom se zahřáli...). Prostě je potřeba počítat i s touto velmi důležitou vlastností.



## **5. Schopnost ovlivňovat hladinu krevního cukru.**

Tuto vlastnost popisuje teorie glykemického indexu. Zjednodušeně řečeno říká, jak mnoho a současně jak rychle stoupne množství krevního cukru po konzumaci konkrétní potraviny.

Toto se odvíjí od několika faktorů: Množství cukrů v potravine, způsob tepelné úpravy, celkové množství potraviny, způsob konzumace a dalších.

Tato teorie ovlivňuje život každého člověka, je proto moudré naučit se s ní pracovat tak, aby hrála v náš prospěch (je dobré například vědět, že dlouhodobé porušování pravidel této teorie je jednou z hlavních příčin vzniku cukrovky druhého typu).

## **6. Schopnost ovlivňovat pH vnitřního prostředí těla.**

Většina z nás už někdy slyšela o překyselení organismu. To je stav, kdy se z určitých důvodů stupeň kyselosti a zásaditosti odchýlí od rovnováhy jedním směrem. Opakem takového překyselení (acidózy) je tzv. alkalóza.

Nejen jednotlivé potraviny, ale také jejich vzájemná kombinace, způsob jejich úpravy a mimo jiné i způsob jejich konzumace velmi silně tyto situace ovlivňují.

Mluvíme tak o schopnosti potravin ovlivňovat stupeň kyselosti a zásaditosti v našem těle.

Jestliže nebudeme respektovat tato pravidla, první, kdo začne trpět a strádat z důvodu poruchy acidobazické rovnováhy, je náš imunitní systém. Příčinu vzniku nemalého množství různých chorob tedy můžeme hledat právě zde).

## **7. Schopnost ovlivňovat energii v těle.**

Tady nemáme na mysli počítání kalorií, ale vlastnost jednotlivých potravin, která nám po jejich konzumaci ovlivní energetické chování těla určitým směrem.

Buď je tato energie odstředivá neboli uvolňující, nebo dostředivá neboli stahující.

Východní kultury pro tyto charakteristiky používají pojmy jin a jang.

Konzumace převážně jinových nebo naopak jangových potravin způsobuje celou řadu zdravotních potíží včetně vzniku chronické únavy a vyčerpání.

Tolik základní fakta. Fakta o tom, co bychom měli vědět o každé potravine, kterou chceme pozřít. Ve výčtu dalších charakteristik bychom samozřejmě mohli pokračovat dál a diskutovat o vlivu potravin na imunitní nebo hormonální systém, bádát nad schopnostmi stravy ovlivňovat funkci mozku atd.

Pro jednoduchost ale berme v potaz pouze těchto sedm uvedených.

Jak s nimi naložit?

V tomto okamžiku se dostáváme do oblasti, kde je potřeba začít přemýšlet.

Ale tady pozor!

Šedá kůra mozková, kterou jsme my, lidé, dostali od přírody do vínku, se dělí na pravou a levou hemisféru. Velmi zjednodušeně řečeno – levá mozková polokoule má jako jeden z hlavních úkolů logicky analyzovat a počítat, naopak pravá je odpovědná například za prostorovou orientaci nebo představivost (obrazotvornost).

Co z toho vyplývá?

Jednoznačně to, že výsledek úvahy nad jakoukoli věcí se bude lišit podle toho, která mozková hemisféra se dostane více ke slovu, popřípadě jak budu schopen sladit fungování obou částí do jednoho harmonického celku.

V oblasti výživy například to, že pokud budu u přemýšlení zaměstnávat především levou hemisféru, budu schopen velmi kvalitně spočítat všechny živiny, které ve stravě sním, včetně poslední kalorie, která by přede mnou chtěla utéci.

Výsledkem pak bude jídelníček, který s oblibou nazývám „normovaný“ (naposled jsem se nad jedním rozčílil v nemocnici, kde den po narození mého syna přinesli manželce na oběd buchtičky s krémem. Vrchní sestra se mi pokoušela vysvětlit, že důvodem je snadná stravitelnost způsobená vysokým obsahem cukrů. Obrazotvornost řízená mojí pravou hemisférou toto nezvládla a já byl nucen jít vše rozdýchat na čerstvý vzduch nemocničního areálu).

