



JEZ,

ABYS ŽIL

KUCHAŘKA

bestseller *New York Times*

200 RECEPTŮ
pro rychlý úbytek váhy,
proti nemocem,
pro trvalé zdraví



JOEL FUHRMAN





MLADÁ FRONTA

JEZ, ABYS ŽIL

KUCHAŘKA

**JEZ,
ABYS ŽIL
KUCHAŘKA**

bestseller New York Times

200 LAHODNÝCH VÝŽIVNÝCH RECEPTŮ
pro rychlý úbytek váhy, proti nemocem, pro trvalé zdraví

JOEL FUHRMAN

MLADÁ FRONTA

PŘELOŽIL PETR KOTOUŠ

EAT TO LIVE. COOKBOOK

Copyright © 2014 by Joel Fuhrman, M.D.

Translation © Petr Kotouš, 2015

VÍTEJTE

MILÝ ČTENÁŘI,

stal jste se součástí rodiny „Jez, abys žil“, rychle rostoucího zástupu lidí, kteří na základě přesvědčení, že zásady stanovené moderní vědou o výživě mohou prospět kvalitě jejich života, vyznávají nutritariánský životní styl. Mnoho lidí si může myslet pravý opak, ovšem my zastáváme logický a jasný názor, že prostřednictvím vhodné výživy dosáhneme ideální váhy a prodloužení našeho života. Budeme-li konzumovat tu nejzdravější potravu, jakou nám naše planeta nabízí, zaznamenáme nejlepší výsledky: získáme nejúčinnější ochranu před nemocemi, nejrychlejší způsob, jak se z nich vykresat, když už nás postihnou, zajistíme si celé roky života navíc a nebudeme muset držet dietu.

Díky zdravé stravě si navíc budeme v maximální míře užívat radosti ze života. Pokud budeme po určitou dobu jíst zdravě, změní se i naše chutě a naučíme se objeovat a preferovat přirozenou výživu. Jestliže si navíc uvědomujeme, že jíme zdravě, emocionálně i vědomě přijímáme zodpovědnost za vlastní zdraví, což opět umocňuje náš pozitivní vztah ke zdravým potravinám.

V této kuchařce používám ty nejzdravější potraviny, které svět zná, a učím vás z nich připravovat ještě chutnější pokrmy. Tyto recepty používáme doma a vy je nyní můžete vyzkoušet i ve své kuchyni.

Naše rodina vám přeje pořádnou porci zdraví a dlouhý a spokojený život.

Joel Fuhrman, M.D.

OBSAH

ÚVOD	
NEJLEPŠÍ SUROVINY	
VAŘ, ABYS ŽIL	
NAŠI KUCHARI	
RECEPTY	
Smoothies, mixované saláty a džusy	
Snídaně	
Salátové dresinky	
Dipy, čipsy a omáčky	
Saláty	
Polévky a směsi	
Hlavní chody	
Fuhrmanův fastfood	
Neveganské pokrmy	
Dezerty	
JÍST A ŽÍT PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST	
PODĚKOVÁNÍ	

ÚVOD

JEZ, ABYS ŽIL V PÁR SLOVECH

„Jez, abys žil“ je způsob myšlení, životní styl a také název mé knihy, která se v žebříčku nejprodávanějších titulů New York Times umístila na prvním místě. Pokud chcete jíst, abyste žili, pak vyhledáváte potraviny, recepty a sestavy jídel, které vašemu tělu dodají všechny nutriční potřeby, a s tím také maximum zdraví, prevenci vůči nemocem a prodloužení života.

Jestliže si chcete udržet zdraví a užívat si život naplno až do pozdního věku, je třeba začít přemýšlet, čím své tělo živíte. Pokud bude váš jídelníček založen na rostlinné stravě plné živin, shodíte přebytečná kila a udržíte si nižší váhu, aniž byste museli hladovět a strádat.

Chcete-li se zbavit krabiček s léky a vyléčit se z chronických nemocí, jako jsou například onemocnění srdce, vysoký krevní tlak či cukrovka (u všech tří onemocnění se jedná o potíže, které lze mnohem efektivněji léčit úpravou stravování než medikamenty či chirurgickým zákrokem), pak tím nejlepším řešením bude změna životního stylu podle rad knihy *Jez, abys žil*.

Pokud se nám podaří odhalit příčinu nemoci, vede to vždy k lepším výsledkům, než když se pouze snažíme vyléčit její projevy. Začnete-li jíst tak, že maximalizujete objem přijímaných živin a zároveň minimalizujete počet kalorií, odolá vaše tělo nemocem. Nesčetné vědecké studie doložily vliv přijímaných živin a kalorií na délku života a jeho kvalitu. Většina Američanů v podstatě zemře na následky vlastního sebedestruktivního přístupu ke stravování.

Nejdůležitější základ, ze kterého vaše zdraví vychází, tvoří výživa. Stravujete-li se nekvalitně, omezujete tím schopnost prožívat svůj život naplno. Vědecké studie dokazují, že vysoce výživná strava, jako je zelenina, ovoce, boby, ořechy a semena, obsahuje vitamíny, minerály a fytochemikálie vytvářející synergii, díky které dosáhneme nejlepšího možného zdraví a imunity vůči nemocem. Některé z těchto výživných látek jsou dobře popsány, jiné stále čekají na své objevení. Většina lidí v naší moderní společnosti však bohužel přežívá na málo výživné stravě plné prázdných kalorií, sestávající z průmyslově zpracovaných potravin a tučných živočišných produktů

neobsahujících vlákninu. Není divu, že naše obézní, nemocemi prolezlá populace kvůli výživové ignoranci umírá předčasně.

Moje základní rada týkající se výživy je jednoduchá: jezte více takové stravy, která obsahuje hodně živin, a méně takové, která jich obsahuje minimálně. Optimální strava zahrnuje 14 různých vitamínů, 25 různých minerálů a více než 1000 fytochemikálií. Tyto chemické látky rostlinného původu mají důležitý vliv na funkci lidských buněk a imunitní systém. Strava obsahující tyto látky je zároveň bohatá na vlákniny a vodu a obsahuje málo kalorií. Poskytuje tělu vše, co potřebuje k tomu, aby maximalizovalo sebeuzdravující a sebenapravující mechanismy.

.....

Jídlo bohaté na živiny téměř vždy obsahuje málo kalorií.

K vyjádření způsobu svého stravování užívám tento vzorec:

$$Z = VL / K$$

$$\text{Zdraví} = \text{Výživné Látky} / \text{Kalorie}$$

Míra vašeho zdraví závisí na množství živin vydělených množstvím kalorií.

.....

Vzorci $Z = VL / K$ říkám „rovnice zdraví“. Vyjadřuje důležitost, jakou volba výživově hodnotné stravy zaujímá. Jestliže budete přijímat málo živin a naopak hodně kalorií, kvalita vašeho zdraví bude jen zlomkem toho, jaká by mohla být v případě, pokud byste se stravovali tak, aby na každou přijatou kalorií připadalo maximum živin.

Jídlo nám dodává jak živiny, tak kalorie (energii). Veškeré kalorie pocházejí z pouhých tří látek: uhlohydrátů, tuků a proteinů. Živiny oproti tomu pocházejí z nekalorické složky potravy, která zahrnuje vitamíny, minerály, vlákninu a fytochemikálie. Tyto nekalorické živiny jsou pro vaše zdraví životně důležité. Klíčem ke zdraví a k dosažení ideální tělesné váhy je strava, která sestává převážně z vysokého podílu živin (nekalorických faktorů) vůči kaloriím (uhlohydrátům, tukům a proteinům).

Naše společnost se v průběhu času vyvinula až do tak sofistikovaného ekonomického stavu, že nám nic nebrání ujít se doslova k smrti. Strava, jejímž základem je mléko, sýr, těstoviny, chléb, smažené jídlo a tyčinky či nápoje plné cukru, vytváří podmínky, ve kterých se skvěle daří obezitě, rakovině, srdečním problémům, cukrovce a poruchám imunity. Taková jídla jsou pochopitelně nezdravá, ovšem to není celá potíže. Další obrovský problém totiž představuje to, co *nejíme*.

Jak uvádím ve své knize *Superimunita*¹:



„Superimunitu“ lze nejlépe definovat jako tělesný imunitní systém, který dokonale naplňuje svůj potenciál. Moderní věda došla tak daleko, že dnes máme důkazy o tom, že pokrmy ze syrových zdrojů se správnými hodnotami živin mohou ochrannou funkci imunitního systému zdvojnásobit až ztrojnásobit. Tajemství skvělé imunity spočívá ve skvělé stravě. Lidský život závisí na kvalitě potravy, kterou nám naše Země dává; naše vlastní zdraví je pak ovlivněno také zdravím těchto potravin.

Pokud si podrobněji rozebereme stravu průměrného Američana, zjistíme, že kalorie pocházející z jídla bohatého na fytochemikálie, jako je čers-tvé ovoce, zelenina, boby, zrna, syrové ořechy a semena, tvoří méně než 13 procent z celkového kalorického příjmu. Takto nebezpečně nízký příjem nezpracované rostlinné stravy vede k nízké imunitě, častým nemocem a předčasným úmrtím. Není možné vyhrát válku s rakovinou, nemocemi srdce, cukrovkou a jinými degenerativními onemocněními, pokud tento poměr nezvrátíme.

Mnoho lidí tvrdí, že za jejich nemoci může genetika nebo že prostě mají smůlu. Ve skutečnosti však zodpovědnost za vlastní zdraví drtivě většiny z nás spočívá na nás samotných prostřednictvím toho, jakou potravu si vybíráme. Výživa, pohyb a životní prostředí, v němž se pohybujeme, to vše je mnohem důležitější než genetická výbava. Nejčastější příčinou nemocí a předčasných úmrtí je zkrátka nevhodná strava.

DON A JEHO MANŽELKA

Míval jsem dlouhodobé potíže s cukrovkou. Bral jsem léky Glucophage, Actos a Glyberide, a protože jsem nechtěl přistoupit k píchání inzulínu, začal jsem se zajímat o lepší výživu. Tak jsme se se ženou, která cukrovkou trpí také, dostali k doktoru Fuhrmanovi. Ten nám ukázal výživový plán, který vytvořil a který nám změnil a zachránil život. V současnosti nemusím brát žádné léky. Mám více energie než kdy předtím a moje hodnota hemoglobinu A1C činí šest. Dříve jsem měl jedenáct – a to vše bez léků. Moje manželka zhubla patnáct kilogramů a stejně jako já ani ona dnes nebere žádné léky. Děkuji vám, pane doktore Fuhrmane, že jste do našeho života vrátil zdraví!

1 Český vyšlo v roce 2014.

Pokud budeme konzumovat zeleninu a ovoce v dostatečně vysokém množství, ochrání nás před všemi typy rakoviny. Tuto skutečnost dokazují stovky vědeckých studií. Nejrozšířenější typy rakoviny v Americe mají kořeny v nedostatku rostlinné stravy.

V mnoha výživových plánech po vás budou chtít, abyste si počítali kalorie a vyvarovali se některých jídel ve prospěch jiných, ovšem žádný takový plán – kromě toho, který právě držíte v ruce – po vás nebude chtít, abyste se zajímali o to, kolik vaše strava obsahuje stopových prvků. Při takovém stravování, jaké navrhuje my, nebudete strádat. Nebudete muset počítat kalorie ani si vážit porce na talíři. Budete toho moc sníst tolik, kolik se vám zlíbí, a budete spokojeni, přestože taková strava bude mít méně kalorií.

Jak budete konzumovat větší a větší porce nezpracované potraviny bohaté na živiny, poklesne vaše chuť na potravu plnou prázdných kalorií a postupně se také oprostíte od své závislosti na ní. Jak roste hodnota stopových prvků ve vaší stravě, snižuje se vaše touha přecpávat se.

K volbě takového životního stylu můžete mít celou řadu motivací. Třeba vás k tomu vede váš současný zdravotní stav. Možná chcete dosáhnout a udržet si ideální tělesnou váhu. Nebo zkrátka chcete přirozeným způsobem dosáhnout zdraví a dlouhověkosti. Termín „nutritariánství“ jsem vymyslel proto, abych jím pojmenoval životní styl, který se zaměřuje na přirozenou stravu bohatou na živiny. Lidé, kteří žijí v souladu s nutritariánstvím, vědí, že rostlinná strava funguje jako prevence proti nemocem, prodlužuje život a má terapeutické účinky.

NUTRITARIÁNSKÝ ŽIVOTNÍ STYL SPOČÍVÁ:

.....

