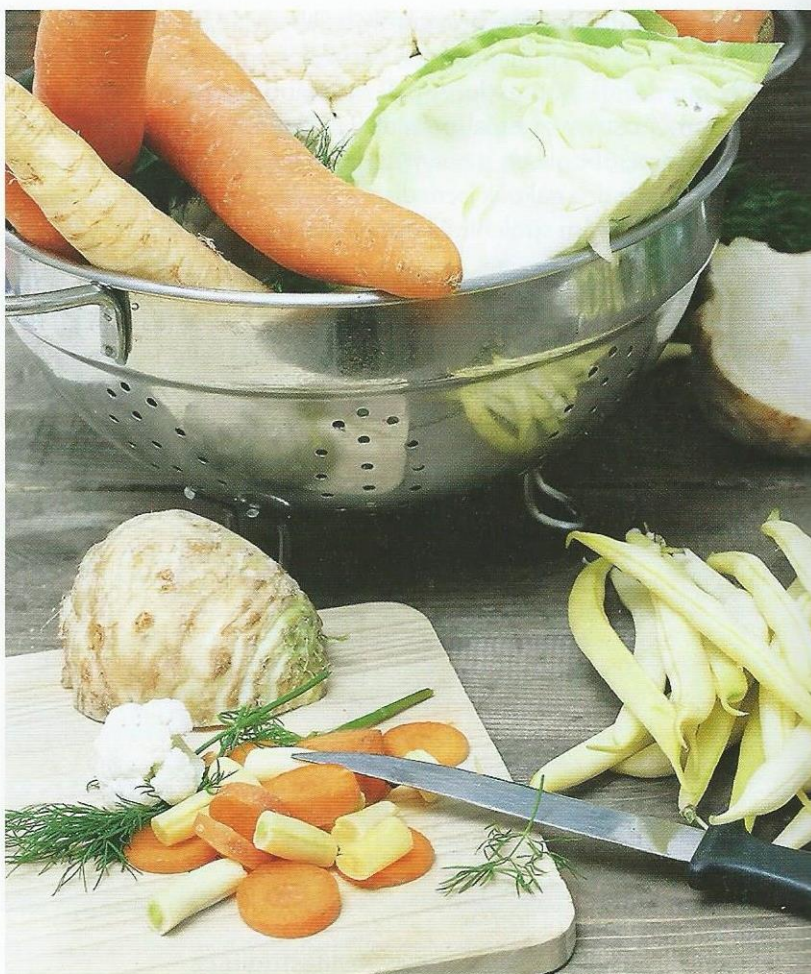


Lidské tělo je úžasně důmyslné zařízení, a tak jako každé zařízení potřebuje pro svůj chod energii. Člověk nemůže strčit prst do zásuvky, aby se nabil. Ani nemá přihrádku na baterie, ani nádrž na benzin. Nicméně, každý z nás je vybaven jakýmsi spalovacím zařízením, do kterého někdo s rozmyslem, někteří z nás částečně (nebo úplně) bez rozmyslu přikládáme. Zdrojem naší energie je jídlo, s tím nic neuděláme.

Získejme energii z jídla

Lubica Laurincová
www.umimvarit.cz

Celá desetiletí bylo trendem NEJÍST, tudíž omezovat, a to podstatně, množství konzumovaného jídla, pokud chtěl někdo zhubnout. Ideální byly částečné nebo totální hladovky. A fungovalo to! Až na tu maličkost – jojo efekt, jinak řečeno: těžce pozbyl – lehce (zpět) nabyl... A dnes? Ne, že by tyto diety neexistovaly dál, ale v posledních letech nejen odborná veřejnost KONEČNĚ přichází na to, že chcete-li úspěšně zhubnout, vaše tělo na to potřebuje energii! A kde naše tělo energii bere? No přece, div se světe, z jídla. Ono aby naše tělo mělo nějakou tu kondici alespoň pro každodenní chod, musíme mu energii každý den dodávat. Jde o to, že máme nadměrnou hojnost potravy. Také jí nadměrné množství konzumujeme. Ale přesto, tedy vlastně právě proto, je dnešní populace více či méně podvyživená! Ano, i většina obézních, ačkoliv to na první pohled nevypadá, je vlastně podvyživená! Pravdou je, že sice konzumujeme kalorií mnohem více, než potřebujeme, ale ve skutečnosti nedodáváme tělu dostatek výživných látek! Takže na jedné straně je hojnost,



