

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

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK V • ČÍSLO 17/2016
CENA 49Kč • 1,95 €

**MYSLETE
POZITIVNĚ,
máme tipy!**

**DOPLŇTE
VITAMINY
od A do Z**

**RADUJEME SE
Z ÚSPĚCHŮ:**

► Erika: Trenčín

-51 kg

► Marta: Uherské
Hradiště

-24 kg

► ROK PO TĚ
Marcela: Strakonice

-32 kg

*Cate
Blanchett*





VSTREBÁVANIE TUKOV?

Majte ho pod kontrolou!

MNOHÍ Z TÝCH, KTORÍ SA DO CHUDNUTIA PÚŠŤAJÚ SAMI, SI ČASTO MYSLIA, ŽE JEDNODUCHO VYLÚČIA SLADKÉ A TUČNÉ POTRAVINY A CHUDNUTIE PÔJDE SAMO. TAKÉ ĽAHKÉ TO ALE NIE JE A ŽIADNU ZÁKLADNÚ ZLOŽKU POTRAVY NIE JE MOŽNÉ Z JEDÁLNEHO LÍSTKA ABSOLÚTNE VYLÚČIŤ. TO PLATÍ AJ PRE TUKY.

pripravila: Michaela Trochová, foto: Shutterstock



V našej výžive sú tuky najdôležitejším zdrojom a zásobárňou energie. Majú ale aj mnoho ďalších podstatných úloh, umožňujú napríklad vstrebávanie niektorých vitamínov, napomáhajú tvorbe mnohých hormónov, chránia niektoré orgány a náš organizmus pred tepelnými stratami. Bez tuku by sme sa necítili zdraví ani krásni – môže za kvalitu a vzhľad našich vlasov, nechťov a pokožky.

Tuky by mali tvoriť 25–30% denného príjmu energie, čo predstavuje asi 70 až 100g denne. Energetická hodnota 1g tuku je približne 38 kJ, bez ohľadu na typ tuku. Pre po-

rovnanie: 1g bielkovín predstavuje 17 kJ, 1g sacharidov tiež 17 kJ, energetická hodnota tukov je teda dvojnásobná! Aj preto je práve konzumácia nadmerného množstva tukov jednou z hlavných príčin nadváhy.

Príliš vysoký podiel telesného tuku predstavuje niekoľko rizík, najmä pre srdce a cievy. Pri chudnutí preto nemôžeme sledovať iba úbytok hmotnosti, ale aj podiel telesného tuku. Ak sa vážite na váhe, ktorá umožňuje analýzu zloženia organizmu, nenechajte sa vyvieť z miery, ak sú výsledky kolísavé. Najlepšie je vážiť sa vždy v rovnaký čas (najlepšie

Ženy majú asi o 5% telesného tuku viac ako muži, navyše v iných telesných partiách, čím príroda zvyšuje ochranu plodu v tehotenstve. Okrem toho majú dámy v tele viac enzýmov, ktoré sa starajú o ukládanie tukov, než enzýmov, ktoré ich spaľujú.

ráno nalačno a po vyprázdnení), pravidelne raz za týždeň, ale nie každý deň. Veľkú úlohu zohráva menštruačný cyklus a s ním spojené zavodňovanie tela.

TUKY ZDRAVÉ I ZÁKERNÉ

V strave si môžeme dopriať tuky dvojakého pôvodu – živočíšne a rastlinné. Rozhodujúce je ale skôr delenie na tzv. nasýtené a nenasýtené mastné kyseliny. Ak si vezmeme odbornejšiu definíciu, nasýtené mastné kyseliny neobsahujú v reťazci žiadnu dvojitú väzbu medzi atómami, nenasýtené obsahujú jednu alebo viacero dvojitých väzieb. Z užívateľského hľadiska je zásadné, že tento fakt rozhoduje o tom, či bude daná potrava pre naše zdravie prínosná (chráni srdce a cievy) alebo naopak škodlivá (zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárnych chorôb).

Medzi nasýtené mastné kyseliny patrí väčšina živočíšnych tukov (maslo, masť, jogurty, vajcia), palmový a kokosový olej, k nenasýteným mastným kyselinám radíme rybí tuk, avokádo, orechy, olivový olej a repkový olej. Nenasýtené mastné kyseliny ešte delíme na mononenasýtené a polynenasýtené (a tie ďalej na omega-3 a omega-6) a z výživového hľadiska je nutné strá-

žiť si najmä tie druhé. Zahŕňajú totiž aj tzv. esenciálne mastné kyseliny, ktoré si naše telo nedokáže vyrobiť samo. V potrave sú ich bohatým zdrojom orechy, ryby (najmä tučnejšie, ako sú makrela, losos, pstruh, kapor, tuniak) a rastlinné oleje.