- ve stravě sestávající hlavně z výživných přírodních potravin: zeleniny, ovoce, bobů, ořechů a semen.
- v omezení či vyhýbání se stravě živočišného původu (maximálně dvakrát týdně).
- v pokud možno úplném vyškrtnutí stravy s minimem živin či pro tělo jedovaté, jako je: cukr, sladidla, bílá mouka, polotovary a jídlo z fastfoodu.

ROBERT

Vážil jsem přes 180 kilogramů. Měl jsem vysoký krevní tlak a cholesterol, chronické alergie, osteoartrózu a revmatoidní artritidu. Když mě náš rodinný lékař diagnostikoval jako inzulinorezistentního diabetika 2. typu, rozhodl jsem se, že už nechci být otrokem svého chatrného zdraví a lékařských preparátů. Přečetl jsem si všechno, co mi lékař o cukrovce dal, a okamžitě mi bylo jasné, že jsou to všechno nesmysly. Začal jsem se sám pít po informacích, což mě nakonec dovedlo k doktoru Fuhrmanovi. Do této chvíle jsem zhubnul 90 kg a pokračuji. Hodnoty cholesterolu jsou normální, krevní tlak mám zcela v pořádku – podle mého lékaře je dokonce nízký. A1C mám pod hodnotou pět a netrpím žádnými příznaky cukrovky. Vyházel jsem všechny ty vysoce toxické léky na artritidu a jediný lék, který si sem tam vezmu, je volně prodejný Ibuprofen. Veškeré alergie v podstatě zcela zmizely. Prodal jsem své motorové křeslo a nyní dokážu manuálně pracovat ve stoje celou osmihodinovou pracovní dobu.

Dodržujte následující jednoduché zásady:

Každý den si dejte:

1. Velký salát;
2. Alespoň půl šálku bobů či luštěnin, a to v polévce, salátu či jiném jídle;
3. Alespoň 3 čerstvé plody ovoce;
4. Alespoň 30 gramů syrových ořechů a semen (pokud chcete zhubnout, tak méně);
5. Alespoň jednu velkou (dvojitou) porci vařené zelené zeleniny;

Vyvarujte se:

1. Červeného masa a veškerého opékaného, uzeného či jinak výrobně zpracovaného masa;
2. Smažených jídel;
3. Plnotučných mléčných pokrmů (sýr, zmrzlina, máslo, plno- a polotučné mléko) a ztužených tuků (margarín);
4. Limonád, cukru a umělých sladidel;
5. Bílé rýže a potravin z bílé mouky;

Tato kuchařka sestává z různých receptů, které tyto moje výživové požadavky splňují. Všechny pokrmy jsem vymýšlel tak, aby obsahovaly co nejvíce stopových prvků, byly co nejpestřejší a nejúplnější. Kromě dobře známých vitamínů a minerálů obsahují také stovky dalších rostlinných živin, které jsou důležité pro správnou imunitu, prevenci rakoviny a dalších nemocí, a také pro dlouhověkost.

Vybral jsem ta jídla, která mám sám nejraději a která také nejvíce chutnají mým čtenářům, členům mého Podpůrného klubu (více viz www.dr.fuhrman.com/members) a pacientům. Proč byste si vlastně měli chtít vybírat nemoci a škodlivé jídlo, když můžete jíst věci, které skvěle chutnají a navíc vám zajistí zdraví, ideální váhu, ochranu před nemocemi a delší život? Pokud se snad domníváte, že zdravé jídlo nemůže zároveň dobře chutnat, vyzkoušejte tyto recepty. Třeba zjistíte, že toto jídlo je o to chutnější, čím více si uvědomujete, že díky němu budete tak zdraví, jak je jen možné.

NEJLEPŠÍ SUROVINY

ZELENINA NA STUPNÍCH VÍTĚZŮ

Kdybychom vyhlásili soutěž o jídlo nejbohatší na živiny, vyhrála by zelenina, obzvláště zelená listová zelenina. Koncentrace vitamínů, minerálů, fytochemikálií a antioxidantů v přepočtu na kalorii je v případě zeleniny mnohem větší než u jakéhokoli jiného jídla. Výzkumy prokázaly, že konzumace zeleniny je klíčovým faktorem, pokud jde o prevenci chronických nemocí a předčasného úmrtí. Výživa dnešních Američanů je však, co se týče přirozených plodin, obzvláště zeleniny, bohužel extrémně chudá. Obsahuje jednak jen malé množství několika málo stopových prvků, jednak postrádá stovky důležitých látek rostlinného původu, které prospívají imunitnímu systému.

Výživa sestávající z velkého množství zelené či jiné zeleniny představuje tajnou zbraň pro dosažení zdraví. Zelenina má jen málo kalorií a současně spoustu živin, které prodlužují život. Takového jídla můžete sníst neomezené množství, a třeba si ještě přidat. Jen si to zkuste – schválně, jestli zvládnete každý den sníst půl kila syrové zeleniny a k tomu ještě půl kila zeleniny vařené. Pokud to nezvládnete, nenuťte se, ale asi chápete, jak to myslím – tradiční představy o tom, jak vypadá porce jídla, můžete opustit.

Začněte zkrátka do svého každodenního jídelníčku spoustu salátu a syrové zeleniny. Konzumace salátů představuje účinnou strategii pro redukci váhy. Léčil jsem tisíce pacientů a mohl jsem tak pozorovat, že čím více salátu snědli, tím více kil shodili. Pokud si k salátu dáte navíc některou z mých navrhovaných výtečných ovocných, oříškových nebo avokádových zálivek, pak tuky s jednou nenasycenou vazbou, které takový dresink obsahuje, zvýší schopnost organismu absorbovat látky s protirakovinným účinkem, které syrová zelenina obsahuje. Synergie, kterou kombinace syrové zeleniny a zdravého dresinku obsahuje, činí z takového salátu opravdovou potravinovou hvězdu.

Veškerá zelenina obsahuje ochranné stopové prvky a fytochemikálie, nejbohatší na ně je pak zelenina brukvovitá. Je doslova naládovaná živinami, které chrání organismus před nemocemi, a sloučeninami, které podporují detoxifikaci těla a chrání jej před rakovinou. Brukvovitá zelenina má jedinečné chemické složení: obsahuje sloučeniny na bázi síry, kvůli které mají výraznou až hořkou chuť. Pokud například při krájení či míchání narušíte jejich buňky, vyvoláte tím chemickou reakci, která tyto sloučeniny síry přemění na isothiocyany (ITC), tedy široké spektrum sloučenin, které prokazatelně výrazným způsobem snižují riziko vzniku rakoviny a podporují imunitu organismu.

Způsob přípravy a vaření ovlivňují to, jak bude tělo isothiocyany přijímat. Pokud chcete, aby si jich tělo vzalo co nejvíc, pak zeleninu krájejte, kousejte, míchejte či odšťavňujte. Rostlina samotná tyto látky neobsahuje; vznikají teprve tehdy, když se rozruší jejich buněčná stěna. Čím více buněčných stěn narušíte, tím více se uvolní enzymů, které zrychlují reakci, jejímž výsledkem jsou tyto sloučeniny.

Vaření nijak nesnižuje schopnosti ITC; pouze zabrání enzymu myrosináza, aby uspíšil jejich vznik. Pokud tedy rozkrájíte, natrháte či odšťavníte zeleninu zasyrova a teprve potom ji přidáte do polévky či do směsi, kde ji budete dále vařit, výsledný pokrm bude i tak obsahovat všechny potřebné látky.

Cibuloviny a houby dodají nejrůznějším jídlům chuť a zároveň mají vědecky dokázané protirakovinné a imunitu posilující účinky. Nebojte se jimi obohacovat polévky, směsi, restovaná jídla a další zeleninové pokrmy. Česnekovité rostliny, tedy cibule, česnek, pórek, šalotka, pažitka a zelené cibulky obsahují protirakovinné, protizánětlivé a antioxidační sloučeniny. Má se za to, že tyto ochranné funkce nesou organické sloučeniny síry, které vznikají při rozrušení buněčné stěny rostliny.

BRUKVOVITÁ ZELENINA

Brokolice	Kedluben	Ředkvičky
Brukev hořčičná	Křen	Tuřín (listy)
Brukev řepák	Květák	Vodnice (listy)
Kapusta hlávková	Mangold	Zelí
Kapusta kadeřavá	Potočnice lékařská	Zelí červené
Kapusta růžičková	Roketa setá	Zelí čínské

Vařené houby obsahují celou řadu jedinečných zdravých látek, které vědci v dnešní době teprve objevují. Pomáhají tělu rychleji a lépe reagovat ve chvíli, kdy na něj zaútočí patogeny, jako jsou viry a bakterie, které vyvolávají nemoci. Zároveň obsahují látky, které nazýváme inhibitory aroma-tázy. Ty snižují riziko vzniku rakoviny prsu. V každém případě je lepší jíst houby vařené, protože podle některých studií mají v syrovém stavu toxické účinky.

Vhodnou volbou je také mražená zelenina. Obsahuje totiž mnoho stopových prvků, protože ji prakticky hned po sklizni rychle zmrazí přímo na farmě nebo někde poblíž. Pokud chcete, můžete bez obav místo čerstvé zeleniny ve kterémkoli mém receptu použít mraženou.

Kovové konzervy často obsahují velké množství látky BPA. Jedná se o bisfenol A, který vyvolává celou řadu zdravotních potíží. Vždy lidem doporučuji, aby se vyhýbali například konzervovaným rajčatům, protože rajčata jsou kyselinotvorná, a kvůli tomu může výsledný pokrm obsahovat výrazné množství bisfenolu A. Raději volte rajčata čerstvá nebo taková, která výrobce zabalil do kartonu, v němž žádné BPA není. Krájená rajčata i protlaky právě v takovém obalu nabízí například značka Pomi. Můžete také zvolit protlaky ve skleněném obalu, které se prodávají třeba pod značkou Bionaturae. Já ovšem doporučuji, abyste si v sezóně sehnali co nejčerstvější rajčata a zamrazili si jich tolik, kolik se vám jenom vejde do mrazničky. Mrazák v garáži je ostatně vynikající investice; můžete v něm mít třeba letní plody, rajčata a jiné plodiny, které si sami vypěstujete nebo nakoupíte ve velkém.

Pokud chcete zhubnout, jezte tolik syrové zeleniny, kolik se do vás vejde. Stejně tak můžete v neomezeném množství jíst vařenou zelenou i nezelenou zeleninu bohatou na živiny (jako je lilek, houby, paprika, cibule, rajčata, mrkev či květák).

**Pro získání maximálního účinku,
který mají brukve na imunitní systém, je třeba:**



1. Pořádně zeleninu rozkousat, snažit se rozrušit všechny buňky.
2. Mixovat, míchat či krájet brukve před přidáním do vařených jídel.
3. Pokud vaříte např. brokolici či zelí, nepřevařte je, aby jídlo nebylo kašovitě.
4. Přidávejte do salátů krájené syrové brukve. Jejich enzymy zrychlí produkci isothiocyánátů.

Mezi zeleninu bohatou na škrob potom patří máslová dýně, dýně obecná, kukuřice, sladké brambory, jamy, brambory a vařená mrkev. Obsahuje více kalorií než zelenina bez škrobu, a pokud vám jde o to shodit přebytečná kila, dávejte si denně jen jednu porci. Dýně má v porovnání s bramborami lepší výživový profil a nižší glykemický index, proto představuje lepší volbu pro diabetiky či lidi s nadváhou. Pro takové lidi jsou ještě o něco vhodnější boby, o kterých se v této kapitole ještě rozepíšu.

Jestliže zelenou zeleninu rozvaříte, přijdete tak o cenné živiny.

Při vaření se totiž některé živiny rozpouštějí ve vodě.

Vaření také znemožní funkci enzymu myrosinázy, který obsahuje brukvovitá zelenina.



Nevařte zeleninu déle, než jak uvádím v následujícím přehledu.

Doporučená doba vaření zeleniny:

(počítáno od dosažení varu)

	<i>doba vaření (v minutách)</i>
Artyčoky, rozpůlené bez středu	16–18
Brokolice, bez stonku, na čtvrtky	10–12
Čínské zelí	6–8
Cukety	10–12
Fazolky zelené	9–11
Hrách cukrový	6–8
Chřest	8–10
Kapusta hlávková, k. kadeřavá, mangold	6–8
Kapusta růžičková	10–12
Zelí, na čtvrtky, oddělené listy	8–10

BAREVNÉ OVOCE

Snažte se každý den sníst alespoň tři kusy čerstvého ovoce. Ovoce totiž obsahuje řadu živin, vitamínů a fytochemikálií a zároveň málo kalorií. Konzumace ovoce má prokázanou souvislost se snížením rizika vzniku různých druhů rakoviny, obzvláště rakoviny ústní dutiny, jícnu, plic, prostaty a slinivky. Vědci objevili v ovoci unikátní látky, které pomáhají zpomalit stárnutí a zhoršování funkce mozku.