Tak, jak jsou věci mezi nebem a zemí, tak jsou „věci“ mezi obchodem a spíží, mezi lednicí a talířem, mezi jídlem a zdravím.

Jezte správně! Je to ŽIVOTNĚ důležité! Jak na to?

- **vzdělávejte se, studujte** – čtěte o jídle a zdraví na internetu, v knihách, v časopisech (ale ne jenom recepty typu: jak levně nakrmit celou rodinu)
- **nenechte se manipulovat cenou nebo lákavým obalem**, zajímejte se o složení (uvedené na obalech)
- **vyhýbejte se dehydrataci** – pijte 1,5–2,5 litru tekutin denně dle vaší váhy
- **nesmažte**, nepřepalujte tuky, ale nevylučujte tuky ze svého jídelníčku
- **používejte při přípravě jídla co nejvíce čerstvých potravin** – často jsou v konečném důsledku levnější než předzpracované jídlo
- **jezte dostatek kvalitních bílkovin** – pozor! 100 g masa neznamená 100 g bílkovin, ale jen cca 15–20 g, podle druhu masa
- **výrazně omezte moučná jídla, cukr a sůl** – i v jejich skryté podobě (sušenky, polotovary, uzeniny, pamlsky, ochucené nápoje)
- **snižte také příjem škrobové zeleniny** – brambory, sladké brambory, mrkev, hrášek, kukuřice...
- **doprávejte si hodně neškrobové zeleniny**
- **neobelhávejte své tělo LIGHT potravinami**
- **plánujte své jídlo**, nakupujte, skladujte, vařte a jezte s rozmyslem
- **udělejte si na jídlo čas**, vychutnejte si ho, při jídle nečtěte, nesurfujte po internetu ani nečtěte a nepište SMS
- **klidně si OBČAS dopřejte i něco „nezdravého“**, ale důležité je to slovo OBČAS

na straně druhé nedostatečná kvalita: většina jídla v našich obchodech je průmyslově zpracovaná více, než je zdravé. Aby byly potraviny (až na výjimky) dlouhodobě skladovatelné a transportovatelné i v horkém počasí, aby měly unifikované vlastnosti – hezkou barvu, výraznou chuť, aby to křupalo, snadno se roztíralo, rozpouštělo, hezky se sypalo, teklo... Proto jsou potraviny při výrobě a zpracování chemicky „ošetřovány“, a to konzervanty, umělými barvivy, sladidly, ochucovadly, emulgátory... Jsou ozařovány, stříkány pesticidy, fungicidy a herbicidy... Cílem je: vyrobit co nejlevněji, aby zisky byly co nejvyšší. A tak jíme jídlo, jež má trvanlivost jako plastové výrobky, a díváme se, že naše zdraví jaksi hapruje.

Dnešní nedostatek živin – zítřejší nemoc

A co na to naše tělo? Jsme unavení, malátní, přetažení, vyčerpaní, bolí nás hlava, klouby, svaly, žaludek... Užíváme proto stimulanty – kávu, energetické nápoje, čokoládu a paradoxně i cukr..., a pak také prášky na povzbuzení, utlumení, na bolest, na zažívání... Ale paradoxně, ani naše lékaře často nenapadne dávat zdravotní potíže do souvislosti s naší stravou. Není výjimkou, když unavený, obézní nebo oteklý lékař říká „vyléčenému“ pacientovi: a teď už můžete jíst normálně – všechno. A tak lidé i pod lékařským dohledem své zdraví devastují, místo aby ho budovali.