Vyvážený príjem tukov by mal teda pozostávať z jednej tretiny z nasýtených tukov, z druhej tretiny z mononenasýtených tukov a z tretej tretiny z polynenasýtených tukov. Preháňať by sme to určite nemali s nasýtenými tukmi, ich zvýšená konzumácia vedie k zvýšeniu rizika vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Nedá sa ich však ani úplne vynechať, aj oni obsahujú dôležité látky a sú významné pre zdravo fungujúci organizmus.

Z hľadiska vstrebávania tukov zohráva dôležitú úlohu dĺžka uhlíkového reťazca v jednotlivých mastných kyselinách. Mastné kyseliny s krátkym reťazcom (SCT) a s reťazcom strednej dĺžky (MCT) sa rýchlejšie vstrebávajú, krvou vstupujú priamo do pečene. Netvorí sa z nich tuk ako z vyšších nasýtených kyselín, slúžia na tvorbu energie (mlieko, kokosový a palmový tuk). Naopak mastné kyseliny s dlhým reťazcom (LCT) sa vstrebávajú výrazne dlhšie, transportujú sa lymfatickými cievami do krvi a až potom do pečene (živočíšny tuk, ostatné prírodné oleje). >>>



Zo zdravotného hľadiska je nutné spomenúť ešte tzv. trans-mastné kyseliny. V strave sa môžu považovať za vôbec najškodlivejšie tuky. Nielen že zvyšujú „zlý“ LDL cholesterol v krvi, znižujú aj „dobrý“ HDL cholesterol. Môžu tak zásadne prispievať k vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Nájdeme ich najmä v živočíšnych tukoch a v mlieku, vo vyprázaných fastfoodových pokrmoch (hranolčeka, lupienky a pod.), vyrábajú sa ale aj umelo ako takzvané stužené tuky, ktoré sa používajú pri výrobe pekárenských a cukrárenských výrobkov (polevy, šišky, sušienky a pod.).

ŽIADNE RÝCHLE DIÉTY

Nadbytok nezdravých tukov je hlavnou príčinou obezity, kŕnatenia ciev, infarktov srdca a mozgových mŕtvíc. V ideálnom prípade by tuky mali tvoriť necelú tretinu z celkového energetického príjmu, podľa štatistik je ale príjem tukov v našom jedálnom lístku až o desať percent vyšší. „Potraviny, ktoré Česi konzumujú najčastejšie, sú bohaté na živočíšne tuky a soľ. Chýba im naopak vláknina a nenasýtené mastné kyseliny z rýb a rastlinných zdrojov. Takáto strava je často príčinou mnohých ochorení,“ upozorňuje MUDr. Martina Vaclová, Ph.D. z Všeobecnej fakultnej nemocnice v Prahe. Ako dosiahnuť vyvážený príjem tukov? Zvýšte príjem kvalitných tukov zo zdravých zdrojov ako sú ryby, orechy, jadierka a rastlinné oleje (repkový, olivový, ľanový, konopný, dyňový, kokosový a tekvicový olej). Obmedzte potraviny s vysokým obsahom nasýtených mastných kyselín, zásadne obmedzte tučné mäso, údeniny a vyprázané pokrmy. Tuk sa ukrývajú aj v cukrovinkách, a to najmä v tých, ktoré obsahujú kokosový a palmový olej. A nezabúdajte, že to nie je diéta, ale zmena životného štýlu, ktorá by mala byť dlhodobá.

Stavte na „tukožrútske“ potraviny, ktoré spaľovaniu tukov napomáhajú.



Žiadna diéta, ktorá sľubuje rýchly výsledok, nie je založená na redukcii tukov. V skutočnosti totiž dôjde k úbytku svalovej hmoty alebo vody. Človeku sa môže sice zdať, že trochu schudol, ale nie na dlho. „Všetky rýchle diéty prinášajú riziko jojo efektu. Väčšinou pri nich totiž dochádza k tomu, že organizmus sa stane „zmäteným“ a spomalí sa, prejde do úsporného režimu, nepustí tuky, pretože tie preň znamenajú energiu, ale zbaví sa naopak svalovej hmoty,“ vysvetľuje výživová poradkyňa Ing. Sisa Želtvayová.