Prostě dominantně levohemisféricky uvažující člověk většinou ani není schopen přijmout to, že by jídlo mělo i jiné vlastnosti než jenom obsah energie a živin, protože většina ostatních charakteristik nejde spočítat.

Pokud ale zapojím do hry i druhou část mozku, budu schopen koukat na obsah mého každodenního talíře s úplně jiným výsledkem.

A tady je zakopaný slíbený pomyslný pes.

Pokud chci dostat kvalitní (= komplexní) radu od kohokoli, kdo se zabývá výživou, je potřeba hledat člověka, který uvažuje tímto (komplexním) způsobem.

Jestliže se nechci spoléhat na ostatní a naučit se orientovat se v problematice výživy sám, bude nutné vykročit správnou nohou správným směrem a začít nejlépe hned od začátku přemýšlet tak, aby výsledek zahrnoval pokud možno všechny schopnosti a možnosti, které nám strava nabízí.

Sečteno a podtrženo – nezáleží na tom, od jaké kapacity jsme radu dostali nebo jak moc odbornou knihu jsme přečetli, ale zda poskytnuté informace NEzahrnují pouze množství kalorií a „správný“ přísun vitamínů a dalších složek.

## **Kapitola III.**

### **Která rada je nad zlato?**

Jak jsme si řekli, pro zjištění, jak vlastně správně jíst, je potřeba vykročit správnou nohou správným směrem.

Jak na to?

Velmi jednoduše. Pokud uvažujeme způsobem, kdy chceme jíst nejen proto, abychom uspokojili potřeby svého žaludku, ale ovlivnili i chování svého těla a zdraví požadovaným způsobem, stačí k tomu velmi málo:

#### **Znát pět základních kroků, které se naučíme a budeme dodržovat.**

Nic víc.

Netrapme dále naši nedočkavost a podívejme se ve stručnosti na všech pět avizovaných možností:

#### **Krok 1.**

##### **Uvědomit si, co všechno vůbec můžeme jíst.**

Možná teď přemýšlíte, co je to za nesmysl řešit, co vlastně můžeme jíst.

V tomto případě se naštěstí nejedná o nic složitého.

Příroda nás obdařila rostlinnými i živočišnými zdroji. Jak bylo řečeno před chvílí, náš trávicí trakt umí zpracovat obě skupiny. Naše úvahy by se tedy měly ubírat směrem, kdy vybíráme potraviny zastoupené obilovinami, luštěninami, ovocem, zeleninou, houbami, ořechy a semínky, masem a rybami, vejci a mléčnými výrobky.

Uvědomění si, z čeho všeho můžeme vybírat, je tak zásadní v mnoha ohledech. Jedno ze základních pravidel stravování totiž hlásá, že bychom měli jíst pestře.

Každý už toto někdy slyšel.

Jíst pestře zjednodušeně řečeno znamená mít ze všech výše jmenovaných skupin každý den alespoň jednoho zástupce (existují samozřejmě další pravidla, která toto výše jmenované upravují, v tomto okamžiku se ale spokojme s tímto jednoduchým základem).

Ruku na srdce – kdo z nás toto každý den dodržuje?

Zkuste při nejbližší příležitosti chvíli pozorovat při nákupu v supermarketu ostatní lidi. Pohled do jejich nákupních košíků nám jasně řekne, v jaké deziluzi pestrého stravování vlastně žijeme.

Ale zpátky k výběru potravin.

Trh je v dnešní době (naštěstí) natolik zralý, že bychom ve skutečnosti s možností volby a výběru neměli mít problém.

Například obilniny.

Doba, kdy jsme mohli koupit pouze pšeničné nebo žitné pečivo a těstoviny, je dávno pryč.

Dnes máme k dispozici pohanku, jáhly, amarant, quinou, jejich neloupané (celozrnné) formy...

Podobná situace je i u luštěnin a dalších skupin potravin.

Takže možnosti jsou, pouze je (většinově) nevyužíváme.

Teď další provokace.

Když už se rozhodneme jednotlivé potraviny v plném spektru využít, víme, jak s nimi nakládat?

To znamená, jaké potraviny z jednotlivých skupin vybírat s jakými konkrétními vlastnostmi, aby výsledek odpovídal představě dokonalého stravování?

Krátký pohled do reality denního života ukáže, že většina z nás ne.