Takže i ve výživě platí: co dáš – to dostaneš (získáš). Dnes už víme, že vše důležité pro naše zdraví probíhá na buněčné úrovni. Ano, molekuly našeho těla jsou budovány (nebo ničeny) molekulami živin, které tělu dodáváme. Z toho plyne, že jídlo naše vezdejší by nemělo být nahodilé a bezmyšlenkovité. Je třeba přemýšlet o tom, co jíme! Protože naše tělo je PŘÍMO ZÁVISLÉ na jídle, které mu dopřáváme. Takže nestačí jenom naplnit břicho, je potřeba i dodávat živiny. Ruku na srdce každý z nás: jak často nás něco tu píchne, tam zabolí? A tak nejspíš velká část populace není sice klinicky nemocná, ALE následkem dlouhodobé (skryté) podvýživy k tomu směřuje. Dá

V posledních letech nejen odborná veřejnost KONEČNĚ přichází na to, že chcete-li úspěšně zhubnout, vaše tělo na to potřebuje energii!

se říci: dnešní nedostatek živin = zítřejší nemoc. Protože když organismus nedostane potřebnou výživu zvenčí, bere si ji zevnitř – svaly (i pod tukovou vrstvou) artrofuji – svalová hmota ubývá, kosti řídnou, kůže ztrácí pružnost, klouby a sliznice vysychají... Pokud hekáte, když se zvedáte z postele nebo vystupujete z auta, nemusíte být ani zdaleka v důchodovém věku, a přesto už u vás

nejspíše započala sarkopenie – zvýšené ubývání svalové hmoty, a tím ztráta svalové síly a celkové fyzické kondice. Protože svaly nejsou jen orgánem umožňujícím pohyb, ale mají i další důležité funkce: je to kromě jiného i zásobárna cukrů, tuků a aminokyselin, regulují hladinu krevního cukru, a také vytvářejí energii a teplo při vystavení organismu chladu. Koukněte se do zrcadla, pozorujte lidi ve svém okolí. Velmi často uvidíte předčasně stárnoucí unavené obličeje, vyhaslé oči, nemocnou kůži, povislou nebo „hezky“ napnutou tukovou tkáň, rozměklá a přehrbená těla, sníženou pohyblivost, oteklé nohy, nehezké žíly, celkově zjevný nedostatek energie. A to nemluví o chřadnoucích seniorech, což je kapitola sama o sobě.

Zcela zjevně existují potraviny, které dělají člověka starším, unaveným a sklíčeným, a na druhé straně potraviny, které dodávají sílu, energii a tělo celkově omlazují.



2x foto: Shutterstock.com

Vajíčka

Dnes už se ví, že je to s cholesterolem jinak, než se léta říkalo. A tak zdravý člověk si může dopřát i několikrát týdně vejce, coby komplexní zdroj kvalitních bílkov

vin (1 vejce obsahuje 6–8 g). Ideální je vařené nebo pošírované (ztracené) vejce s polotekutým žloutkem – pokud máte vajíčka z ověřeného kvalitního chovu. Jinak uvařit natvrdo. Při této kuchyňské úpravě nedochází k nežádoucí oxidaci žloutku.



Foto: Archiv autorky

Křížatá brukvovitá zelenina

– brokolice, květák, zelí, kapusta, čínské zelí, růžičková kapusta, kedlubna, ředkev, ředkvičky, rukola, řeřicha... Kromě vlákniny a vitamínů, které jsou běžnými složkami

podporujícími zdraví, obsahuje tento druh zeleniny ještě glukosinoláty, tj. sloučeniny obsahující síru, velmi prospěšné pro zdraví člověka, a také je to zdroj dobře využitelného vápníku.