STAVTE NA PRÍRODNÉ SPAĽOVAČE

Ak už nejaké to kilo navyše máte, je zásadné nezameriavať sa iba na to, aké tuky prijímate, ale mali by ste sa v zdravej miere snažiť zatočiť aj s tukmi, ktoré sú už v tele uložené. Ak začnete s vyváženou stravou, správnym pomerom všetkých živín a začnete vykonávať pravidelný pohyb, metabolizmus sa znovu rozprúdi a nadbytočné tukové zásoby začne odbúravať sám. Ak mu chcete predsa len pomôcť, stavte na „tukožrútske“ potraviny, ktoré spaľovaniu tukov napomáhajú. >>>

JEZTE BEZ
VÝČITEK A
HLÍDEJTE SI
SVOJI VÁHU



OPUNCIE A PAPÁJA

Opuncie se vyznačuje tým, že zabraňuje vstrebávaniu tuku z potravy. Papája obsahuje enzým – papain –, ktorý podporuje trávenie bielkovín a má sytiaci efekt.





Jablčný ocot

Pomáha nielen so štiepením tukov, ale aj s odplavovaním toxínov z tela a s lepším vstrebávaním živín. Naučte sa ho používať ako dochucovadlo do šalátov, spolahli vo zaháňa chuť na sladké i slané.

Chilli

Ostré korenie dokáže organizmus zahriať, rozprúdiť krv a zrýchliť metabolizmus.

Kyslá kapusta

V strave by svoje miesto mala mať najmä na jeseň a v zime, keď podporuje správne fungovanie imunitného systému a pomáha bojovať s únavou a zlou náladou. Podporuje správnu peristaltiku čriev a napomáha odvodneniu.

Brokolica

Pri spaľovaní tukov zohráva nezanedbateľnú úlohu vitamín C, ktorého bohatým zdrojom je práve brokolica. Doprajte si ju surovú alebo sparenú v pare, nech si zachová väčšinu hodnotných látok.

Zelený čaj

Zistilo sa, že pravidelné pitie zeleného čaju pomáha nielen so spaľovaním tukov,

ale predchádza aj ich ukladaniu. Navyše pomáha v boji s únavou, zlepšuje sústredenie a obsahuje mnoho cenných látok pre náš organizmus. Doprajte si malú šálku nesladeného čaju pred každým jedlom.

Zelená káva

Zelená káva je bohatá na kyselinu chlorogénovú (silný antioxidant), ktorá znižuje vstrebávanie glukózy z tenkého čreva a reguluje uvoľňovanie glukózy z pečene do krvného obehu, čím prispieva k spaľovaniu tukov a ich využitiu ako zdroja energie. Zelená káva po jedle stimuluje organizmus, ktorý rýchlejšie začne využívať už uložené tukové zásoby a napomáha rýchlejšiemu tráveniu.

Japonský čaj matcha

Spaľovanie tuku je s ním až štyrikrát rýchlejšie a navyše nemá negatívne účinky ako je zrýchlený tep srdca či vysoký krvný tlak. Čaj matcha je ale bohatý aj na antioxidanty či chlorofyl, ktorý eliminuje ťažké kovy a chemické zlúčeniny v našom tele. Pre spaľovanie je zasa dôležitý katechín EGCG (epigalokatechín gallát), ktorý spomaľuje nárast telesnej hmotnosti a vstrebávanie tukov. ●


NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

K dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE

Krém REDUNAT ANTICELULITIS

Váš pomocník pro hladkou kůži před létem!



Složení:

- chaluha
- kafr



Náš tip:

Masírujte ošetřované místo krouživými pohyby 1x denně a navíc přiložte něco studeného (např. kus ledu v sáčku).





