

ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK III • ČÍSLO 11/2015
CENA 49 Kč • 1,95 €

LETNÍ
nástahy
v jídle

**ZDRAVÝ
SOBEC,
ŽÁDNÝ
SOBEC**

VAŠE DIETA:

► Edita z Nového
Jičína

-22 KG

► Eva z Prahy

-11 CM
PŘES BŘICHO

Eva Longoria:
Svět miluje potvory



9 771805 541005



CHCETE DODRŽOVAT ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK. PŘIROZENĚ SI PROTO DOPŘÁVÁTE KVALITNÍ POTRAVINY. ALE VĚDĚLI JSTE TŘEBA, ŽE KOUPI AVOKÁDA SI POŘÍDÍTE STEJNĚ HODNOTNOU VÝBAVU PRO ZDRAVÍ, JAKO KDYŽ NAPLNÍTE NÁKUPNÍ KOŠÍK ZDRAVÝMI POTRAVINAMI DO PŮLKY?

připravila: Jana Tobrmanová
foto: Shutterstock



Věděli jste, že **AVOKÁDO** ukrývá ty nejkvalitnější cukry, tuky a bílkoviny?



Avokádo je totiž takovým balením 3 v 1. Je zdrojem nejlepších bílkovin, nejjemnějších tuků a nejzdravějších sacharidů. Možná jste mu ještě nepřišli na chuť nebo nevíte, jak jej připravit. V každém případě včera bylo pozdě na to, abyste jej zařadili na přední příčky svého jídelníčku.

Druhů avokáda existuje na čtyři stovky. Liší se zbarvením i velikostí. Některé druhy jsou hráškově zelené, jiné nabývají zase velmi tmavého odstínu. Stejně tak existuje avokádo, které je veliké jako citron, ale i takové, které svou velikostí

připomíná meloun. Látky v něm obsažené ale zůstávají stejné. Ve všech druzích najdete opravdový poklad.

OBJEVTE ZDROJ BÍLKOVIN

Předností avokáda jsou opravdu velmi hodnotné bílkoviny. Pro tělo jsou nezbytné. Zastávají ty nejdůležitější funkce. Jsou stavební látkou pro svaly, transportují v těle živiny, řídí receptory mozku, umožňují nám pohyb a vytváří v organismu protilátky. Navíc si je tělo nedokáže vytvářet samostatně – potřebuje k tomu příjem potravy, ze které je přeměňuje. Doporučená

denní dávka je 0,6–0,8g bílkovin na kilogram hmotnosti, přičemž v jednom avokádu jsou asi 4 gramy bílkoviny.

NEBOJTE SE JEHO CUKRŮ

Avokádo obsahuje manózu, což je cukr, který slouží jako okamžitý zdroj energie, a na rozdíl od jiných cukrů snižuje hladinu inzulínu v krvi. Manóza má nesmírný vliv hlavně na činnost mozku. Zlepšuje mentální kondici. Je proto vhodná pro lidi, kteří se například nedokážou soustředit nebo pro zapomnětlivce. Manóza je také vhodná k doplnění dobré nálady v náročnějších obdobích. Když začnete avokádo pravidelně konzumovat teď v létě, je možné, že podzimní chmury se vám vyhnou obloukem.

JEZTE HO PRO HODNÉ TUKY

Avokádo je poměrně velmi tučná zelenina. Procentuální poměr lipidů přesahuje často dvacítku. Jedná se ale o ty hodné tuky – lehce stravitelné nenasycené mastné kyseliny. Ty naše tělo potřebuje jednak jako stavební látku (například mozek je tvořen ze dvou třetin své hmotnosti tuky), pak jako vývojovou látku pro některé orgány, ale hlavně pro tvorbu hormonů. Jsou také nezbytné pro zpracovávání vitaminů A, E, D a K. Nenasycené mastné kyseliny mají také pozitivní vliv na činnost srdce a kondici cév, dále na klouby, imunitu a podle nových studií také zabraňují stárnutí mozku. ■

» AVOKÁDO JE VHDNÉ PRO VEGETARIÁNY A SPORTOVCE. JAKO JEDINÉ OVOCE DOKÁŽE „KONKUROVAT“ MASU. NAHRAZUJE TOTIŽ JEHO OBSAH ŽIVOČIŠNÝCH TUKŮ.

» PLOD AVOKÁDA TAKÉ POMÁHÁ PŘI MENSTRUÁČNÍCH BOLESTECH NEBO HORMONÁLNÍCH VÝKYVECH V TĚHOTENSTVÍ ČI V OBDOBÍ KLIMAKTERIA.