Super potraviny zahrnují i většinu ořechů a semínek, luštěnin (čočka, fazole, sója) a některé druhy ovoce, hlavně to bobulovité (borůvky, maliny, ostružiny) nebo třeba granátové jablko, brokolici a avokádo. Mezi ty exotičtější řadíme: açaí bobule, aloe vera, goji – plody kustovnice čínské, chia semínka, chlorela – sladkovodní řasa, kakaové boby nejlépe syrové, kelp – vodní tráva (řasa) – nejbohatší přírodní zdroj jódu, kokosové ořechy, konopná semínka, maca kořen, mladý ječmen – prášek získávaný z mladých listů ječmene, quinoa, spirulina – planktonní modro-zelená řasa, včelí produkty – pyl, propolis, med...



Foto: Archiv autorů

Vařená vajíčka snídaně nebo večeře

- 2 vajíčka (na osobu) – natvrdo uvařená
- 1/2 stonku řapíkatého celeru – umytý příčně nakrájený
- hrst mraženého hrášku – zalijeme v hrníčku nebo misce vařící vodou
- 1/2 salátové okurky – oloupat a nahrubo nastrohat
- 1 lžička – černé hořčičné semínko nebo chia semínko nebo nemletý mák – nemusí být
- 1/2 citrónu
- zelená nať pórků nebo jarní cibulky – nakrájet na tenké proužky – nemusí být
- sůl

Hrášek slijeme, vajíčka oloupeme a nakrájíme na čtvrtky, okurku promícháme se solí, semínky a citrónovou šťávou. Na talíř uložíme vajíčka, vedle hromádku hrášku, k tomu okurku a celer, posypeme nakrájenou natí – může být i petrželka nebo máta.

„Pudink“ ze semínek chia překvapivá a výživná lahůdka

- 3 PL (polévkové lžíce) chia semínek
- 150–200 ml mléka (skvělé je ořechové, mandlové, obilné, kokosové) nebo bílého jogurtu nebo kefiru
- 1 PL medu nebo sirupu agáve
- vanilkový prášek nebo lusk – nemusí být

Vše smícháme, nalijeme do mističek, necháme v lednici několik hodin nebo přes noc. Ozdobíme malinami (klidně i mraženými) nebo jiným ovocem. Přidáme-li kvalitní kakaový prášek nebo karob, budeme mít „pudink“ čokoládový.

10minutová brokolice a kuře

- brokolice – umytá a rozebraná na růžičky (cca 150 g na osobu)
- řapíkatý celer (1/2 stonku na osobu) – umytý, nakrájený příčně na šikmé plátky
- kuřecí nebo krůtí maso bez kosti (ideálně prsa) – nakrájené na malé kousky (100–150 g na osobu)

- sůl (1/2 lžičky na osobu), olej, chilli paprička

Do hrnce nalijeme vařící vodu – cca 0,5 l. Přidáme sůl, kousek chilli papričky (nemusí být). Do prudce vařící vody vložíme kousky masa, dobře přiklopíme pokličkou. Po cca 4–5 minutách přidáme brokolici a celer, (pokud se voda moc vyvařila, trochu dolijeme) a vaříme přikryté dalších 5 minut. A to je vše. Podáváme pokapané olejem a citrónovou šťávou. (Do zbylého vývaru můžeme nasypat mražený hrášek nebo kukuřici, přidat bylinky a máme polévku.)

Filé se zelím – wet sauté

- rybí filé – mražené nebo čerstvé rybí filet
- hlávkové zelí (kapusta, čínské zelí, bok choy, růžičková kapusta nebo brokolice)
- kmín – celý nebo drcený
- sůl, máslo, citrón

Metoda wet sauté: jídlo se nesmaží, ale vaří ve trošce vody – takže je spíše dušené v páře. Trik je v tom, že do vody lze přidat i trochu tuku (olej, máslo), ale tím, že je ve vodě, se nepřepálí, po vyvaření vody však lze na „vařeném“ tuku pokrm chvíli restovat.