Jako pomůcku pro zvládnutí této překážky použijme krok druhý:

## **Krok 2.**

### **Ovládat znalost základních charakteristik jednotlivých potravin.**

Ty nejdůležitější jsme už zmínili v předchozí kapitole:

- 1. Obsah živin*
- 2. Množství obsažené energie*
- 3. Energie, kterou vydám při trávení*
- 4. Schopnost ovlivňovat pocity tepla nebo chladu*
- 5. Schopnost ovlivňovat hladinu krevního cukru*
- 6. Schopnost ovlivňovat pH vnitřního prostředí těla*
- 7. Schopnost ovlivňovat energii v těle*

Pro lepší představu, jak to všechno funguje, si vezmeme jako příklad potravinu, kterou většina z nás konzumuje poměrně často – **banán**:

- 1. Je bohatý na sacharidy a vlákninu a významným zdrojem draslíku.*

To jsou parametry, které mají poměrně silnou váhu.

**V tomto případě nemůžeme říci, že by banán byl špatný.**

V případech, kdy banán konzumujeme nezralý, je velmi špatně stravitelný a může způsobovat nadýmání. Navíc jako potravina, která setrvává delší dobu na skladech, trpí zvýšeným rizikem obsahu nežádoucích plísní.

**Pořád je řeč o složení banánu, kdy diskutované charakteristiky už nezní tak příznivě.**

- 2. Obsahuje střední (průměrné) množství energie na jednotku hmotnosti ve srovnání s ostatními potravinami (100 g přibližně 380 kJ).*

Není tedy kalorickou bombou (jako mnohá tučná jídla), současně nám dodá dostatek energie.

**Tedy dobrá vlastnost.**

- 3. Na jeho strávení vydám minimum energie.*

Banán je snadno a rychle stravitelná potravina, proces jeho zpracování v trávicím traktu nás nijak neunaví.

**Ve většině případů další výhoda.**

*4. Jeho termický účinek je silně ochlazující.*

To znamená, že v létě nás příjemně osvěží, v zimě ale naopak ochladí. Tato informace mi říká, že banán v zimě není zrovna ideální i přes jeho nesporně výhodné nutriční vlastnosti.

**V určitých situacích výhoda, v jiných naopak ne.**

*5. Výše glykemického indexu se pohybuje kolem středních hodnot (za předpokladu, že jím banán zralý a v menším množství).*

Díky vysokému obsahu vlákniny nezvyšuje banán krevní cukr zbytečně rychle. Energie z něj získaná nám vydrží středně dlouhou dobu – konzumací banánu tak kráčíme pomyslnou zlatou střední cestou.

**Glykemický index banánu nám tedy ve většině případů hraje do karet.**

*6. Jeho dopad na acidobazickou rovnováhu se odvíjí především od stupně zralosti, rychlosti jeho konzumace a celkového zkonsumovaného množství (= počtu snědených banánů).*

Za předpokladu, že sním JEDEN ZRALÝ banán, který si VYCHUTNÁVÁM (= nehltám ve spěchu), nezpůsobí příliš velký odklon od acidobazické rovnováhy.

**I v tomto případě mluvíme o vlastnosti, která je pro naše zdraví přínosná.**

*7. Banán má z energetického pohledu expanzivní (uvolňující, jinové) účinky.*

Konzumace banánu způsobí, že pocítíme příliv energie, kterou rychle spotřebujeme jakoukoli aktivitou (proces jeho trávení ovlivní nervovou soustavu tímto způsobem).

**Toto se vyplatí, když potřebujeme „zapnout“ mozek nebo nastartovat tělo pro sportovní aktivitu. Méně výhodné se to ale stane v okamžiku, kdy chci relaxovat nebo jít spát.**

Na tomto jednoduchém příkladu může stravování vypadat i logicky. Pokud potřebuji ovlivnit chování svého těla určitým způsobem, mám možnost. Stačí jenom znát základní charakteristiky a vybrat si zástupce se spektrem vhodných vlastností.

Jestliže se nad tímto zamyslíme hlouběji, dojde nám, že vybrat si jednu potravinu není problém. Určité komplikace v podobě dramatického navyšování možností přijdou v situaci, kdy se chceme skutečně pořádně najíst a zjistíme, že účinky potravin, na které máme chuť nebo které máme k dispozici, nejsou zrovna v souladu a harmonii.