DUŠE TĚLO STRES

TŘETÍ NEWTONŮV ZÁKON SE VZTAHUJE I NA PŘIROZENÝ OBRANNÝ MECHANISMUS TĚLA. JAKMILE JE STRES V AKCI, REAKCÍ JE VYSÍLENÝ ORGANISMUS. SNÍŽENÁ JE PAK KAŽDÁ FUNKCE V TĚLE. KRÁTKODOBĚ SE S TÍM ORGANISMUS POPERE, Z DLOUHODOBÉHO HLEDISKA VÁM STRES MŮŽE PŘIVODIT I NĚKTEROU Z CIVILIZAČNÍCH CHOROB.

přípravila: Lenka Zelnitiusová, foto: Shutterstock

Současný životní styl, stále se zvyšující pracovní tempo a neshody v osobním životě mají na naši fyzickou i psychickou kondici doajista vliv. Tyto faktory mohou způsobit, že dojde k přepětí sil a tím k přetížení organismu. Odpověď těla na tento stav projevující se obrannými mechanismy před jeho vysílením se označuje jako stres. Spouštěčem se může stát výpověď ze zaměstnání, rozvod, onemocnění či úmrtí v rodině nebo citelná změna, která s sebou přináší nové vzorce chování.

V okamžiku, kdy na vás dolehne stres, dá hypothalamus signál hypofýze zodpovídající za produkci žláz s vnitřní sekrecí. Nadledvinky, jejichž dřev, poté do krevního řečiště vyloučí adrenalin. Jedná se o hormon, který v rámci stresové situace připravuje tělo na útok, popřípadě útěk. Jeho působení v těle se projevuje pocením, zrychlením srdeční činnosti (můžete proto zpozorovat vyšší pulz), zvýšením krevního tlaku, hladiny cukru a zúžením zorniček. Zároveň kůra nadledvinek začne vylučovat kortizol. V popisu jeho práce je bdít nad organismem a chránit ho před vysílením, navíc stírá negativní dopad adrenalinu (kortizol způsobuje demineralizaci kostí, zadržuje vodu v organismu, násobí emoční labilitu, hospodáří s glukózou a šetří ji pro činnost mozku). Ve zkratce lze tedy říct, že organismus utlumuje nadbytečné funkce a preferuje ty, jež mu pomohou nastolit pohotovostní režim při podávání maximálních výkonů.

Krátkodobé působení výše uvedených hormonů může přinášet příznivé účinky, a to v případě, že se jedná o pozitivní zátěž, kdy nás stres vede k lepším výsledkům a zároveň působí jako motivace. I tak je ale bezprostředně poté nutný odpočinek spojený s regenerací. V důsledku opakovaného stresu tělo postrádá možnost doplnit energetický deficit, a proto ho čerpá z omezených rezerv – tento stav charakterizuje distres (negativní zátěž) související s rizikem rozvoje onemocnění či dokonce smrti.

KDYŽ UŽ ŠLAPE PO ZDRAVÍ

Permanentně vystresovaný člověk pocítuje únavu, spílá na silnou bolest hlavy, rozházené trávení, opakující se průjmy střídající se se zácpou, intenzivní pocení, stěžuje si na zablokovanou a citlivou páteř, časté angíny a virózy, nespavost nebo žaludeční vředy. Tím ale výčet komplikací nekončí, problémem jsou také afty, praskající koutky, viditelné stárnutí pleti, opuchlá víčka, kruhy pod očima, bledost či nadváha hraničící s obezitou, popřípadě podváha. Každý organismus pod vlivem stresu pracuje a reaguje odlišně, proto nelze přesně specifikovat, který z výše uvedených symptomů propukne ve vašem případě. Odborníci také přišli s poznatkem, že stresové situace nás nejenom okrádají o energii, ale také o vitaminy, tedy látky nezbytné pro život. Právě jejich nedostatek může být jedním z důvodů podlomené imunity, která se pod kterýmkoli bacilem zhroutí jako domeček z karet. Stres také může způsobovat cukrovku, mozkovou příhodu nebo infarkt.

SPOJENÉ NÁDOBY

Všechno souvisí se vším a jedno ovlivňuje druhé. Lidské tělo a duševno fungují na principu propojených nádob, a proto na extrémní stresovou zátěž odpovídá naše duše napětím, nervozitou, emoční labilitou, panickým strachem, úzkostí, vyhledáváním samoty, uzavíráním se do sebe a také agresí. Jindy



Při stresu náš organismus chrání adrenalin a kortizol.

klidný člověk se kvůli stresu může stát konfliktním a hádavým, a to i za předpokladu, že předtím působil, jakoby neuměl do pěti počítat. Udržet si optimistické vzorce chování je náročné za normálních okolností, natož ve chvíli, kdy tělo sužuje vnitřní chaos. Z tohoto důvodu je potřeba nalézt kyženou životní rovnováhu, pečovat o své já, netrápit se věcmi, které nedokážeme ovlivnit, naučit se lépe zvládat stresové situace – správně je prodýchat a tolik se jim nepoddávat. Do slepé uličky dlážděné stresem vás mohou dostat také kostlivci ve skříní, které si přítomností vláčíte z minulosti, obavy z budoucnosti nebo přílišné srovnávání s ostatními. Hodnotit svůj život podle života někoho jiného byste mohli jedině za předpokladu, že jste ve všech aspektech naprosto stejní. A to se v realitě života nestává, proto se nikdy