» AVOKÁDO JE SKVĚLÉ TAKÉ NA PLEŤ. VYTVOŘTE SI Z NĚJ MASKU. VITAMINY A ANTIOXIDANTY SE POSTARAJÍ O ZPOMALENÍ PROCESU STÁRNUTÍ, VÝŽIVU A REGENERACI.

CO JE JEŠTĚ V AVOKÁDU V HOJNÉM MNOŽSTVÍ?

ESENCIÁLNÍ AMINOKYSELINY

ŽELEZO A DRASLÍK

VITAMIN E, C A B6

HOŘČÍK

KYSELINA LISTOVÁ

ANTIOXIDANTY





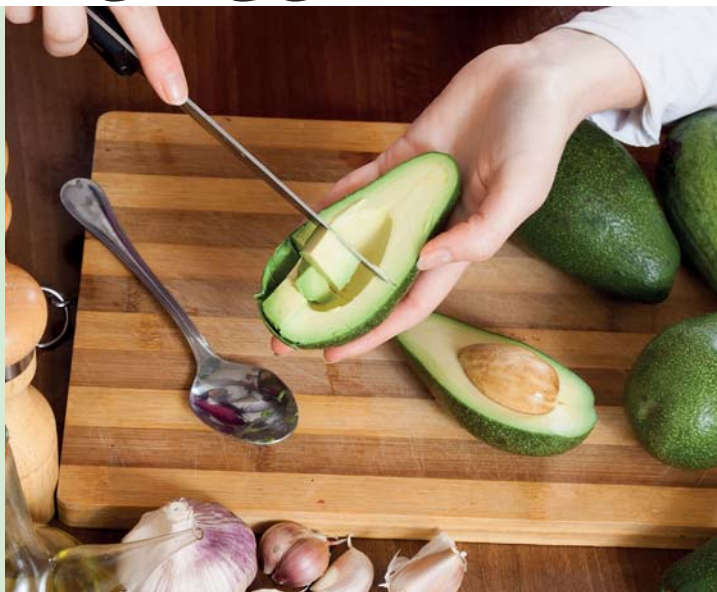
AVOKÁDO na talíři

NE DO LEDNICE!

AVOKÁDA DO LEDNICE NEPATŘÍ. TEDY NE TA, CO SE PRODÁVAJÍ U NÁS. NECHTE JE KLIDNĚ JEŠTĚ TROCHU DOZRÁT, ABY BYLA JEŠTĚ VÍCE MĚKKÁ. NEJLÉPE PLODU BUDE, NECHÁTE-LI HO V POKOJOVÉ TEPLITĚ VE ŠPAJZU NEBO SKŘÍNI NA POTRAVINY JAKO TŘEBA BRAMBORY, CIBULI NEBO RAJČATA.

ZABRAŇTE ZNEHODNOCENÍ

POKUD ROZKROJÍTE PLOD AVOKÁDA, ZAKÁPNĚTE JEJ CITRONEM. ZABRÁNÍTE TAK OXIDACI A TÍM I ZNEHODNOCENÍ MASTNÝCH KYSELIN.



SMOOTHIE

AVOKÁDO MŮŽETE POUŽÍT TAKÉ JAKO ČISTICÍ KÚRU. STAČÍ SI KAŽDÉ RÁNO PŘIPRAVIT SKLENICI SMOOTHIE PO DOBU 14 DNŮ.

TISÍC PODOB AVOKÁDA

Z AVOKÁDA MŮŽETE PŘIPRAVIT POMAZÁNKU, UVAŘIT POLÉVKU NEBO JEJ NAKRÁJET NA KOUSKY A PŘIDAT STEJNĚ JAKO JAKOUKOLIV JINOU ZELENINU K MASU NAPŘÍKLAD DO RIZOTA, DO TĚSTOVIN, KUSKUSU NEBO SYROVÉ DO SALÁTU. A JESTLI HLEDÁTE INSPIRACI NA NĚJAKÉ DOBRÉ POKRMY - MRKNĚTE NA NAŠE RECEPTY NA STRANĚ 64.

PRO EFEKT

AVOKÁDO VYPADÁ KRÁSNE I PŘI SER-VÍROVÁNÍ - POUŽIJTE JEJ LEHCE VYDLA-BANÉ A ZBAVENÉ PECKY MÍSTO TALÍŘE A NANDEJTE DO NĚJ SALÁT NEBO TŘEBA MASOVOU SMĚS.