Co s tím?

Z toho „vybrusíme“ tak, že vyřešíme třetí krok:

### **Krok 3.**

#### **Vědět, čeho vlastně chceme úpravou stravy dosáhnout.**

I v tomto případě se držíme jednoduchosti. Neznamená to nic jiného, než se rozhodnout, co vlastně chceme.

Neboli si v oblasti stravování zvolit konkrétní cíl.

Toužíme po příkladech?

1. Chci ovlivnit kvalitu stolice.

Možné řešení: *Vybírám potraviny např. s vyšším obsahem různých druhů vlákniny.*

2. Potřebuji nastartovat mozek k lepšímu výkonu.

Možné řešení: *Sáhnu po potravině s obsahem stimulačních látek.*

*Nebo s vyšším glykemickým indexem.*

*Případně zvolím potravinu s jinovým účinkem.*

3. Mám potřebu zvýšit množství svalové hmoty.

Možné řešení: *Začnu jíst potraviny s vyšším obsahem anabolizujících bílkovin.*

4. Potřebuji podpořit imunitní systém.

Možné řešení: *Zařadím do jídelníčku potraviny s vysokým obsahem antioxidantů a enzymů.*

*Nebo naopak vyloučím ze stravy takové potraviny, které imunitní systém vyčerpávají (maso, mléčné výrobky, tučná jídla aj.).*

5. Potřebuji zhubnout.

Možné řešení: *Začnu jíst nízkokalorická jídla.*

*Nebo zvýším přísun potravin s vyšším obsahem bílkovin.*

*Nebo můžu omezit tuky na minimum.*

Pokud se ve výživě trochu orientujete, vznikne automaticky námitka, že výše uváděné příklady a jejich možná řešení nemusí být ideálním vzorem.

Samozřejmě nejsou.

Slouží jako příklady toho, co potraviny dokážou s naším tělem udělat.



A možností je v tomto případě prakticky neomezeně. Vědci se například v dnešní době vcelku jednomyslně shodují na tom, že za příčinou více než 80 % známých chorob stojí nesprávná výživa.

Na tuto situaci se můžeme podívat z následujícího úhlu pohledu: Vše, co jíme, obsahuje nějaké živiny. Ty jsou v těle rozkládány a používány buď za účelem vzniku energie, nebo jako stavební součást buněk v našem těle. Z toho logicky vyplývá věta, kterou v dnešní době slyšíme téměř všude – „Jsme to, co jíme“.

Pokud budu umět vybrat ty správné potraviny a chytře je zkombinovat, povedou chování těla tím správným směrem. V případě potřeby řešit pomocí jídelníčku zdravotní stav pak hovoříme o stravě, která skutečně léčí.

Stanovení cíle by tedy technicky nemělo být problémem (za předpokladu, že patříme mezi skupinu lidí, kteří skutečně vědí, co chtějí).

V tomto okamžiku vyvstane další otázka:

Jak vybrat postup (nebo metodu), která je pro mě nejlepší? A navíc když vím, že možností je více než jedna?

To znamená podle jakého vzorce (modelu) skládat jednotlivé potraviny?

Jak praví moudré přísloví „Všechny cesty vedou do Říma“ – k touženému cíli se skutečně můžeme dostat skrze několik cest. Příroda je v tomto směru našťastí dokonalá a v oblasti výživy nám nabízí vždy více možností.

Na základě čeho mám tedy zvolit správnou cestu?

Přesně v tom spočívá kouzlo (někdo bude tvrdit, že umění) dalšího kroku:

#### **Krok 4.**

#### **Vybrat si správnou kombinaci potravin, které jsou vhodné pro naše potřeby.**

Tady dochází k největšímu množství nedorozumění a rozporů vůbec.

Je lepší makrobiotika nebo vegetariánství?

Pomůže mi více zónová dieta nebo vitariánství?

Bude účinnější půst nebo dieta na šťávách?

Jak si mám vybrat vhodnou potraviny, když zástupce každého systému propaguje pouze svoji cestu?

Podobné otázky si klade naprostá většina lidí, kteří se rozhodují, kterým směrem se vlastně vydat.

Na tomto pomyslném rozcestníku bude záležet, z jakého úhlu pohledu budeme na celý problém koukat.