Obzvláště bohatým zdrojem prospěšných fytochemikálií jsou bobule. Vysoký obsah antioxidantů pomáhá snižovat krevní tlak a má protizánětlivé účinky, příznivě ovlivňuje riziko poškození DNA, které vede k rakovině, a chrání mozek před negativními účinky oxidantů, které mohou vést k degenerativním nemocem. Bobule mají z veškerého ovoce nejvýhodnější poměr mezi obsahem živin a kalorií. Všechny bobule, mezi něž patří například borůvky, ostružiny, maliny, kustovnice a jahody, jsou opravdové super-potraviny.

Dopřávejte si širokou paletu ovoce: banány, borůvky, broskve, granátová jablka, hrozny, hrušky, jablka, kiwi, klementinky, maliny, mandarinky, mango, melouny, meruňky, nektarinky, papáju, pomeranče i třešně. Vyzkoušejte také exotické ovoce, pokud máte možnost. Jestliže chcete zhubnout, používejte v receptech malé množství sušeného ovoce jako sladidlo.

Ovoce, které sníte ve chvíli, kdy je plně zralé, je mnohem chutnější než takové, které výrobci zpracovali, rafinovali či jinak upravili. V moderním světě však bohužel většina lidí nevlastní sad ani zahradu, kde by si mohli zralé ovoce jednoduše utrhnout. Většina plodů, které si kupujeme v supermarketech, strávila na cestě ke spotřebiteli kdovíjak dlouhou dobu, a navíc jejich sklizeň proběhla ještě před uzráním, aby ovoce během přepravy a skladování neshnilo. Pokud chcete vždy vybrat ten nejlepší plod, zaměřte se na jeho barvu, vůni, povrchovou strukturu a váhu.

U některého ovoce poznáte, že je zralé, podle jeho barvy. Jak se mění kyselost ovoce, rozkládá se totiž zelený chlorofyl. Banány či jablka mají pod vrstvou zeleného chlorofylu jasnou barvu; jak chlorofyl mizí, vystupuje barva do popředí. Zralé modravé bobule tmavnou a získávají červené tóny. V případě banánů, jablek, rajčat, červených bobulí a třešní představují jejich barvy vynikající možnost, jak posoudit zralost plodu.

Tam, kde toho podle barvy moc nepoznáte, jako třeba v případě melounů, vám pomůže čich. Ve zralém ovoci se odehrávají chemické procesy, díky kterým plod vydává příjemnou vůni. Přivoňte si ke spodku melounu (tedy k opačné straně, než kde je stopka) a vyberte si takový, který vydává bohatou ovocnou vůni.

Když ovoce dozraje, látky, které drží buňky pohromadě, se rozpadnou a změní se v rozpustné pektiny, díky nimž ovoce změkne. Zralost ovoce tím pádem poznáte také podle toho, zda je trochu měkčí. Jestliže je například švestka tvrdá jako kámen, pak zralá nebude. Test měkkosti je obzvláště vypo- vídající u takového ovoce, které nemá tvrdou nebo tlustou slupku, jako jsou třeba peckovice, hrušky, kiwi či avokádo. U ovoce jako meloun či ananas ta- ková metoda moc dobře nefunguje, ale dokonce i u těchto plodů, které mají hodně pevný obal, si můžete všimnout, že je zralé ovoce měkčí než nezralé.

Zralost ovoce dobře poznáte také podle jeho váhy. Pokud vám plod připadá o něco těžší, než by měl při své velikosti být, obvykle to znamená, že je alespoň dorostlý, když už ne dozrálý. Těžký grep nebo pomeranč většinou bývá ten pravý.

Zmražené ovoce je zcela dostačující náhrada tehdy, když není k dispozici čerstvé. Výživná hodnota mraženého ovoce se od toho čerstvého nijak zvlášť neliší. Vyhýbejte se však ovoci konzervovanému; takové má totiž živin mnohem méně. Často se do něj navíc přidávají sladidla a obsahuje také méně rozpustných živin.

Ovoce je pro lidské zdraví a pohodu naprosto nezastupitelné. Na své chutné dezerty, které jsou navíc výživné, používám ovoce jak čerstvé, tak zmražené. Do této knihy jsem zařadil mnoho snadných a přitom chutných ovocných receptů, které plně uspokojí vaši chuť na sladké a díky nimž zakončíte hlavní jídlo sladkou a navíc zdravou tečkou.

Jak jíst mango



Vybírejte takové mango, které je oblé, voňavé a v poměru ke své velikosti těžké. Zralost manga poznáte podle toho, že do něj můžete udělat palcem dů- lek; zpět do regálu však vraťte takový plod, který je zralý natolik, že je rozměklý nebo má na sobě hnědé tečky. Nedo zralé (ovšem ne úplně zelené) mango vám doma dozraje za pár dní. Pokud chcete, aby vám vydrželo ještě déle, dejte ho do chladničky.

Uprostřed manga naleznete velkou plochou peckou. První řez vedte trochu mimo střed, abyste se vyhnuli pecce. Druhý řez vedte na druhé straně. Získáte tak dva kusy, plus jeden kus s peckou. Oba kusy teď nakrájejte na kousky. Při krájení zastavte nůž včas, abyste se jím dotkli slupky, avšak neprořízli ji. Pak si vezměte velkou lžící a vydloubněte dužinu ze slupky. Zařízněte lžící do slupky, ať z ní dostanete všechnu sladkou hmotu. Nakonec vezměte kus s peckou, od- straňte slupku a vykrájejte všechnu zbývající dužinu.

JAK ZJISTIT, KTERÝ PLOD JE DOKONALE ZRALÝ

ANANAS

Zralý ananas poznáte podle toho, že je na svou velikost dost těžký a sladce voní (obzvláště u stopky). Spodní strana by měla začít žloutnout; pokud je zelená, bude ananas nezralý.

AVOKÁDO

Ve Spojených státech se obvykle setkáváme se dvěma druhy avokáda, kterým se říká kalifornské, nebo floridské avokádo.

Avokádo typu Kalifornie (někdy se setkáte také s názvem Hass) má slupku se strukturou jakoby z oblázků, která je tím tmavší, čím je plod zralejší. Floridské avokádo je větší a má světle zelenou slupku. Kalifornské avokádo má výraznější chuť, krémovější konzistenci a lépe se hodí na guacamole. Floridské avokádo je jemnější a méně tučné.

Chcete-li mít doma dokonale zralé avokádo, pak si kupte ještě tvrdý, nezralý plod. Na rozdíl od většiny jiného ovoce začíná avokádo zrát teprve tehdy, když ho utrhnete. Zatímco potom plody leží na regále supermarketu a zákazníci je berou do rukou a zase vracejí zpátky, často se stane, že zralý plod promáčkne. Takové promáčkliny, pod kterými se tvoří ošklivé černé skvrny, při pohledu zvenčí nepostřehnete; zvláště to platí u odrůdy Hass. Abyste potom doma nezjistili, že jste si vybrali nahnílý plod, je nejlepší vybírat si tvrdé a nezralé avokádo, které necháte dozrát v klidu doma v kuchyni. Zralé avokádo je na dotek měkké, ale pořád ještě dost tvrdé. Plod, který vám připadá měkký, může být již přezrálý a vevnitř hnědý. Pokud je avokádo už zralé, ale vám se ještě nehodí ke spotřebě, stačí jej umístit do chladničky, kde vydrží několik dalších dní.

BANÁNY

Zralé banány jsou samozřejmě žluté, ale neprohloupíte ani tehdy, když si koupíte ještě trochu zelené plody. Vydrží vám totiž ještě několik dní. Žlutý banán s několika hnědými tečkami je už dozrálý, a tedy nejsladší. Pokud hodláte banány zamrazit a použít je třeba do zmrzlinových receptů, počkejte s mražením na chvíli, kdy budou dokonale zralé.

BORŮVKY

Vybírejte čerstvé dokonale modré borůvky, na nichž není jediný červený tón. Chtějte jen takové borůvky, jejichž povrch se stříbrně leskne. Borůvky se kupují zralé, protože tyto plody po sklizni nedozrávají. Pokud z nádoby protéká tekutina, znamená to, že jsou už přezrálé.

ČERIMOJA

Čerimoja je tropické ovoce, které roste v Jižní Americe. Má bílou, jakoby pudinkovou barvu, zelenou slupku a černá semena. Vybírejte si takovou čerimoju, která je zelená, tvrdá na omak a která na regále obchodu nebo doma v papírovém pytlíku dozraje lehce doměčka. Zralý plod potom překrojte a lžící vydlabejte dužinu. Nejezte slupku ani semena.

FÍKY

Mnoho Američanů zná fíky pouze sušené, ale čerstvé fíky jsou opravdová delikatesa. Hledejte plody, které jsou na omak trochu měkké, ovšem na kterých nezůstane po doteku prohlubeň. Ovoce, ze kterého vytéká trocha tekutiny na opačném konci, než je stopka, už je zralé a obsahuje spoustu cukru. Fíky mohou mít nejrůznější barvu, od žluté a hnědé po červenou a fialovou. Pokud se chcete naučit posuzovat zralost fíků podle barvy, musíte si zjistit, o jakou odrůdu se jedná. U nejčastěji prodávaných fíků nicméně poznáte jejich zralost podle žluté až zlaté barvy. Protože se dost rychle kazí, dejte je raději do ledničky, nebo je zralé okamžitě spotřebujte.

GRANÁTOVÉ JABLKO

Na zralá granátová jablka natrefíte na podzim nebo na začátku zimy. Když takový plod vezmete do ruky, měl by vám připadat těžký, protože je plný šťávy. Slupka by měla být tmavá nebo jasně červená, pevná, měkká, bez promáčklin či trhlin.

Do granátového jablka se dostanete tak, že uděláte asi centimetrový řez okolo středu a potom oběma polovinami otáčíte tak dlouho, až je od sebe oddělíte. Vezměte polovinu jablka, otočte ji řezem nahoru, přidržte ji dlaní, do druhé ruky si vezměte velkou dřevěnou lžící a pusťte se do toho. Otáčejte granátovým jablkem a snažte se dlabat dřevěnou lžící tak dlouho, až uvnitř nezůstane jediné semínko.

HROZNY

Zralé hrozny jsou pevné, hladké a měly by dosud držet na stonku. Zelené hrozny se žlutým odstínem budou sladší než hrozny tmavě červené či fialové.

HRUŠKY

V supermarketu většinou narazíte na nezralé hrušky, proto si vyberte takové, které jsou sice tvrdé, ovšem ne příliš, a které nemají na povrchu tmavé skvrny. Zato vám nemusí vadit hnědé flíčky; taková hruška totiž bude mít lepší chuť. Když si hrušky přinesete domů, nechte je několik dní na stole dozrát.

JABLKO

Zralé jablko bude pevné a zbarvené plnými barvami. Můžete na něm pozorovat také lehce růžové tóny, jejichž množství závisí na odrůdě. Pokud vám jde o to, aby byla jablka co nejchutnější, kupujte je v době, kdy dozrávají, tedy v období mezi koncem léta a začátkem zimy.

JAHODY

Jahody jsou zralé tehdy, když mají tmavě červenou barvu a lesklý povrch. Nekupujte plody, které mají zelené nebo žluté skvrny, protože ty už vám doma nedozrají. Zároveň se vyplatí nebrat příliš velké plody. Ačkoliv na první pohled vypadají nádherně, chuťově na tom v porovnání s menšími plody nejsou nic moc.

KAKI

Existují dva druhy kaki. Trpká odrůda je vynikající, když ji sníte dokonale zralou, ale má nepřijemnou chuť, pokud se do ní zakousnete dříve.

Nejčastější trpkou odrůdou je Hachiaya, která má tvar srdce či žaludu (říká se jí také japonské kaki či prostě kaki). Toto ovoce by se mělo jíst až tehdy, když je zcela zralé, a tedy hodně měkké. Obsahuje spoustu tříslovin, kvůli nimž jsou nezralé plody trpké a nejedlé. Jak ovoce dozrává, třísloviny postupně mizí. Dužina zralého plodu je sladká, aromatická a téměř tekutá. Zralé (skoro zralé) kaki připomíná želé obalené tenkou slupkou. Ovoce dozrává a měkne odshora dolů. Pokud chcete, aby vám kaki dokonale dozrálo, počkejte si až do té doby, kdy změkne jeho spodní strana (okolo listu). Zralé ovoce můžete uchovat v chladničce.

Netrpké odrůdy jsou kratší, mají tvar podobný rajčeti a obvykle se prodávají pod názvem Fuyu. Jedna z odrůd typu Fuyu se nazývá Sharon. Tyto netrpké odrůdy kaki můžete konzumovat i v době, kdy jsou tvrdší, a samozřejmě i tehdy, když zcela změknou.

KARAMBOLA

Zralá karambola je jasně žlutá bez nazelenalých plošek. Podél pěti cípů hvězdice může mít tmavě hnědé pruhy. Pod slupkou byste měli cítit pevnou dužinu. Také v případě karamboly se vyplatí kupovat ještě zelené plody a počkat si, až vám doma na stole za pár dní dozrají. Přezralé karamboly zežloutnou a po celé ploše se objeví hnědé tečky.

KIWI

Kiwi je zralé tehdy, když ho zlehka promáčknete. Plod, který je hodně tvrdý, určitě moc sladký nebude. Naopak příliš měkké či scvrklé kiwi může být už zkažené a kvasící.

MANGO

Najít zralé mango může být někdy obtížné, protože zralé plody mívají žlutou, červenou, zelenou nebo i oranžovou barvu. Mango, které už je vhodné ke konzumaci, bude většinou nažloutlé a na omak měkčí. Zralé mango bude také u spodní části sladce vonět.

MELOUN

Když kupujete krájený meloun, hledejte zbarvený jasně dočervena. Měl by být také pevný, ne rozměklý ani vodnatý. Neberte meloun, který má na dužině bílé pruhy, narůžovělou dužinu nebo příliš tmavou barvu. Samozřejmě se vyhněte zkaženým melounům. Když kupujete celé melouny, vybírejte si tvrdé, těžké melouny s hladkou slupkou a ujistěte se, že je na jedné straně dobře ohraničená žlutá plocha. Na ní totiž meloun stál během doby, než dozrál. Pokud na plodu žádná žlutá plocha není, znamená to, že ho sklidili příliš brzy.

OSTRUŽINY

Když vybíráte ostružiny, hledejte tmavé, rovnoměrně zbarvené lesklé plody. Zralá ostružina je tmavě černá; ostružiny červené nebo fialové ještě nedozrály. Plody by měly být kypré a suché a neměly by na sobě mít žádné šrámy ani promáčkliny. Podívejte se na dno vaničky, zda tam nenajdete tekutinu z poškozených plodů.

PAPÁJA

Zralá papája má červenooranžovou barvu. Koupit si můžete i zatím žlutý plod, ten ovšem nechte ještě několik dní dozrát. Nejezte papáju, která je zelená nebo tvrdá na dotek, protože taková určitě nebude zralá.

ŠVESTKY

Nejlepší švestky mají tmavou barvu, měkčí spodní stranu a jsou na omak trochu poddajné. Tvrdší švestky za pár dní dozrají, ovšem takové plody, které jsou tvrdé jako kámen, očesali příliš brzy; takové už nedozrají.

ŽAKIE²

Ačkoliv je žakie v Asii velmi rozšířené ovoce, na Západě ho lidé moc neznají. Jde o obrovský, na povrchu pichlavý plod, který má uvnitř jakési lusky či hlízy. Toto ovoce je zralé tehdy, když se zbarví ze zelena na žluto. I když zralá žakie sama o sobě nepříjemně páchne, sladké koule uvnitř jsou skutečně lahodné. Žakie se prodávají také sušené či mražené.

ŽLUTÝ MELOUN (CANTALOUPE)

Když vybíráte žlutý meloun, dejte si na čas, protože pěstitelé toto ovoce často sklízí ještě nezralé, aby se snížilo riziko jeho poškození během přepravy. Nezralý meloun má nazelenalou slupku. Hledejte raději takový plod, který má krémovou barvu bez zelených tónů a má měkčí spodní stranu (naproti stopce). Bez rozpaků si k němu čichněte a sáhněte po takovém melounu, který má sladkou vůni (ale zase ne příliš sladkou, protože takový by mohl být přezrálý).

2 Plod chlebovníku, jackfruit (Pozn. překl.)

NEZAPOMÍNEJTE NA BOBY

Jestliže jste četli i ostatní mé knihy, určitě víte, že boby pokládám za jedno z nejlepších jídel, jaké na světě najdete. Boby a vařené zelené části rostlin patří mezi nejlepší potraviny, pokud jde o redukci váhy, jejichž účinky vědci řadí v přímé souvztažnosti k ochraně před rakovinou, cukrovkou, srdečními onemocněními, mrtvicí a demencí. Zároveň stabilizují hladinu cukru v krvi, zmírňují chuť na sladké a udržují pocit sytosti.

Boby obsahují rozpustnou i nerozpustnou vlákninu a mají vysoký obsah rezistentního škrobu. Ačkoliv jde o škrob, chová se spíše jako vláknina a trávicím štěpávám „klade odpor“. Tenkým střevem prochází nestrávený, a tak tělo nepřijme značnou část kalorií pocházejících z uhlovodanů, které boby obsahují.

Jak vařit boby



Boby se při vaření většinou asi tak ztrojnásobí. Z 1 šálku suchých bobů získáte 3 šálky vařených. Před použitím boby proberte a vyhodte poškozené či seschlé, stejně jako případné kamínky či nečistoty. Boby dobře propláchněte v tekoucí studené vodě.

Většinu suchých bobů je před použitím potřeba namočit. Existují dva způsoby:

- **normální namočení:** vsypte boby do velké nádoby a nalijte do ní tolik vody, aby byly ponořené zhruba na 3 centimetry. Nechte boby stát 8 hodin nebo přes noc, a potom dobře osušte.
- **rychlé namočení:** vsypte boby do velké nádoby a nalijte do ní tolik vody, aby byly ponořené zhruba na 3 centimetry. Přiveďte k varu a 2 až 3 minuty vařte. Zakryjte, vypněte zdroj tepla a nechte hodinu stát. Potom dobře osušte.

Po namočení a osušení vložte boby do velké nádoby, přilijte vodu v poměru 3:1 (tedy například 3 šálky vody na 1 šálek bobů) a přiveďte k varu. Snižte teplotu, zakryjte a nechte mírně vařit, občas zamíchejte a vydržte až do chvíle, kdy jsou boby po propíchnutí vidličkou měkké. Většinou to trvá 1,5 až 2 hodiny. Čočka a loupáný hrách vyžadují 1 hodinu a není třeba je před vařením namáčet. Ujistěte se, že jsou boby skutečně uvařené, protože nedovařené se špatně tráví.

Boby je také možné vařit v tlakovém hrnci, čímž zkrátíte dobu vaření. Vložte je do hrnce a zalijte třikrát tak velkým množstvím vody. Vařte při tlaku 1 bar. Menší boby vaříme 30 minut, větší 40 minut.

Snažte se sníst jeden šálek bobů denně. Boby by měly tvořit vaši první volbu, co se týče potravin s vysokým podílem uhlohydrátů. Vybírat můžete třeba z cizrny, fazolky čínské, tmavých fazolí, loupaného hrachu, fazolu měsíčního, čočky, fazolu obecného, sójových bobů, bílých fazolí a fazolí cannellini. Do spousty polévek a směsí přidávám boby. Můžete jimi také obohatit salát, čímž z něj vytvoříte hlavní jídlo. U většiny mých receptů s boby je možné určitý druh nahradit jiným. Jestliže zrovna nemáte doma uvedený druh, nemusíte kvůli tomu běžet do obchodu.

Pokud chcete místo sušených bobů použít konzervované, vybírejte si takové výrobky, které mají nálepkou „bez přidané soli“ nebo „s nízkým obsahem sodíku“. Protože boby nejsou kyselé, nemusíte se tolik obávat BPA (bisfenolu A), který se může uvolňovat z kovového vnitřku plechovky. Můžete také zvolit boby se značkou Eden; tato firma tvrdí, že používá plechovky bez BPA. V obalech bez BPA lze také zakoupit předvařené boby.

ZDROJE „HODNÝCH“ TUKŮ: OŘECHY, SEMENA A AVOKÁDO

Tučné rostlinné potraviny jsou bohaté na esenciální mastné kyseliny, které vaše tělo potřebuje. Ořechy, semena a avokádo jsou jedny z nejlepších potravin, které příroda nabízí, a jsou vynikajícím zdrojem zdravých tuků. Zvyšují schopnost absorpce živin ze zeleniny a zároveň samy obsahují spektrum stopových prvků, včetně rostlinných sterolů (které pomáhají snižovat cholesterol).

Tuk sám o sobě není špatný; špatný je jen olej, nasycené tuky, trans tuky a také tuky, které konzumujeme v průmyslově zpracované potravě. Tuky pocházející z ořechů, semen a avokáda jsou bohaté na antioxidanty a fytochemikálie a mají jedinečný příznivý vliv na vaše zdraví. Ořechy a semena účinně chrání před srdečními onemocněními a jsou zdrojem omega-3 tuků. Zároveň jsou přírodním zdrojem proteinů.

Tyto potraviny obsahují spoustu omega-3 tuků:

Len • Chia • Konopí • Vlašské ořechy



Krátce o potravinových alergiích



I když máte alergii na některé potraviny, můžete se stravovat kvalitně. Základem je vybírat si takové potraviny, které mají nejpříznivější poměr živin ke kaloriím. Něco takového je možné, i když se některým jídlům musíte vyhýbat. Pokud máte alergii na ořechy, můžete je nahradit semínky: slunečnicovými, neloupanými sezamovými, lněnými či semínky chia. Jestliže se v některém receptu objevují kešu či mandle, můžete je v zásadě nahradit slunečnicovými semínky nebo máslem ze slunečnicových semen. Další možnost představují neloupaná sezamová semínka nebo tahini, tedy pasta z nich. Obojí je chuťově výrazné, proto přidejte méně, než říká recept, a případně pokrm dochuťte.

Vědci prokázali, že zařazením stravy obsahující ořechy a semena dojde k úbytku tělesné váhy. Ačkoliv ořechy a semena mají poměrně dost kalorií a tuku, pomohou zahnat hlad a potlačit chuť na další jídlo. Zjistil jsem, že po sněžení malého množství ořechů a semen se lidé cítí nasycení, setrvávají ve stanoveném režimu a jejich váhový úbytek je dlouhodobý. Pokud máte výraznou nadváhu, jezte pouze 30 gramů (asi čtvrt šálku) ořechů či semen denně; jste-li hubení, fyzicky aktivní, případně těhotná či kojící žena, můžete si dopřát 60–120 gramů (záleží na vaší kalorické potřebě).

Semínka vám dodají to samé co ořechy, plus ještě něco navíc. Většinou mají více proteinů než ořechy a díky dalším mnoha důležitým živinám jsou skutečným zázrakem mezi potravinami.

Len, chia a konopí poskytuje omega-3 nasycené kyseliny, které jsou pro lidské tělo nezbytné. Len, sezam a chia také obsahují lignany, které účinkují proti rakovině. Tyto rostlinné látky se navazují na estrogenové receptory

LACEY

Více než třináct let se potýkám s vysilujícími záchvaty migrény, které mívám třikrát, čtyřikrát týdně. Mé symptomy zahrnují zvracení, rozmazané vidění, citlivost na slunce a obrovskou bolest. Po mnoha letech užívání léků proti bolesti, konzultací s desítkami lékařů a bezvýsledného podstoupení snad všech existujících vyšetření jsem si přečetla knihu *Jez, abys žil*. Tehdy jsem se rozhodla zcela změnit stravovací návyky. Ode dne, kdy jsem začala – 1. února 2011 – jsem neměla jediný záchvat migrény, a navíc jsem zhubla osmnáct kilogramů.

a narušují činnost estrogenu v prsní tkáni, který rakovinu vyvolává. Zároveň mají silný antioxidační účinek.

Dýňová semínka obsahují také omega-3 kyseliny, a k tomu ještě vitamín E, železo a další minerály. Slunečnicová semínka mají spoustu proteinu a minerálů. Sezamová semínka jsou bohatá na vápník a vitamín E, který se v nich nachází ve vysoce vstřebatelné formě.

Lněná semínka je třeba před konzumací rozdrtit, protože se špatně kousají. Drcená lněná semínka oxidují a rychleji žluknou, proto doporučuji kupovat je celá a namlít si je až doma. Aby se vám lněná semínka nezkazila, můžete je zamrazit.

Ořechy a semena jezte syrové nebo jen lehce opečené či pražené, protože pražení ovlivňuje povahu jejich živin. Balené ořechy a semena často bývají opečené v oleji a obsahují spoustu soli. Pokud už máte syrových ořechů a semen po krk, trochu si je doma opražte, tím nezničíte jejich ústrojné látky a svůj jídelníček trochu obohatíte. Pečte je půl hodiny v troubě při teplotě 120 stupňů, občas je promíchejte. Až budou mít světle hnědou barvu, vyndejte je. Barva by neměla být tmavě hnědá; v takovém případě se vytvořily rakovinotvorné akrylamidy.

Přidávejte ořechy a semena do hlavních jídel, nejezte je jen ke svačině, protože podporují absorpci důležitých fytochemikálií z jiných jídel. Spousta receptů v této knize používá ořechy a semena jako přísadu do salátových zálivek, dipů a krémových polévek. Vybrat si můžete ze široké palety ořechů a semen: mandle, kešu, vlašské, pekanové, lískové, makadamové, piniové či pistáciové ořechy, sezamová, slunečnicová, dýňová, konopná

Doporučuji, abyste zařadili do svého každodenního jídelníčku potraviny, kterým podle jejich anglického názvu říkám G-BOMBS.

Jde o **zelené listy, boby, cibule, houby, bobule a semena**.

Právě ty mají nejlepší účinek na prodloužení života a posílení imunity.

Další podrobnosti o těchto úžasných potravinách najdete v mém bestselleru *Superimunita*.



G – B O M B S

GREENS

BEANS

ONIONS

MUSHROOMS

BERRIES

SEEDS

a lněná semínka, semínka chia. Obzvláště se snažte zařadit do své stravy vlašské ořechy, lněná, konopná a chia semínka, protože ty obsahují nejvyšší podíl omega-3 tuků.

CELOZRNNÉ POTRAVINY NEJSOU SUPERJÍDLA

Výrobky z obilí jsou nejméně výživné potraviny z těch, jejichž základ tvoří semena, a netvoří tak silnou ochranu před nemocemi, jako je tomu podle vědeckých studií u zeleniny, bobů, cibulek, hub, bobulí a semen. Proto bychom je měli konzumovat méně. Obilniny nevykazují tak vhodný poměr živin vůči kaloriím, aby mohly tvořit hlavní část naší stravy.

Ujistěte se, že obiloviny, které tvoří součást vaší stravy, jsou skutečně stoprocentně celozrnné. Celozrnné potraviny obsahují všechny podstatné součásti a přirozeně se vyskytující živiny, které se uvnitř zrna nacházejí. Neporušené zrno tak skrývá jádro, otrubu, klíček a endosperm. Mezi obiloviny patří ječmen, pohanka, proso, oves, quinoa, špalda, hnědá, černá a divoká rýže. Nerozemletá celá zrna a zrna namletá nahrubo, jejichž látky vstřebává krevní systém pomaleji, jsou zdravější a lépe zahánějí pocit hladu.

Dobrou volbou jsou chlebové výrobky z naklíčených zrn. Nechají se naklíčit zrna pšenice, prosa, ječmene a ovsa, poté se rozemelou a upeče se z nich chléb. Naklíčená zrna jsou dobrou volbou, jestliže chcete jíst obiloviny, protože se melou nahrubo a mají lepší výživový a glykemický profil. V obchodech naleznete mražený chléb z naklíčených zrn, který se prodává třeba pod značkou Ezekial či Manna.

JEFF D

Poslední dva měsíce byly vážně skvělé! Na začátku kúry doktora Fuhrmana jsem vážil 150 kilo a krevní tlak jsem měl 160/110. Bral jsem několik léků na vysoký tlak. Sotva jsem se vešel do kalhot s obvodem pasu 130 cm. Druhého listopadu mi můj kardiolog řekl, že trpím atriální fibrilací, ke které došlo nejspíš kvůli závažné spánkové apnoe. Tehdy jsem si přečetl knihu *Jez, abys žil* a začal dodržovat léčbu. Za dva měsíce jsem ztratil 18 kg váhy a 10 cm v pase. Krevní tlak mám stabilizovaný a po atriální fibrilaci ani památky. Pořád je přede mnou dlouhá cesta, ale už vím, kudy se dát. Rozhodně nepřeháním, když tvrdím, že mi doktor Fuhrman zachránil život!

Když saháte po celozrnném chlebu, pita chlebu nebo wrapu, prostudujte si pečlivě složení výrobku, abyste měli jistotu, že je skutečně stoprocentně celozrnný. Na seznamu by mělo být uvedeno slovo „celozrnný“ na prvním místě. Jestliže výrobce použil více druhů zrn, měly by být vyjmenovány všechny. Ovšem i to, že výrobce o nějakém pečivu tvrdí, že je vícezrnné (dvánáctizrnné, devítizrnné) nebo pečené z celozrnné pšenice, neznamená automaticky, že jde o stoprocentně celozrnné pečivo. Může být vyrobeno z různých druhů obilí, které výrobce upravil, nebo obsahuje jen malý podíl celozrnné pšeničné mouky. Proto si projděte složení výrobku opravdu pečlivě.

OMEZTE ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY

Všechny živočišné výrobky, včetně masa, ryb a mléka, mají nízký či vůbec žádný podíl látek, které nás chrání před rakovinou a infarktem. Na rozdíl od rostlinných potravin neobsahují ty živočišné vlákninu, antioxidanty ani stovky potřebných fytochemikálií. Živočišné produkty jsou naopak plné látek, které vědci dávají do prokazatelné souvislosti se vznikem rakoviny a rizikem onemocnění srdce: jsou to nasycené tuky, cholesterol a arachidonová kyselina. Výzkumy také prokázaly, že výživa bohatá na živočišné proteiny podporuje vznik rakoviny. Živočišné proteiny, které mají vysokou biologickou hodnotu a obsahují proteiny ve velké koncentraci, zvyšují produkci hormonů, které výskytu rakoviny napomáhají, jako je například IGF-1 (inzulinový růstový faktor).

V podstatě každý Američan zkonsumuje každý den dostatek proteinu. Každý Američan v průměru sní více než sto gramů proteinu denně, což je o padesát procent více, než kolik činí doporučená denní dávka. Je pravda, že pokud váš životní styl zahrnuje pravidelnou a náročnou fyzickou aktivitu, potřebujete proteiny navíc, ovšem zvýšená potřeba proteinu je také úměrná vyššímu množství kalorií, které jste při cvičení spálili. Protože po cvičení máme hlad, přijímáme potom více potravy, a s tím zvyšujeme příjem proteinů. Jestliže svou zvýšenou poptávku po kaloriích uspokojíme po náročné aktivitě přírodními rostlinnými pokrmy, zeleninou, boby, celými zrny, ořechy a semeny, získáme všechny potřebné proteiny bez problémů z nich.

**Vždy je nejlepší skončit s jídlem dřív, než jsme plní.
Odložte příbor ještě před tím, než se začnete cítit nepříjemně.
Když vám na talíři zbývá poslední čtvrtina porce, vstaňte a projděte se.
Tak poznáte, zda už nemáte dost.**



BOB

Měl jsem asi 15 kilo nadváhu. Posledních 20 let jsem měl cholesterol přes deset. V roce 1998 jsem podstoupil angioplastiku, v roce 2009 mi vyoperovali pravou ledvinu s třinácticentimetrovým nádorem. Na cholesterol a vysoký krevní tlak jsem bral spoustu let čtyři různé léky.

Po mnoha pokusech zhubnout jsem si v dubnu 2012 přečetl knihu *Jez, abys žil*. Okamžitě jsem se začal stravovat podle jejích doporučení a zjistil jsem, že je to ta nejsnazší věc, jakou jsem pro zhubnutí a uzdravení mohl udělat. K dnešnímu dni jsem zhubnul 10 kilo. Lékař mi doporučil, abych přestal brát léky na cholesterol, až takhle mi jeho hodnota klesla. Teď činí osmdesát, což je nejméně, co mi kdy naměřili. Krevní tlak mám 122/75 a tepovou frekvenci 59 za minutu.

Je mi 62 let a takhle dobře jsem se necítil dvacet let. Poprvé za dlouhou dobu neberu léky a doma mi tvrdí, že jsem na konceptu „Jez, abys žil“ závislý. Kéž bych si tu knihu přečetl dříve; šlo vážně o nejjednodušší a nejúčinnější způsob, jak zhubnout a uzdravit se. Děkuji vám, dr. Fuhrmane.

Kvůli proteinům zkrátka živočišnou potravu nepotřebujete. Typická potrava sestávající ze zeleniny, bobů, celých zrn, ořechů a semen obsahuje 50g proteinů na 1000 kalorií.

Doporučuji vám snížit příjem živočišných produktů, včetně sýra, jogurtu a mléka, na deset procent a méně vaší denní kalorické spotřeby. Jestliže se bez živočišných produktů neobejdete, pak v ideálním případě snižte jejich objem na asi 100 gramů a dávejte si je jen dvakrát týdně. Živočišné produkty by neměly tvořit hlavní složku jídla. Uvažujte o nich jako o obloze, chutové přísadě či koření. Padesát gramů nasekaných mořských plodů dodá pokrmu dost chuti, a navíc nepodpoří tvorbu hormonů podporujících vznik rakoviny.

Pokud konzumujete živočišné produkty, zvolte nízkotučné mléko, vejce, ryby z ekologického lovu, organické maso a drůbež. Vyhýbejte se zpracovanému a opékanému masu, lančmítu, šunce, hot dogům a všem marinovaným, kořeněným a jinak upravovaným živočišným produktům.

MÝTUS O OLIVOVÉM OLEJI

O žádném oleji se nedá říct, že je zdravý. Každý olej, včetně toho olivového, je stoprocentní tuk a obsahuje 120 kalorií v jediné čajové lžičce. Oleje mají spoustu kalorií, málo živin a žádnou vlákninu. Když si do salátu či zeleninového jídla přidáte několik lžiček oleje, přidáváte tím stovky zbytečných kalorií. Olej je ideální potrava, pokud chcete nabrat kilogramy na váze.

Potraviny bohaté na tuky s jednou nenasycenou vazbou, jako je olivový olej, jsou méně škodlivé než potraviny s nasycenými tuky a trans tuky, ovšem to, že jsou méně škodlivé, neznamená, že jsou „zdravé“. Prospěšné účinky středomořské výživy nespočívají v konzumaci olivového oleje, nýbrž ve stravě bohaté na antioxidanty, jako je zelenina, ovoce, boby, spousta cibulovin a česneku. Pokud budete jíst hodně oleje, bude jíst i mnoho prázdných kalorií, což vede ke zvýšení váhy a může vést i k cukrovce, vysokému tlaku, mrtvici, srdečním onemocněním a mnoha formám rakoviny.

Trochu olivového oleje si můžete do jídla dávat tehdy, když nemáte problémy s váhou a hodně se hýbete. I tak ale platí, že čím více oleje přilijete, tím více snížíte poměr živin na kalorií ve své stravě, což rozhodně není vaším cílem; nijak tím neprospějete ani svému zdraví, ani dlouhověkosti.

INDEX VÝŽIVOVÉ HODNOTY „ANDI“

Pro určení výživové hodnoty potravin, kterou udávám jako nejvyšší poměr živin ke kaloriím, jsem vytvořil index výživové hodnoty ANDI (Aggregate Nutrient Density Index). Tento index zahrnuje širokou škálu potravin a udává, kolik živin daná potrava dodá vašemu tělu na každou kalorií, kterou obsahuje. Nejvyšší hodnota činí 1 000. Na obalech potravin se udává poměr jen několika málo živin, já však do indexu zahrnuji dvacet osm důležitých stopových prvků a další látky. Pomocí tohoto skóre snadno určíte, které potraviny díky jejich příznivému složení zahrnout do svého jídelníčku. Čím vyšší je skóre daného jídla a čím větší procentuální poměr vaší stravy toto jídlo zaujme, tím zdravější budete. Díky indexu ANDI na první pohled uvidíte, která strava je pro vás nejvhodnější, a budete moci porovnat, jak na tom vlastně jednotlivé potraviny jsou z hlediska výživové hodnoty. Tabulka na straně 38 obsahuje příklad některých potravin s hodnotou jejich ANDI.

JANE

Knihou *Jez, abys žil* jsem se začala řídit v březnu roku 2012, když jsem vážila 83 kg. Napřed jsem se bála vydržet šestitýdenní kúru bez masa a mléka, ale můj manžel trval na tom, ať to zkusím. Co mi to udělá? On sám od té doby zhubnul 15 kg a já teď vážím 57 kg. Strava uvedená v knize nám přitom tolik chutná! Je to něco neuvěřitelného. Děkujeme panu doktoru Fuhrmanovi za to, že nás nasměroval na novou životní cestu.

Je důležité, aby organismus přijímal různé stopové prvky, ne pouze omezenou škálu ve vysokém množství. Pro dosažení rovnováhy je třeba získávat dost potřebných živin, ne pouze vysoký podíl některých z nich na úkor ostatních.

Pro dosažení ideální diverzity je třeba zařadit do jídelníčku nejrůznější pokrmy z nejrůznějších rostlin. Vezměme si například cibuli a vařené houby. Ty neobsahují významnější podíl vitamínů a minerálů, ovšem zároveň nabízejí zajímavé množství jedinečných ochranných fytochemikálií, které v jiných jídlech nenaleznete; jedná se o inhibitory aromatázy, které chrání před rakovinou, organosulfáty a inhibitory angiogeneze. Malé množství hub a cibulovin ve stravě přidá další složku do mikrovýživového profilu, ačkoliv samy o sobě při posuzování jejich mikrovýživové hodnoty nepatří mezi potraviny s nejlepším výsledkem.

Zaměřte se nikoliv pouze na nutriční kvalitu své stravy, ale také na variabilitu potravy, díky které bude symfonický orchestr vašeho těla znít bohatě a vyváženě. Určité rostliny, jako třeba cibuloviny, semena, houby, bobule, boby a rajčata, pomáhají dosáhnout potřebné mikrovýživové kvality a zvyšují skóre v mé rovnici $Z = VL/K$, i když samy o sobě nemusejí mít nejvyšší poměr živin na kalorií.

Trvalého zdraví a souvislé kontroly tělesné váhy dosáhnete tak, že budete jíst více potravin bohatých na živiny a méně těch, které obsahují spoustu kalorií a málo živin. Čím více jídla bohatého na živiny totiž budete jíst, tím méně budete potřebovat toho, které má živin jen málo.

Jaká je hodnota různých potravin?

Kapusta hlávková	1000	Granátové jablko	119	Vlašské ořechy	30
Kapusta kadeřavá	1000	Cantaloupe	118	Banány	30
Brukev hořčičná	1000	Cibule	109	Celozrnný chléb	30
Potočnice lékařská	1000	Lněná semínka	103	Mandle	28
Mangold	895	Pomeranče	98	Avokádo	28
Čínské zelí	865	Edamame	98	Hnědá rýže	28
Špenát	707	Okurka	87	Brambory	28
Roketa setá	604	Tofu	82	Nízkoúčinný jogurt	28
Římský salát	510	Sezamová semínka	74	Kešu	27
Růžičková kapusta	490	Čočka	72	Ovesná kaše	26
Mrkev	458	Broskve	65	Kuřecí prsa	24
Zelí	434	Slunečnicová semínka	64	Mleté hovězí (libové 85%) ...	21
Brokolice	340	Fazole kidney	64	Sýr feta	20
Květák	315	Hrášek	64	Bílý chléb	17
Kapie	265	Třešně	55	odhad ANDI bez přísad	9
Houby	238	Ananas	54	Bílé těstoviny	16
Chřest	205	Jablko	53	odhad ANDI bez přísad	11
Rajče	186	Mango	53	Hranolky	12
Jahody	182	Arašídové máslo	51	Sýr čedar	11
Batáty	181	Kukuřice	45	Jablečný džus	11
Cukety	164	Pistáciové ořechy	37	Olivový olej	10
Artyčok	145	Krevety	36	Vanilková zmrzlina	9
Borůvky	132	Losos	34	Kukuřičné lupínky	7
Ledový salát	127	Vejce	34	Cola	1
Hrozny	119	Mléko 1%	31		

PRO ZJEDNODUŠENÍ UVÁDÍM SVÝCH 25 TOP POTRAVIN Z HLEDISKA SKÓRE ANDI

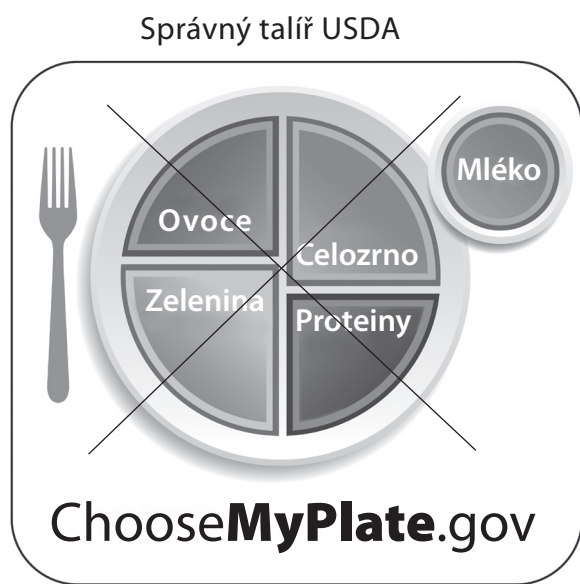
1. Kapusta hlávková, brukev hořčičná a tuřín	1000
2. Kapusta kadeřavá	1000
3. Potočnice lékařská	1000
4. Mangold	895
5. Čínské zelí	865
6. Zelí (všechny druhy)	434–715
7. Špenát	707
8. Roketa setá	604
9. Salát (locika setá, římský, lollo biondo, lollo rosso)	367–585
10. Růžičková kapusta	490
11. Mrkev	458
12. Brokolice	340
13. Květák	315
14. Papriky (červené a zelené)	207–224
15. Houby	238
16. Rajčata	186
17. Bobule (všechny druhy)	132–182
18. Chřest	205
19. Granátové jablko	119
20. Hrozny	119
21. Cantaloupe	118
22. Cibule	109
23. Boby (všechny druhy)	43–98
24. Semena (lněná, konopná, chia, sezamová, dýňová, slunečnicová)	39–103
25. Ořechy (všechny druhy)	26–60

A CO MÁTE NA TALÍŘI VY?

Většina odborníků na zdravou výživu tvrdí, že by naše strava měla obsahovat více ovoce a zeleniny. Já ovšem s tímto tvrzením nesouhlasím. Něco takového řeší jen část problému. Místo toho, abychom pouze přidávali ovoce, zeleninu, boby, ořechy a semínka jako ochranu před naší stravou, která vyvolává nemoci, je třeba učinit z těchto potravin hlavní část naší stravy.

Obrázek „Správný talíř“³, který otiskla USDA⁴, nyní klade větší důraz na konzumaci zeleniny a ovoce, než jak tomu bylo v předchozí „Pyramidě potravin“⁵, ale přesto selhává, pokud jde o správný přístup, který má pomoci lidem v cestě za jejich plným zdravím.

SPRÁVNÝ TALÍŘ USDA



POZOR: TENTO TALÍŘ NEBRAT!

Na obrázku „Správný talíř USDA“ jsou potraviny seřazeny způsobem, který nedává žádný smysl. Maso, boby, ořechy a semena spadají do stejné skupiny, protože všechny obsahují mnoho proteinů; zatímco však ořechy, semena a boby prokazatelně snižují hladinu cholesterolu a riziko vzniku srdečních nemocí, maso naopak tyto problémy vyvolává. Tento „Správný talíř“ vás také dovede k domněnce, že je správné dávat si každý den mléčné výrobky.

Tím, že autoři přisoudili mléku dokonce vlastní skupinu, vytvářejí dojem, že jde o nezbytnou součást zdravé stravy; to je ovšem pravý opak skutečnosti, protože konzumace mléka má přímou spojitost s negativními

3 V originále Choose My Plate. (Pozn. překl.)

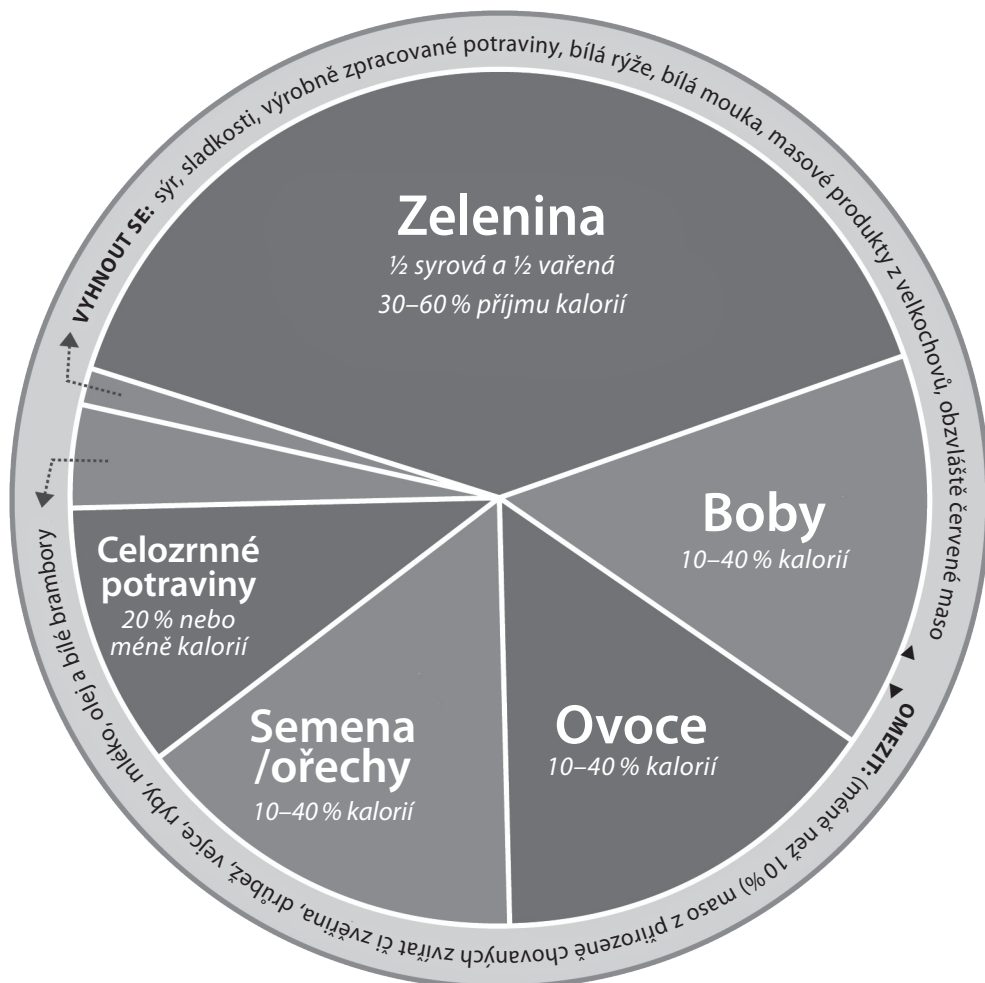
4 Ekvivalent amerického Ministerstva zemědělství. (Pozn. překl.)

5 Food Guide Pyramid. (Pozn. překl.)

zdravotními účinky, včetně vzniku některých druhů rakoviny. Tento talíř zkrátka lidem, kteří skutečně chtějí zásadně snížit riziko onemocnění, nijak zvlášť nepomůže.

NUTRITARIÁNSKÝ POTRAVINOVÝ TALÍŘ

Vytvořil jsem vlastní verzi s názvem „Nutritariánský potravinový talíř“, která názorně ukazuje, jak by měla vaše strava vypadat. Sestává z rostlinných potravin bohatých na živiny s ohledem na jejich nutriční vyváženost a ochranné vlastnosti vůči nemocem. Největší zastoupení na takovém talíři by měly mít syrová a vařená zelenina, ovoce, boby, ořechy, semena a celozrnné potraviny.



Drůbež, vejce, mléko, ryby, olej a brambory by měly tvořit na vašem talíři deset procent nebo raději ještě méně. Sýr, sladkosti, červené maso, průmyslově zpracované potraviny, bílou rýži a mouku byste měli jíst jen výjimečně, pokud vůbec. Takové pokrmy nabízejí jen málo antioxidantů a fytochemikálií a snižují nutriční hodnotu vaší stravy. Konzumace velkého objemu vysoce proteinových jídel pak podporuje vznik hormonů, které mají vliv na rakovinu prsu, prostaty a tlustého střeva.

JILL

Před osmi a půl lety jsem prodělala potrat, který mě dost poznamenal. Své trápení jsem začala řešit přejídáním. Má váha se každým rokem zvyšovala. Zatímco jsme se s manželem stále snažili počít, byl mi diagnostikován syndrom polycystických ovarií. Začala jsem brát léky, které ovlivňovaly činnost hormonů. Strávila jsem osm let návštěvami kliniky asistované reprodukce. Lékaři prováděli všechny možné testy a zvyšovali dávky léků. Letos v létě už jsem ztratila trpělivost. Bylo mi jasné, že musím od základu změnit životní styl. Jednou odpoledne jsem se začetla do knihy *Jez, abys žil*. Večer jsem si udělala večeři jinak než obvykle, a jak jsem obracela stránky, dozvídala jsem se stále více o stravě, živinách a zdraví.

Od té doby jsem zhubla 40 kg a jsem šťastná, že mohu napsat, že nosím pod srdcem zdravé dítě. Knihu *Jez, abys žil* čtu stále dokola a nehodlám na svém novém přístupu nic měnit. Těším se, až to jednou naučím i své dítě.

Děkuji vám, doktore Fuhrmane, děkuji vám nastotísíckrát!



VAŘ, ABYS ŽIL

Princip „Vař, abys žil“ může být zároveň snadný a labužnický. Nemusíte být zrovna šéfkuchař a obětovat vaření spoustu času, abyste dokázali vařit vynikající pokrmy. Na druhou stranu, pokud vás vaření baví, není důvod, proč byste měli potlačovat svou kulinářskou kreativitu.

Do knihy jsem zařadil různé typy receptů; některé jsou rychlé a snadné, na jiných pak spolupracovali světově uznávaní šéfkuchaři a za takové pokrmy by se nemusela stydět žádná luxusní restaurace. Některé recepty napsali členové mého Podpůrného klubu na mou stránku (viz www.drufuhrman.com). V sekci „Recepty od členů“ je více než tisíc receptů i s hodnocením a komentáři.

UŽITEČNÉ VYBAVENÍ A TECHNIKY

Při přípravě pokrmů z knihy *Jež, abys žil* se vám bude hodit několik užitečných kuchyňských nástrojů a znalost několika technik. Věnujte této kapitole pár minut a ověřte si, že níže uvedené zásady máte v malíčku:

- **KVALITNÍ NOŽE**

Investujte do kvalitní sady nožů a dbejte na to, aby byly vždy dokonale ostré. Ostré nože jsou bezpečnější a použitelnější než tupé. Na sekání a drcení zeleniny a ovoce se vám zase bude hodit kuchyňský robot.

- **WOK S POKLICÍ NEBO VELKÁ PÁNEV S POKLICÍ**

Místo smažení na oleji budeme používat metodu restování na vodě. Tato metoda je snadno použitelná při rychlé přípravě jídel, vaření omáček a dalších pokrmů. Při restování na vodě zahřejte rendlík, wok nebo pánev na vysokou teplotu tak, aby voda prskala, když na ni vstříknete pár kapek. Poté vlijte 1 nebo 2 polévkové lžíce vody, a jakmile se zahřeje, přidejte zeleninu a vařte, případně nádobu zakryjte a průběžně přilévejte vodu podle potřeby, dokud není zelenina měkká. Nepřehánějte to s množstvím vody, abyste pokrm neuvařili. Pokud chcete, aby se plně rozvinula chuť cibule, česneku a další zeleniny, nechte je chvíli pražit nasucho, až trochu zhnědnou, a teprve potom přidejte vodu.

Místo vody můžete při přípravě restovaných jídel použít také nesolený zeleninový vývar, kokosové mléko, rajčata, víno či neslazený ovocný džus.

- **VÝKONNÝ MIXÉR**

U některých receptů v této knize budete potřebovat výkonný mixér. Ačkoliv se jedná o poměrně drahý přístroj, vyplatí se do něj investovat, protože si díky němu budete moci připravovat jemné a krémové dresinky na salát, omáčky, dipy, ovocné koktejly a zmrzliny a míchané saláty. Je skvělým pomocníkem při mixování zeleniny a oříšků do polévek a při mletí ořechů a semínek. Dobrou volbou jsou přístroje značky Vitamix.

- **ODŠŤAVŇOVAČ**

Ačkoliv se nejedná o tak zásadní část vybavení jako v případě mixéru, ve své kuchyni využijete také odšťavňovač. Čerstvě připravený džus má mnohem lepší chuť než džus z krabice či z lahve. Pokud některý z mých receptů vyžaduje mrkvový džus a vy místo něj odšťavníte organicky pěstovanou čerstvě sklizenou mrkev, bude mít výsledný pokrm ještě lepší chuť. Budete-li pravidelně pít nápoje obsahující čerstvě vymačkanou šťávu z různých druhů zeleniny, účinným způsobem zvýšíte poměr důležitých živin, které vaše tělo potřebuje.

Odšťavňovač funguje na jiném principu než mixér. Když vložíte zeleninu či ovoce do mixéru, výsledný produkt obsahuje všechno, co se nacházelo v mixovací nádobě. Odšťavňovač namísto toho oddělí od dužiny tekutinu. Při odšťavňování získáváme spoustu fytochemikálií a dalších živin, ovšem na druhou stranu přicházíme o důležité látky, jako je vláknina. Pítí šťáv by nemělo nahradit konzumaci ovoce a zeleniny, představuje však efektivní způsob, jak zvýšit objem přijatých živin, protože tímto způsobem můžete velmi snadno konzumovat velké množství žádoucích látek.

- **TLAKOVÝ HRNEC**

Při dušení v tlakovém hrnci bude pokrm obsahovat více živin než při obyčejném dušení, protože zelenina takto měkne mnohem rychleji, navíc je potřeba mnohem méně vody a tepla.

Když připravujete zeleninu v tlakovém hrnci, přidejte k ní kvůli chuti mrkev, česnek, papriku, houby či cibuli. Po dovaření pokrmu nevylévejte tekutinu na dně, protože obsahuje spoustu užitečných rozpustných živin. Raději ji před servírováním prostě smíchejte se zeleninou. Připravujte polévky a dušené pokrmy v tlakovém hrnci a získáte tak za poloviční dobu chutné a zdravé jídlo.

KOŘENÍ, BYLINKY A CHUŤOVÉ PŘÍSADY

Místo soli ochucujte pokrmy čerstvými či sušenými bylinkami a kořením. Vaším jídlům dodají jedinečnou chuť, barvu a rozmanitost. Experimentujte s širokou paletou ochucovadel a brzy úplně zapomenete na to, jak jste si kdysi solili každou porci jídla.

V žádném ze svých receptů sůl nepoužívám a připomínám, že je důležité vybírat si suroviny, jako jsou kupované zeleninové vývary či rajské protlaky, s malým obsahem sodíku. Každý gram soli, který pokrm obsahuje, kromě soli obsažené v přirozené podobě v surovinách, zvyšuje riziko vzniku nemoci. Příliš sodíku v organismu bývá spojováno s vysokým tlakem a je jedním z faktorů, který může vést k infarktu, mrtvici či rakovině žaludku. Budete-li v potravě přijímat velké množství sodíku, bude vaše moč obsahovat vyšší podíl vápníku, což povede k řidnutí kostí a bude vám hrozit osteoporóza.

Když přestanete používat sůl, postupem doby si vaše chuťové pohárky zvyknou a zvýší se jejich citlivost vůči chuti soli. Příliš mnoho soli v jídle otupuje schopnost rozlišovat chutě a člověk má pocit, že pokud není pokrm pořádně osolen či okořeněn, je chuťově nevýrazný a mdlý. Než si člověk, který byl zvyklý na pořádnou dávku soli v potravě, zvykne na výživu obsahující jen málo sodíku, nějakou dobu to trvá. Vaši schopnosti vnímat a rozlišovat jemné nuance přirozené chuti pomůže, pokud se budete vyhýbat zpracovaným a velmi slaným potravinám.

Doporučuji každému, aby udržoval denní příjem sodíku pod hranicí 1200 mg, raději spíše pod 1000 mg. Přirozená strava obsahuje méně než 0,5 mg sodíku na kalorií. Jestliže porce jídla obsahuje 100 kalorií a k tomu 400 mg sodíku, znamená to, že je v pokrmu nadměrné množství soli. Jelikož z přirozené stravy obdrží vaše tělo denně 400–700 mg sodíku, určitě nestojíte o to, abyste denní limit překračovali konzumací zpracovaných pokrmů.

Do mnoha receptů v této knize přidávám své vlastní kořenící směsi Vegi-Zest a MatoZest. Tyto jedinečné zeleninové doplňky zlepšují chuť jídel a přidávají do něj další antioxidanty a fytochemikálie. Směsi obsahují suroviny působící proti rakovině jako např. kadeřavou kapustu, brokolici, špenát, rajčata, zelený čaj a cibuli. Můžete také experimentovat s jinými směsmi, které neobsahují sůl. V regále s kořením ve vašem supermarketu najdete spoustu přísad, které dochutí vaše jídlo, aniž by bylo potřeba soli.




Pokud jde o chuťové přísady, pak hořčice a salsa jsou v pořádku, ovšem vybírejte si takové produkty, které obsahují málo sodíku. Najdete je ve vašem supermarketu v sekci se zdravými potravinami. Vyhýbejte se nakládaným potravinám a olivám; většinou obsahují příliš mnoho soli. Sójová omáčka, dokonce i sójová omáčka s nízkým obsahem sodíku, ho obsahuje příliš. V některých receptech používám pár kapek omáčky značky Bragg Liquid Aminos, ovšem i tento výrobek obsahuje sodík a je třeba ho používat opravdu s mírou.

Když vaříte bez soli, můžete zlepšit chuť tím, že pokrm trochu přiostríte kořením, jako je černý pepř, kajenský pepř či mletá červená paprika. Recept můžete obohatit také octem nebo citrusovými plody jako citron, limetka či pomeranč. Tyto kyselé přísady aktivují stejné chuťové receptory jako sůl. Pokud chci přispět další chutí, rád používám syrový nebo pečený česnek.

Každé koření a bylinka má odlišnou chuť. Zkuste si u jednotlivého receptu představit chuť hlavní přísady. Obecně platí, že čím méně výraznou chuť má pokrm sám o sobě, tím méně ochucovadel je třeba pro vyvážení chutí přidat. Sušené bylinky jsou silnější než čerstvé, protože chemikálie, které mají na svědomí charakteristickou chuť, jsou v sušených bylinkách koncentrovanější. Mleté koření je silnější než rozdrobené, protože se snadněji promíchá s pokrmem. Zapamatujte si tuto užitečnou rovnici:

¼ lžičky mletého = ¾ až 1 lžička rozdrobeného = 2 až 3 lžíce čerstvého

Když přidáváte sušené bylinky do jídel, která se vaří kratší dobu, nejprve je rozměňte, aby se z nich vyloučily silice. Čerstvé bylinky dobře nasekejte. Čím více je nasekáte, tím více chuti dají. Bylinky, jako je tymián, oregano a šalvěj, vařte s ostatními surovinami déle. Jemnější bylinky jako bazalku, petržel a pažitku přidávejte až na konci vaření, aby jídlo získalo svěží chuť.

Silná či dominantní chuť: bobkový list, kardamom, kari (směs koření), kmín, zázvor, pepř, hořčice, rozmarýn, šalvěj		Sladká chuť: skořice, hřebíček, nové koření, zázvor, kardamom, anýz, fenykl, máta
Středně silná chuť: bazalka, koriandr, semínka celeru, kmín, kopr, fenykl, estragon, česnek, majoránka, máta, oregano, tymián, kurkuma		Pikantní chuť: oregano, estragon, pažitka, kopr
Jemná chuť: pažitka, petržel, kerblík		Pálivá chuť: kajenský pepř, hořčice, černý pepř, paprika, mleté chilli. Používejte opatrně, chuť je opravdu výrazná.

Rychlý tip:

Vyhýbejte se baleným potravinám, které obsahují více miligramů (mg) sodíku, než je počet kalorií.



Koření a bylinky můžete různě kombinovat s ohledem na sílu jejich chuti. Když používáte více než jeden druh koření či bylinek, obvykle bývá nejlepší nemixovat bylinky, které mají velmi silnou chuť. K výrazné bylince přidejte jednu nebo více bylinek s jemnější chutí, abyste doplnili chuť pokrmu a bylinky s výraznou chutí. Středně výrazná ochucovadla používejte ve středně velkých objemech. Chuťové přísady s jemnou chutí můžete používat ve velkém a lze je kombinovat s většinou jiných bylinek a koření.

NAKUPOVÁNÍ

Nakupovat potraviny bohaté na živiny není nic složitého. Většinou je naleznete v regálech s čerstvými potravinami. Protože je důležité, aby váš jídelníček obsahoval širokou paletu čerstvého ovoce a zeleniny, doporučuji, abyste vyráželi na nákup dvakrát týdně. Při pravidelném velkém týdenním nákupu si přivezete základní suroviny a jídlo na tři, čtyři dny. Potom se v týdnu už jen zastavíte pro čerstvé ovoce a zeleninu. Většinu času budete trávit u regálů s čerstvými potravinami, zdravou výživou, případně mraženými potravinami. V supermarketech vám umí udělat chuť, proto do některých uliček prostě s nákupním košíkem raději ani nechoďte. Ve většině obchodů se průmyslově zpracovávané potraviny nacházejí v prostředních uličkách, a tak si předem řekněte, že pro vás jednoduše neexistují a hotovo.