Do pánve nalijeme cca 50–100 ml vody. Rozložíme umytou a na větší kusy nakrájenou zeleninu (růžičkovou kapustu na půlky, brokolici na růžičky, zelí a kapustu na velké „plátky“, bok choy na velké kusy nebo celé listy), trochu osolíme a posypeme kmínem (na brokolici spíše muškátový oříšek). Přikryjeme, přivedeme k varu, prudce vaříme cca 5 minut – zelenina by měla být ještě nedovařená – poloměkka. Na ni položíme osolenou rybu. Pokud se voda

vyvařila, dolijeme tak půl deci. Přikryté vaříme ještě 5–10 minut, podle ryby. Vše pak sesuneme z pánve na talíř, poklademe kousky másla a zakapeme citrónem. Kdo má rád výraznější chuť, může rybu před vařením okořenit chilli, zázvorem, kari – dle osobní preference.

Tatar z uzeného lososa

- uzený losos – stačí kousky místo plátků
- citrón, sůl
- růžový pepř
- čerstvá máta
- avokádo
- červená cibule nebo šalotka

Lososa nasekáme nožem nadrobno. Avokádo oloupeme, rozkrojíme, vyndáme pecku a dužinu nakrájíme na malé kostičky. Cibuli nakrájíme nadrobno. Mátu nasekáme taky nadrobno. Smícháme vše dohromady, ochutíme citrónovou šťávou a čerstvě mletým růžovým pepřem. Podáváme s pečivem, bez nebo jen tak s listy salátu.



TIP Můžeme servírovat pomocí formičky, pokrm bude vypadat luxusně, a navrch přidat lžičku zakysané smetany nebo bílého jogurtu.

Rychlá kapustová polévka se zeleninou

- kapusta – nakrájet na malé kousky nebo proužky
- mrkev – na kolečka
- mražený hrášek
- mražená kukuřice
- majoránka, sůl, olej

Do vařící vody vhodíme nakrájenou mrkev, přidáme sůl a lžici oleje. Přikryté prudce povaříme cca 5 minut, přidáme kapustu vaříme dalších cca 5–10 minut. Nasypeme mražený hrášek a kukuřici, vmícháme majoránku, přivedeme k varu a po 1–2 minutách je hotovo.



FOOD RESTART

Převezměte kontrolu nad svým jídlem!

Poznejte svůj metabolismus

Získejte více energie

JEZTE! JEZTE! JEZTE!

mazaně nakupuj

méně plýtvěj

chytře vař

Lubica Laurincová

www.umimvarit.cz

PRO VŠECHNY, KTEŘI CHTĚJÍ AKTIVNĚ
PEČOVAT O SVÉ ZDRAVÍ A VZÍT KVALITU
ŽIVOTA DO VLASTNÍCH RUKOU.

SLEVA
10 %

na všechny kurzy a služby
v rámci Akademie

Dvě osy vzdělávání:

1. Volně přístupné jednotlivé semináře, přednášky a workshopy: tématickou zbilavě a lečivě výživu a související oblasti, českou i zahraniční lektory z praxe.
2. Integrované dvouleté studium = celostinný pohled na výživu, časem ověřené stravovací přístupy, nejnovější vědecké poznatky, kvalitní lektory, teorie i praktické využití, zájem i akademického kloubu, mentoring během studia a další benefity pro řadné studenty.

NAJDETE SI VLASTNÍ CESTU ZDRAVĚHO STRAVOVÁNÍ
ZÍSKEJTE DOSTATEK ENERGIE NAPLNIT A ŽÍT SVE SNY!

Sledujte aktuální a nové akce na blogu

www.akademielecivevyzivy.cz

**Praktická příručka
pro všechny,
kdo chtějí cvičit
jógu s dětmi.**

Dále vyšlo:



Kniha
vychází
ze systému
Jóga v denním
životě.

349 Kč | vázaná, bez přebátů | 273 stran | 169 x 235 mm

Zadejte u svého knihkupece nebo se slevou 25 % na www.kniha.cz

www.kniha.cz

MLP
MLADÉ POKROKY