Dnešní doba nám totiž nabízí nepřehledné množství analytických metod, pomocí kterých můžeme nahlédnout do některých dějů probíhajících v těle. Nedočkavec by v tomto okamžiku zajásal, protože není přece nic jednoduššího než se „nechat změřit“ a na základě výsledků pak poskládat ten správný jídelníček.

Nerad chladím horké hlavy, ale:

*Krevní rozbor mi ukáže určité spektrum změřených hodnot.*

Pokud je použiji jako výchozí pro stanovení stravovacího režimu, dostanu NĚJAKÝ výsledek.

*Analýza DNA mi poskytne odlišné spektrum hodnot.*

Pokud postavím jídelníček na nich, bude vypadat jinak, než v předchozím případě.

*Analýza stopových prvků z vlasů mi předloží další informace diametrálně se lišící od ostatních metod.*

Jak asi bude vypadat výběr potravin tady?

*Biorezonance mi odhalí zdravotní problémy na úplně jiných úrovních než ostatní metody.*

I zde půjdou stravovací doporučení jinou cestou.

*Nechodme zbytečně pro složité příklady – je moderní dnes měřit tělesné parametry na bioimpedančních přístrojích, které ukážou množství tuku, vody, svalové tkáně i kostí v těle, změří hodnoty bazálního metabolismu a mnohé jiné „zajímavosti“.*

Kolik lidí staví pyramidu svého zdraví jenom na těchto hodnotách???

### **Dostatečně zchlazeni?**

Nebudu Vás zbytečně napínat a prozradím „tajemství“, které ve skutečnosti žádným tajemstvím není a dle mého názoru by jej měli vědět úplně všichni. A nejenom vědět, ale i ovládat, což znamená umět používat:

**Neexistuje a nikdy ani existovat nebude žádná analytická metoda, která by umožnila změřit všechny děje probíhající v lidském těle a na základě získaných výsledků stanovila tzv. „dokonalý“ jídelníček.**

Ptáte se, proč?

Jsou pro to dva důvody:

1. Dějů, které probíhají v našem těle, je obrovská spousta.

Rozpitváme-li organismus do poslední buňky a budeme sledovat, co se kde a za jakých podmínek děje, zjistíme, že vlastně ani nejsme schopni vše sledovat z důvodu obrovského množství možných dat, natož je tak měřit a vyhodnocovat.

2. Všechny pochody v lidském organismu jsou primárně ovlivňovány emocemi.

Emoce jsou to, co rozpohybuje fungování jednotlivých buněk a systémů v těle, které řídí chování tkání a orgánů.

Pro bližší představu jednoduchý příklad z každodenní praxe:

*Časté rozčilování způsobuje vyšší produkci stresových hormonů, které zvyšují oxidační stres. Ten zvyšuje dominanci sympatického autonomního režimu těla a současně sníží antioxidantní schopnost těla. Dochází k poruše acidobazicity a postupně se vyčerpává imunitní systém. Emočním zásahem je ovlivněno fungování vegetativní nervové soustavy a změní se schopnost zaživačního ústrojí trávit přijatou potravu – to do konce do té míry, že svým vlivem „přebije“ hodnotu jednotlivých charakteristik potravin.*

*Toto vše pochopitelně ovlivňuje chování celého organismu.*

*Vzniká filozofická otázka: Kde je prvotní impuls v rozčilení se?*

*Odpověď je jednoduchá: Nenajdeme jej v bílkovinách steaku nebo vláknině v mrkvi. Můžeme si za něj sami, protože vychází z našeho vnitřního rozpoložení.*

Jaké je poučení z tohoto příkladu?

Teoreticky může jednou přijít doba, kdy v těle změříme a zanalyzujeme všechny pochody, podobně jako rozpitváme složení každé potraviny, kterou jíme. Z matematického hlediska tak vyřešíme dvě neznámé v rovnici.

Tu třetí, nejdůležitější, ale nespočítáme, protože je ovlivňována naší svobodnou vůlí.

Pokud tedy nebudu mít pod kontrolou vlastní emoce, jejichž dopad na chování těla je podstatně silnější než součet charakteristik potravin, kterými se tady zabýváme, pozbývá absolutního významu každá analytická metoda, která kdy bude dostupná.