JÍDLA JAKO PSYCHOLOG

- Kvalitní hořká čokoláda. Pohladí chuťové pohárky, zlepši náladu, sníží hladinu stresových hormonů a navíc není kaloricky náročná, když zvolíte tu s alespoň 80% množstvím kaka. Jen pozor! Dopřejte si maximálně 2 kostičky denně.
- Ořechy všeho druhu. Regenerují nervovou soustavu, dodají energii, snižují cholesterol, hladinu krevního tlaku a také prospívají imunitě. Sáhnete po mandlích, lískových nebo vlašských ořeších.
- Tučné ryby. Omega-3 mastné kyseliny revitalizují mozek, a právě ten během stresu dostává opravdu zabrat. Dopřejte si SOS večeři s plátkem grilovaného lososa, makrely na bylinkách nebo úhoře.
- Co dál? Zelený čaj, borůvky, dýňová semínka, mořské řasy, zakysané zelí...





Při stresu je obzvlášť důležitý kvalitní spánek.

neporovnávejte s nikým. Jste prostě originál.

Recept, který nedá stresu šanci!

Naučte se neponocovat a uléhejte do postele tak, abyste spali alespoň sedm hodin čistého času. Regenerace těla i mysli a získání energie vám pomohou zvládat napětí a přitom přirozenou cestou násobí imunitu. Podobně funguje také racionální vyvážená strava, která dodá tělu vitaminy a potřebný energetický příjem. Omezte konzumaci alkoholu, cigaret, přemíru kofeinových nápojů, éček, rafinovaného cukru a tučných pokrmů.

Vyplavte hormony štěstí vykonáváním pohybové aktivity, která vás baví, nemusíte se k ní nutit a přitom vás naplňuje. Ať je to tanec, pilates, jóga, chůze, běh či plavání. Spálíte kalorie, protáhnete kostru, vyčistíte mysl a také snáze usnete.

Ve dvou se to lépe táhne a život je najednou tak nějak lehčí a hezčí zároveň. Nad problémy vyzrajete snáz, když jste dva, a radost znásobíte tím, že ji budete mít s kým sdílet. Navíc nesmíme zapomínat na fakt, že sex je jednou z aktivit, při kterých se zcela soustředíme na příjemné pocity a před ostatními (často negativními) myšlenkami utečeme s vysokou úspěšností.

Dělat radost maličkostmi je nejen klíčem ke šťastnému životu, ale také cestou, jak najít únik z kolotoče všedních povinností a starostí. Ten se mnohdy točí rychleji, než jsme schopni zvládnout a ustát. Vnímejte proto probouzející se den, vraťte se k rozečtenému románu, veďte si deník pocitů, usmějte se na druhé, řekněte těm, na kterých vám záleží, že jsou pro vás vším, nebo se pomazlete se čtyřnohým chlupáčem. Opravdu to zabírá!

SOS MANUÁL

- Zajděte s partnerem nebo rodinou na procházku. Toulání podzimní krajinou, šustění listů, příroda zabarvená do mnoha barev vám zajistí zvedne náladu.
- Pověďte si. Pokud se necítíte zrovna nejlépe, svěřte se. Neberte to jako stížnost tomu druhému, ale jako šanci sdílet se svými bližními pocity a emoce.
- Přečtěte si deník, kdy jste se cítili šťastní. Vzpomeňte si na to, co jste v životě dokázali, a hlavně se za nic neobviňujte.
- Mějte se rádi, vaše já musí vědět, že je milováno.
- Naučte se odpočívat, práce vám neuteče, ale čas strávený s blízkými ničím nevykompenzujete.
- Pěstujte (celo)denní rituály, které vám na tváři vykouzlí úsměv.



INFUNAT

RELAX - TÉ ROJO - TÉ VERDE

PRO VAŠI POHODU
V KAŽDÉM
OKAMŽIKU



K DOSTÁNÍ POUZE VE VÝŽIVOVÝCH PORADNÁCH

 NATUR HOUSE 



facebook.com/naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz