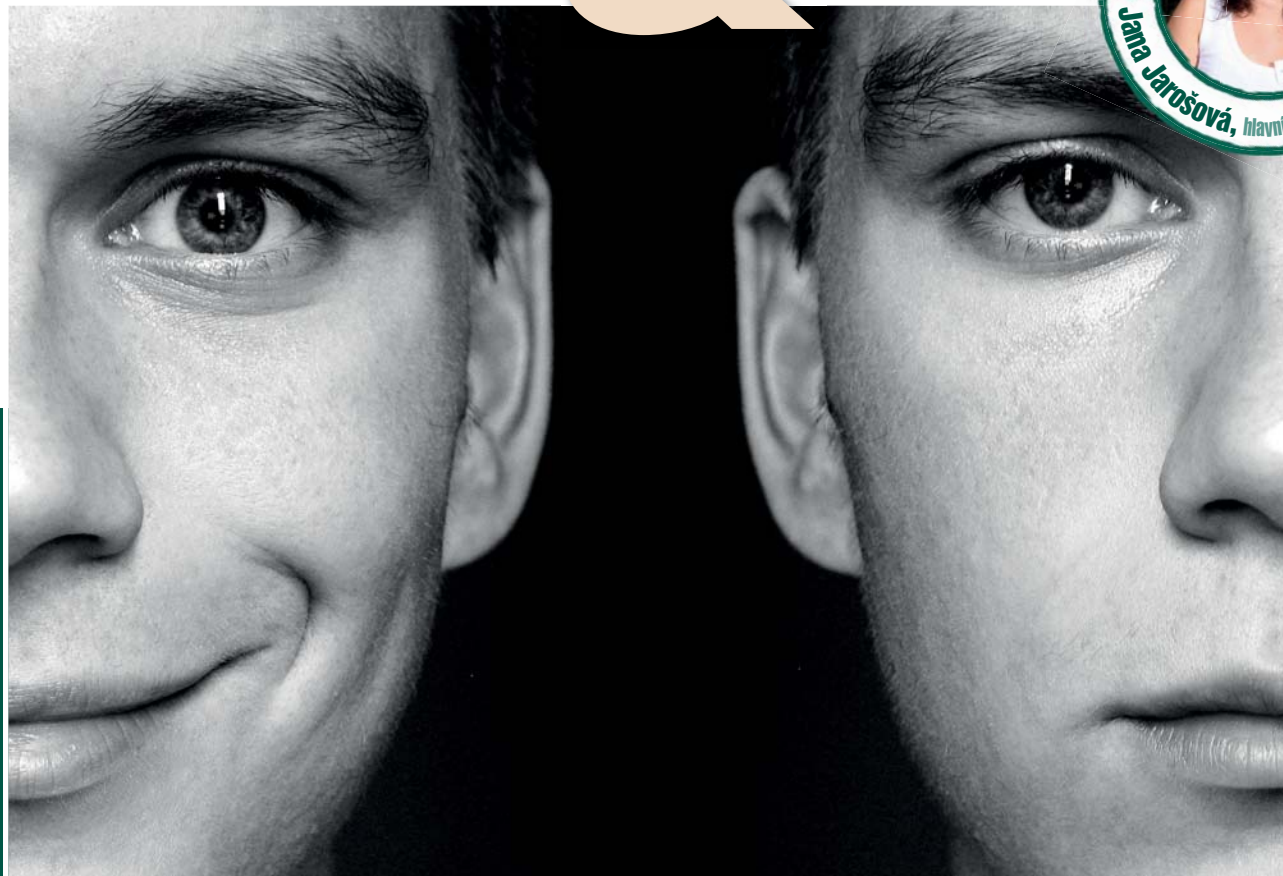
ZRALÉ AVOKÁDO

AŽ BUDETE VYBÍRAT AVOKÁDO V OBCHODĚ, SÁHNĚTE PO STŘEDNĚ TVRDÉM PLODU. POKUD DO ZRALÉHO AVOKÁDA ZATLAČÍTE PRSTEM, MĚLI BYSTE VYTVOŘIT DŮLÍČEK.





HODNÝ & ZLÝ



JAK JE TO SKUTEČNĚ S CHOLESTEROLEM?

UŽ JSTE URČITĚ SLYŠELI, ŽE CHOLESTEROL SE DĚLÍ NA „HODNÝ“ A „ZLÝ“. ALE JE TEN HODNÝ SKUTEČNĚ TAK HODNÝ, JAK SE ŘÍKÁ? A CO POTOM TEN ZLÝ. OPRAVDU NÁM TAK MOC UBLIŽUJE, NEBO HO ZLÝM JEN DĚLÁME, PROTOŽE JEJ NEUMÍME DOBŘE VYUŽÍT?