Řekněme si to ještě jednou a trochu jinak:

Můžu mít sebelépe nastavený jídelníček, pokud ale nemám pod kontrolou svoje emoce, výsledek působení „ideálního“ stravování nikdy nemůže kráčet původně předpokládaným směrem.

Této oblasti se například velmi kvalitně věnuje psychosomatická medicína, ale to už nepatří do této publikace.

Zpátky k řešení problému, jak zvolit ten správný postup, když vím, co všechno můžu jíst, jaké vlastnosti od jednotlivých potravin můžu očekávat a mám vytyčený konkrétní cíl.

K rozuzlení situace nám pomůže něco, čemu se stále většina odborníků vyhýbá jako čert kříži.

Na mysli máme filozofii.

Tedy způsob přemýšlení, který se snaží sloučit do jednoho výsledku jak veškeré faktory, které nás v oblasti zdraví a výživy ovlivňují, tak individualitu jedince.

To znamená postup, který je založen na individualitě každého z nás, neboli neustálých změnách jako reakcí na vše, s čím přicházíme do styku a co prožíváme.

A to je přesně to, čeho není žádný systém schopen.

Žádný počítačový program toto za nás neudělá.

Žádný specialista na zdraví a výživu nemůže nastavit režim tak, aby byl správný dlouhodobě. Díky tomu, že žijeme v neustálém pohybu a procházíme změnami na psychické i tělesné úrovni, musí se těmto změnám přizpůsobovat i faktor stravování.

Vždycky, když o tomto přesvědčuji svoje studenty, setkávám se s nepochopením a nedůvěrou. Je to logické i úsměvné současně:

Logické proto, že většina lidí hledá pevnou půdu pod nohama a chce svoje jistoty. Jejich levá mozková hemisféra potřebuje mít jasně daný systém, tabulky a pravidla, podle kterých bude řídit celou realitu – vše analyzovat, přesně spočítat a nakonec podat jasný výstup.

Úsměvné proto, že zapomínají na druhou část svojí šedé kúry mozkové, která by se také ráda přihlásila ke slovu a aktivně hledala nové možnosti vedoucí k dokonalému výsledku. Tato část mozku si ráda hraje a CHCE hledat co nejvíce možností, které uspokojí každou situaci, s níž přicházíme do styku.

Vyjděme vstříc požadavkům zástupců obou skupin a zkusme jeden příklad za všechny:

*Jsem v situaci, kdy chci upravit jídelníček tak, aby byl prostě a jednoduše vyvážený. Dejme tomu, že mě netrápí žádný zdravotní problém, pouze chci začít jíst „zdravě“.*

Možná řešení:

**1. Ten nejjednodušší a současně i nejčastěji** prováděný postup v dnešní době je takový, kdy změřím základní funkční parametry těla (výška, tělesná hmotnost, obvod pasu a boků, bazální metabolismus, množství tuku, svalové tkáně, vody a kostí) a na základě nich stanovím postup. Ten obnáší nastavení správného poměru příjmu a výdeje energie a zvolení určitého množství základních živin v každodenním jídelníčku (sacharidů, tuků, bílkovin, vlákniny a dalších).

Pak si ještě řekneme, že strava by měla být pestrá a rozmanitá a podle toho vytvoříme jídelníček, ve kterém najdeme skutečně pestrou paletu potravin.

To dnes umí (a provádí) kdekdo včetně bezpočtu počítačových programů.

Je to špatně?

Většina západního světa je přesvědčena, že ne.

Já tvrdím, že je to přinejmenším vytržené z kontextu a omezuje možnosti, které nám potraviny nabízejí.

Proč?

Protože kalkulujeme pouze s přijatou a vydanou energií a vyváženým příjmem živin.

Co ale další faktory a charakteristiky?

Odpověď hledejme v dalším možném řešení situace:

**2. Vyberu potraviny, o kterých vědecké výzkumy prokázaly, že nejsou pro lidské zdraví nejvýhodnější, a z jídelníčku je buď vyřadím úplně, nebo je alespoň výrazně omezím.**

Takto budu uvažovat o chemicky upravených potravinách, většinou mléčných výrobcích, mase, rafinovaném cukru, zdrojích lepku, vejcích...