Většina potravin, které se prodávají balené v krabicích, sáčcích či sklenicích, s výjimkou syrové mražené zeleniny a ovoce, jsou průmyslově zpracovávány a mají nízký podíl v poměru živin na kalorií. Nenechte se zmást tím, co se píše velkými písmeny na obalu. Ve své podstatě se jedná o reklamu, která o obsahu živin ve výrobku říká jen málo, pokud vůbec něco. Ty nejdůležitější informace obsahuje údaj o složení výrobku. Dobře si ho prostudujte ještě před tím, než byste balíček vložili do košíku. Velmi pravděpodobně ho potom zase vrátíte zpátky do regálu.

Údaje o složení výrobku jsou sestaveny sestupně podle hmotnosti dané látky (od toho, čeho je nejvíce). Tedy to, co hlavně jíte, jsou první tři položky na seznamu. Vyhýbejte se výrobkům, jejichž seznam ingrediencí

obsahuje chemicky znějící názvy, kterým nerozumíte. Držte se raději surovin, které znáte. Nekupujte výrobky, v nichž se nacházejí jakákoliv sladidla, jako je cukr, sacharóza, dextróza či kukuřičný sirup, ani ty, ve kterých je namísto stoprocentně celozrnné pšeničné či jiné celozrnné mouky bílá mouka (často bývá uváděna jako pšeničná mouka). Částečně hydrogenované tuky jsou primárním zdrojem trans tuků, které jsou pro vaše tepny potenciálně nebezpečnější než nasycené tuky. Pokud složení výrobku obsahuje také částečně hydrogenovaný rostlinný tuk, hydrogenovaný rostlinný tuk či ztužený tuk, pak obsahuje trans tuky.

Hlídejte si také obsah sodíku v potravinách. Ve zpracovávaných jídlech, jako jsou konzervované polévky či omáčky na těstoviny, se ukrývají vysoké koncentrace tohoto prvku. Pokud kupujete průmyslově zpracovávané výrobky, vybírejte ty, u nichž se píše „s nízkým obsahem sodíku“ či „bez přidané soli.“ Potraviny, které o sobě tvrdí, že mají „snížený“ obsah sodíku či ho obsahují „méně“, nejsou potraviny s „nízkým obsahem.“ Pouze to znamená, že mají sodíku v porovnání s obvyčejnými výrobky o čtvrtinu méně.

MÁM NAKUPOVAT BIO PRODUKTY?

.....

Pořád je lepší raději jíst ovoce a zeleninu, při jejichž pěstování se používaly pesticidy, než je nejíst vůbec, ovšem zároveň je moudré snažit se účinkům pesticidů co nejvíce vyhýbat.

Každá vědecká studie, která se zabývá výživou a jejím vztahem ke vzniku rakoviny, tvrdí, že čím více ovoce a zeleniny jedinec konzumuje, tím nižší je riziko projevů rakoviny či srdeční nemoci. Data ke všem těmto výzkumům pocházela od lidí, kteří jedí standardně pěstované plodiny, tedy nikoliv bioprodukty. Ačkoliv zdravotní benefity, které přináší strava bohatá na fytochemikálie, výrazně převažují nad riziky, které představují stopy pesticidů v potravě, přesto je třeba si uvědomit, že podle nedávných výzkumů existuje spojení mezi určitými nemocemi a pesticidy, které se do organismu dostávají spolu se stravou.

Snažte se loupat si ovoce a nejíst brambory i se slupkou, pokud nepocházejí z organického zemědělství. U salátu a zelí odstraňte vrchní vrstvu listů a podobně postupujte i u jiného ovoce a zeleniny, jejichž slupku nelze oloupat či ji alespoň dobře umýt speciálním mýdlem na ovoce a zeleninu.

Pokud se zajímáte o rizika spojená s pesticidy a chemikáliemi, mějte na paměti, že maso a produkty z komerčně chovaných zvířat, jako je např. mléko a hovězí maso, obsahují nejvíce jedovatých zbytků pesticidů.

Čím lepší suroviny, tím lepší jídlo



Můžete v kuchyni čarovat s kořením a předvádět kuchařské kreace, ale když máte nekvalitní suroviny, dobré to prostě nebude. Pokud si však seženete špičkové suroviny, i to nejjednodušší jídlo bude hotová lahůdka. Na kvalitě a čerstvosti se nevyplatí šetřit.

Protože krávy a býci spořádají velké množství znečištěné potravy, nalézáme v živočišné stravě vysoké koncentrace pesticidů a nebezpečných chemikálií. Například dioxin, který obsahují především tučná masa a mléčné výrobky, je jeden z nejsilnějších jedů, kterému se připisuje vznik několika druhů rakoviny. Pokud svou stravu založíte na nezpracovaných rostlinných surovinách, pak tím zároveň značně snížíte riziko, že byste se vystavili působení různých nebezpečných chemikálií.

Organizace Environmental Working Group vytvořila seznam, který nazývá „Tucet špinavců“ (potraviny, které obsahují nejvíc pesticidů) a „Patnáct neposkvrněných“⁶ (potraviny, které jich obsahují nejméně). Poslední verze seznamu vypadá takto:

NEJVÍCE PESTICIDŮ – pokud můžete, kupujte v biokvalitě

celer	borůvky	hlávkový salát
broskve	nektarinky (dovážené)	okurky
jahody	sladké papriky	brambory
jablka	špenát	hroznové víno

NEJMÉNĚ PESTICIDŮ – kupujte buď bio, či standardní

cibule	hrách	cantaloupe (domácí)
avokádo	chřest	meloun
kukuřice	kiwi	grep
ananas	zelí	sladké brambory
mango	lilek	houby

⁶ V originále „Dirty Dozen“ a „Clean Fifteen“, více viz www.ewg.org.

Jestliže nakupujeme biopotraviny, méně zatěžujeme svůj organismus pesticidy a zároveň snižujeme množství pesticidů, které se v životním prostředí objevuje. Organické produkty oproti standardně pěstovaným plodinám navíc obvykle obsahují více živin, obzvláště minerálních látek a antioxidantů.

PŘIPRAVTE SI TO!

.....

Čím pečlivěji si předem připravíte svůj týdenní plán, tím snáze se vám bude zdravý životní styl dodržovat. Plánujte v týdenním předstihu a ujasněte si:

- Jaká jídla, polévky a dresinky hodláte vařit? Vytvořte si týdenní jídelníček a udělejte si v rozvrhu dost času na přípravu jídla. Třeba vám bude vyhovovat během týdne navařit jednou a potom znovu o víkendu, což by vám mělo vystačit, abyste měli co jíst po celý týden.
- Kdy vyrazíte na nákup? Napište si seznam.
- Která jídla navaříte ve velkém, abyste potom mohli zbytky dojídat nebo je zmrazit?
- Jaké jídlo si vezmete s sebou do práce nebo do školy?

Jestliže si svůj týden takto naplánujete a váš týdenní jídelníček se vám vydaří, je vysoce pravděpodobné, že bude schopni stravovat se zdravě. Navařte ve velkém, abyste potom během týdne mohli dojídat zbytky. Polévka vám v lednici vydrží pět dní a v mrazáku ještě mnohem déle. Zálivku na salát můžete mít v lednici tři dny a pořád bude chutnat čerstvě. Jestliže vaříte pro celou rodinu, vynásobte potřebné suroviny v níže uvedených receptech dvakrát a navařte víc než jedno jídlo.

Pokud se chcete stravovat doopravdy správně, udržovat si ideální tělesnou váhu a těšit se skvělému zdraví, pak prvním krokem, jak toho dosáhnout, je zříci se špatných jídelních návyků. Kvůli těmto návykům bývá těžké změnit způsob stravování. Mám však pro vás dobrou zprávu: potíže, které možná budete při vysazení nezdravé stravy pociťovat, zmizí během několika málo týdnů. Stačí jenom pár vteřin, abyste se rozhodli říct důrazné „ne“ závislosti na nezdravém, a řekli „ano“ svému novému zdravému stravování a životnímu stylu. Abyste však ve svém rozhodnutí vytrvali, je třeba naučit se dobře plánovat. Budete si muset vyhradit čas na nákup a přípravu správných jídel, abyste měli vždy kolem sebe zásobu chutných a výživných potravin a snáze tak odolali pokušení po něčem nezdravém.



Je důležité mít ve spíži zásoby nejrůznějších ingrediencí na zdravé pokrmy, sami si vařit a vůbec doma nemít nezdravé potraviny. Vždy se snažte udržovat si doma zásoby toho správného jídla. Když vyrazíte do práce, na cesty nebo trávit volný čas, zabalte si jídlo s sebou, abyste nebyli odkázáni na nezdravé potraviny.

**Do některých receptů přidávám oblíbená dochucovadla,
jako jsou Fuhrmanův Oblíbený Ocet,
VegiZest dr. Fuhrmana nebo MatoZest dr. Fuhrmana**



Fuhrmanův Oblíbený Ocet lze zakoupit v jedenácti příchutích:

Třešňová	Malinová
Fíková	Vinná
Pomerančová	Ořechová (pekan)
Hrušková	Šampaňské a jahody
Mangostanová	Divoké borůvky
Granátové jablko	

K dispozici jsou také zdravé, nesolené polévkové základy a sezónní zeleninové směsi, které do vašich jídel přidají další výživovou hodnotu:

VegiZest

jemná směs koření a sušené zeleniny

MatoZest

směs s říznou italskou chutí, která sestává ze sušených rajčat, česneku a cibule

Tato dochucovadla jsou k dispozici na stránkách www.drfuhrman.com, ovšem pokrmy podle mých receptů můžete připravit i bez nich. Místo octa podle mé receptury můžete použít třeba balzamikový ocet, ocet ochucený ovocem nebo rýžový či vinný ocet. Místo mého VegiZestu a MatoZestu můžete použít jiné směsi bez přídavku soli, ale dávejte si pozor, protože v kupovaných ochucovacích směsích bývá hodně pepře, proto je používejte v malém množství. Pokud do receptu chcete dát jiné dochucovadlo, než jaké je doporučeno, začněte s malým množstvím a postupně dochucujte, protože jednotlivé směsi se mohou intenzitou chuti lišit.

NAŠI KUCHAŘI

DO TÉTO KNIHY PŘISPĚLI SVÝMI RECEPTY TITO MÍ OBLÍBENÍ ŠÉFKUCHAŘI

ŠÉFKUCHAŘ MARTIN OSWALD je majitel a šéfkuchař restaurace The Pyramid Bistro v Aspenu v Coloradu. Jedná se o první nutritariánskou restauraci v zemi. Cílem šéfkuchaře Oswalda je připravovat chutná, výživná a kreativní jídla ze surovin od místních farmářů.

Martin Oswald vyrůstal v Rakousku, kde se také vyučil kuchařskému řemeslu. V jednadvaceti letech se přestěhoval do New Yorku, kde několik let pracoval, než se přesunul do San Francisca za spoluprací se slavným rakouským šéfkuchařem Wolfgangem Puckem. Poté zakotvil v Coloradu, kde postupně pracoval jako šéfkuchař v několika vyhlášených aspenských restauracích. V roce 2010 otevřel vlastní restauraci The Pyramid Bistro.

Oswald ve své restauraci vede kuchařské kurzy, jejichž účastníky učí používat zdravé kuchařské postupy a pomáhá jim při přípravě zdravých jídel. Věří, že se výživový styl na principu „Jez, abys žil“ stane v dalších třiceti letech standardem, díky kterému dokážeme skoncovat s obezitou a dalšími nemocemi zapříčiněnými špatnou stravou.

ŠÉFKUCHAŘ JAMES C. ROHRBACHER je veganský šéfkuchař – samouk – a certifikovaný profesionální tenisový trenér.

James pracoval 13 let jako šéfkuchař malého podniku, jehož majitel byl vegan. Díky tomu získal James neocenitelné zkušenosti se zpracováváním vysoce kvalitních sezónních surovin, s vařením za použití jen mála či vůbec žádného tuku, cukru či soli. Experimentoval také s postupy typickými pro vysokou a molekulární gastronomii. James je také zkušený veganský pekař a výrobce sýrů bez použití mléka.

James pracoval v alternativní restauraci/kulturním prostoru Cafe Voltaire v Chicagu. V poslední době pak pracoval v restauraci Alinea, která