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

V našem těle se opravdu vyskytují dva druhy cholesterolu. A oba dva tělo potřebuje. Jen ve správném množství. Je to jednoduché. Každý z nich totiž v těle funguje jinak a je jinak využíván.

CHOLESTEROL DĚLÁJÍ ZLÝM OBSAŽENÉ TUKY

Cholesterol je látka tukové povahy. V těle je pak transportován pomocí lipoproteinů, což jsou látky složené z bílkovin a tuků. Pokud lipoprotein obsahuje více tuků než bílkovin, pak jej označujeme jako LDL (low density lipoprotein), pokud obsahuje více bílkovin a méně tuku, hovoříme o HDL (high density li-

poprotein) cholesterolu. LDL cholesterol máme tendence označovat za zlý, HDL potom za hodný. To, proč tomu tak je, má jednoduché vysvětlení. LDL cholesterol považujeme za škodlivý, protože jeho vysoká koncentrace zvyšuje riziko vzniku srdečněcévních onemocnění. V této podobě je přenášen cévním řečištěm do tkání a tam může docházet k negativnímu působení na stěny cév a ukládání do jejich struktury. HDL cholesterol má opačnou funkci. Plní v organismu úlohu jakéhosi uklízeče – odstraňuje cholesterol z cév do jater, odkud je pak transportován a vyloučen do žluči. Vyrovňuje tak škodlivý efekt tuků a výše zmíněné riziko snižuje.

ZA ŠPATNÝ CHOLESTEROL SI MŮŽEME SAMI

A nyní si řekněme, kde nastává problém. Tělo si cholesterol dokáže vytvořit samo. V takové míře, v jaké jej potřebuje. Jeho množství ale zvyšujeme uměle, když jej do těla dodáváme špatnou stravou. Hladinu „špatného“ cholesterolu zvyšují především nasycené mastné kyseliny obsažené v živočišných tucích a dále transnasycené mastné kyseliny, které jsou hlavně v sušenkách, levných čokoládách, margarínech, zmrzlinách a pečivu. Naopak vícenasycené mastné kyseliny z rostlinných tuků jeho hladinu snižují. Při normální hladině choleste-

rolu je HDL „dobrého“ cholesterolu přibližně 4x méně než „zlého“. Jenže u mnoha lidí je to spíš naopak a nesprávný poměr cholesterolu způsobuje vážná onemocnění srdce a cév, která v současné době způsobují více než 50 % všech úmrtí v České republice.

HLÍDEJTE SE – NECHTE SE PŘEMĚŘIT

Hladina cholesterolu je zrádná. Špatný poměr mezi HDL a LDL nemá obvykle žádné zvláštní příznaky. Jen jsou-li hodnoty cholesterolu zvláš-

tladina cholesterolu pod 5,16 mmol/l, za vysoký cholesterol je považována hodnota od 6,20 mmol/l. Nad hodnoty 8,5 mmol/l je už vysoké riziko různých cévních a srdečních onemocnění a takový člověk by měl podstoupit léčbu a samozřejmě také dodržovat správnou životosprávu se související dietou.

CO PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT SAMI...

Pokud vám byla zjištěna vyšší hladina cholesterolu, je třeba přehodnotit váš životní styl, především změnit stravo-

K ČEMU CHOLESTEROL POTŘEBUJEME...

CHOLESTEROL JE SOUČÁSTÍ KAŽDÉ NAŠÍ BUŇKY, LIDSKÝ ORGANISMUS HO POTŘEBUJE PRO TVORBU HORMONŮ A VITAMINU D, POMÁHÁ TĚLU ZPRACOVÁVAT TUKY, JE DŮLEŽITÝ PŘI TVORBĚ BUNĚČNÝCH MEMBRÁN A SOUČASNĚ JE ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ JEDNOTKOU NERVŮ A MOZKOVÝCH BUNĚK.

OBECNÁ DOPORUČENÍ NAŠICH PORADCŮ:

Každá úprava jídelníčku je vždy individuální. Přesto existují obecně platná doporučení, podle kterých je možné se orientovat.