Aby tato jednoduchá kalkulace mohla fungovat, je nutné si uvědomit, že omezením či odstraněním těchto potravin z běžné stravy vzniká „prázdný prostor“, kdy nám mohou chybět některé živiny. Ty je potřeba samozřejmě dodat jinými zdroji. Na tom našťastí také není nic těžkého. Pokud se mi toto podaří, můžu tvrdit, že můj stravovací režim je z hlediska úrovně **stravitelnosti** a současně **bezpečnosti** vůči mému zdraví v pořádku.

V tomto případě se o slovo přihlásí stoupenci tzv. **metabolického typování** a budou tvrdit, že dosavadní úvahy byly sice zajímavé, ale neodpovídající metabolickému profilu každého z nás.

A mají pravdu.

Každý z nás totiž tráví a zpracovává jednotlivé potraviny trochu odlišným způsobem (formou i rychlostí), což je dáno nejen genetickou povahou, ale i součtem všech faktorů, která na nás působí.

Co s tím?

Je možné postupovat následovně:

**3. Určím metabolický profil a na základě zjištěných** výsledků vyberu vhodné potraviny, ze kterých poskládám jídelníček.

I tady se mi nabízí několik možností. Metabolický profil můžeme zjistit metodami, které vychází z biochemických měření (krevní rozbor, analýza prvků, analýza DNA aj.), nebo obyčejným pozorováním chování a projevů metabolismu (pomocí principů ájurvédy nebo tradiční čínské medicíny).

Obě cesty poskytnou relevantní informace.

Obě fungují.

To i přesto, že výsledný jídelníček bude po použití každé metod vypadat odlišně.

Co se ale stane, když proti tomuto začnou protestovat specialisté, kteří tvrdí, že jakákoli strava, která nás odvádí od energetické rovnováhy, je špatná?

Všimněte si, že u výše uvedených příkladů jsme se doposud o této charakteristice nezmiňovali.

Nezbývá, než přejít k další modelové možnosti:

**4. Vybírat potraviny především na základě jejich** vlivu na energetický systém člověka.

Jinak řečeno – cokoli, co sním a toto má silný jinový (uvolňující) nebo jangový (stahující) účinek, není pro nás vhodné. Hlavním cílem by mělo být vyhledávání především takových potravin, které se co nejvíce blíží k energetickému neutrálu (harmonii).

Prostě analýza neanalýza, na všechno dáme jeden „energetický metr“ a jedině takto je to správně.

Pro důkladné pochopení opět nezbytný příklad:

*O zeleném čaji je chronicky známo, že obsahuje spoustu antioxidantů. Řekneme si – to je dobře, antioxidanty se hodí.*

*Z hlediska jeho dopadu na energetické chování těla má silně uvolňující charakter. Z tohoto úhlu pohledu jeho konzumace až tak moc vhodná není.*

Jiný příklad:

*V dnešní době snad každý, kdo trochu sleduje problematiku zdraví, ví, že cukr škodí na mnoha úrovních. Často se navrhuje jako náhradu používat med, který je zdrojem spousty zajímavých zdraví prospěšných živin.*

*Energetický potenciál medu mi ale říká, že má také velmi uvolňující (jinový) účinek, takže z tohoto pohledu jej nemůžeme považovat za dokonalou potravinu ani dobrou náhradu cukru.*

Uvedené příklady jsou samozřejmě vytržené z kontextu jejich praktického použití v konkrétních situacích a současně i kombinace s dalšími potravinami, kde se ve výsledku vzájemně ovlivňují. Vnímejme je tedy pouze jako jednu z možností, jakým směrem bychom měli v oblasti uvažování kráčet.

Zpátky na začátek celého čtvrtého kroku – tedy jak si vybrat tu správnou kombinaci jídel, aby odpovídala našim potřebám?

K tomuto zjištění nám pomůže pouze a jenom poslední, pátý krok:



## **Krok 5.**

**Systematicky dodržovat nastavená pravidla, sledovat reakce organismu a učit se z nich.**

Pro někoho je to dobrá, pro jiné špatná zpráva.

Část z nás toto zavrhne, protože nám neposkytuje rychlé řešení.

Zbytek naopak přivítá, protože tento proces učení je posune o velký kus dál.

Na kterou stranu se přikloníme, záleží pouze a jenom na naší svobodné vůli.

Jedině tak, že budeme v různých situacích sledovat reakce svého těla na konzumaci konkrétních potravin, které zvolíme za konkrétním účelem, dosáhneme pochopení, co naše tělo skutečně potřebuje.

Můžeme přečíst stovky a tisíce knih o výživě včetně této, dokud ale nezačneme sami na sobě zkoušet vliv jednotlivých potravin, nevíme o stravování vůbec nic.

Můžeme radit, poučovat, přednášet a školit, ale ve skutečnosti nic nevíme.

**Pouze teoretizujeme.**

## **Kapitola IV.**

### **Závěr**

Kdo má alespoň trochu zkušeností, používá mozek a současně není líný, musí vědět, jak propastný je rozdíl mezi teorií a praxí.

Jaké tedy plyne z dosavadních úvah poučení?

Jednoduše takové, že chceme-li dospět do stavu ideálního stravování tak, aby jídlo hrálo v náš prospěch a neničilo nám zdraví, je potřeba:

**znát svoje tělo**

**zkoušet jednotlivé potraviny**

**a sledovat jejich vliv na chování buď jednotlivých systémů, nebo přímo celého těla.**

Když se nad tímto zamyslíme a současně se rozhlédneme, jak se chová celá naše společnost, zjistíme, že lidí, kteří skutečně rozumí stravování bez rozdílu toho, co všechno vystudovali a kolika tituly oplývají, bohužel mnoho není.

V této chvíli nás mohou přepadnout pochybnosti:

Jak toto všechno zvládnout?

Co když někde udělám chybu?

Vykročím vůbec správnou nohou správným směrem?

I tady mě napadá několik univerzálních odpovědí v podobě zažitých klišé:

„Žádný učený z nebe nespád!“ nebo „Líná huba, holé neštěstí“.

Není až tak složité vyhledat člověka, který má v těchto oblastech:

1. Jasno.

To znamená, že ovládá teorii.

2. Praxi.

To znamená, že jednotlivé postupy vyzkoušel na sobě i svém okolí.

Takoví jedinci nám vždy vyjdou vstříc kvalitními a dobře míněnými radami. Nebudou chtít s námi manipulovat, ale jejich cílem bude dovést nás do cíle, který je ve skutečnosti celoživotní cestou poznávání možností, které na tomto světě máme.

**Správný jídelníček vytvoříme pouze tak, že se k tomuto postupně propracujeme skrze vlastní praktické poznání.**



**Martin Jelínek** je zakladatel vzdělávací společnosti ATAC, několik let spolupracoval s Českou televizí na velmi úspěšném pořadu „Pod pokličkou“.

Protože není zastáncem tzv. „normovaných jídelníčků“, které nikdy nemohou odpovídat individuálním požadavkům jednotlivce, vytvořil v roce 2007 šestiměsíční kurz „Poradce pro výživu“. V něm vychovává zájemce o zdravý životní styl, kteří chtějí získat komplexní pohled na stravování - tedy takový, který kombinuje nové poznatky moderní vědy a staletá moudra nejen východních kultur.

Je autorem následujících vzdělávacích produktů:

### **Knihy**

„Mámo, táto, nezabíjejte mě!“ – <http://www.kurzyatac.cz/kniha/mamo-tato-nezabijete-me>

„Kupme si zdraví“ – <http://www.kurzyatac.cz/kniha/kupme-si-zdravi>

„Půst – cesta k dokonalosti“ – [www.kurzyatac.cz/kniha/pust-cesta-k-dokonalosti](http://www.kurzyatac.cz/kniha/pust-cesta-k-dokonalosti)

„Pravda o hubnutí“ – [www.kurzyatac.cz/kniha/pravda-o-hubnuti](http://www.kurzyatac.cz/kniha/pravda-o-hubnuti)

### **Kurzy**

Poradce pro výživu a suplementaci

Výživa ve sportu

Profieat – strava nejen pro manažery a podnikatele

Síla myšlenky

Výživa dětí

Jak (vy)léčit cukrovku

Jak úspěšně prodávat doplňky stravy

Vše o detoxikaci

a mnohé další

## **MP3 a CD**

Ovlivnění metabolismu

Glykemický index

Hubneme při sportu

Diety

## **Kontakty:**

[www.kurzyatac.cz](http://www.kurzyatac.cz)

[www.facebook.com/mgrmartinjelinek](https://www.facebook.com/mgrmartinjelinek)

[www.receptyprozdravi.cz](http://www.receptyprozdravi.cz)