NEVHODNÉ POTRAVINY:

bílé pečivo, sladké pečivo, slazené cereálie (müsli tyčinky), smažené brambory, hranolky, krokety, vaječné těstoviny, slazené kompoty, tučné maso, vnitřnosti, uzeniny, paštiky, rybí saláty s majonézou, vaječný žloutek a pokrmy z něj, plnotuč-

né mléko, tučné jogurty, smetana, tučné sýry, šlehačka, máslo, sádlo, škvarky, slanina, ztužené fritovací tuky, slazené nealkoholické nápoje, ovocné džusy s přidáním cukru, alkohol (hlavně ten tvrdý), zahuštěné a smetanové polévky, instantní pokrmy, párky v rohlíku, hamburgery, chlebičky s majonézou, dorty, bonbony, sušenky, tyčinky, koláče, zmrzlina, sůl, kořenící směsi

VHODNÉ POTRAVINY:

celozrnný chléb, tmavé pečivo, cereálie bez přídavku cukru, brambory vařené,

celozrnné a bezvaječné těstoviny, čerstvá zelenina a ovoce, libové maso, drůbež, ryby, rybí saláty bez majonézy, vaječné bílky, odstředěné nebo polotučné mléko, sýry se sníženým obsahem tuku, rostlinné tuky a oleje, nízkotučné dressinky, neslazené stolní a minerální vody, nápoje bez cukru, šťávy z ovoce a zeleniny, nealkoholické pivo, číré vývary doplněné zeleninou, masem, zeleninové, těstovinové a luštěninové saláty, med, želé s nízkým obsahem cukru, pudink z odstředěného mléka, česnek, bylinky a jednoduché koření

tě vysoké, může se to projevovat tvorbou nažloutlých uzlíků pod kůží na loktech, kolenech nebo v kůži pod očima. Je proto důležité si čas od času nechat zkontrolovat cholesterol jednoduchým vyšetřením u lékaře. I pokud totiž žijete zdravě, dbáte na správnou stravu a máte dostatek pohybu, můžete mít vyšší hladinu cholesterolu v krvi, aniž byste to předpokládali. Na vyšetření by měl chodit každý člověk přibližně od osmnácti let asi jedenkrát za pět let, ve vyšším věku a při naměření nepříznivých hodnot samozřejmě častěji.

CO JE V NORMĚ A KDY UŽ MAJÍ BLIKAT VAROVNÉ KONTROLKY?

Přestože vysokým cholesterolem trpí hlavně lidé s nadváhou, ani štíhlí lidé nejsou úplnou výjimkou. Svou roli zde často hraje i dědičná dispozice. U dětí do 15 let je normální hodnota hladiny cholesterolu v krvi 4,4 mmol/l, u dospělých by měla být přiměřená

vání a přidat pohybové aktivity. S tím vám ostatně ochotně poradí na jakémkoliv pobožce výživových poraden NATURHOUSE. Pamatujte ale na to, že správná strava a pohyb jsou lepší než prášky. Bez úpravy vašeho jídelníčku s cholesterolem nezatočíte. Strava má být rozdělena do 5 až 6 energeticky a nutričně vyvážených jídel. Podstatné je začít den zdravou snídaní a rozhodně se vyvarovat příliš pozdních večeří. Obecně je nutné celkově omezit konzumaci tuků ve stravě, hlavně s ohledem na to, jak moc energeticky náročné máte povolání, v kolik chodíte spát, jaká je vaše zdravotní kondice a tak dále. Vyhnout byste se měli obloukem potravinám, které obsahují tzv. nasycené mastné kyseliny, jako je sádlo, máslo, sladkosti, a nahradit je těmi, které obsahují polynenasycené mastné kyseliny. Cvičení by mělo být rozmanité, vhodný je aerobik, vytrvalostní cvičení, kruhový trénink, samozřejmě plavání, běh i jízda na kole. ■

► Pokud jste kuřáci, rozhodně přestaňte! Kouření zvyšuje krevní tlak, srdeční frekvenci a také hladinu krevních tuků.

► Pokud trpíte nadváhou, zhubněte! Obezita je velmi riziková pro vznik cévních onemocnění.

► Dbejte na správnou přípravu jídla – nesmažte, před vařením odstraňujte z masa přebytečný tuk a kůži, používejte teflonové nádoby a oleje ve spreji nebo jen malé dávky těch rostlinných.

► Zařaďte do jídelníčku hodně česneku, petržele a hroznového vína – pomáhají snižovat vysokou hladinu tuků v krvi. Velmi příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu také sója.

► Čtěte pozorně štítky na potravinách a vyhýbejte se potravinám s vysokým obsahem nasycených tuků.

► Používejte v kuchyni olivový olej. Je dokázáno, že podporuje tvorbu dobrého cholesterolu a potírá nebezpečné cholesterolové nánosy v arteriích.

► Jedna sklenka vína (zejména červeného) denně může zvyšovat hladinu dobrého cholesterolu a současně snižovat ten špatný.